

CONTENTS

まえがき 2

第1章 はじまり

2021年7月18日の気づき	〜幸せ探しへの執着を手放すこと〜	12
2021年12月28日	心の内を吐露すること	15
2022年1月8日	ぼーっとすること	22
2022年1月30日	不安と怖れ、損得勘定を手放すこと	27
2022年1月17日	誰よりも私を愛してくれる存在	32
2022年1月21日	生きることは挑戦すること	37

第2章 葛藤

- 2022年2月11日 今この瞬間がすべて（前編）
2022年2月11日 今この瞬間がすべて（後編）
2022年2月17日（獅子座満月）最善のタイミングですること
【瞑想日記的覚え書き】『協力』という言葉に対する心のざわつき
2022年3月4日 『○○してはいけない』の根底にあるもの
2022年3月12日 結論を出そうとしないこと
- 73 67 63 56 50 44

第3章 癒やし

- 2022年3月10日 瞑想で受け取るメッセージいろいろ
2022年4月11日 『勇気を出して行動するのはいいことだ』という思い込み
2022年4月13日 自分を癒やしきるために
- 78 83 88

第4章 創造

2022年5月2日 思い出せないことは忘れていいこと

2022年5月11日 すべきことは自分であること

2022年5月27日 自分の創り出した世界を讃えること

2022年5月29日 【夢日記】森の妖精さんが伝えてきたこと

2022年6月4日 遊んで暮らすために必要な3つのこと

2022年6月19日 聖獣レヴィアタンと太陽神ラーが伝えてきたこと

2022年6月29日 高次の存在として生きること

【瞑想日記的覚え書き】『試されている』と感じるとき

第5章 祝福

2022年7月31日 受け流す術を学ぶこと

2022年8月20日 心を丸くすることの本当の意味

2022年8月29日 何者でもない自分を思い出すこと

【瞑想日記的覚え書き】自分に夢中になるために

2022年9月6日 澄んだ大空に流れる雲一つ

神の名を恐れなくなったあなたへ

166 161 155 150 146 142

あとがき 171

解説文 176