

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

<i>Mitten im Leben</i>	11
------------------------------	----

Einführung

<i>Was ist Tantra?</i>	15
<i>Über dieses Buch</i>	18

TEIL 1 | Das Leben verstehen – Weltbild und Philosophie des Tantra

Es begann mit einem bedingungslosen Ja!

<i>Die Sehnsucht des EINEN, sich selbst zu erfahren</i>	22
<i>Shiva & Shakti – die zwei Aspekte der Realität</i>	23
<i>Das große Ja</i>	26

Getragen im Gewebe des Lebens

<i>Die Einheit unter der Vielfalt erkennen</i>	29
<i>Verbunden in einem Feld der Liebe</i>	33

Das Leben lebt sich durch dich

<i>Wer bist du?</i>	36
<i>Vergessen, um sich zu erinnern</i>	39

Zu unserer wahren Natur erwachen

<i>Der Weg in die Freiheit</i>	43
<i>Ein Sprung ohne Fallschirm</i>	45
<i>Die tantrische Praxis</i>	47

Das Leben verstehen: die Essenz von Teil 1

49

TEIL 2 | Das Leben erfahren – Der Tanz der Polaritäten

Die ewige Stille durchbrechen – wie die Göttin in die Welt kam

<i>Die Heilige Hochzeit von Shiva und Sati</i>	54
<i>Du kannst dem Leben nicht entkommen</i>	59

Die Göttin als Schlüssel zu einer lebendigen Spiritualität

<i>Das weibliche Prinzip:</i>	
<i>Medizin für eine Welt außer Balance</i>	64
<i>Göttinnen-Praxis:</i>	
<i>mit den Energien des Lebens tanzen</i>	68
<i>Ungezähmt, dunkel und verführerisch:</i>	
<i>die zehn Mahavidyas</i>	71

Gelebte Praxis: das *Vijnana Bhairava Tantra*

<i>Ein Text wie kein anderer</i>	74
<i>Der heilige Dialog der Polaritäten</i>	76
<i>Die vielseitige Natur der tantrischen Meditation</i>	78

TEIL 3 | Dem Leben begegnen – Die zehn Weisheitsgöttinnen

Kali – die leuchtende Dunkelheit

<i>Die paradoxe Natur der dunklen Mutter</i>	83
<i>Kali im Leben begegnen</i>	86
<i>Kali Sadhana</i>	88

Tara – das summende Potenzial der Schöpfung

<i>Die Göttin als Pranava</i>	95
<i>Tara im Leben begegnen</i>	99
<i>Tara Sadhana</i>	100

Lalita Tripura Sundari – die Kraft der Sehnsucht

<i>Alles ist IHR Spiel</i>	111
<i>Lalita im Leben begegnen</i>	115
<i>Lalita Sadhana</i>	116

Bhuvaneshwari – deren Körper die Welt ist

<i>Das lebendige Universum</i>	125
<i>Bhuvaneshwari im Leben begegnen</i>	127
<i>Bhuvaneshwari Sadhana</i>	129

Bhairavi – das Feuer der Transformation

<i>Goddess on Fire</i>	137
<i>Bhairavi im Leben begegnen</i>	139
<i>Bhairavi Sadhana</i>	141

Chinnamasta – niemand werden

<i>Die sich selbst enthauptende Göttin</i>	151
<i>Chinnamasta im Leben begegnen</i>	154
<i>Chinnamasta Sadhana</i>	156

Dhumavati – sich dem Schatten ergeben

<i>Die düstere Witwe</i>	165
<i>Dhumavati im Leben begegnen</i>	168
<i>Dhumavati Sadhana</i>	169

Bagalamukhi – die Kraft des Stillstands

<i>Die Göttin, die uns die Sprache verschlägt</i>	177
<i>Bagalamukhi im Leben begegnen</i>	179
<i>Bagalamukhi Sadhana</i>	181

Matangi – der schöpferische Fregeist

<i>Die rebellische Göttin der Inklusion</i>	189
<i>Matangi im Leben begegnen</i>	192
<i>Matangi Sadhana</i>	193

Kamala – die süße Fülle des Lebens	
<i>Die Lotosgöttin</i>	203
<i>Kamala im Leben begegnen</i>	205
<i>Kamala Sadhana</i>	208
Die zehn Mahavidyas auf einen Blick	215
Nachwort	
<i>Mit dem Leben tanzen</i>	217
Über mich	219
Dank	221
Quellen	223