



*Marie Kronquist*

*Et glas mælk og en banan*

*158 sider*

*Grønningen 1*

En rigtig dejlig bog. Nærværende anmelder har mediteret i femten år, og det er først nu, jeg kan sætte almene, dagligdags ord på, hvad meditation går ud på. Og hvad buddhisme kan gøre for dig, når du har udfordringer eller bare vil lære noget nyt.

Bogen er mestendels skrevet til erhvervsfolk, som forfatteren har vejledt rigtig mange af.

Tydeligt er det dog, at alle kan have fordel af en bog, der nærmest tager en på skødet og på en læsevenlig, sund og respektfuld måde viser, hvordan du stille og roligt kan komme ud af et måske lige lovlig hektisk liv.

Det kræver noget, det kræver, påpeger bogen, en beslutning og en indsats og meget gerne dagligt om at VILLE ud af et eventuelt hamsterhjul og finde en livsførelse, der giver glæde og ro.

Der er mange, modige erhvervsfolk, der i cases løfter sløret for, hvordan de har haft masser af succes, status og penge, men hvordan de i virkeligheden var ulykkelige og levede et liv, de ikke ønskede.

Og hvordan de mødte forfatteren på en måde, der udviklede dem og bragte dem et andet sted hen.

Forfatteren fortæller om sin egen meditationspraksis og lader til at kende alt til at ligge vågen om natten af sorg og raseri over noget, ekskæresten har gjort. Og hvordan man kan vende raseriet og det destruktive til noget konstruktivt og helende.

Bogen kommer også ind på, hvor vigtigt det er ikke at erstatte et sæt normer med et andet og bare vildt og blodigt kaste sig ind i buddhismens mange ansigter med yoga, stakkevis af bøger, videoer på youtube, timelange sceancer i skrædderstilling på en meditationspude, mindfulness osv osv. Hvor man før flygtede ind i sit arbejde, vil man på den måde i stedet flygte ind i buddhismen.

Man skal tage det hele step by step for at finde balancen mod et lykkeligt liv. Buddhisme handler om at acceptere det, der er, uden at stræbe efter at blive mere effektiv og ydende.

Målet er at finde sig til rette med tingene, som de er.

Og har man læst denne bog, så er man nogle ganske store skridt på at nå en viden om, hvordan man kan gøre det.