



Kurztext

Paul J. Kohtes

Das Buch vom Nichts **Mit Zen zu einem Leben in Fülle**

120 Seiten

Format: 15,0 x 18,0 cm, Hardcover

14,99 €(D) / 15,50 €(A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2374-9



Um dem Sog der steigenden Anforderungen im Alltag zu entfliehen ist es nötig, in einen Zustand zu gelangen, den Zen-Buddhisten als Nichts bezeichnen. Zen-Meister und PR-Profi Paul J. Kohtes hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, das Nichts all jenen zugänglich zu machen, die weder die Zeit noch die Energie haben, den Weg des Zen ohne Begleitung zu gehen. Das Ergebnis ist ein wunderschön gestaltetes, inspiratives Buch, das acht Zugangswege zum Nichts vereint. Sei es die Haltung der absichtlichen Absichtslosigkeit, das Praktizieren von Achtsamkeit oder die Entdeckung von Liebe und Mitgefühl - all diese buddhistischen Tugenden lassen den Leser schnell und einfach den Zustand der meditativen Versenkung erreichen. Das Denken wird klarer, Konzentration und Geduld werden gestärkt, Stress abgebaut. In jedem Kapitel finden sich neben erläuternden Texten praktische Übungen, die die Lehren leicht umsetzbar machen. Jeder der acht Wege wird begleitet durch eine geführte Meditation auf der CD.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.