

『誰にも聞けない 太極拳の「なぜ?」』(8刷)  
『太極拳のヒミツ』(3刷) etc. の著者が、  
ついに自らの原点、瞑想について書いた!

武術専門誌  
『月刊秘伝』  
9月号 (8/12 発売)  
にて本書の関連  
記事掲載予定!

簡単にできる! ヨガ、気功、禅のエッセンス

(仮題)

# 悟りへの道 瞑想のステップ10



禅の悟りプロセスが描かれた  
「十牛図」の流れで理解できる!

じゅうぎゅうず

瞑想をすれば、心身を調べて若さと健康を維持し、潜在能力を開発できる。しかし本来の目的は“本来の自分に目覚める”ことだった。本書では“本来の自分”を探す旅を、完全ガイドする!

## CONTENTS (抜粋)

- ◎ ブラインド瞑想 ~牛を探す旅に出る~
- ◎ 「気」のボール瞑想 ~牛を見つける~
- ◎ アナパーナ・サチ瞑想 ~牛を捕まえる~
- ◎ リンゴの瞑想 ~牛を飼いならす~
- ◎ 歩行禅 ~再び自然の中に戻る~
- ◎ 点の瞑想(ドットゲイジング) ~「道」を示す人になる~

著者 ◎ 真北斐図 まきた あやと

1951年生まれ。1978年から瞑想を学び、1979年に太極拳を始め、1984年にクンダリーニ・ヨガのグル、ヨギラジ・ヴェタティリ・マハリシよりイニシエーションを授かる。著書に『ひとりできる活静体操健康法』(有楽出版社)、『誰にも聞けない太極拳の「なぜ?」』『誰でもできる!五禽戯』『太極拳のヒミツ』『武術の○△□』(BAB ジャパン) など多数。現在、コズミックダンス研究所代表。

■著者：真北斐図 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：216頁 ■予価：本体 1,400円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊申込書	書籍名	悟りへの道 瞑想のステップ10 (仮題)		8月下旬 発売予定
	注文数	■著者：真北斐図 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：216頁 ■予価：本体 1,400円+税		
	発行	冊	ISBN978-4-8142-0477-9 C2075 ¥1400E	
	発行	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		