

4	Vorwort von Dr. Robert Lug	25	<b>Mantra-Meditation und Spiritualität</b>
6	Einstimmung	25	Warum Spiritualität?
9	<b>Leben mit Mantras</b>	27	Meditation und spirituelle Erfahrung
9	Kindheit in einem indischen Bergdorf	29	Spiritualität und Lebenseinstellung
10	Heilerin mit Wasser und Wort	33	<b>Mantras und Stimmung</b>
11	Wie ich eigene Mantras empfang	33	Denken und Fühlen
15	<b>Was sind Mantras?</b>	35	Der Teufelskreis negativen Denkens
15	Am Anfang war der Klang	38	Mantras – positiver Einfluss auf Denken und Fühlen
16	Herkunft und Beginn der Mantra-Tradition	41	<b>Mit Mantras arbeiten</b>
18	Sanskrit – Sprache der Mantras	41	Auswahl eines Mantras
21	Die Ursilbe »Om«	42	Wann werden Mantras angewendet?
		43	Arten der Wiederholung
		46	Kontemplatives Anhören
		46	Mantras selbst singen
		50	Mantra-Anwendung im Alltag
		52	Für wen sind Mantras hilfreich?

- 88 Die Chakras und ihre Keimsilben
  - 89 Neu empfangene Mantras
  - 94 Kontakt, CDs und Literatur
  - 95 Register
  - 96 Über dieses Buch
  - 97 Weitere Veröffentlichungen des Verlages
  - 100 Einführung zur Begleit-CD
- 
- 55 Anwendungsbereiche**
    - 55 Selbstheilungskräfte freisetzen
    - 56 Mantras für einen guten Schlaf
    - 61 Hilfe bei Atemstörungen
    - 63 Umgang mit Schmerz
    - 65 Überwindung von Süchten
    - 67 Umgang mit Ängsten
    - 68 Halt in der Krise
    - 70 Mantras als Trost
    - 73 Mantras in der Schwangerschaft
  - 75 Beispiele für Mantras**
    - 76 Traditionell überlieferte Mantras
    - 80 Beispiele für Mantras, die ich bevorzugt nutze