

INHALT

Widmung und Segen	11
Anmerkungen der Übersetzer	12
– Kurzanleitung und einfache Aussprachehilfe für Sanskrit-Wörter	14
Vorwort	15
Einleitung	20
• Tantra – eine Übersicht zur Orientierung	20
Warum ist die Geschichte des Tantra für uns interessant?	23
Was steckt hinter dem Namen?	30
– Westliche Definitionen und Kategorien	36
• Fragen und Antworten	41
– Ausblick auf das, was weiter folgt	47
Invocation	48
Die Philosophie des non-dualen Śaiva-Śakti-Tantra	49
Definition des non-dualen Śaiva-Śakti-Tantra	52
– Der Tanz von Śiva und Śakti	54
– Orientierung zur Weltsicht	58
Die Weltsicht	62
Die Weltsicht – genauer beleuchtet	63
Die Namen der ultimativen Realität	67
– Die grundlegende Natur des Göttlichen	68
– Die Aktivität des Göttlichen	69
– Selbstreflexion und Wieder-Erkenntnis	69
• Denkanstöße fürs Leben	79
Ontologie – Lehre vom Sein	80
Epistemologie – Erkenntnistheorie	80
Teleologie – Zielgerichtetheit	84
Phänomenologie – Lehre von den Phänomenen	90
– Die Rolle des Verlangens	93
Theodizee – Warum lässt Gott Leiden zu?	94
– Die Traummaschine	100

Die Kategorien tantrischer Philosophie	107
Einführung	107
• Die Fünf Schichten des Selbst	109
Äußere Dinge	110
Körper	111
Herz-Verstand (citta)	113
Vitalkraft – Lebensenergie	116
– Die fünf Prāṇas	117
Die Leere	117
Der Kern	118
• Die fünf (+1) Kräfte Gottes	123
Die Kraft des Bewusstseins	124
Die Kraft der in sich ruhenden Freude	127
Die Kraft des Willens	130
Die Kraft des Wissens	131
Die Kraft der Handlung	132
• Die fünf Handlungen Gottes	135
– Das Herz des Wieder-Erkennens	135
Kreation	136
Erhaltung	136
Auflösung	137
Vergessen	137
Erinnern	138
– Ābhāsa-Theorie	142
• Die neun Rasas	151
• Die 36 Tattvas	153
– Der »Geist«, das innere Instrument	158
– Saṃskāras	161
– Die fünf Mäntel oder Schleier (kañcukas)	165
– Das Reine Universum (Śuddhādhvan)	173

• Die drei Malas	183
Āṇava-Mala	183
– Śaktipāta: Die Gewährung von Gnade	186
Māyīya-Mala	192
Kārma-Mala	195
• Vāk: die vier Ebenen des Wortes	199
Der sechsfache Pfad der Wirklichkeit	200
Vaikharī vāk	203
Madhyamā vāk	206
Paśyantī vāk	207
Parā vāk	212
• Die fünf Zustände des Bewusstseins	214
Jāgrat	215
Swapna	216
Sushupti	217
Turya	218
– Samādhi und Nirbīja Samādhi	219
Turyātīta	219
• Die immanente Struktur der Wirklichkeit	221
– Die Verschmelzung der Trika und Krama	221
– Spanda	224
– Bheda, bhedābheda, abheda	225
– Die Trika-Krama-Synthese	229
– Die 12 Kalis	230
Die Schule der »Trika«	233
Das Vijñāna-Bhairava-tantra	239

Eine Einführung in die Praxis des Śaiva-Tantra	243
Śaktipāta	243
Dīkshā	252
Die Rolle des Gurus	261
– Guru-Yoga	264
• Upāyas: drei bewährte Mittel und Wege zur Befreiung	268
An-Upāya: die »Nicht-Methode«	270
Śāmbhava-Upāya	272
Śākta-Upāya	280
– Citta = Herz-Geist	281
– Philosophischer Hintergrund	283
– Śākta-Upāya in der Praxis	290
– Pūjā: das Ritual	304
– Homa: das Feuer-Opfer	306
– Japa: die Mantra-Wiederholung	307
– Yoga: eine psycho-physische Praxis	308
Ānava-upāya	311
Dhyāna	315
– Das Feuerrad	317
– Tantrik Dhyāna des Feuerrades	318
– Pingalā Nadi, der rechte Kanal	321
– Iḍā Nadī, der linke Kanal	322
– Das 5-Chakra-System der Trika	323
– Prana und Apana	324
– Suṣumnā Nāḍī: der zentrale Kanal, und Kuṇḍalinī	324
– Drei Kanäle und Kumbhaka	327
Uccāra	331
– Die fünf Prāṇa-Vāyus	338
– Bīja-Mantras	339
Karaṇas – Körperhaltungen und Bewusstsein	340
– Mudra	342
– Khechari-Mudrā	343
Pūjā: Zeremonie der Anbetung	343
Götter, Geister und das traditionelle indische Weltbild	344
– Nur Gott kann Gott verehren – Tantrik-Ritualtheorie	348
Die Struktur des tantrischen Rituals	356
– Devas	357

Zusammenfassung	364
– Problematischer Zugang	364
– Gurus	365
– Exoterische kulturelle Basis	366
– Öffentliche Wahrnehmung: Tantra = Sex	368
Die Praxis im 21. Jahrhundert	373
– Was ist »kaschmirischer Shivaismus«?	376
– Neo-Tantra	377
– Suche nach einem Lehrer	378
– Lehrende	380
Dzogchen: Der tantrische Yoga der Nyingmapas und Bonpös	383
• Abschluss-Segen	385
• Danksagungen und Biografie	386
Anhang	389
– Übersicht: Zeitschiene des Tantra	391
– Landkarte zur Verbreitung des Tantra	392
– Die vier ursprünglichen Śakti Pīṭhas (Kraftzentren)	393
• Anmerkungen	394
• Register	406