

ROB PREECE

MOUDROST CÍTĚNÍ

Jak pracovat s emocemi s využitím poznatků buddhismu a západní psychologie

Vydání: 1.

Formát: šitá brož, 14×20,8 cm, 136 stran

Datum vydání: II. čtvrtletí 2017

Doporučená prodejní cena: 249 Kč

Překlad: Jaroslava Žgáničová

Edice: ROZVOJ OSOBNOSTI

ISBN: 978-80-7364-051-4

Není nutné vzdát se psychoterapie, abyste mohli následovat cestu buddhismu. Tato kniha může přinést klid do duše těm, kdo mají dojem, že si buddhistické učení a západní psychologie v mnohém odporují. Ukazuje, jak se mohou ve skutečnosti vzájemně doplňovat.

Psycholog a dlouholetý praktikující tibetského buddhismu přináší pohled, který osvětluje vztah mezi emocemi a duchovní praxí. Náš citový život vidí jako něco, co leží v samotném jádru našeho probuzení.

Často se má za to, že sféra emocí je jednou z oblastí, kde se buddhismus a západní psychologie rozcházejí. Máme emoce vnímat jako cenné, podrobovat je zkoumání a pracovat s nimi jako s vodítky, která nás dovedou k hlubšímu sebepoznání? Nebo jsou něčím, co bychom měli ignorovat a čemu bychom se měli vyhýbat, jakmile to rozpoznáme? Podle Roba Preece není ani jeden z těchto extrémních pólů správný. Vytyčuje cestu terénem emocí v jejich vztahu k buddhistické praxi, přičemž ukazuje, že i když jsou emoce opravdu tím, co se v buddhistickém učení označuje jako „skandhy“ (složky iluzorního „já“), můžeme se toho na základě těchto skandh mnoho naučit. Pozornost věnovaná jejich obsahu přispívá nejen k psychickému zdraví, ale také nám otevírá hluboký vhled do povahy skutečnosti. Autor čerpá z vlastních zkušeností s emocemi a meditací, které získal prostřednictvím svého studia tibetského buddhismu a psychoterapie, a ukazuje, jak může práce s emocemi doplnit meditační praxi.

ROB PREECE je psychoterapeut kontemplativního směru, který po dvacet let vede svoji psychoterapeutickou praxi a zároveň již zhruba třicet let praktikuje buddhismus. Ve své práci se zaměřuje na oblasti, kde se buddhismus potkává s transpersonální psychologií. Působil na Sharpham College a léta 1980 až 1985 strávil v ústraní v Himálaji, dále je také vynikajícím malířem thangk. Vede meditační ústraní a workshopy zaměřené na srovnání jungiánského a buddhistického přístupu ke sféře psychiky.

„Náš emoční život pro nás může být vězením utrpení nebo branou k moudrosti srdce. Tato kniha je brilantní syntézou učení tibetského buddhismu a západní psychologie, jejímž prostřednictvím Rob Preece otevírá široké pole pro léčení a duchovní probuzení.“

– TARA BRACH, Ph.D., autorka knih *Radical Acceptance* a *True Refuge*



PRO VÍCE INFORMACÍ:

DISTRIBUCE:

DORA LUKÁŠOVÁ

TEL.: 777 172 261

E-MAIL: obchod@barrister.cz

PROPAGACE:

VERONIKA DEMELOVÁ

TEL.: 734 496 923

E-MAIL: demelova@barrister.cz

nakladatelství

Barrister & Principal, spol. s r. o.

Fišova 15

TEL.: 545 211 015

E-MAIL: obchod@barrister.cz

WWW.BARRISTER.CZ