



PRESSEMITTEILUNG

Shunryu Suzuki

Zen-Geist. Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen- Meditation

- DER Klassiker des Zen-Buddhismus.
- Unterweisungen von einem der bekanntesten Meditationslehrer des 20. Jahrhunderts.
- Den wahren Zen-Geist im Anfänger-Geist erkennen, welcher alle Dinge immer wieder frisch und neu erlebt.
- Jetzt in besonders schöner Ausstattung.

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Das Wesen des Zen erkennen

Suzuki Roshi, einer der bekanntesten Meditationslehrer des 20. Jahrhunderts, beschreibt in diesem Buch das Wesen des Zen: immer den Geist eines Anfängers zu wahren. Im Geist des Anfängers gibt es nämlich unendlich viele Möglichkeiten, im Geist des Experten hingegen nur wenige! Nur der Geist eines Anfängers ist frei von Gewohnheiten, bereit anzunehmen, zu zweifeln und allen Möglichkeiten gegenüber offen zu sein.

Wie wir diesen wachen, wertfreien und achtsamen Anfängergeist kultivieren können, erklärt der japanische Zenlehrer in dieser Neuauflage des Klassikers. Gekonnt erläutert er, wie es möglich wird, das Leben so zu sehen wie es ist und die ursprüngliche Natur aller Dinge - eingeschlossen der eigenen Wesensnatur - zu erkennen.

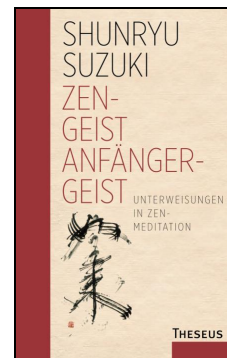
Die Frage, wie es uns gelingen kann, den Anfängergeist zu kultivieren und zwar in jedem Moment unseres Lebens - sowohl auf dem Meditationskissen als auch bei unserer Arbeit oder in unseren Beziehungen - zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch.

Konzipiert und initiiert wurde das Buch von Marian Derby, einer Schülerin von Suzuki Roshi, die ihm sehr nahestand und eine Zen-Gruppe in Los Altos organisierte. Suzuki sprach nach jeder Meditationsrunde zu seinen Schülern, gab ihnen Hilfestellungen für die Meditation und ermutigte sie zu ihrer Praxis. Marian schrieb diese Vorträge auf und stellte aus ihren Niederschriften einen ersten Entwurf für dieses Buch

zusammen. Im Anschluss daran bearbeitete Trudy Dixon, eine weitere Schülerin des Meisters zusammen mit Suzuki Roshi das Manuskript.

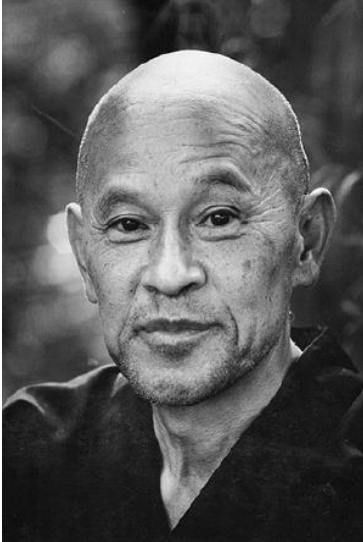
Dieses Buch ist nicht nur ein Beispiel dafür, wie einer der charismatischsten Zen-Meister aller Zeiten spricht und lehrt. Es ist auch gleichzeitig eine hochaktuelle Unterweisung für die Achtsamkeitspraxis, die derzeit hierzulande so hochgepriesen wird. Das Kernstück der Achtsamkeitspraxis basiert ebenfalls auf diesem Anfängergeist und damit auf dem Ansatz, sich selbst und die Dinge wertfrei und unmittelbar wahrzunehmen. Und auch hier wird Achtsamkeit nicht nur auf dem Meditationskissen praktiziert, sondern man versucht ebenfalls jeden Moment neugierig, offen und wertfrei zu sein, um sich selbst und die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Egal, ob wir gerade auf dem Meditationskissen sitzen, unser Auto einparken oder den Müll wegbringen.

Die geistige Ausrichtung Suzuki Roshis wird somit nicht nur Neueinsteiger und Fortgeschrittene in der Meditation begeistern, sondern dieses Buch könnte auch zu einem der wichtigsten Grundlagenwerke für die derzeitige Achtsamkeitsbewegung werden.



Shunryu Suzuki
Zen-Geist. Anfänger-Geist.
Unterweisungen in Zen-Meditation.
160 Seiten
Hardcover, Halbleinen
€ 16,95 [D] | € 17,50 [A]
Erscheinungstermin:
September 2016
ISBN 978-3-95883-148-3
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DEN AUTOR



SHUNRYU SUZUKI

Shunryu Suzuki ging 1958 im Alter von 53 Jahren in die USA. In Japan genoss er zu diesem Zeitpunkt als Zen-Meister bereits höchste Anerkennung; im Westen wurde er schon bald zu einem der einflussreichsten Lehrer seiner Zeit. Unter seiner geistigen Führung entstanden u.a. das legendäre San Francisco Zen Center und das Tassajara Zen Mountain Center, das erste Zen-Kloster außerhalb Asiens. Shunryu Suzuki starb 1971.

sfzc.org

ÜBER DEN VERLAG

Mit seinen zeitlosen, existenziellen Themen erschließt der Theseus-Verlag die Welt des Buddhismus und der fernöstlichen Spiritualität - immer für ein europäisches Publikum aufbereitet - als ein Angebot der Orientierung und Hilfe in schweren Zeiten. Ziele und Wege können klarer gesehen und LeserInnen zum Wesentliche, zu sich selbst geführt werden. Auch fernöstliche Bewegungen, meditative, Entspannungstechniken und Übungswege für Körper und Geist, wie Yoga und Thai Chi, gehören zum Themenspektrum von Theseus. Zu den bekanntesten Autoren des Theseus Verlags zählen der Dalai Lama und Thich Nhat Hanh.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, LebensBaum und der Tao Cinemathek sowie den Selfpublishing Portalen tao.de und Meine Geschichte wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 1.000 Titel aus den Themenbereichen ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen in Millionenhöhe.

PRESSEKONTAKT

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

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de