

# 目次

まえがき 2

## 第1章 心と体

心の仕組み	12
意識と無意識と集合無意識	16
男性性と女性性	21
ホメオスタシス	26
失われた體 <small>からだ</small>	31

## 第2章 エネルギー

5つの波動

チャクラ

肉体と霊体

36

45

52

## 第3章 母の役割

人生のいろどり

命をつなげる

無意識について

病気の意図

60

63

69

71

## 第4章 水のように生きる

命の水

引力と調和

在り方・ただ在ること

76

85

91

## 第5章 自分とは何かを知る

心の旅

葛藤を超えて

対極を受け入れる

無邪気さと笑い

98

101

108

111

あ  
と  
が  
き  
参  
考  
文  
献

121 118