

はじめに ————— 1

1 ————— 9

◎自分の位置をたしかめる
◎流れ ◎思考の牢獄
◎覚醒のゲーム ◎相対的現実

2 ————— 40

◎着手
◎期待すること
◎あなたの中から
◎思考のための食事
◎瞑想の場所 ◎瞑想の時
◎瞑想の同伴者

3 ————— 38

◎道路を選ぶ
◎自分にとってふさわしい方法
◎試行錯誤 ◎多くの通路 ◎集中
◎マントラ ◎観照 ◎献身 ◎観想
◎運動 ◎注意ぶかき
◎行動における瞑想
◎形式外の瞑想

4 ————— 135

◎道の発見

◎変えよう
◎単純化しよう
◎なにごとにも時期がある
◎友人 ◎グループ ◎教師
◎静修 ◎瞑想は逃避か？
◎多くの段階、多くの道路

5 ————— 182

◎道を失う

◎方法 ◎体験 ◎次元 ◎力
◎霊的な誇り ◎高揚 ◎成功 ◎審判

6 ————— 208

◎執着

◎からだの反動 ◎心の反動
◎気が散ること ◎疑い
◎恐れ ◎意味の喪失
◎グルが見つからないとき

7 ————— 233

◎自由になる
◎自分の場所をもて

- ◎弱さへの直面
- ◎エネルギーの処理 ◎信念と忍耐
- ◎自分の心を信ぜよ ◎ユーモア

8

覚醒への旅

256

訳者あとがき

268