

목차

시작하는 글 6

제1장 봄

01. 입춘(2월 4~5일)

봄의 시작, 농사 시작, 풍년과 안녕을 기원하는 날

- 삶의 모든 것이 기적의 것처럼 살라 21
- 웁은 것을 과거로 남기는 삶을 살고 싶다 22
- 사랑에는 마음의 고통이 따른다 25
- 사람을 이롭게 하는 숨과 같이 따뜻한 말을 하라 27
- 진정한 부는 건강이다 28

02. 우수(2월 18~19일)

비가 내리고 싹이 틈, 눈이 녹아서 비가 됨

- 오늘도 즐겁고 행복한 선택을 하자 29
- 가장 아름다운 나비도 애벌레 시절이 있었다 31
- 치유를 위해서는 아픔을 파헤칠 용기가 필요하다 33
- 질병 치료를 위해서는 약물 복용과 함께 마음을 다스려야 한다 36
- 올바른 언어 사용으로 당신의 세계를 풍요롭게 하라 37

03. 경칩(3월 5~6일)

개구리가 겨울잠에서 깨어남

- 몸과 마음에 도움이 되는 생각을 하라 39
- 마음속에 행복을 쌓을 창고의 크기를 키우라 41
- 충분히 자라 43
- 무엇 때문에 글을 쓰는가? 45

04. 춘분(3월 20~21일)

낮과 밤의 길이가 같은 날, 낮의 길이가 길어지기 시작

- 사람을 귀하게 여기라 48
오늘 내가 만나는 사람들에게 가치 있는 사람이 되자 52
오늘 할 수 있는 일을 하라 54
친절한 말이 지친 마음을 치유한다 56
자신의 독특함에 대해 깊은 존경심을 가지라 57

05. 청명(4월 4~5일)

날이 화창해지고 봄 농사철의 시작을 나타냄

- 바라는 것이 있다면 먼저 씨앗을 심어라 59
당신이 가진 최상의 것을 세상에 주라 61
어울림이 살길이다 63
우아한 말은 영혼과 육체를 치유한다 65
마음은 자신을 복원하는 방법을 가지고 있다 66

06. 곡우(4월 20~21일)

봄비가 내려 곡식들이 잘 자라게 함

- 먼저 자신을 위한 사람이 되라 67
사람은 자신이 믿는 대로 된다 69
몸과 마음의 치유에는 때가 있다 70
치유의 척도는 평온함에 있다 71
친절한 말의 울림은 무한하다 73

제2장 여름

07. 입하(5월 5~6일)

여름의 시작을 알림

- 세상을 치유하라 77
- 진실을 말하라 79
- 상대방의 있는 그대로를 받아들여라 81
- 과거를 극복하고 현재를 즐기라 83
- 마음속에 즐거움을 느끼고 다니라 85

08. 소만(5월 21~22일)

본격적인 농사 시작을 알림, 모내기 시작

- 선을 반사하는 거울이 되자 86
- 긍정적 정신 자세는 기적을 만든다 88
- 웃음은 눈물을 희망으로 바꿀 수 있다 90
- 용서하면 더 많이 사랑할 수 있다 91
- 가시를 가진 장미가 더 아름답다 93

09. 망종(6월 5~6일)

씨 뿌리기에 좋은 시기, 농작물이 잘 자라는 시기

- 차이를 즐기는 법을 배우자 95
- 슬픔과 상처는 연민으로 치유하라 97

10. 하지(6월 21~22일)

낮이 가장 긴 날

자기에게 애정을 품어라 98

나를 인정해주는 사람들에게 나는 어떻게 하는가? 100

11. 소서(7월 7~8일)

장마가 시작되는 철, 더위 시작

가족이란? 102

가족은 신의 선물이다 104

아버지의 눈물은 가슴에서 나옵니다 106

가족을 치유하는 것이 세상을 치유하는 것이다 110

눈으로 보는 것과 마음으로 보는 것은 다르다 111

12. 대서(7월 22~23일)

폭염시작

자기 자신 속에서 행복을 찾아라 113

자신에게 도움이 되는 최면 암시를 사용하라 114

치유를 위해서는 자기만의 방법을 고집하지 마라 116

아이들과 함께하면 영혼이 맑아진다 117

제3장 가을

13. 입추(8월 7~8일)

가을이 시작됨

인생은 차와 같다 121

시련을 겪은 뒤에 더 강해진다 123

물은 우리의 몸과 마음의 치유에 필수 요소다 125

14. 처서(8월 23~24일)

가을바람이 불어옴, 일교차가 커짐

자기에게 애정을 품으라 127

우리의 생각이 우리를 만든다 129

몸속의 세포를 느끼고 세포 속의 영혼을 느끼라 131

아침에 눈을 뜨면 즐거워하고 모든 일이 잘될 것으로 기대하라 133

15. 백로(9월 7~8일)

이슬이 맺히기 시작

나는 청춘인가? 135

무엇이든 시도하라 138

자신을 믿으라 140

사람을 살리는 말을 하라 142

16. 추분(9월 23~24일)

밤의 길이와 낮의 길이가 같은 날, 밤이 길어지기 시작

사소한 일이라도 좋은 것을 지키라 143

현재를 충분히 삶으로써 과거를 치유하라 145

가장 좋은 치유 에너지는 사랑이다 146

자연 치유력이 가장 좋은 의사다 147

17. 한로(10월 8~9일)

차가운 이슬이 내리기 시작

좋은 습관을 위해서는 그 일을 자주 반복하라 149

글을 쓰는 것은 치유의 한 방법이다 151

사람들은 자신의 문제를 해결할 자원을 가지고 있다 153

슬픔과 기쁨은 오직 자신만의 것이다 154

건강의 비결은 현재를 현명하고 진지하게 사는 것이다 155

18. 상강(10월 23~24일)

서리가 내리기 시작

당신을 행복하게 하는 데 필요한 일을 당신이 하라 157

마음으로부터 서로 주는 것이 연민이다 159

당신은 존경받을 가치가 있는 사람이다 161

당신에게 좋은 친구가 되고 싶어요 162

감사의 표현은 마음의 치료 약이다 163

제4장 겨울

19. 입동(11월 7~8일)

겨울이 시작됨

- 향수는 사회적 유대감을 강화한다 167
너 자신을 알아라 169
진정한 즐거움은 몸과 마음이 하나 될 때 나온다 171
가장 좋고 아름다운 것은 마음으로 느끼는 것이다 172
행복은 당신의 생각에 달려있다 174

20 소설(11월 22~23일)

얼음이 열고 첫눈이 내림

- 나뭇잎이 떨어질 때까지 나무를 사랑하라 176
한쪽 문이 닫히면, 열린 다른 쪽 문을 보라 178
좋고 나쁜 것을 만드는 것은 생각이다 180
난관이 있으면 자연의 순리를 따르며 새로운 방법을 찾으라 182
치유는 시간과 기회의 문제이다 184

21. 대설(12월 7~8일)

눈이 많이 내리는 시기

- 발전은 마음의 변화에서부터 시작된다 186
문제가 생기면 개선 방법을 찾으라 188
끊임없이 시도하라 190
상처 난 구멍으로 무엇을 볼까? 192
자신을 화려한 무지개인 것처럼 사랑하라 194

22. 동지(12월 21~22일)

밤이 가장 긴 날, 팔죽 먹는 날

- 인생은 수레바퀴다 195
분노, 상처 또는 고통을 내려놓으라 197
어떤 다리를 건널 것인가? 199
몸의 소리에 귀를 기울이라 201
치유는 새로운 삶으로의 방향전환이다 202

23. 소한(1월 5~6일)

가장 추운 시기

- 세상은 당신이 할 수 있는 모든 좋은 일을 필요로 한다 204
건강은 몸과 마음 그리고 영혼이 조화로운 상태이다 206
자신을 위해 상상력을 발휘하고 유머 감각을 가지라 207
사랑의 눈으로 사물을 보라 209
더 많이 사랑하라 211

24. 대한(1월 20~21일)

강추위, 겨울이 마무리됨

- 건강한 몸과 마음으로 희망을 노래하라 212
사람이 있는 한 친절을 베풀 기회는 많다 214
우주의 관점에서 자신을 보라 216
다른 사람의 과실을 찾지 말고 구제책을 찾아라 218
사랑할 때는 더하기만 하라 219

마무리 글 221