

まえがき 1

はじめに 13

I 共通の加行

35

1 心がまえ 36

2 人に生まれる 61

3 無常——たえまない運動 76

4 輪廻——多次元的リアリティ 89

5 因と果——永続する意識 119

6 心の解放と精神の導師<sup>グル</sup> 140

II 密教の加行

155

1 帰依——扉をひらく 156

2 発菩提心——覚醒をめざす 178

3 金剛薩埵の瞑想 198

4 マンダラをささげる 215

5 チュウ——魔を粉碎するヨーガ 230

6 グル・ヨーガ 246

III ポワ

279

ポワ——意識を移し変える身体技法 280