

Contents

5 プロローグ ミハエルノブコの告白

- 6 今、明かされる、スピリットの秘密

第一章 魂とスピリットの健康

- 12 自然に触れてスピリットを癒す
- 17 内側に目を向けて浄化する
- 21 エネルギーに触れて波動を上げる
- 24 新しい太陽で癒され高い意識へと上昇する
- 27 チャクラの機能を活かしてエネルギーバランスを整える

第二章 スピリットのパートナー

- 34 本当のスピリットのパートナーとは
- 38 スピリットのパートナーをみつけるまでのストーリー
- 44 男女性の法則—自分軸を高める準備
- 47 法則の実践方法

第三章 愛の本質

- 56 愛とは何かという問いに私がたどり着くまで
- 59 愛を満たす、愛を育む

- 61 自分の感情を癒す（セルフヒーリング）
- 65 大天使ミハエルとのチャネリング
- 68 チャネラーという役割
- 71 感謝の心が芽生えると幸せになれる
- 74 愛に満ちた後に続く、男女のスピリチュアルな道

第四章 意識について

- 80 意識とは何か
- 83 魂とスピリットと肉体
- 87 波動の高いところに居続ける
- 92 意識することは何か

第五章 自己探究

- 96 自己探究とは何か
- 100 スピリットに目覚めるきっかけとそのプロセス
- 106 個人のスピリットの特徴を知ることが始まりの一步
- 109 本質にたどり着くための自己探究とは

第六章 心（ハート）の空間

- 118 ハートの空間の役割
- 122 ハートの空間をみつけるには

129 エピローグ

133 私たちのチャクラ巡礼の記録

- 135 1. チャクラ巡礼（京都）：男女性の学びの旅
- 138 2. チャクラ巡礼（琵琶湖）：浄化と癒しの旅
- 140 3. チャクラ巡礼（熊野）：聖なる意志を誓う旅
- 142 4. チャクラ巡礼（北海道／阿寒・摩周・屈斜路）
：スピリットの記憶を辿る旅

145 謝辞