

| | |
|-----------------------|----------|
| Über den Autor | 9 |
|-----------------------|----------|

| | |
|----------------|-----------|
| Vorwort | 11 |
|----------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Hinweise zu Sonderzeichen, Aussprache, sprachlichen Besonderheiten, Abkürzungen | 13 |
|--|-----------|

| | |
|-------------------|-----------|
| Einleitung | 15 |
|-------------------|-----------|

Mantra-Meditation lernen oder vertiefen

| | |
|--|----|
| So lernst und vertiefst du Mantra-Meditation mit diesem Buch | 16 |
| Was lernst du in den 8 Wochen? | 17 |
| Für wen sind dieses Buch und der Kurs gedacht? ... | 17 |

| | |
|----------------|-----------|
| 1.Woche | 21 |
|----------------|-----------|

Grundlagen Mantra und Mantra-Meditation, Chakra-Harmonisierung mit Mantra

| | |
|--|----|
| Was ist ein Mantra? | 22 |
| Was bewirkt Mantra-Meditation? | 22 |
| Mantras in den verschiedenen Yogawegen | 22 |
| Die Chakra-Harmonisierungs-Meditation mit Mantra | 25 |

| | |
|----------------|-----------|
| 2.Woche | 41 |
|----------------|-----------|

Die sechs Aspekte eines Mantra

| | |
|---|----|
| Was macht einen Mantra aus? | 42 |
| Die 6 Aspekte eines Mantra | 42 |
| Das Gesetz der Resonanz | 47 |
| Die praktische Anwendung der 6 Aspekte des Mantra | 48 |

| | |
|----------------|-----------|
| 3.Woche | 67 |
|----------------|-----------|

Die Stufen der Mantra-Rezitation

| | |
|---|----|
| Die Stufenmodelle der Mantra-Rezitation | 68 |
| Entsprechungen der Japa-Stufen | 69 |
| Japa-Meditation in 5 Stufen | 75 |

4.Woche 83

Moksha-Mantras für die Meditation Teil 1 – Klang und Bild

| | |
|---|-----|
| Was ist ein Moksha-Mantra? | 84 |
| Die 18 Dhyāna-Moksha-Mantras..... | 84 |
| Deinen persönlichen Mantra finden | 89 |
| Mantra-Meditation in 3 Schritten: sanft-intensiv-loslassen | 111 |

5.Woche 117

Moksha-Mantras für die Meditation, Teil 2 – Bedeutung und Symbolik

| | |
|---|-----|
| Hintergrundwissen indische Mythologie | 118 |
| Die Bedeutung der 18 Dhyāna-Moksha-Mantras ... | 120 |
| Dein Mantra – die typgerechte Auswahl anhand der Bedeutung | 130 |
| Japa-Mantra-Meditation mit Visualisierung, Fantasiereise und Segen | 131 |
| Japa-Mantra-Meditation mit Trātak und Visualisierung | 180 |

6.Woche 189

Mantra-Weihe, Japa-Mālā, Japa-Mālā-Meditation

| | |
|----------------------------|-----|
| Mantra-Weihe | 191 |
| Japa-Mālā | 197 |
| Japa-Mālā-Meditation | 203 |

7.Woche 209

Purashcharana, Likhita-Japa, Mantra im Alltag, Prānāyāma-Mantra-Meditationen

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Purashcharana | 210 |
| Mantra im täglichen Leben | 213 |
| Likhita-Japa | 215 |
| Prānāyāma-Mantra-Meditation | 217 |

8.Woche 235

Arten von Mantras, Siddhi-Mantras, Bija-Mantras und Mantra-Trātak-Lichtmeditation

| | |
|--|-----|
| Arten von Mantras | 236 |
| Siddhi-Mantras | 242 |
| Mantra-Rezitation für einen bestimmten Zweck/ in bestimmten Lebenssituationen | 250 |
| Bija-Mantras | 270 |
| Veda-Mantras, Sūkta, Stotra, Shloka, Kīrtan, Bhajan ... | 272 |
| Mantra-Trātak-Lichtmeditation | 275 |
| Eine Bhakti-Geschichte | 278 |
| Zusammenfassende Tipps für deine Meditation und spirituelle Praxis | 281 |

Praktizieren im Yoga-Ashram 284

Übersicht der MP3-Audio-Dateien 286

Sanskrit-Erläuterungen 288

Sanskrit-Glossar 290

Im Yoga Vidya Verlag erschienen 296

Die Yoga Vidya Seminarhäuser 302

Yoga online 304