

Einleitung 6

Ursprung und Formen 22

Klang als Ursache und Wirkung 28

Wirkung und Praxis der Mantras 37

Intention, Bewusstsein und Wort 39

Praxis der Mantras 43

Heilen mit Mantras 49

Die Mantras 51

Wie finde ich mein Mantra? 55

Christliche Mantras 59

Mantras und Gebete im Judentum und Islam 63

Mantras im Kundalini Yoga und Sikhismus 69

Buddhistische Mantras 77

Hinduistische Mantras 81

Schlusswort 116

Danksagung 118

Über den Autor 120

Diskografie 122

Bildrechte 126