

CONTENTS

まえがき 2

第1章 なぜ人は生きるのが苦しくなるのか？

周りの目を気にしすぎている私たち	12
我慢し努力することが美学	18
人のために努力することが美しい	23
自分の感情と他人のために努力することのバランスが大事	30

第2章 あなた自身に戻ってください

自分の五感とは何か | 38

自分の感覚に正直になる | 41

自分と他人を比較してしまうことでの弊害 | 49

戻るとは？ — 人はそのまま価値がある。 | 55

自分そのままの自分をまるっと受け入れたときに自分に戻ることができる | 55

第3章 瞑想

瞑想の大切さ | 64

自分の頭の中の考えを書き出す — なぜいいのか？ 何が得られるのか？ | 72

瞑想の方法 | 81

瞑想をやってみて感じることに | 86

第4章 主人との関わりから得たこと

主人との思い出

A A、Alanonでスピリチュアルに生きるとは

スピリチュアルのよさ

どのように生かせるのか？

121 115 103 94

あとがき

133