

Contents

まえがき 2

第1章

ありがとうございますの本当の意味

宇宙の摂理を表す言葉	10
あらゆることに感謝をしよう	16

第2章

ありがとうございます瞑想

マインドフルネスと細胞感覚	24
ありがとうございます瞑想	29
応用・ありがとうございます瞑想	39

第3章

EXODUS ～言葉の呪縛から自由になる

わたしたちは「思考」と「言葉」に縛られている	46
文字から本質を考察する	50
重心と肚（ハラ）	60
印象～この瞬間を生きる	75
印象を感じるのに重要なのは“丹田”＝「腸」	83

第4章

自分を愛する

あなたがあなを愛すべき理由	86
ミクロレベルから見た「わたし」	92
著者の気づきのエピソード	95
自分の在り方を緩す	103
何もしないことの価値を考える	105
水に秘められた記憶	109
ありのままを生きるために智っておきたいこと	114
おわりに～瞳に統合される“愛”	120
感想～校正チームの仲間より	122
あとがき	126
参考文献	131