

# あなたに平和が訪れる 禪的生活のすすめ

心が安らかになる「気づき」の呼吸法・歩行法・瞑想法

ティク・ナット・ハン [著] 塩原通緒 [訳]

ベトナム戦争を終結させた、いま世界的に最も影響力を持つ禅僧が説く、あなたの心に、家庭に、コミュニティに、そして全世界に平和が訪れるための、実践的な教えと心のトレーニング。



【本書の内容】

- 日常の暴力を認識し、自分の苦しみを自覚する。
- 平和を育む意識的な「呼吸」と「歩行」。
- 哀れみをもって耳を傾けるための瞑想。
- 否定的な感情を認めて変えるための微笑みの瞑想。
- 肯定的な感情を認めて育むための瞑想。
- 感情を深く見つめるための瞑想。
- 家庭の中でも耳を傾け愛を込めて話す。…and more

この本の編集をしながら、著者の言葉に何度も涙し、息づけられました。絶対に売れます！是非、費極的な展開をよしくお願ひ致します!!

By 担当編集者

2005年2月28日発売予定

予価1800円+税/造本：上製・290ページ

心が落ち着く1冊です！ぜひよしくみ願ひ!!

申込書

貴社専印

あなたに平和が訪れる

## 禪的生活のすすめ

ティク・ナット・ハン [著] 塩原通緒 [訳]

【予価】1900円【造本】西六割・上製・カバー製・1c・308ページ ISBN 4-7572-1017-5

株式会社アспект 〒101-0054 東京都千代田区神田両町3-18-3 錦三ビル3F

印注文符號

冊