



Shunmyo Masuno

Zen

221 sider

Peoples Press

Forestil dig at du har ældre i familien, som du synes bare er for tåbelige. At der er folk en generation ældre end dig, der har et andet livssyn, som står langt fra dig, og som du har lyst til at vende ryggen.

Så går du glip af en skatkiste.

For disse mennesker har levet et liv længere end dit, de har overlevet diverse kriser, de har fumlet med penge, ægteskaber, sygdomme, børneopdragelse, uvenskaber.

De har noget. du kan bruge.

Bl.a. dette råd kommer den her dejlige, lille bog med. Den fortæller også, hvordan du kan afstresse dig selv ved at forestille dig, du går gennem porte og åbner og lukker nye dør for hver gang, du betræder nye stier. Døren til toget, døren til bilen er en port, og når du kommer hjem igen, står du ved den samme port og kan lægge arbejdsdagen bag dig.

Det er en måde at lave sondringer på.

På bagsiden af bogen står der, at Zen er den perfekte modgift til det moderne livs kaos.

Bogen er skrevet af en munk, der trækker på den buddhistiske visdom og giver os 100 praktiske råd til, hvordan man kan bringe mere zen ind i sin hverdag.

Træk vejret dybt, plant en blomst, se den gro, glæd dig over gentagelsen af et arbejde, fold hænderne i et uroligt sind, vær taknemmelig over at have klaret endnu en dag.

Zen er skrevet nænsomt og kærligt og på en måde, så når man tillader sig at reflektere over hver enkelt råd og tænke dybere og dybere ind i det, så opstår der en ganske, naturlig, varm og dejlig ro i kroppen.