



Neue Anleitung zur Zazen-Meditation (Angkor Verlag)

(Mynewsdesk) "Wenn wir gerade sitzen, bekommen wir das Gefühl, dass etwas unsere Wirbelsäule in den Himmel zieht. Dann geschieht etwas Seltsames: Wie von selbst wird sich dein Rücken aufrichten und die Spannung in den Schultern und im Hals wie auch der Schmerz im Rücken gleichzeitig nachlassen. Denn die Verspannung ist die Folge der Stauung der Ki-Energie in unserem Körper. Erst wenn der Rücken gerade ist und sich aufwärts streckt, beginnt die stagnierende Ki-Energie frei zu fließen und lässt den Körper sich entspannen".

Shōdō Harada Rōshi (geb. 1940) ist einer der fünf Nachfolger von Yamada Mumon Rōshi (1900-1988) und leitet Zen-Sesshins in seinen Klöstern Sōgenji in Japan, Hokuozan in Deutschland sowie Tahoma in den USA und Indoan in Indien.

Dieses Buch gibt detaillierte Anweisungen zu der Übung des Zazen und beantwortet Fragen von Übenden. Harada Rōshi ist einer der großen Zen-Meister unserer Zeit, der die hunderte Jahre alte Zen-Tradition für Menschen im Westen auslegt und dabei nicht die ursprüngliche Intensität der Übung aus den Augen verliert. Er sieht die Zukunft dieser Übung in der Laienpraxis und gibt praktische Anweisungen, die auch im Alltag umgesetzt werden können.

Enthalten sind ferner einige von Zen-Gruppen zitierte Sutren und Dharani.

Shōdō Harada: Zazen. Aber wie?

Deutsch von Ladislav Shinden Drezdowicz. 64 Seiten. Paperback. 5 ?.

ISBN: 978-3943839-45-6. Angkor Verlag 2019.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Angkor Verlag

Pressekontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services
Ritterstraße -14 12
10969 Berlin

press-de@mynewsdesk.com

Firmenkontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services
Ritterstraße -14 12
10969 Berlin

shortpr.com/q4xxtv
press-de@mynewsdesk.com

Der Angkor Verlag hat sich auf Zen-Buddhismus spezialisiert und veröffentlicht außerdem Belletristik mit Länderschwerpunkten, z. B. aus Japan und Indonesien.

Shōdō Harada

Zazen. Aber wie?



Angkor Verlag