

2019年4月17日発売予定

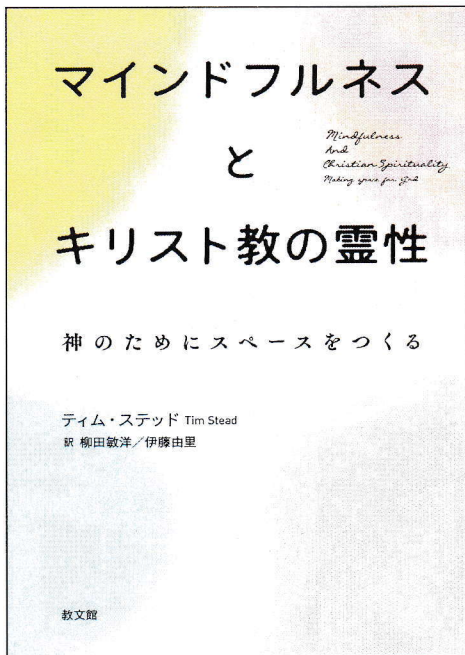
# マインドフルネスと キリスト教の靈性

神のためにスペースをつくる

ティム・ステッド著 柳田敏洋／伊藤由里訳

四六判・246頁・本体2,000円+税

ISBN 978-4-7642-6739-8



## いま、この瞬間に集中する生き方

暮らしの中で悩みや迷い、モヤモヤ……割り切れない気持ちを抱えていませんか？ 英国国教会司祭がマインドフルネスと信仰、そして実践までやさしく解説する一冊！ 具体的なエクササイズも収録。

こんなエクササイズが含まれています！

レーズンを使って／呼吸に注意を集中する／目覚めて「我に返る」  
／思考と祈り／自然の中での瞑想／3分間呼吸空間法 ……ほか

◆著者 **ティム・ステッド** (Tim Stead)

英国国教会司祭。オックスフォード大学マインドフルネス・センターの認定インストラクターを務めながら、マインドフルネスや各種リトリートを指導。

◆訳者 **柳田敏洋** (やなぎだ・としひろ)

イエズス会司祭、イエズス会靈性センター「せせらぎ」所長。

◆訳者 **伊藤由里** (いとう・ゆり)

豊富な瞑想体験を持ち、2016年よりキリスト教的ヴィッパサナー瞑想を学ぶ。



**教文館**

〒104-0061 東京都中央区銀座4-5-1 電話 03-3561-5549 FAX 03-5250-5107 《呈・図書目録》  
<http://www.kyobunkwan.co.jp> 小社ホームページをご利用ください。

----- 注文書(切り取り線) -----

『マインドフルネスとキリスト教の靈性』		書店印
四六判・246頁・本体2,000円+税 ISBN978-4-7642-6739-8 C0016		
申込者名	TEL.	発行・教文館 配給元・日キ販
連絡先 (〒            —            )		