

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 自分を生きる

自分らしく生きる 14

自分を知るとは？ 17

自分の問題・他人の問題 20

自分がどんな人か知っていますか？ 22

「エゴ」の奥の「本当の自分」 24

エゴはお饅頭の皮 28

## 第2章

### スピリチュアル

誰がなんと言おうとく  
オープンになる

32 30

スピリチュアルって何？

38

スピリチュアルは当たり前、今は次の段階です

40

眠っている人を揺り動かす

42

この世に生まれてくる目的

45

真実は1つ

47

精神世界の話

49

## 第3章

### 愛

愛とは？

愛は与えるもの、感じるもの

自分を愛せば自信が持てる

人への奉仕

「聖霊」について、そしてフィンドホーン

65 61 58 56 54

## 第4章

### 死

「死」について

死んだら「無」になるってほんと？

死に対する備え

中間生…死後そして誕生前の世界

77 75 73 68

## 第5章

### 心と身体

身体の病気・心の病気

心と身体の満足

心の中の地雷

Boundary

パワフルであるには？

とりつくろいの世界

99 94 91 88 84 82

## 第6章

### つながり

コミュニケーションと家族の関係

人との付き合い合い

「愛国心」よりも「愛地球心」

110 108 104

## 第7章

### 祈り

「神はたくさんいる」

キリスト教と輪廻転生

クリスマスイブにひとりはさみしいですか？

118 116 114

## 第8章

### 恋愛と結婚

恋愛と結婚

女性の婚期と出産期

不倫と浮気

私の結婚と再婚

131 127 125 122

## 第9章

### 仕事

仕事というもの

IQとCQ

一流とは？

子育てと仕事の両立

正しいプライド

「立場」としてではなく「個人」を生きる

表に出す言葉

## 第10章

### 本質

幸福は自分で「なる」もの

動き、変わり、成長する

優しさと依存

老人の敵は「執着心」

良心ってなんでしよう？

人の役割

2つの「常識」

人生の目的

「元気をもらおう」の正体は？

あとがき

183

181 179 176 174 171 169 167