

# 北大路書房 新刊書のご案内

## 主な目次

### 第I部 基礎編

- 第1章 幸福の追求
- 第2章 観念の世界
- 第3章 関連性の世界
- 第4章 一体化

### 第II部 マインドフルネス編

- 第5章 マインドフルネス:その中心的根本過程
- 第6章 マインドフルネス:その方法
- 第7章 マインドフルネス:その中身
- 第8章 感情的な苦しみの変容
- 第9章 マインドフルネス:その理由

### 第III部 内なる目覚め編

- 第10章 目覚めた心
- 第11章 フローから学ぶこと
- 第12章 隠された宝
- 第13章 目覚めた心の理解
- 第14章 目覚めへの道



マインドフルネスで  
何が起こるのか？  
マインドフルネスを  
生き方として語るとは  
どういう意味か？

MBCT共同開発者のティーズデールが、長年にわたる自身の瞑想実践と認知科学の研究に基づいて探究、身体的な体験から宗教的な体験へと至る道を示す。実務的な「変化の実践」を超えて、マインドフルネスを深く探究するための「見方」(理解の枠組み)を、宗教的伝統と異なる形で提供する。

# マインドフルネスの探求

## 身体化された認知から内なる目覚めへ

ジョン・ティーズデール 著  
湯川進太郎 訳  
A5・400頁  
本体 4,500円 + 税  
C3011 ISBN:978-4-7628-3265-9  
2024年11月1日発売

貴店番線印

部数

ご担当者

様

冊

※10月15日までのご注文は新刊委託条件にて承ります。

ご注文はこちら ▶ FAX: 075-431-9393

# 北大路書房

〒603-8303 京都市北区紫野十二坊町 12-8

TEL:075-431-0361

e-mail: eigyo@kitaohji.com

HP: <https://www.kitaohji.com>

※店舗名の間違い, FAX がご不要な場合, 誤着などの場合, お手数をおかけしますがお知らせください。