

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Vorwort der Erstausgabe	9

EINFÜHRUNG

Die Wichtigkeit des Vijñānabhairavas	11
Der Text	12
Die Zeit des Vijñānabhairavas und seiner Kommentare	12
Die Bedeutung des Wortes „Vijñānabhairava“	14
Yoga-Praxis oder <i>dhāraṇas</i>	16
Wichtige Grundlagen der <i>dhāraṇas</i>	19
1. Lebenskraft (<i>prāṇa</i>)	19
2. Rezitation (<i>japa</i>)	24
3. Kontemplation (<i>bhāvana</i>)	25
4. Erfahrung von Weite oder Ausdehnung des Raums	26
5. Intensität der Erfahrung	26
6. Gesten und Körperhaltungen	29
(<i>mudrās</i> und <i>āsanas</i>)	29
7. Mentale Unruhe (<i>kśobha</i>)	29

8. Gedankenkonstrukte (<i>vikalpa</i>)	31
9. Entwicklung des mittleren Zustands (<i>madhyavikāsa</i>)	32
10. Leere (<i>śūnya</i>)	33
11. Die Gruppe der sechs Leeren (<i>śūnya ṣaṭka</i>) .	35
12. Heilige Formeln und ihre Kräfte	36
Schlussfolgerung	41

VIJÑĀNABHAIRAVA ODER DAS GÖTTLICHE BEWUSSTSEIN

Anordnung der Themen	43
Vers 1 bis Vers 23	44 - 64
Vers 24 <i>dhāraṇa</i> 1 bis Vers 137 <i>dhāraṇa</i> 112	64 - 192
Abschließende Worte Vers 138 bis 163	193 - 214

VERZEICHNIS DER SANSKRITWÖRTER