



リベラル文庫 禅の知恵で「平常心の保ち方」を伝授!

2024年  
**3月**  
発売

# 悩みを消す練習

こだわらない、気にしない、考え込まない禅の教え

枡野俊明 著

定価720円+税  
文庫判/モノクロ・264ページ

## 気にしなければ、 悩みはスーッと消える。

人間関係や後悔、不安を消す練習となる  
禅的思考法を67紹介。

「自分は自分、人は人」—すると、周囲の  
目がまったく気にならなくなる!



※現在制作中のため、内容やデザインが変わる場合がございます。

### 主な内容

- 第1章 平常心を養う  
—「不安」「評価」が平気になる練習
- 第2章 かたよらない、とらわれない、こだわらない  
—「失敗」「後悔」を引きずらない練習
- 第3章 「思い通りにならない現実」を受け入れる  
—「損得」「白黒」で動かない練習
- 第4章 煩悩に悩まされたら、こう抜け出す  
—自分の「身の丈」で生きる練習
- 第5章 嫌われても、やるべきことはやる  
—「いい人間関係」をつくる練習
- 第6章 「今・ここ」に、心を、集中する  
—「ざわめく心」を静める練習

※本書は2015年に海竜社より発刊した『悩まない練習』を改題し、再構成し文庫化したものです。

### 著者

枡野俊明 ますの しゅんみょう

建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学環境デザイン学科教授。  
「禅の庭」の創作活動によって、国内外から高い評価を得る。芸術選奨  
文部大臣新人賞を庭園デザイナーとして初受賞。ドイツ連邦共和国功  
労勲章功労十字小綬章を受章。2006年『ニューズウィーク』日本版に  
て、「世界が尊敬する日本人100人」に選出される。

手配の都合上、\_\_\_\_\_までにご返送いただきますようお願いいたします。

番線	書籍	<b>悩みを消す練習</b> 枡野俊明 著	冊	拡大	A3 パネル ( )枚希望	POP (ハガキサイズ) ( )枚希望	5冊 以上
		こだわらない、気にしない、考え込まない禅の教え			A4 パネル ( )枚希望	テーブル (40cm×50cm) 希望(する・しない)	50冊 以上
		定価:720円+税/文庫判/モノクロ264ページ 発行:リベラル社 発売:星雲社 ISBN 978-4-434-33527-3					
ご注文日:		年 月 日	ご担当者様名:		様		

※弊社は取次委託配本を行っていないため、ご発注いただかなければ配本はございません。ご注意ください。

※冊数は減数させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

ご注文はこちら ➡ リベラル社 **FAX 078-958-5581**

〒460-0008 名古屋市中区栄3-7-9 新鏡栄ビル8F TEL.052-261-9101 <http://liberalsya.com> [info@liberalsya.com](mailto:info@liberalsya.com)

