



# 目次



まえがき 2

## 1章 はじめの気付き 7

---

1. ある日突然「オーラソーマ」というものに会いました 8
2. ミラクルが起きました 19
3. オーラソーマは自分の中に希望の光を見いだすもの 22

## 2章 100日での気付き 27

---

1. 私の使命って何だろう？ 28

## 3章 500日での気付き 37

---

1. オーラって？ 38
2. 瞑想って素晴らしい 41
3. ボトルワークはオーラソーマの原点 43

## 4章 1500日での気付き 71

---

1. 「条件付けからの解放」 72
2. 母を求めてきたコース、終了 73
3. 根っこはほとんど母親 80
4. 笑顔の記憶 85

1. 「手放す」の理解「手放す」は文字通り手をそっと放すこと 90
2. 手放せないのは自分そのものと自分の感情を一体化しているから 93
3. それでも手放すことが苦手な人へ  
さらに「手放す」ということについてちょっと補足です 96
4. 自己受容とは 101
5. 自分を受け容れられない人は外側ばかり見ている人 106
6. 「ありのままでもいい」についての理解 110
7. ありのままの自分と努力する自分との折り合い 115
8. 「自分になる」ということについて 117
9. 「ジャッジをしない」についての理解 120
10. ジャッジをすると「加害者」と「被害者」を  
つくってしまうことになる 124
11. 「今ここ」についての理解 127
12. 「お釈迦様ならこうするだろう」と考えて行動することは  
今を生きていないこと 130
13. どこかへ行こうとする必要なんてない 132

1. 気付き+解放=癒やし 144
2. あなたは「癒やし難民」になっていませんか？ 152