

Meditace zaměřená na řešení - Daniel Žákovský, Leoš Zatloukal

/trénink mysli a srdce ro náročné situace/

Recenze: Mgr. Jaroslava Petrjánošová, MBA

Vytvořeno: 5.12.2021

Meditace. Co je podstatou tohoto jednoduchého slova. Umlčet mysl, být sám v tichu, zvýšit soustředění na některou část svého těla, zažívat vnitřní klid, ztišení. Díky meditaci se můžeme propojit sami se sebou, být v souladu se svým vyšším Já.

Kniha *Meditace zaměřená na řešení*, vám na výše uvedené může odpovědět, napovědět. Autoři knihy se zajímají o meditace jako nástroj, prostředek k pomoci řešit naše každodenní bolesti, zármutky, napětí, vnitřní zklamání, boje sami se sebou. Autoři se také snaží oslovit čtenáře, kteří si knihu koupí třeba ze zvědavosti, protože meditace se stává v dnešní době moderní a často skloňovaným tématem. Čtenář v knize objeví, že meditace není záležitostí současnosti, ale sahá hluboko do minulosti k našim kořenům. Cit: *„Vypráví se příběh o jednom z pouštních otců („pouštní otcové a pouštní matky“ je pojmenování pro prvotní křesťanské mnichy a mnišky žijící od 4. století v poušti), který mnoho let strávil o samotě v boji s velkými pokušeními a velmi trpěl ďábelskými útoky. Když čas zkoušky pominul a daný mnich našel vnitřní pokoj, zabloudili v ta místa jiní dva zkušení mniši, a protože velmi rychle poznali, že daný mnich dosáhl velké moudrosti a duchovní zralosti, ptali se ho: „Kdo byl tvůj učitel?“ mnich odpověděl bez zaváhání: „Ďábel.“ (Marie-Ancilla, 1999)*

V knize naleznete celkem 11 témat. Jsou seřazeny tak, aby vám pomohly najít dané téma, které vyžaduje, dle Vašeho vnitřního pocitu, řešení. Knihu je lépe číst postupně, soustředit se na jednotlivá témata a vracet se k tématu, které potřebujete více pochopit do hloubky. Z knihy si odnáším dobrý pocit a doporučuji ji všem, kteří se v dnešní uspěchané době potřebují na chvíli zklidnit a odpočinout si.

Název: Meditace zaměřená na řešení

Autoři: Daniel Žákovský, Leoš Zatloukal

Nakladatelství: Portál

Místo vydání: Praha

Rok vydání: 2021

Vydání: 1.

Počet stran: 168

ISBN978-80-262-1838-8