

もくじ

まえがき 2

喜

12

・自分との出会い	13
・春の訪れ	15
・旅	16
・心の景色	18
・心の灯り	20
・うちなる強さ	22
・自尊心	24

・往く道	26
・冷静に	28
・本気	30
・幹	32
・輝き	34
・勇ましい	35
・つながり	37
・使命	38
・寛容に	40

・未知の中へ	62
・辿り着く道	60
・信頼	58

怒

57

・希望	55
・敬う	53
・ここから	51
・道しるべ	49
・諦めない	47
・広漠たる	46
・高潔さ	44
・幸せを感じて	42

・呪縛からの解放	84
・責任感	82
・脱却	80
・想像力	78
・青写真	76
・扉の向こう	74
・力	73
・価値	72
・意力	70
・気付き	68
・目指すもの	66
・窮屈な自分	64

哀

・分かち合い	87
・心	89
・今	91
・足跡	93
・孤独からの学び	95
・本音	97
・誠実に……	99
・強さ	101
・勇気	103
・自己基盤	105
・心の故郷	107
・蓮	109
・役割	111

楽

・始まり	114
・歩み	116
・感性	118
・風のように	120
・生きる	122
・融通無碍	124
・孤独感	126
・刷新	128
・巡り	129
・誇り	131
・感謝	132
・堂々と	134
・心の声	136

愛

・輝く	158
・架け橋	156
・調和	154
・本当の強さ	152

・進化	138
・歩み	140
・大らかに	141
・本当の自分	143
・理想郷	145
・紡ぐ	147
・克己心	149

151

・学び	185
・豊かさ	184
・利他愛	183
・静穏さ	181
・一心に	179
・守護	177
・大切な人	175
・偽りなく	173
・メッセージ	171
・恵み	170
・セルフラブ	168
・慈悲深く	166
・目覚め	164
・許し	162
・与える	160

あとがき

191

・ 優しい息吹
・ 縁
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

189 187

