

Einführung zur Neuauflage – 7

Zur Aussprache der indischen Wörter – 14

Vorwort – 16

## **I. Einleitung – 20**

1. Yoga: Wort und Begriff – 20
2. Sechs Erlösungssysteme – 20
3. Das indische Schrifttum und seine zeitliche Einordnung – 28
4. Allgemeine Auffassungen – 34
5. Schöpfung und Erlösung – 50

## **II. Das klassische Sāṃkhya – 64**

1. Lehre – 64
2. Die Sāṃkhyakārikā des Īśvarakṛṣṇa – 97

## **III. Der klassische Yoga – 113**

1. Lehre – 113
2. Praxis – 133
3. Das Yogasūtra des Patañjali – 189

#### **IV. Verschiedene Yogaformen – 210**

1. Bhaktiyoga – 212
2. Mantrayoga – 214
3. Jñānayoga – 216
4. Layayoga, Kuṇḍalinīyoga – 218
5. Haṭhayoga, Rājayoga – 220

#### **V. Yoga heute – 223**

Nachwort – 231

Literatur – 234