

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorrede	III
I. Kapitel	
Askese und Asketentum	1
II. Kapitel	
Berühmte Asketen	25
III. Kapitel	
Die Wundertaten der Yogins	42
IV. Kapitel	
Berichte über die Yogins aus Reisewerken	110
1. Taverniers Bericht	111
2. Thevenots Bericht	119
3. Sonnerats Bericht	121
4. Bernier	124
5. Fryer	128
V. Kapitel	
Die Philosophie des Yoga	146
VI. Kapitel	
Yoga-Praxis	162
1. Yama	177
2. Niyama („Observanz“)	178
3. Die Posituren (āsana)	185
Die Lehre von den mudrā's	193
4. Pratyāhāra („Konzentration“)	208
5. Prāṇāyāma („Anhalten des Atems“)	209
6. Dhyāna („Kontemplation“)	221
7. Samādhi („Versenkung“)	223