

PRESSEMITTEILUNG

Jetzt im Buchhandel erhältlich: "Zen – die Kunst, bewusst zu leben – Anleitung für ein modernes Lebensgefühl"

Ein wegweisendes Werk zur Verbindung östlicher Weisheit mit westlichem Alltag

Der gegenwärtigen Hektik, Reizüberflutung und ständigen Erreichbarkeit, setzt der Autor Hermann Candahashi mit "Zen – die Kunst, bewusst zu leben" ein Buch entgegen, das einen alternativen Weg aufzeigt. Das Werk bietet nicht nur eine theoretische Auseinandersetzung mit der jahrtausendealten Zen-Philosophie, sondern übersetzt diese in konkrete Handlungsanleitungen für das Leben im 21. Jahrhundert.

Die zen-buddhistische Tradition, deren Ursprünge bis ins 6. Jahrhundert zurückreichen, mag auf den ersten Blick weit entfernt erscheinen von unserer digitalisierten, leistungsorientierten Gesellschaft. Doch genau hier setzt das Buch an: Es schlägt eine Brücke zwischen fernöstlicher Weisheit und westlichen Lebensrealitäten. Der Autor argumentiert überzeugend, dass gerade die Prinzipien des Zen – Achtsamkeit, Präsenz im Moment, Loslassen und die Akzeptanz des Unvollkommenen – ein Gegenmittel zu den vorherrschenden Stressoren unserer Zeit darstellen können.

Das Buch gliedert sich in mehrere thematische Abschnitte, die sowohl philosophische Grundlagen als auch praktische Anwendungen umfassen. Beginnend mit einer historischen Einordnung des Zen-Buddhismus führt der Autor die Leserschaft behutsam an zentrale Konzepte heran. Besonders hervorzuheben ist der dialogische Charakter des Werkes: Immer wieder werden Fragen aufgeworfen, die zum Nachdenken anregen und die Lesenden einladen, ihre eigenen Lebensmuster zu reflektieren.

"Was bedeutet es wirklich, im Hier und Jetzt zu leben?" oder "Wie können wir in einer Welt voller Ablenkungen innere Ruhe finden?" – solche Fragen führen als roter Faden durch das Buch. Der Autor beantwortet sie nicht mit

simplem Patentrezepten, sondern entwickelt nuancierte Betrachtungsweisen, die der Komplexität menschlicher Erfahrung gerecht werden.

Besonders eindrucksvoll ist die Verbindung von Theorie und Praxis. Nach jedem konzeptionellen Abschnitt folgen konkrete Übungen, die in den Alltag integriert werden können – vom achtsamen Gehen über Atemübungen bis hin zu Meditationstechniken, die speziell für Anfänger zugänglich gestaltet sind. Dabei verzichtet der Autor bewusst auf esoterische Verklärung und betont stattdessen den pragmatischen Nutzen dieser Praktiken für psychische Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und kognitives Wohlbefinden.

Die wissenschaftliche Untermauerung der vorgestellten Konzepte ist ein weiterer Pluspunkt. Der Autor beschränkt sich nicht auf traditionelle Zen-Lehren, sondern zieht Verbindungen zu modernen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, psychologischen Studien und soziologischen Beobachtungen. So wird deutlich, dass Zen-Praktiken nicht nur spirituellen Wert haben, sondern auch empirisch nachweisbare positive Effekte auf Stressreduktion, Aufmerksamkeitsfokussierung und emotionale Regulation.

Gleichzeitig bleibt das Buch angenehm bodenständig. Der Autor versteht es, komplexe philosophische Konzepte in einer zugänglichen, manchmal sogar humorvollen Sprache zu vermitteln. Immer wieder finden sich Anekdoten aus seinem eigenen Leben, die illustrieren, wie Zen-Prinzipien auch unter widrigen Umständen – sei es im Berufsalltag, in Beziehungen oder in persönlichen Krisenzeiten – angewendet werden können.

Ein besonders wertvoller Aspekt des Buches ist die Auseinandersetzung mit typisch westlichen Herausforderungen: Wie lässt sich Zen mit Karrierestreben verbinden? Wie kann man in einer leistungsorientierten Gesellschaft das Prinzip der Nicht-Anhaftung leben? Wie findet man Balance zwischen digitalem Leben und innerer Sammlung? Der Autor scheut sich nicht, solche Spannungsfelder zu thematisieren und entwickelt differenzierte Perspektiven, die weder in kulturelle Aneignung noch in naive Weltflucht verfallen.

"Zen – die Kunst, bewusst zu leben" richtet sich an ein breites Publikum: vom Zen-Neuling, der erste Schritte in Richtung Achtsamkeit unternehmen möchte, bis zum erfahrenen Meditierenden, der sein Verständnis vertiefen

will. Auch Menschen, die bisher skeptisch gegenüber östlichen Philosophien waren, finden hier einen unvoreingenommenen Zugang, der ohne missionarischen Eifer auskommt und stattdessen zum eigenständigen Denken anregt.

Der Autor Hermann Candahashi, der sich seit über zwei Jahrzehnten intensiv mit Zen-Buddhismus beschäftigt, bringt in dieses Werk nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Erfahrung ein. Seine Expertise zeigt sich besonders in der Fähigkeit, kulturelle Übersetzungsarbeit zu leisten und Zen-Konzepte von ihrem historischen und kulturellen Ballast zu befreien, ohne ihre Essenz zu verwässern.

Das Buch kommt zu einem Zeitpunkt, an dem die Sehnsucht nach Entschleunigung und Sinnfindung in der Gesellschaft spürbar zunimmt. Die COVID-Pandemie hat viele Menschen zum Innehalten und zur Reflexion ihrer Lebensprioritäten gebracht. Die anhaltenden geopolitischen Spannungen, ökologischen Krisen und technologischen Umwälzungen verstärken das Bedürfnis nach innerer Stabilität und einem bewussteren Umgang mit sich selbst und der Welt. "Zen – die Kunst, bewusst zu leben" bietet hier keine einfachen Trostpflaster, sondern einen substantiellen Weg zur Kultivierung innerer Ressourcen.

Bemerkenswert ist auch der Abschnitt über Zen und Kreativität. Der Autor zeigt auf, wie Zen-Praktiken künstlerische und intellektuelle Schaffensprozesse befruchten können, indem sie den Geist von einengenden Denkmustern befreien und für neue Perspektiven öffnen. Dabei werden Verbindungen zu verschiedenen Kunstformen hergestellt – von der traditionellen japanischen Kalligraphie bis hin zu modernen Ausdrucksformen in Literatur, Musik und bildender Kunst.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Vergänglichkeit und Tod gehört zu den bewegendsten Passagen des Buches. Der Autor scheut sich nicht, existenzielle Fragen direkt anzusprechen und zeigt, wie die Zen-Perspektive helfen kann, Endlichkeit nicht als bedrohliches Tabu, sondern als wertvollen Bestandteil des Lebens zu begreifen. Seine Reflexionen über die "Kunst des Sterbens" als Teil der "Kunst des Lebens" sind tief und tröstlich zugleich, ohne in religiöse Dogmatik oder oberflächliche Beschwichtigung abzugleiten.

Auch das Thema Zen und Arbeitsleben wird ausführlich behandelt. In Zeiten zunehmender Burnout-Raten und wachsender Entfremdung im Beruf bietet der Autor konkrete Strategien, wie Zen-Prinzipien zur Humanisierung der Arbeitswelt beitragen können. Dabei geht es nicht nur um individuelle Stressbewältigung, sondern auch um Impulse zur Gestaltung kooperativer, sinnstiftender Arbeitsumgebungen.

Ein wiederkehrendes Motiv ist die "Einheit von Geist und Körper". Der Autor kritisiert die cartesianische Trennung, die in der westlichen Kultur tief verankert ist, und zeigt, wie Zen-Praktiken zu einem ganzheitlicheren Selbstverständnis beitragen können. Die vorgestellten Körperübungen sind dabei nicht als reine Entspannungstechniken konzipiert, sondern als Wege zu tieferer Selbsterkenntnis und Präsenz.

Besonders hervorzuheben ist die Differenziertheit, mit der kulturelle Fragen behandelt werden. Der Autor verfällt weder in unkritische Idealisierung östlicher Traditionen noch in eurozentrische Vereinnahmung. Stattdessen reflektiert er sensibel die Herausforderungen interkulturellen Verstehens und entwickelt eine Form des "transkulturellen Zen", das seine historischen Wurzeln respektiert und zugleich im zeitgenössischen globalen Kontext relevant bleibt.

"Zen – die Kunst, bewusst zu leben" ist mehr als ein weiteres Selbsthilfebuch in einem übersättigten Markt. Es ist ein durchdachter Beitrag zur Frage, wie wir unter den Bedingungen der Spätmoderne ein sinnerfülltes, bewusstes Leben führen können. Die Verbindung von philosophischer Tiefe, praktischer Anwendbarkeit und zeitgenössischer Relevanz macht es zu einem wertvollen Begleiter für alle, die nach Orientierung in unübersichtlichen Zeiten suchen.

Kritiker könnten einwenden, dass die Aneignung buddhistischer Praktiken durch westliche Konsumenten problematische Aspekte kultureller Appropriation aufweist. Der Autor begegnet diesem Einwand proaktiv, indem er die historischen und kulturellen Kontexte des Zen respektvoll darstellt und zugleich auf die lange Geschichte des kulturellen Austauschs zwischen Ost und West verweist. Er argumentiert überzeugend, dass echte Wertschätzung und tiefes Verständnis das Gegenteil von oberflächlicher Aneignung darstellen.

Ein weiterer möglicher Kritikpunkt betrifft die Frage, ob Zen-Praktiken tatsächlich mit einer kapitalistischen Leistungsgesellschaft vereinbar sind oder ob sie nicht vielmehr zu deren Affirmation beitragen, indem sie individuelles Coping statt strukturellen Wandel fördern. Auch diese Spannung wird im Buch thematisiert. Der Autor plädiert für einen "engagierten Zen", der innere Transformation mit gesellschaftlicher Verantwortung verbindet und zeigt, wie achtsame Präsenz nicht zu eskapistischem Rückzug, sondern zu bewussterem Handeln in der Welt führen kann.

Das Buch richtet sich an verschiedene Zielgruppen: Menschen in stressintensiven Berufen, die nach Wegen zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit suchen; spirituell Interessierte, die einen unvoreingenommenen Zugang zum Zen-Buddhismus wünschen; Philosophie-Affinierte, die sich für interkulturelle Dialoge zwischen östlichen und westlichen Denktraditionen begeistern; aber auch ganz allgemein an Leserinnen und Leser, die in unruhigen Zeiten nach Orientierung und innerer Stabilität suchen.

Mit "Zen – die Kunst, bewusst zu leben" liegt dem geneigten Leser ein Werk vor, das das Potenzial hat, weit über den aktuellen Achtsamkeitstrend hinauzuweisen und substantielle Impulse für ein bewussteres, erfüllteres Leben im 21. Jahrhundert zu geben. Es ist ein Buch, das man nicht nur liest, sondern mit dem man lebt – ein Begleiter auf dem Weg zu mehr Präsenz, Klarheit und innerer Freiheit in einer komplexen, oft überfordernden Welt.

Über den Autor

Der Autor Candahashi ist ein durch seine Bücher bekannt gewordener Experte für japanische Kultur und Religion mit zahlreichen Publikationen zu diesen Themen. Er verbrachte, mit Unterbrechungen, mehrere Jahre in Japan, wo er an verschiedenen Orten und Städten sein Wissen intensivierte. Seine Feldforschungen führten ihn in zahlreiche Regionen Japans, von Hokkaido bis Okinawa, und ermöglichten ihm tiefe Einblicke in lokale Traditionen und Bräuche. Neben seiner Reisetätigkeit versteht er sich auch als Kulturvermittler und hat zahlreiche Bücher zum Thema japanische Spiritualität und Folklore verfasst. Sein besonderes Interesse gilt der Verbindung von traditionellen Vorstellungen und moderner Gesellschaft

sowie dem interkulturellen Dialog zwischen Japan und dem westlichen Kulturraum.

"Zen – die Kunst, bewusst zu leben" ist eines seiner bisher umfangreichsten Werke und das Ergebnis intensiver Forschung und persönlicher Begegnungen.

Verfügbarkeit

"Zen – die Kunst, bewusst zu leben" ist ab sofort in drei Sprachen (deutsch, englisch und Französisch) im Buchhandel erhältlich, sowohl als Hardcover, Paperback als auch als E-Book und Hörbuch. Weitere Informationen, Leseproben und Veranstaltungshinweise finden Sie auf der Website des Verlags.

Kontakt für Medienanfragen

Für Rezensionsexemplare, Interviewanfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Pressestelle

trdition GmbH

Heinz-Beusen-Stieg 5

22926 Ahrensburg

ZEN - DIE KUNST BEWUSST ZU LEBEN

Anleitungen für ein modernes und
erfülltes Lebensgefühl



Hermann Candahashi

ENDE DER PRESSEMITTEILUNG