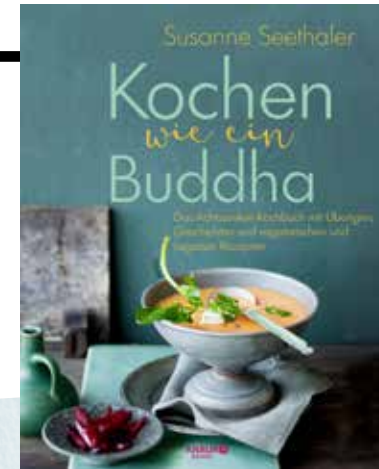


DEM HIMMEL SO NAH



# Buddhismus Zen & Mitgefühl

Das Element Luft ist unsichtbar. Luft ist nicht physische Energie, sie wird mit jedem Atemzug aufgenommen und dem Herz-Chakra zugeordnet. Themen wie Kummer, aber auch bedingungslose Liebe entfalten sich hier



nährend

## Wenn du Karotten schälst, dann schäle Karotten

DER Dokumentarfilm „How to Cook Your Life“ veränderte 2005 das Leben der Buchhändlerin Susanne Seethaler: Sie sah dem Zen-Koch Edward Espe Brown bei der Arbeit zu und spürte: Das will ich auch! Kurze Zeit später stand sie in Kalifornien in seiner Klosterküche und half und lernte. Etwa, dass man nicht nur die Zutaten segnet, sondern auch die Utensilien. Sie lernte das Putzen von Gemüse, Gebete und kostbare, einfache Rezepte. Sie kehrte zurück nach München, kündigte ihre Stelle und gibt seither Kochkurse. 35 vegane und vegetarische Rezepte, geballtes Wissen und viel Herz serviert sie nun in ihrem Debüt.

Susanne Seethaler  
**Kochen wie ein Buddha**  
192 Seiten, Droemer  
Hardcover 19,99 €



„Dank dieser Praxis ist mein Herz weit, offen, spontan und weitestgehend furchtlos geworden“

Susanne Seethaler

phänomenal

## Unverdünnte Liebe

ES kommt nicht von ungefähr, dass die Übersetzerin Haemin Sunims mit Nachnamen Seele-Nyima heißt. Die Zeilen des Autors lösen einen Strom von Barmherzigkeit aus, weltweit: Korea, Japan, China, Frankreich, England, USA und nun Deutschland. Der Koreaner widmet sich in acht filigran illustrierten Kapiteln Themen wie Liebe, Leidenschaft, Job und Spiritualität. Jedes Kapitel beginnt mit einem Essay, gefolgt von seinen Versen, die zu Tränen rühren können. Seine Gabe zu trösten, sein tiefes Verständnis für die Menschen scheinen nicht von dieser Welt.



Haemin Sunim  
**Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst**  
272 Seiten, Scorpio  
Hardcover 18,00 €

**HAEMIN SUNIM** war College-Professor in Massachusetts, USA, bevor er Zen-Mönch wurde. Unverhofft berühmt wurde er mit Tweets und Facebook-Posts, sein Spitzname ist „heilender Berater“.

