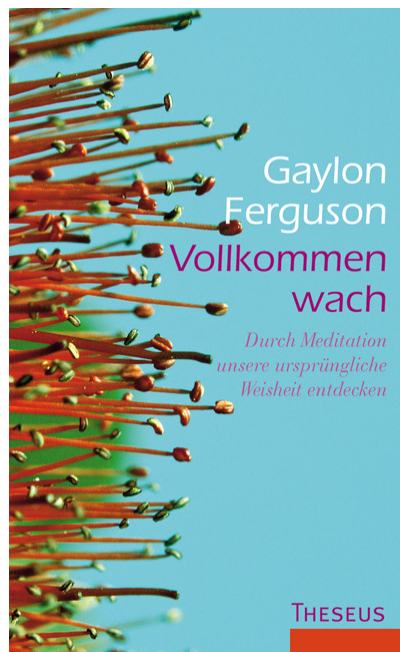


PRESSEMITTEILUNG

Gaylon Ferguson **Vollkommen wach**

Durch Meditation unsere
ursprüngliche Weisheit entdecken



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Ausbruch aus dem geistigen Gefängnis der Gewohnheiten

„Vollkommene Wachheit ist unser natürlicher Zustand“, sagt der Religionswissenschaftler und Kulturanthropologe Gaylon Ferguson. Sein neues Buch **Vollkommen wach. Durch Meditation unsere ursprüngliche Weisheit entdecken** zeigt auf, wie zwei Aspekte sich beim Bemühen um diese Einsicht gegenseitig befruchten: Vertrauen in die Tatsache, dass wir tatsächlich bereits erwacht sind und Hingabe an eine tiefer gehende Meditationspraxis.

Ferguson führt nicht nur in die Grundlagen der Meditation ein, stets zielen seine Übungen auf diese, in der Shambhala-Tradition des Buddhismus zentrale Frage ab: Wie können wir ein Gefühl für die vollkommene, uns angeborene Wachheit entwickeln, wie können wir sie erfahren? Seit dreißig Jahren leitet Ferguson Meditationskurse in der Tradition von Chögyam Trungpa Rinpoche, dessen Klassiker *Spirituellen Materialismus durchschneiden* ebenfalls im Theseus Verlag erschienen ist. Aus dieser Erfahrung schöpft Ferguson, wenn er erläutert, wie die Bewusstheit mithilfe einer beherzten Gemeinschaft auch im Alltag aufrechterhalten werden kann.

Auf der Grundlage buddhistischer Weisheit zeigt dieses Buch, dass der klare und präzise Pfad der Meditation ein wirksames und praktisches Gegenmittel zu den vielen Erscheinungsformen des Materialismus ist, der sich nicht

nur in der Konsumgesellschaft niederschlägt, sondern auch in unserem Innern. „Unsere Erfahrung des Lebens und der Welt ist stark von unseren eigenen inneren Wetterwechseln gefärbt“, sagt Ferguson. Tiefsitzende Gewohnheiten und emotionale Überbleibsel der verflossenen Vergangenheit formen die Gegenwart: Wir treffen einen neuen Menschen, der uns an jemanden erinnert. Und folgen prompt einem altbekannten Muster, ohne es zu bemerken.

„Der Pfad der Meditation hilft uns, das Vertrauen in das innere Strahlen wieder zu erlangen, von dem der Buddha vor so langer Zeit sprach. Ohne ein solches Werkzeug, mit dem man den Geist handhaben kann, schlägt er mit Gedanken und Ideen nur so um sich“, sagt Ferguson. Weder zu verbissen, noch arglos von einem Tagtraum in den nächsten gleitend - wer sich daranmacht, die buddhistische Lehre in die Tat umzusetzen und aus dem geistigen Gefängnis der Konditionierungen auszubrechen, wagt einen Balanceakt.

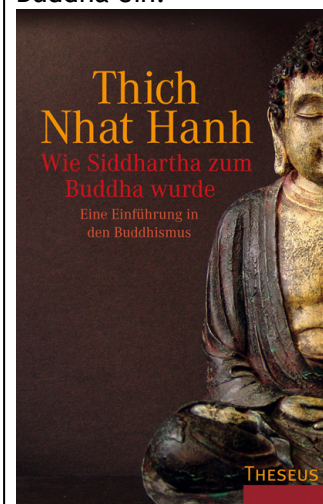
Vollkommen wach schenkt für diesen Weg Zutrauen in die bereits immanente Qualität der Wachheit und zeigt - ergänzt mit einem Vorwort von Sakyong Mipham, dem Leiter von Shambhala International - anschaulich, wie wir Achtsamkeit bei der Wahrnehmung unseres Körpers und unserer Emotionen kultivieren können.



Gaylon Ferguson
Vollkommen wach
Durch Meditation unsere ursprüngliche Weisheit entdecken
240 Seiten, Hardcover

€ (D) 19,95; ISBN 978-3-89901-345-0

Vollkommen wach ist nicht die einzige Herbst-Neuerscheinung des Theseus Verlags zum Thema Buddhismus. Mit **Wie Siddhartha zum Buddha wurde** wird ein Klassiker von Thich Nhat Hanh neu aufgelegt: Bildhaft schildert der bekannte vietnamesische Zen-Meister die Entwicklung Siddhartas: Vom Jugendlichen, dem ein Leben in Wohlstand und Sicherheit zu eng wird, zum Ehemann und Vater, der Frau und Kind verlässt, um schließlich die Befreiung vom Leiden zu finden. Beiläufig führt diese **außergewöhnliche Biographie** in die wichtigsten Lehren des Buddha ein.



Thich Nhat Hanh
Wie Siddhartha zum Buddha wurde
Eine Einführung in den Buddhismus; 560 Seiten, Broschur; € (D) 29,95; ISBN 978-3-89901-347-4

ÜBER DEN AUTOREN



Der Dozent und Meditationslehrer **Gaylon Ferguson, Ph.D.**, ist ein erfahrener Lehrer (Acharya) in der von Chögyam Trungpa Rinpoche gegründeten Shambhala-Tradition des tibetischen Buddhismus. Bereits seit über 30 Jahren leitet Ferguson Mediationskurse und lehrt u.a. Religionswissenschaft an der Naropa University in Boulder, Colorado. "Vollkommen wach" ist sein erstes Buch.

www.shambhala.org

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher 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 Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* 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.