

# 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 &amp; 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 Freigeist**

<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**

*Die Lotosgöttin* ..... 203

*Kamala im Leben begegnen* ..... 205

*Kamala Sadhana* ..... 208

**Die zehn Mahavidyas auf einen Blick** ..... 215

**Nachwort**

*Mit dem Leben tanzen*..... 217

**Über mich** ..... 219

**Dank** ..... 221

**Quellen** ..... 223