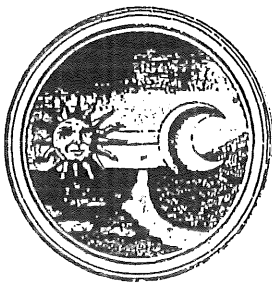


この本は愛によって
愛のために編まれました。
ダルの鐘を鳴らすためなら
どの部分を転載しても
かまいません。



Ram Dass, Lama Foundation
Be Here Now
©Lama Foundation 1971
©Abercorn Satsang 1975
Japanese translation rights arranged with
Ram Dass, Massachusetts, through
C+F Institute, Tokyo

ただし、
あらかじめ書式をもって
ラム・ファンデーシンの
了承を得た場合に
限ります。

●目次

第一部

変容の旅
華麗なる変身——リチャード・アルバート博士からババラムダスへ

告白・開かれた体験記	3
成功物語	4
不満物語	7
心の扉をひらく	14
元に戻る	26
環境の変化	28
バガワンダス	35
アンタンガヨーガ	60

第Ⅰ部

混沌から光明へ

第Ⅱ部

聖なる日々の糧として

意識を高めるための百科全書

序 270

目覚めの準備 272

グルと指導者 275

放棄すること 283

タス 287

眠ること 293

食べること 296

学べること 304

アーサナ 306

シントラ 319

エネルギーを転換する 331

フラワーヤー 338

セックスのエネルギー 342

シゴ 348

サッサン 351

ありのままに 353

真なるもの 357

ドロブ・アウトとは何か 350

お金と正しい暮らし 368

カルマ・キガ 370

バクテ・キガ 381

踊ること 388

瞑想すること 392

合理精神 399

時間と空間 407

真実になる方便としての向精神性物質 410

サーダナの道順 416

修行の場 421

ファミリー・サーダナ 433

ひとり暮らしのサーダナ 439

死ぬこと 441

訳者あとがき 448