

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	6
Biographisches	
Dank	
Erläuterungen	
<b>Machen wir es – anstatt einer Einleitung</b>	12
<b>Das Retreat</b>	20
Einführung in das Retreat	20
Musik ( hören) zur Meditation	32
Absicht und Ziel des Retreats	42
Das Makellose in uns (Innen und Außen)	54
Samadhi – Die klassische Methode nach Patanjali	65
Meisterschaft und Magnetismus	77
Samadhi	89
Zikr	102
Erleuchtung	114
Erweckung ins Leben	128
<b>Meine Begegnung mit dem Musiker Pir Vilayat</b>	148
<b>Die H-Moll-Messe</b>	156
<b>Die kosmische Symphonie</b>	166
<b>Anhang</b>	174
Musikstücke aus dem Retreat	
Pir's favourites	
Namenserklärungen	
Worterklärungen	
Verzeichnis der Sanskrit-Begriffe in der korrekten Lautschrift	