

Praxisnah

von Doris Zölls

Das Buch von Steffen Brandt ist ein sehr lebendiges Buch, d.h. man wird durch es inspiriert über alle Grenzen hinweg in die verschiedensten Zeiten und Kulturen und auch in seine eignen Seelentiefen einzutauchen. In ihm werden die modernen Erkenntnisse der Psychotherapie mit den alten Weisheitslehren, gerade aus dem Osten, nicht nur in Verbindung gebracht, sondern aufgezeigt, dass die Einsichten des Westens, denen im Osten nicht entgegenstehen. Zudem lädt das Buch durch viele Übungen dazu ein, sich selbst zu erkennen, an Konditionierungen heranzukommen, die einen im Alltag sehr belasten können und an ihren Auflösungen zu arbeiten.

Wer sich auf den Weg machen möchte, sich selbst zu erfahren, für den ist dieses Buch ein reicher Schatz an Einsichten, Weisheiten und Handreichungen, den Weg auch beschreiten zu können. Durch seinen Aufbau und die Aspekte aus dem Yoga ist es vielseitig und man wird neugierig darauf, immer weiter zu lesen.

[Doris Zölls](#) ist Zen-Meisterin der Zenlinie „Leere Wolke“ (W. Jäger), langjährige spirituelle Leiterin des Benediktushofes und evangelische Theologin. Autorin von u.a. *Jederzeit erwachen. Zen mitten im Alltag.*