

序章	オープン・シークレット（公然の秘密）	9
第一章	素晴らしきヨガ・ニドラの世界	35
第二章	アイレスト・ヨガ・ニドラの練習	71
第三章	終わりに	187

訳者あとがき	192	アイレスト・ヨガ・ニドラについて	200
著者紹介	196	原注	206 (17)
訳者紹介	198	訳注	207 (16)
謝辞	200	リファレンス（参考資料）	209 (14)
対極の感じ方、感情、思考、イメージ、本質を学ぶためのワークシート	213 (10)		
アイレスト・ヨガ・ニドラ ワークシート	222 (1)		
アイレスト・ヨガ・ニドラを更に学びたい方に	223		
瞑想のための音声、ワークシートのダウンロードの仕方	223		