

はじめに 2

## 1章 メタスピの教え

13

メタスピの由来——魂の解放と宇宙意識の統合

14

真実の扉を開く

20

ヨガとは

33

## 2章 地球にやってきた目的を知る

39

私たちは宇宙からやってきた

40

オーラという本当の身体

43

心とは

45

# Contents

4章	潜在意識とは？	69
	意識と無意識の関係を解き明かす	70
	潜在意識はコントロールできるのか？	73
3章	自分を扱う方法	57
	人生で苦しむ意味とは	63
	死後の世界とは何か？	48
	幻の世界を超えて、自分自身を取り戻すために	52

5章 浄化法・実践

81

食事編

肉体編

プラーナヤマについて

瞑想

82

88

97

107

6章 因果の法則

111

カルマとは何か？

人間として生まれたこと

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

112 115

# Contents

## 7章 生き方

121

人生に目標を持つということ

人間関係とコミュニケーション

129 122

おわりに

136