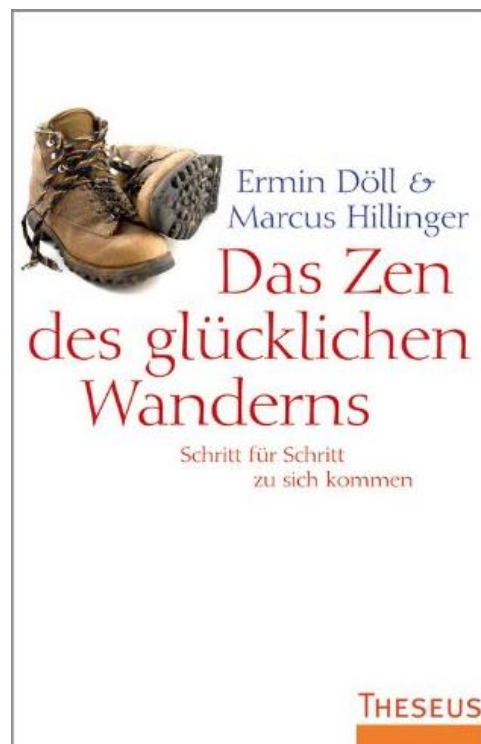


PRESSEMITTEILUNG

Ermin Döll & Marcus Hillinger

Das Zen des Glücklichen Wanderns

Schritt für Schritt zu sich kommen



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Der einfachste Weg zum Glück

Zwei erfahrene Zen-Lehrer und Wanderführer vermitteln hier, wie uns das meditative Gehen, jenseits vom Gipfelstürmen und Höhenmeterrekorden, zu uns selbst bringen kann. Das Buch, das auch noch gut Platz findet im Wanderrucksack, enthält zwölf leicht nachvollziehbare Übungen, um selbst auszuprobieren, wie gut es tun kann, sich ganz dem Atem und der eigenen Wahrnehmung zu widmen.

Wandern ist eine überaus beliebte Freizeitbetätigung, und immer mehr Menschen machen sich auf, ihren Alltag beim Gehen in der Natur ein Stück hinter sich zu lassen. Es hat sich darum regelrecht eine ganze Outdoor-Industrie entwickelt, um Wanderer mit der entsprechenden Kleidung und Ausrüstung auszustatten. Und die Tourismus-Branche denkt sich dafür immer ausgefallener „Erlebnistouren“ aus, um Globetrottern neue Wunschziele anzubieten.

Entdeckung der Langsamkeit

Doch was suchen Menschen, wenn sie „in die Natur“ gehen und auf Strecken mühsam zu Fuß unterwegs sind, die sie doch in sehr viel kürzerer Zeit mit dem Auto zurücklegen könnten? Für die meisten Menschen ist es gerade das „Herunterschalten“ und die einfache und unmittelbare Erfahrung beim Gehen unter freiem Himmel, die den Abstand vom stressigen Lauf im Hamsterrad und die ersehnte Erholung bringen. Eine der Teilnehmerinnen der geführten Wanderungen, die Marcus Hillinger und Ermin

Döll anbieten, äußert dazu: *„Nicht die Uhr, sondern der Einklang von Atem und Schritt bestimmt das Maß der Zeit, hebt sie in gewissem Sinne auf.“* Die beiden Autoren bringen ihre langjährige Praxis des Zen ein und stellen einfach nachvollziehbare Übungen vor, um zur eigenen Erfahrung mit dem achtsamen Gehen anzuregen. Das Wandern wird zur Gehmeditation.

Das Zen des Wanderns

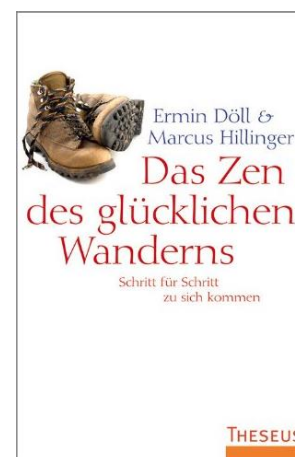
Doch was macht das meditative Gehen aus? Es ist in erster Linie ein zweckfreies Gehen, ganz im eigenen Maß und Rhythmus. Die Autoren selbst beschreiben es so: *„Man verfolgt keinen Zweck; man ist nicht hinter etwas her, auf kein bestimmtes Ziel ausgerichtet. Man geht absichtslos. Der Sinn des Gehens liegt im Gehen selbst. Nur so bin ich ganz beim Gehen, nur so kann ich da sein, wo ich bin. Wer diese Erfahrung einmal gemacht hat, weiß um die besondere Qualität eines Gehens nach innen, das wie von selbst zur Meditation wird.“*

So lässt sich das Wandern durch ein stilles Tal, im Wald oder in den Bergen bewusst genießen, und das Erlebnis ist auch nicht „verdorben“, wenn das Wetter vielleicht mal nicht mitspielt oder die Route nicht den Erwartungen entspricht. *„Wie die äußeren Umstände sich uns darstellen, haben wir meist nicht in der Hand. Aber in welcher Stimmung und Bewusstheit wir selber sind und wie unsere Beziehung zur Umgebung ist, das liegt bei uns.“*

Statt von einer „Sehenswürdigkeit“ zur nächsten zu hetzen steht diese achtsame Beziehung zu uns selbst und zu unserem Umfeld hier im Zentrum.

Einfach nur gehen

Mit diesen Anregungen lädt das Buch ein, zu allen Jahreszeiten und in ganz verschiedenen Regionen, auf Pilgerwegen oder bei thematischen Wanderungen, mit allen Sinnen einzutauchen und sich der Wahrnehmung zu öffnen, denn: *„wer ohne bestimmte Absicht und ohne festes Ziel durch die Gegend wandert, nimmt wahr, was er sieht und was sich zeigt, anstatt nur das zu sehen, was man `gesehen haben muss´.“*



Ermin Döll & Marcus Hillinger
Das Zen des glücklichen Wanderns
Schritt für Schritt zu sich kommen
128 Seiten, Broschur
€ (D) 12,95
ISBN 978-3-89901-794-6
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DIE AUTOREN



Ermin Döll, geb. 1936, ist Theologe und spiritueller Lehrer aus Wien. Er leitet seit über dreißig Jahren Zen-Kurse. www.puregg.org.

Marcus Hillinger, geb. 1968, ist Philosoph, Erwachsenenbildner, Prozessbegleiter und Mediator aus Linz. Er praktiziert seit über zwanzig Jahren Zen- und Gehmeditation. www.shindo.at

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essenzielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

Pressekontakt

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
<http://weltinnenraum.de/cms/presse.html>