

私たちは、最初から
生まれてもいないし死ぬこともない。
この世界は実在していない……
**衝撃の事実で
心が無になりました** (辛酸なめ子)

「光の中のマインドフルネス」の世界へようこそ！

マインドフルネスって、
世界にもう一度
向き合うってことなんですね。
本書を読んでその光に、
指先が一瞬届いた気がする。

作家・ジャーナリスト

佐々木俊尚氏

自分が抜け落ち、
気づきだけが続くとき、
いったい誰が観ているのか？
その明快な答えが
ここにある！

医学博士 早稲田大学人間科学学術院教授

熊野宏昭氏