



はじめに 3

第1章 問題の始まり

2つの間で	12
“問題”の始まり	16
被害者と加害者	22
見上げた空	25
許しの地獄	31

第2章 愛を知る

生きていると感じる	36
命と死を知る	41
2つのギフト	47
自分とは	51
愛のギフト	56

第3章 自分を知る

地球と出会う	64
100%信じる矛盾	70
宣戦布告のストーリー	76
苦しみと救い	81
自分の内側とつながる	86

第4章 奇跡と現実

奇跡は一瞬で起きる	94
私は私を生きる	99
執着を手放す	104
愛が見えるとき	109
コンパス	115

第5章 戦いの終わり

名もなき世界	120
愛を探さない、本当の自由	127
パズルのピースではない	133
恐れと手をつなぐ	138
私は私に恋をする	142