



- 역자 서문 _ 3
- 리처드 밀러 박사의 추천사 _ 6
- 『아이레스트 명상』 추천사 _ 8
- 머리말 _ 11
- 2판을 출간하며 _ 16

서론 공공연한 비밀 · 27

제1장 요가 니드라의 신비한 세계 · 47

제2장 아이레스트 명상 수련 · 73

분리의 층 _ 75

1단계: 진실을 찾아서-의도 정하기 _ 78

2단계: 종적 발견하기-결심 세우기 _ 86

3단계: 진실을 지각하기-내적 자원 경험하기 _ 95

4단계: 진실을 파악하기-몸을 감지하기 _ 103

5단계: 진실 알기-호흡과 에너지에 대한 자각 _ 109



차례

- 6단계: 진실 길들이기-느낌과 감정의 자각 _ 112
- 7단계: 진실을 타고 집으로 돌아가다-지성의 몸에 대한 자각 _ 121
- 8단계: 초월적 진리-지복체의 자각 _ 125
- 9단계: 진실과 자기초월-에고체의 자각 _ 128
- 10단계: 근원에 도달하다-자연스러운 상태로 살아가다 _ 136
- 장터로 돌아오다: 일상의 삶에서 본성으로 살아가기 _ 144

제3장 최후의 성찰 • 147

- 아이레스트 명상 워크시트 _ 152
- 상반되는 것들 예시 _ 163
- 수련에 이용할 수 있는 자원들 _ 168
- 비이원 사이비즘 읽을거리 _ 170
- 참고문헌 _ 171