

(Free) Hr auf zu denken, sei einfach glcklich

## Hr auf zu denken, sei einfach glcklich

Von Ulrike Wischer, Hinnerk Polenski  
\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #145656 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-14Abmessungen: 7.52 x .98b x 4.96l, Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 77.Mb

**Von Ulrike Wischer, Hinnerk Polenski : Hr auf zu denken, sei einfach glcklich** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hr auf zu denken, sei einfach glcklich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der einzige Erkenntnisgewinn ist der, dass man fr ZEN keine Bcher, sondern einen Lehrer braucht ...Von LameduckHinnerk Polenski bringt es klar auf den Punkt: ZEN lsst sich aus Bchern nicht lernen. Der einzige Weg ist die Weitergabe von Herz zu Herz, von einem Meister an seinen Schler. Fr den Ansto, einen geeigneten Lehrer zu

suchen, bin ich dankbar. Darüber hinaus hatte das Buch leider für mich nichts Interessantes zu bieten. Es vermittelt nur eine Ahnung, worum es beim ZEN geht; das ist aber auch alles. 79 von 84 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Authentisch? Von Heiner Nott Grundstzlich freut mich jedes Buch, das über Zen erscheint, damit vielleicht noch ein paar Menschen mehr zu dieser ausserordentlich schönen Form finden, aber bei diesem Buch hier war ich wirklich sehr hin und her gerissen. Obwohl man zweifellos auch einige schöne Gedanken darin findet, wirkt es im Gesamten doch seltsam aufgesetzt und unauthentisch. Zu sehr versucht Hinnerk Polenski vielleicht sich als gestandener und erfolgreicher Zen-Meister zu zeigen. Das beginnt schon auf den ersten Seiten, als er uns wissen lässt, dass er am liebsten als "Sensei" angesprochen wird oder als "Syobu Sensei", was so viel wie "respektabler Zen-Krieger" bedeutet - also nichts von "ohne Rang und Namen", wie es im Zen so schön heisst. Dann fällt auch auf, wie Hinnerk Polenski durch das ganze Buch hindurch immer gegen die Esoterik und sogenanntes "Wellness-Zen" lütert, auf Seite 222 bezeichnet er solche Menschen sogar als "Esoterik-Trüchler", er aber dann gleichzeitig sein eigenes Buch "Hör auf zu denken - sei einfach glücklich" betitelt, und auf die Rückseite des Buches dann auch noch gross schreibt: "Folge dem Weg deines Herzens"- was vom Jargon her doch sehr Esoterik-orientiert anmutet. Das alles wirkt einfach nicht wirklich überzeugend. Ein Zen-Meister lässt sich wohl eher nicht über Wellness-Zen aus, weil er weiss, dass das ohnehin keinen Wert hat. Oder dann fragt ihn die Journalistin Ulrike Wischer (die gleichzeitig auch seine Schülerin ist), es handelt sich über weite Strecken ja um ein Interview zwischen den beiden, ob er selbst denn erleuchtet sei, und Hinnerk Polenski antwortet darauf nur: "Kümmere dich um deinen eigenen Dreck." - so als hätte er irgendwo mal gelesen, dass ein Zen-Meister auf solche eine Frage eine ruppige Antwort geben muss - und so gibt er sie dann halt. Solche Dinge findet man über das ganze Buch hinweg, und sie muten doch eher seltsam an. Aber dann gibt es doch immer wieder auch einzelne wirklich schöne Passagen, die man mit Freude liest. Man hat also durchaus den Eindruck, dass Hinnerk Polenski viel über Zen weiss und es den Menschen auch näher bringen will, ich möchte wirklich nicht ungerecht sein, aber möglicherweise spricht man einfach auch zu sehr das Bemühen, dass alles furchtbar zen-mässig daherkommen muss, damit es auch wahnsinnig kompetent erscheint - und es könnte sein, dass dies dem Buch gerade zum Verhängnis wurde: Denn Zen, das unbedingt Zen sein will, ist kein Zen mehr. Vielleicht ist dies also ein gutes Einstiegsbuch für Anfänger, um durch die leichte Art der Dialogform etwas über Zen zu erfahren. Oder man greift dann direkt zu Shunryu Suzuki's "Zen-Geist - Anfänger-Geist", einem der nach wie vor schönsten Bücher, wenn man etwas über dieses Thema erfahren möchte. Denn genauso empfiehlt es ja auch Hinnerk Polenski selbst in seinem Buch (auf Seite 51): "Lies lieber Autoren, die über Zen schreiben. Jemand wie Taishen Deshimaru Roshi, Shunryu Suzuki...". Das scheint mir ein sehr aufrichtiger Hinweis zu sein. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unglaublich Von Michaela Kasekaser Ein ausgesprochen tolles Buch das sehr hilfreich ist wenn man plagenden, sinnlose Gedanken ausschalten möchte. Tolle einfache praktische Anleitung. Man denkt so kompliziert und kann es kaum glauben das es so einfach ist.

Pressestimmen "Dieses Buch ist ein sehr guter Wegweiser." Lebens(t)rum, 01.02.2014 Kurzbeschreibung Hinnerk Syobu Polenski, einer der wenigen deutschen Zen-Meister, macht die zeitlosen Lehren für jeden zugänglich: Die TV-Journalistin Ulrike Wischer stellt ihm Fragen über den Weg, den manche Menschen oft erst entdecken, wenn sie sich in einer Krise befinden - einer Krise, die gepaart sein kann mit innerer Einsamkeit und Zukunftsängsten. Polenski erschließt einem den Zen-Weg, der über eine tiefe Sehnsucht erst in die Stille, dann zu Freude und innerem Frieden und schließlich zum Kern eines jeden Menschen führt - nämlich zu sich selbst. über den Autor und weitere Mitwirkende Ulrike Wischer, geb. 1959, ist Redakteurin beim WDR Fernsehen in Köln. Sie leitet seit einigen Jahren Regionalmagazine wie Die Aktuelle Stunde und jetzt die Programmgruppe Regionales (Lokalzeit). Daneben entwickelte sie verschiedene Fernseh-Formate u.a. Hart aber fair für Frank Plasberg. Zen-Meister Hinnerk Polenski, geb. 1959, praktiziert Zen seit mehr als 30 Jahren. Nach seiner Tätigkeit als Unternehmensberater widmet er sich seit 1999 dem Zen-Training und Coaching. Der ordinierte Mönch begründete den Daishin-Zen-Orden sowie die Zen-Leadership-School, wo er zahlreiche Seminare und Fortbildungen leitet.