

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	8.Woche	235
Moksha-Mantras für die Meditation Teil 1		Arten von Mantras, Siddhi-Mantras, Bija-Mantras und Mantra-Trātak-Lichtmeditation	
- Klang und Bild		Arten von Mantras 236	
Was ist ein Moksha-Mantra?	84	Siddhi-Mantras 242	
Die 18 Dhyāna-Moksha-Mantras.....	84	Mantra-Rezitation für einen bestimmten Zweck/ in bestimmten Lebenssituationen 250	
Deinen persönlichen Mantra finden	89	Bija-Mantras 270	
Mantra-Meditation in 3 Schritten: sanft-intensiv-loslassen	111	Veda-Mantras, Sūkta, Stotra, Shloka, Kīrtan, Bhajan ... 272	
5.Woche	117	Mantra-Trātak-Lichtmeditation 275	
Moksha-Mantras für die Meditation, Teil 2		Eine Bhakti-Geschichte 278	
- Bedeutung und Symbolik		Zusammenfassende Tipps für deine Meditation und spirituelle Praxis 281	
Hintergrundwissen indische Mythologie	118	Praktizieren im Yoga-Ashram	284
Die Bedeutung der 18 Dhyāna-Moksha-Mantras ...	120	Übersicht der MP3-Audio-Dateien	286
Dein Mantra – die typgerechte Auswahl anhand der Bedeutung	130	Sanskrit-Erläuterungen	288
Japa-Mantra-Meditation mit Visualisierung, Fantasiereise und Segen	131	Sanskrit-Glossar	290
Japa-Mantra-Meditation mit Trātak und Visualisierung	180	Im Yoga Vidya Verlag erschienen	296
6.Woche	189	Die Yoga Vidya Seminarhäuser	302
Mantra-Weihe, Japa-Mālā, Japa-Mālā-Meditation		Yoga online	304
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		