

Struktur des Dattātreyayogaśāstras

Sinnabschnitt/ Versnr.	Hauptthema	Detailthema	Haṭha Lehre (mata)	Stadium (avasthā)	
1a und 1b	Maṅgalaverse	Verehrung von Viṣṇu			
2-9	Einleitung	Suche nach dem Lehrer			
10-12		Vier Yogas und Stadien			
13-15	mantrayoga	mantrayoga			
16-20	layayoga	layayoga nach Śiva (Bhairava)			
21-27		Auflösung des citta			
28-32	haṭhayoga 28-159	Haṭhalehren (Yajñavalkya&Kapila)	Yājñavalkya- Mata 33-127 Aṣṭāṅgayoga	ārambha 33 bis 87	
33-34		yama and niyama			
35-39		āsana			
40-43		abhyāsa			
44-50		falsche Yogins			
51-54		Hindernisse			
55-58		Ort der Praxis			
59-65		prāṇāyāma-Technik			
66-67		prāṇāyāma-Resultate			
68-70		prāṇāyāma Hindernisse und Mittel			
71-77		prāṇāyāma subtile Resultate			
78-82		Kraft aus Yogapraxis			
83-85		Bindu			
86		OM			
87-91		ārambha&ghaṭa			
92-96		pratyāhara			
97-98		siddhis			ghaṭa 87 -104
99-101		siddhis als Hindernisse			
102-105		Schüler als Hindernis			
106-108		Energie in Suṣumna			
109-119		5 Elemente-Mediation			
120-122		dhāraṇā		Kapila-Mata 128- 159 mudrās, bandhas & vajrolī	paricaya 105- 159
123-127		dhyāna&samādhi			
128-129		jīvanmukti			
130-135		Einleitung zu kapilamata mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha			
136		khecari mudrā			
137-139		jālandharabandha			
140-141		uḍḍiyāṇabandha			
142-144	mūlabandha				
145-149	viparītakaraṇam				
150-158*	vajrolī*				
159	amarolī und sahajolī				
160-163	rājayoga	rājayoga&niṣpatti	niṣpatti 160-163		
164-165	Abschluss	Sāṅkṛtis Meisterschaft			
166-168		Stetiges Üben			
169-170		Verehrung von Mahāmāyā & Viṣṇu			

*22 zusätzliche Verse in später entdeckten südindischen Manuskripten