

目次

はじめに 2

第一章 人生の転機 11

この本を通じて、お話ししたいこと	12
私の家族	15
息子の発病	17
入院	26
「幸太郎、家に帰ろう」	31
退院そして、お別れ	42

第二章 亡くなった息子とつながる 47

「また、会えるよ」

ご縁というつながり

48 57

第三章 『こころ』の構造を知る 93

『快』『不快』が心に影響を与えている

誰からも愛されたいと思う気持ち

比較することで、自分の存在価値を測ろうとする

自分の身を守ろうとする（保身）

誰もが持っている『望み』

やりたいこと

使う言葉は、自分の想いや行動と一致しているとは限らない

95 96 98 99 100 101 102

第四章

思うように生きられないのは、

現実と自分の関係性を知らなかったから

109

毎瞬毎瞬選択していることに気づいていない

自分の持つ感覚を信じていることができない

閃きを無視してしまう

ところの中の神様

意識は、『わたしそのもの』であり、人生の設計図を持っている

この世界が存在している意味を知る

まずは、幼少期に種を植えておく

『快・不快』が、『社会の常識』が、自我を形成していく

思うように生きられない体験をする

幸せと不幸は、交互にやってくる体験をする

120 118 116 115 111

107 106 105 104 103

思考を、『わたし』だと思い込ませる

幻想世界を創りだして、事実から意識を反らそうとする

感情が表れる本当の意味に気づけるか試されている

『現実世界』だけが、自分の生きている世界だと思い込んでいることが、

苦しさの原因

自我の世界にいる限り、思うようには生きられない

第五章

この世のしくみの流れに乗る

131

自我の存在が、私たちを土の中に閉じ込めていた

私を閉じ込めた自我とは何か

鏡の法則を遣って、自我を手放していく

鏡が観せてくれるもの

『現実の世界』と『意識の世界』は、ワンセット

133 134 136 138 142

126 127 124 123 121

第六章

『本当のわたし』で生きる

155

そこに観える世界は、『わたしそのもの』

『肯定』の流れに乗る

「見たくない」「聞きたくない」「話したくない」「やりたくない」の向こうに、

思いやりの世界が存在する

ないものは存在しない

毎瞬毎瞬、選択をしていることに気づく

『継続は力なり』『急がば回れ』

『本当のわたし』とはどこに在るのか

思考優位から感覚優位へ

思考ほど、あてにならないものはない

他の誰よりも、『本当のわたし』とのコミュニケーションを取る

159 158 157 156

153 152 151 150 148 144

『本当のわたし』がやりたい望みは、『ふと思う』こと

本当にやりたいことをやっている、縁という循環が始まる

成るように成る世界

感情を超えた世界だから、自分の世界を自分で創造できる

『肯定』の選択ができるのは、『本当のわたし』だけ

魂の羅針盤の向く方向は、『本当のわたし』の思い

おわりに

169