

CONTENTS

まえがき 2

1章 ヨガとは心をコントロールすること、

ヨガを始めてから、生きやすくなった

11

インド留学をするきっかけ

インドで自分自身と向き合う

自分を取り戻すことができたヨガの教え

生きやすくなった

26 19 15 12

2章 私たちを苦しめるもの

31

無知

エゴ

執着

嫌悪

死への恐怖

32

37

40

47

49

3章 ヤマ(してはいけないこと)に関する私の実践

55

アヒンサー(非暴力)

サティヤ(正直)

アステイヤ(盗まない)

ブラフマチャリア(禁欲)

アパリグラハ(持たない)

57

62

66

70

74

4章 ニヤマ(すべきこと)に関する私の実践

79

シャウチャー(清潔)

サントーシャ(足るを知る)

タパス(苦行)

スワーディヤーヤ(自分を知る)

イーシュワラプラニダーナ(神への献身)

100 95 88 85 80

5章 無知をなくして手放す

107

あとがき

115