

## ***Buch-Empfehlungen***

### **ERKENNTNIS- (VIPASSANA-) & LIEBEVOLLE GÜTE- (METTA-) MEDITATION:**

- Mit Buddhas Augen sehen, Buddhistische Meditation und Praxis, Fred von Allmen, Edition Steinrich.
- Die Freiheit entdecken, Buddhistische Einsichtsmeditation für den Westen, Fred von Allmen, Arbor.
- Achtsamkeit: Eine praktische Anleitung zum Erwachen, Band 1 & 2, Joseph Goldstein, KOHA-Verlag.
- Ein Dharma, (Die Eine Essenz aller buddh. Lehren. FvA) Joseph Goldstein, Arkana TB 21657
- Metta-Meditation, Buddhas Revolutionärer Weg zum Glück, Sharon Salzberg, Arbor Verlag.
- Frei von Selbsttäuschung, Rodney Smith, Windpferd, 2011.
- Die Praxis der Achtsamkeit, Einführung in die Vipassana-Meditation, Bhante Gunaratana, Kristkeitz
- Einsicht durch Meditation, Joseph Goldstein/Jack Kornfield, Arbor.
- Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, Jack Kornfield. Econ (Ullstein) Taschenbuch.
- Ein Herz so weit wie die Welt, Sharon Salzberg, Arbor Verlag.
- Meditation, die Sprache der Stille, Christina Feldman, Roseburger Schriftenreihe, [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)
- Intuitives Gewahrsein, Ajahn Sumedho, Dhammapala Verlag (Kandersteg), Kostenlose Verteilung.
- Erfahrbare Freiheit, Die Lehren des Ehrw. Ajahn Chah, Dhammapala Verlag, Kostenlose Verteilung.
- Im Augenblick liegt alles Leben, Buddhas Weg der Befreiung, Sayadaw U Pandita, O. W. Barth.
- Die Meditation, die der Buddha selber lehrte, (..Ruhe und Klarblick...) A. Solé-Leris, Herder TB 4316

### **BUDDHISMUS ALLGEMEIN:**

- Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation, Fred von Allmen, Theseus Verlag.
- Rebell Buddha, Aufbruch in die Freiheit, Dzogchen Pönlop Rinpoche, MensSana.
- Dhammapada - die Weisheitslehren des Buddha, Herder Spectrum, TB. 4665.
- Buddhismus für Ungläubige (Buddhism Without Beliefs), Stephen Batchelor, Fischer Spirit TB.14026.
- Geh und sieh selbst, Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht, Sylvia Kolk, Jhana Verlag.
- Nagarjuna - Verse aus der Mitte: Eine buddhistische Vision des Lebens, Stephen Batchelor, Steinrich.
- Mit dem Herzen verstehen, Kommentar zum Herz-Sutra, MensSana. Umarme deine Wut, Kommentar zu den Satipatthana Sutras, Theseus. Das Diamantsutra: Der Diamant, der die Illusion durchschneidet, Edition Steinrich; und andere Sutra-Kommentare von Thich Nhat Hanh.
- Die Lehren Buddhas, (Lehrreden) Jack Kornfield Edit., Knauer, Spirituelle Wege, 86094 .
- Worte wirken Wunder, Reden mit Herz und Verstand, Sylvia Wetzels, Theseus Verlag.
- Freude, James Baraz, Nymphenburger.
- Das Herz des Lotos, Frauen und Buddhismus, Sylvia Wetzels, Edition Steinrich, 2010.
- Mit Würde und Beharrlichkeit, Die Erneuerung buddhistischer Nonnenorden, Tsedroen/Mohr, Steinrich
- Gedanken ohne den Denker, (Buddhismus und Psychotherapie) Mark Epstein, Windpferd.

### **SAMATHA- (SAMMLUNGS-) & JHANA- (VERTIEFUNGS-) MEDITATION**

- Die Meditation, die der Buddha selber lehrte, (..Ruhe und Klarblick...), A. Solé-Leris, Über Sammlung- und Erkenntnis-Meditation, Herder TB 4316.
- Von der Achtsamkeit zur Sammlung, Bhante Gunaratana, Werner Kristkeitz Verlag.
- Im stillen Meer des Glücks: Handbuch der buddhistischen Meditation, Ajahn Brahm, Lotos Verlag.

- Die Kunst des Loslassens, Ayya Khema, Jhana Verlag.
- The Experience of Samadhi, Richard Shankman, Shambala. (English)

### **BUDDHISMUS STUDIUM / BUDDHISMUS GESCHICHTE:**

- Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation, Fred von Allmen, Theseus/Kamphausen.
- Der direkte Weg – Satipatthana, Bhikkhu Analayo, Beyerlein und Steinschulte, 2010.
- Die vier edlen Wahrheiten des Buddha, Einführung in den Buddhismus, Frank Zechner, Octopus, Wien.
- Was ist Buddhismus?, Peter Gäng, Campus Verlag.
- Handbuch Buddhismus, Die zentralen Lehren: Ursprung & Gegenwart, H. W. Schumann, Diederichs.
- Ein Mann namens Buddha, Sein Weg und seine Lehre, Bercholz/Chödzin, O.W.Barth (via Amazon).
- Karma, Alfred Weil (Hrsg.), Beyerlein und Steinschulte.
- Eine kurze Geschichte des Buddhismus, Edward Conze, Insel Verlag TB.
- The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture, (English), Stephen Batchelor, Echo Point Books & Media.

### **TIBETISCHE TRADITION:**

#### **Dzogchen**

- Der Buddha im Inneren, Nyoshul Khenpo Rinpoche/Surya Das, Arbor.
- Öffne dein Herz und lausche: Den inneren Funken entdecken, Tsoknyi Rinpoche & E. Swanson, Arkana.
- Furchtlose Einfachheit: Der Dzogchen Weg zu einem Leben in Freiheit, Tsoknyi Rinpoche, Otter.
- Präsent, Frisch, Wach: Ein Meditationshandbuch der nicht-konzeptuellen Weisheit, Chökyi Nyima Rinpoche, Otter Verlag.
- Regenbogenbilder, Aspekte der Dzogchenpraxis, Tulku Urgyen Rinpoche, Arbor Verlag.

#### **Mahamudra**

- Mahamudra & Vipassana, Gewahr Sein, Retreat-Unterweisungen, Tilmann Lhündrup, Ursula Flückiger, Fred von Allmen, Norbu Verlag.
- Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters, Gendün Rinpoche, Norbu Verlag.
- Mahamudra - Der Ozean des wahren Sinnes, Karmapa Wangtchug Dordje/Henrik Havlat, Monsenstein & Vannerdat.
- Lasst einfach los, Übertragung des Dharma von Herz zu Herz, Gendün Rinpoche, Joy-Verlag.

#### **Lam-rim**

- Der kostbare Schmuck der Befreiung, Gampopa, (Lam Rim) Norbu Verlag.
- Schatz des Dharma, Geshe Rabten, Ein tibetisch-buddhistischer Meditationskurs, Edition Rabten.
- Gesang der inneren Erfahrung, Lam-rim Belehrungen, XIV. Dalai Lama, Dharma Edition, Hamburg und andere Bücher vom XIV. Dalai Lama.

#### **Bodhicitta**

- Der Friede beginnt in dir, (Bodhicaryavatara) Dalai Lama, Barth Verlag.
- Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung, Bodhisattvacharyavatara, Shantideva, Theseus.

#### **Lo-jong**

- Der große Weg des Erwachens, Lodjong, Grundlagentexte des Mahayana-Geistestrainings, Norbu.
- Das Denken umwandeln, (Lo-jong) Regine Leisner, Edition Tibethaus.
- Die sieben tibetischen Geistesübungen. Das Herzstück buddhistischer Praxis, Dilgo Khyentse Rinpoche,

O. W. Barth/Scherz.

- Geh an die Orte die du fürchtest und Tonglen (beide Arbor Verlag), Wenn alles zusammenbricht, Hoffmann & Campe, (neu als TB) und andere Bücher von Pema Chödrön.

### **GESCHICHTEN UND BIOGRAFIEN:**

- Buddhas tausend Gesichter, Legenden und Lehren Erleuchteter, Fred von Allmen, Steinrich.
- Die Höhle des Meisters, Tsung Tsai und George Crane, Ansata.
- Die Jünger Buddhas, Nyanaponika Thera, Helmuth Hecker, 24 Biographien etc., O. W. Barth Verlag.
- Zen Rebellen, Radikale und Reformer, Besserman & Steger, Aurum.
- Geschichten die der Seele gut tun, (Neu-Ausg. von: Das strahlende Herz der erwachten Liebe) Weisheitsgeschichten aus aller Welt, Christina Feldman / Jack Kornfield (Hrsg.), Arbor.

### **ENGAGEMENT IN DER WELT:**

#### **Wirtschaft**

- Wir sind die Wirtschaft: Achtsam leben – Sinnvoll handeln, Kai Romhardt, J. Kamphausen, inspire!,
- Solidarische Ökonomie im globalisierten Kapitalismus: In Kooperation mit der Bewegungsakademie und der 'tageszeitung', Sven Giegold & Dagmar Embshoff (Herausgeber), VSA, 2008.
- Geliebte Erde, gereiftes Selbst: Ermutigung zum sozialen Wandel und für eine ökologische Erneuerung, Joanna Macy, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

#### **Sterbebegleitung**

- Die innere Kunst vom Leben und vom Sterben, Rodney Smith, Von Sterbenden lernen, Arbor Verlag.
- Dem Tod begegnen und Hoffnung finden, Die (...) Begleitung Sterbender, Christine Longaker, Piper.
- Geborgen im Grenzenlosen, Neue Wege zum Umgang mit dem Sterben, Lisa Freund, O.W.Barth.
- Sterben können: Sich darauf vorbereiten, Abschied nehmen, Nahestehende begleiten, L. Freund, Knaur
- Der Tod ist ganz ungefährlich, Wilfried Reuter, Jhana Verlag

#### **Kommunikation, Erziehung**

- Achtsame Mediation, Buddhistische Wege der Konfliktbearbeitung, J. McConnell, (Versöhnungsbund)
- Der kleine buddhistische Erziehungsratgeber, Sarah Naphtali, O.W. Barth.

### **MEDITATION, WISSENSCHFT, GEHIRNFORSCHUNG, :**

- Achtsamkeit, Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Michael Zimmermann, Christoph Spitz, Stefan Schmidt, Verlag Hans Huber, 2012.
- Der Ego-Tunnel, Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik, Thomas Metzinger, Erweiterte Neuauflage, Piper Verlag, München, 2014, TB.
- Das Gehirn eines Buddha, Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit, Rick Hanson & Richard Mendius, Arbor Verlag
- Hirnforschung und Meditation, Ein Dialog, Wolf Singer & Matthieu Ricard, edition unseld, Suhrkamp.
- Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Gerald Hüther, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Das achtsame Gehirn, Daniel J. Siegel, Arbor Verlag.
- Was wir sind und was wir sein könnten, Ein neurobiologischer Mutmacher, Gerald Hüther, S. Fischer.

### **EMPFEHLENSWERTE NICHT-BUDDHISTISCHE BÜCHER:**

- Das denkende Herz, Tagebücher von Ety Hillesum, Rowohlt TB

- Trotzdem Ja zum Leben sagen, Viktor E. Frankl, dtv TB
- Dienstags bei Morrie, Die Lehre eines Lebens, Mitch Album, Goldmann TB
- Das Erbe von Gandhi, Rajagopal P.V. - ein Leben für den gewaltlosen Widerstand, Carmen Zanella, Stämpfli Verlag.

### **BUDDHIMUS-KRITISCHE BUDDHISTISCHE BÜCHER**

- *Theravada*: Broken Buddha: Plädoyer für einen neuen Buddhismus, Bhante Dhammika, Steinrich.
- *Tibetisch*: Göttinnen, Dakinis und ganz normale Frauen. Weibliche Identität im tibetischen Tantra, June Campbell, Theseus
- *Zen*: Zen, Nationalismus und Krieg, Eine unheimliche Allianz, Brian A. Victoria, Theseus.

