

Vorwort.....	6
Zum Geleit	7
I. Einführung	9
Über den Buddhismus und über <i>Charya</i> in Nepal	9
Alles in Einem – Eines in Allem	12
II. Tanz der Götter	20
<i>Nataraja</i> – der kosmische Tänzer	20
<i>Padmanateshvara</i> – Weisheitslehrer der <i>Charya</i> -Tänzer	23
III. Charya	26
<i>Mandala</i> und Meditation	26
<i>Mandala</i> -Schritte und Körperbewegung: <i>Tribhanga</i>	33
<i>Charya</i> -Schritt- und <i>Mudra</i> -Sequenz	39
<i>Mudras</i> : Ausdruck eines Seins-Zustandes	40
<i>Charya</i> -Lieder (<i>Charya-Giti</i>)	44
IV. Tanzende Gottheiten	46
1. Gebet der Verehrung des Lehrers (<i>Guru Vandana</i>)	46
2. Tanz der sechzehn Opfergaben (<i>Sodasa Lasya</i>)	48
3. Gottheit des Mitgefühls (<i>Avalokiteshvara</i> / <i>Lokeshvara</i>)	50
4. Beschützer des <i>Dharma</i> (<i>Vajrapāṇi</i>)	55
5. Die Mutter des Universums (<i>Arya Tara</i>)	58
6. Die Essenz aller Buddhas (<i>Vajrayogini</i>)	60
7. Die Fünf Buddhas (<i>Pancha Buddha</i>)	65
V. Interviews	74
<i>Vajrayana</i> -Buddhismus und <i>Charya</i> -Tanz in Nepal (Prof. A. von Rospatt)	74
<i>Mudra</i> -Yoga (Prajwal Vajracharya)	76
Ein Leben mit <i>Charya</i> (Dr. Manik Bajracharya)	79
Der <i>Charya</i> -Tanz im <i>Arya Tara</i> -Institut (Ani Choying Drolma)	81
<i>Charya</i> -Unterricht im heutigen Nepal (Bunu Shrestha)	82
Kindeswohl und <i>Charya</i> (Pushpa Basnet)	84
VI. Ausblick	85
VII. Anhang	87