

Literaturempfehlungen / Reading list Yuka Nakamura 2022

Einführende Bücher über buddhistische Meditation und Praxis / Introductory books

- Bhikkhu Bodhi (2002). **Der edle achtgliedrige Heilsweg: Der Weg zur Beendigung des Leidens.** Beyerlein u. Steinschulte. / **The Noble Eightfold Path.** BPS.
- Chödrön, Pema (2001). **Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten.** Goldmann. / **When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times.** Shambala.
- Goldstein, Joseph (2004). Ein Dharma: Buddhismus im Alltag. Arkana./ **One Dharma: The Emerging Western Buddhism.** Harper One.
- Goldstein, Joseph (2013). **Mindfulness - A practical guide to awakening.** Boulder: Sounds true. / **Achtsamkeit: Eine praktische Anleitung zum Erwachen.** Koha Verlag.
- Gunaratana, Mahathera (2000). **Die Praxis der Achtsamkeit.** Eine Einführung in die Vipassana-Meditation. Kristkeitz. / **Mindfulness in Plain English.**
- Kornfield, J. (2017, Neuauflage). **Frag den Buddha - und geh den Weg des Herzens:** Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt. Kösel. / **A path with Heart.** A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life. Bantam.
- Kornfield, J. (2010). **Die Lehren Buddhas: Ein Brevier buddhistischer Weisheit.** Knaur.
- Kornfield, J. & Feldman, C. (2005). **Geschichten, die der Seele gut tun.** Freiamt: Arbor.
- Nyānaponika (1993). **Geistestraining durch Achtsamkeit:** Die buddhistische Satipatthana-Methode. Beyerlein u. Steinschulte. / **The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of Mindfulness.**
- Salzberg, S. (2003). **Metta Meditation.** Freiamt: Arbor.
- Von Allmen, Fred (2007). **Buddhismus. Lehren, Praxis, Meditation.** Bielefeld: Theseus.

Vertiefende Bücher über spezifische Themen / Books about specific topics.

- Ajahn Pasanno & Ajahn Amaro (2009). **The Island - An Anthology of the Buddha's Teachings on Nibbāna.** Abhayagiri Monastic Foundation.
- Ajahn Sucitto (2019). **Buddha-Nature, Human Nature.** Amaravati Publications. (Dt.: Buddha-Natur, Menschen Natur (in Vorbereitung).
- Anālayo, Bhikkhu (2018). **Satipaṭṭhāna Meditation: A Practice Guide.** Windhorse.
- Anālayo Bhikkhu (2016). **Mindfully Facing Disease and Death: Compassionate Advice from Early Buddhist Texts.** Windhorse.
- Anālayo Bhikkhu (2016). **Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation.** Windhorse.
- Anālayo Bhikkhu (2014). **Perspectives on Satipatthana.** Windhorse. (Dt.: **Satipatthana aus der Perspektive des frühen Buddhismus.** Verlag Beyerlein & Steinschulte.)
- Anālayo Bhikkhu (2010). **Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna.** Verlag Beyerlein & Steinschulte.
- Armstrong, Guy (2017). **Emptiness. A practical guide for meditators.** Somerville: Wisdom Publications.
- Batchelor, Steven (2011). **The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture.** Echo Point Books & Media.
- Bodhi Bhikkhu (2008). **In den Worten des Buddha.** Beyerlein u. Steinschulte. / **In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon.** Wisdom.
- Brach, T. (2005). **Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude.** München: Knaur.
- Brasington, Leigh (2018). **Das Glück der Meditation: Wegweiser in die Jhanas.** Jhana Verlag. / **Right Concentration: A Practical Guide to the Jhanas.** Shambala.
- Burbea, Rob (2014). **Seeing that frees. Meditations on Emptiness and Dependent Arising.** Devon: Hermes Amara Publications.
- Chödrön, Pema (2016). **Tonglen: Der tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen.** Arbor.
- Chökyi Nyima Rinpoche (2008). **Präsent, Frisch, Wach: Ein Meditationshandbuch der nicht-konzeptuellen Weisheit.** Otter Verlag
- Culadasa (2017). **The Mind Illuminated. A complete meditation guide integrating Buddhist wisdom and brain science for greater mindfulness.** New York: Touchstone. / **Handbuch Meditation.** Arkana. (Hinweis: In der deutschen Ausgabe fehlen leider die wertvollen Illustrationen.)

- Feldman, Christina (2017). **Boundless Heart: The Buddha's Path of Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity.** Shambala.
- Feldman Christina & Kuyken, Willem (2019). **Mindfulness: Ancient Wisdom Meets Modern Psychology.** The Guilford Press
- Hookham, Lama Shenpen (2006). **There's More To Dying Than Death. A Buddhist Perspective.** Windhorse.
- Kolk, Sylvia (2015). **Geh und sieh selbst. Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht.** Jhana Verlag.
- Kornfield, J. (2010). **Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen: Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert.** München: Goldmann. / **After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path.** Bantam.
- Kornfield, J. (2008). **Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie.** Knauer.
- Macy, Joanna (2007). **World as Lover, World as Self. Courage for Global Justice and Ecological Renewal.** Parallax Press.
- McMahan, David (2008). **The Making of Buddhist Modernism.** Oxford University Press.
- Mingyur Rinpoche, Y. (2019). **In Love with the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying.** Spiegel & Grau.
- Ricard, M. (2015). **Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World.** Little, Brown & Company.
- Shankman, Richard (2008). **The Experience of Samadhi. An In-Depth-Exploration of Buddhist Meditation.** Shambala.
- Sucitto, Ajahn (in Vorb.). **Buddha-Natur, Menschen-Natur.** Amaravati Publications. (engl. Original: Buddha-Nature, Human Nature).
- Thich Nhat Hanh (2016). **Dhammapada - Die Weisheitslehren des Buddha.** Herder.
- Thich Nhat Hanh (2013). **Die Heilkraft buddhistischer Psychologie.** Goldmann
- Tsoknyi Rinpoche (2007). **Furchtlose Einfachheit: Der Dzogchen Weg zu einem Leben in Freiheit.** Otter.
- Trungpa, Chögyam (2015). **Spirituellen Materialismus durchschneiden.** Theseus.
- Welwood, John (2002). **Toward a Psychology of Awakening.** Shambala. / **Psychotherapie und Buddhismus.** Arbor.
- Wright, Dale S. (2009). **The Six Perfections. Buddhism & the Cultivation of Character.** Oxford Univ. Press.

Retreats

- | | |
|--|---|
| www.yuka-nakamura.ch | Homepage von Yuka Nakamura |
| www.karuna.ch | Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz |
| www.bodhi-college.org | Bodhi College; Bietet Kurse, Retreats und Weiterbildungen auf der Grundlage des frühen Buddhismus an. / Courses in Early Buddhism |
| www.dharma.org | Insight Meditation Society, Barre, MA; Meditation Center. Offers a 3-month-retreat every year. |
| www.gaiahouse.co.uk | Insight Meditation Centre Gaia House, Devon, UK. |
| www.centerformindfulness.ch | CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich; MBSR und andere achtsamkeitsbasierte Angebote |

Ressourcen im Netz / Resources on the web

- | | |
|--|---|
| dharmafeed.org: | Grosse Plattform mit Dharmavorträgen |
| suttacentral.net: | Sammlung frühbuddhistischer Lehrreden |
| accesstoinight.org: | Sammlung frühbuddhistischer Lehrreden |
| zugangzureinsicht.org | Frühbuddhistische Texte. Dt. Übersetzung von Accesstoinight.org |
| ocbs-courses.org | Online-Kurs in Pali des Oxford Center for Buddhist Studies |

Apps

- Ten Percent Happier Meditation
- Insight Timer