

## 目次

### 第一章 現代に生きる人生バイブル

真の幸福とは？	12
アーユルヴェーダとは	13
《生命》の本当の意味は？	15
人生の四つの目標	16
古代から伝わる若返り法	18
人間は小宇宙である	19
ジヨーティシユ占星学とアーユルヴェーダ	22
からだと心の健康には消化力がカギ	24
内側からわきあがる輝きを手に入れる	25

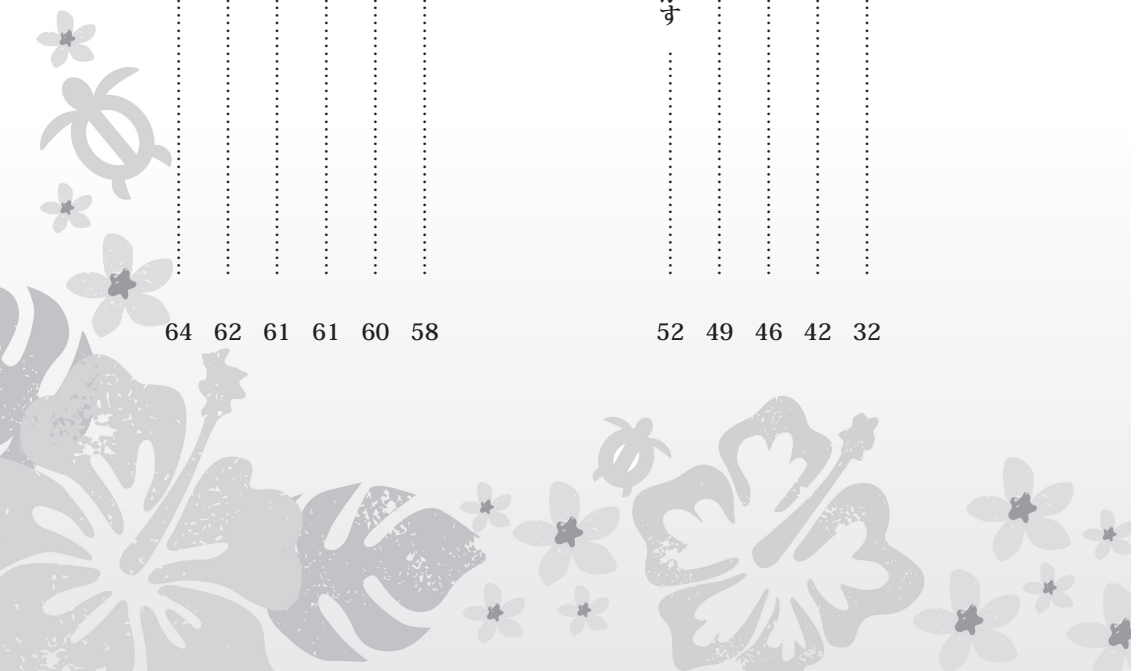


## 第二章 人間の体質

三つの生命エネルギー（トリドーシャ）	32
ヴァータ体質は機敏で活発だが、気が変わりやすい	42
ピッタ体質は知的で情熱的だが、イライラしやすい	46
カパ体質は寛大で穏やかだが、アバウトな人	49
より良く生きるためには、自分の性質を理解して長所を生かす	52

## 第三章 正しい食べものとり、健康になる

六種類の味がドーシャに影響する	58
食物の性質がドーシャに影響する	60
食物は心へも作用します	61
食物は七つの組織を生成する	61
ドーシャのバランスを維持する食物とそうでない食物	62
体質別の食事法	64



「油の中で最もすぐれている」ギーについて

正しい食事の仕方

断食について

はやりの食品、健康法について

## 第四章 体質に合った一日の過ごし方

理想的な一日の過ごし方

朝の過ごし方

## 第五章 起こる出来事にはすべて、意味がある

アーユルヴェーダが気付かせてくれるもの

本当のポジティブ思考とは

本当の自分とは？

..... 66

..... 69

..... 71

..... 72

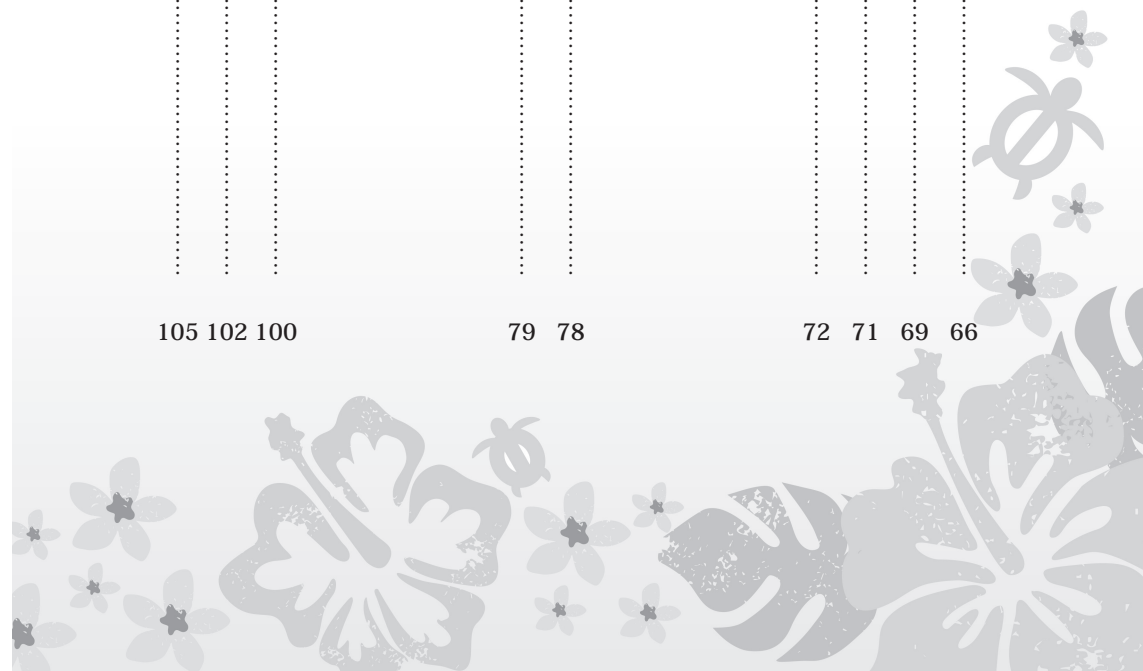
..... 78

..... 79

..... 100

..... 102

..... 105



「レット・イット・ビー(あるがままに)」	106
瞑想のある一日	107
人間はどうあるべきか?	108
カルマの法則	111
言霊(ことだま)について	112
言葉は自分に返ってくる	114
思考が人生を作る	116
存在するすべてのものには意味がある	117
植物の香りのある生活	118
色の持つ効果、意味	122
エネルギーの出入り口、チャクラについて	123
気になる色が教えてくれるあなたの状態と調整法	124
色の呼吸法	132



## 第六章 目に見えるものだけが真実なのか？

宇宙エネルギーを活用する	136
アチューンメントでの不思議体験	138
レイキ式生き方原則から読み解く、幸福に至るためのヒント	140
癒やす手は誰もが持っている	143
寄り添うことで癒やされる	145
お客様の体験	147
何が起ころうが不思議ではない	151
宇宙からのメッセージ	153

153 151 147 145 143 140 138 136

