

PRESSEMITTEILUNG

Thich Nhat Hanh
Antworten von Herzen
Brauchbare Ratschläge für
dringliche Lebensfragen



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

„Nichtstun ist etwas“

„Ach, hätte ich doch nur.“ Wer seinen Alltag mit hadernden Gedanken dieser Art pflastert, erschafft die leidvolle Vergangenheit nicht nur jede Sekunde neu. Er nimmt sich die Chance, im jetzigen Moment Einsicht und Mitgefühl für sich zu entwickeln und so als lebendes Vorbild für andere wirken zu können. Um diese Verantwortung dreht sich Thich Nhat Hanhs neues Buch „Antworten von Herzen“ - der bekannte Zen-Meister erweist sich erneut als großer Kenner der westlichen Lebensumstände: Praktisch und konkret gibt er Hilfestellungen, wie sich buddhistische Weisheit im Alltag verwirklichen lässt: In Beziehungen, in der spirituellen Praxis, im Umgang mit Tod und Sterben.

Bielefeld. Die westliche Kultur ist geprägt vom Diktat der Aktivität - von morgens bis abends gibt es etwas zu tun. Durchtaktung im Rhythmus des Sekundenzeigers. Da erzeugt es fast schon ein Gefühl der Schuld, einfach nur die Beine hochzulegen, zu sein. Da klingen manche Sätze des buddhistischen Lehrers fast schon revolutionär: „Nichtstun ist etwas“, schreibt er in dem Buch. „Bitte schreiben Sie das auf und hängen Sie es zu Hause sichtbar auf.“ Einmal habe ihm eine Frau gesagt, er solle doch mehr Zeit für das Schreiben von Gedichten aufwenden, anstatt im Garten Salat, Tomaten und Gurken aufzuziehen. „Wenn ich keinen Salat aufziehe, könnte

ich auch keine Gedichte schreiben“, hat er erwidert. Im Modus des „Nicht-Denkens“ ganz in einer Aufgabe aufgehen, völlig ausgerichtet auf das gegenwärtige Tun. Auf diese Weise füllen sich Reserven, entsteht der kreative Raum, aus dem heraus mitfühlendes Denken möglich wird.

Anders als der Dalai Lama, der westlichen Anhängern rät, sich vor allem der eigenen, christlichen Wurzeln zu besinnen, ist der von Thich Nhat Hanh vertretene Buddhismus mit einem reich gedeckten Tisch vergleichbar. „Genauso, wie es sehr engstirnig wäre, nur Mangos zu essen, obwohl es doch so viele verschiedene Früchte auf der Welt gibt, können wir von allen Traditionen profitieren“, sagt Thich Nhat Hanh.

Vom Groll zur Achtsamkeit

Bei der Lektüre von „Antworten von Herzen“ verschiebt sich behutsam der Radius der Fehlersuche. Weg vom Groll auf den anderen, dem eigenen Vater, der nicht lieben konnte. Dem Gegenüber, das nicht zuhören kann. Der übergriffigen Schwiegermutter. Hin zu dem lebendigen Potenzial im Innenleben, das zunächst dem eigenen verletzten Kind mit Achtsamkeit begegnet und diese Achtsamkeit dann Stück für Stück ausweitet. So handelt es sich um Ratschläge, die unmittelbar zu einer Linderung der eigenen Nöte führen und gleichzeitig Auswirkungen auf die Gesellschaft haben - wie ein in den See geworfener Stein, der immer weitere Ringe um sich zieht.



Thich Nhat Hanh:
Antworten von Herzen
Brauchbare Ratschläge
für dringliche
Lebensfragen
160 Seiten, Hardcover
€ (D) 16,95
ISBN 978-3-89901-281-1

ÜBER DEN AUTOREN



Der vietnamesische Zen-Meister **Thich Nhat Hanh** (geb. 1926) gehört zu den bekanntesten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Als führender Vertreter eines sozial engagierten Buddhismus genießt er weltweit hohes Ansehen. Seit 1966 lebt er in Frankreich, wo er die spirituelle Gemeinschaft „Plum Village“ gründete. Er ist Autor zahlreicher Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden.

Aktuell:

Vom 2. bis 19. Juni ist Thich Nhat Hanh für Vorträge und Retreats in Deutschland.

Weitere Informationen unter www.eiab.eu

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstliche 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 essentielle 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 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 25 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. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.