

4	Vorwort von Dr. Robert Lug	25	Mantra-Meditation und Spiritualität
6	Einstimmung	25	Warum Spiritualität?
9	Leben mit Mantras	27	Meditation und spirituelle Erfahrung
9	Kindheit in einem indischen Bergdorf	29	Spiritualität und Lebenseinstellung
10	Heilerin mit Wasser und Wort	33	Mantras und Stimmung
11	Wie ich eigene Mantras empfang	33	Denken und Fühlen
15	Was sind Mantras?	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	Mit Mantras arbeiten
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		Selbsteilungskräfte 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