

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.
- Dhamma überall, Ashin Tejaniya (Sayadaw), Vipassana Publikationen, Schweiz.
- Schau nie auf die geistigen Verunreinigungen herunter., Ashin Tejaniya, Vipassana Publikationen.
- 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.
- Einsicht durch Meditation, Joseph Goldstein/Jack Kornfield, Arbor.
- Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, Jack Kornfield. Econ (Ullstein) Taschenbuch.
- Intuitives Gewahrsein, Ajahn Sumedho, Dhammapala Verlag (Kandersteg), Kostenlose Verteilung.
- Erfahrbare Freiheit, Die Lehren des Ehrw. Ajahn Chah, Dhammapala Verlag. Kostenlose Verteilung.

BUDDHISMUS ALLGEMEIN:

- Buddha-Natur, Meschen-Natur, Ajahn Sucitto, Dhammapala Verlag. Kostenlose Verteilung.
- Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation, Fred von Allmen, Theseus Verlag.
- Kleines Boot, erhabener Berg, Ajahn Amaro, Amaravati Buddhist Monastery, England.
- 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.
- 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 .
- Das Herz des Lotos, Frauen und Buddhismus, Sylvia Wetzler, Edition Steinrich, 2010.
- Mit Würde und Beharrlichkeit, Die Erneuerung buddh. Nonnenorden, Tsedroen/Mohr, Steinrich.
- Die ersten *freien* Frauen, Inspirationen aus den Therigatha, Matty Weingast, buchschieme.at

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

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, Shambhala. (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.
- Handbuch Buddhismus, Die zentralen Lehren: Ursprung & Gegenwart, H. W. Schumann, Diederichs.
- Ein Mann namens Buddha, Sein Weg und seine Lehre, Berholz/Chödzin, O.W.Barth (via Amazon).
- Buddhas langer Weg nach Europa, 2500 Jahre der Begegnung von Buddhismus und europäischer Kultur, Stephen Batchelor, Bookmundo Direct 2019.
- Eine kurze Geschichte des Buddhismus, Edward Conze, Insel Verlag TB.

TIBETISCHE TRADITION:

Dzogchen

- Der Buddha im Inneren, Nyoshul Khenpo Rinpoche/Surya Das, Arbor.
- Präsent, Frisch, Wach: Ein Meditationshandbuch der nicht-konzeptuellen Weisheit, Chökyi Nyima Rinpoche, Otter Verlag.
- Öffne dein Herz und lausche: Den inneren Funken entdecken, Tsoknyi Rinpoche & E. Swanson, Arkana.
- Der erleuchtete Vagabund, Leben und Lehren von Patrul Rinpoche, Matthieu Ricard, Manjughosha Edition.
- Regenbogenbilder, Aspekte der Dzogchenpraxis, Tulku Urgyen Rinpoche, Arbor Verlag.

Mahamudra

- Y. Mingyur Rinpoche, Helen Tworkov, et al., Auf dem Weg: Eine Reise zum wahren Sinn, btb Verlag.
- Mahamudra & Vipassana, Gewähr 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, Gesche 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.
- Dalai Lama und Desmond Tutu (Douglas Abrams), Das Buch der Freude, Lotos 2016.
- 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

- Lama Shenpen Hookham: Beim Sterben geht es um mehr als den Tod. Theseus Verlag.
- 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, Nahesteh.. begleiten, L. Freund, Knaur.
- Der Tod ist ganz ungefährlich, Wilfried Reuter, Jhana Verlag

Kommunikation, Erziehung

- Achtsame Mediation, Buddhistische Wege d. 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, 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, Fischer.

EMPFEHLENSWERTE NICHT-BUDDHISTISCHE BÜCHER:

- Dalai Lama und Desmond Tutu (Douglas Abrams), Das Buch der Freude, Lotos 2016.

- Das denkende Herz, Tagebücher von ETTY HILLESUM, Rowohlt TB
- Trotzdem Ja zum Leben sagen, VIKTOR E. FRANKL, dtv TB
- Dienstags bei Morrie, Die Lehre eines Lebens, MITCH ALBOM, 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.

