



Joseph Goldstein
Achtsamkeit
Eine praktische Anleitung zum Erwecken,
Band 1

Koha Verlag 2017
Hardcover, 315 Seiten
ISBN 978-3-86728-326-7
Euro 17,95

Der Meditationslehrer Joseph Goldstein hat mit seinem Buch *Achtsamkeit – Eine praktische Anleitung zum Erwecken* ein Grundlagenwerk für Meditierende auf dem buddhistischen Weg geschrieben. Es ist ein analytischer Leitfaden, der zeigt, wie Achtsamkeit im Leben praktisch umgesetzt werden kann. Goldstein behandelt die Wurzeln von Achtsamkeit ebenso wie ihre vielfältigen Ausprägungen. Als Praktizierende ist es für mich auf meinem Weg zur Selbsterkenntnis besonders hilfreich gewesen, zu spüren, dass das Buch von jemandem geschrieben wurde, der die Zusammenhänge selbst tiefgehend verstanden hat. In Band 1 des Titels *Achtsamkeit* wird der erste Teil der Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit, das Satipatthana-Sutta, vollständig und systematisch dargestellt. Unter anderem werden die Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle und den Geist ausführlich erklärt. Dabei geht es dem Autor nicht nur darum, die traditionellen Lehren des Buddha auszuführen, sondern auch aufzuzeigen, wie diese Lehren über die Achtsamkeit so umgesetzt werden können, dass sie unser Leben und Verständnis transformieren. Ich fand es auch hilfreich, dass ich am Schluss den übersetzten Text des Satipatthana-Sutta lesen und im Glossar die buddhistischen Begriffe nachschlagen konnte.

Bettina Geitner



Maren Schneider
Heilende Meditationen
Hilfe bei Erschöpfung, Schmerzen
und chronischen Erkrankungen

Gräfe und Unzer Verlag 2017
Klappenbroschur, mit CD, 78 Seiten, vierfarbig
ISBN 978-3-8338-5982-3
Euro 17,99

Viele Menschen wenden sich in Zeiten einer Krise, etwa bei Krankheit, Erschöpfung oder chronischen Schmerzen bei sich selbst oder ihren Lieben, häufig einer spirituellen Praxis zu. Meditation kann helfen, uns mit uns und unserer schwierigen Situation auszusöhnen, gelassener zu werden, die Selbstheilungskräfte zu stärken und zeitweise inneren Frieden zu erfahren, wenn wir erleben, dass wir mehr sind als unser Schmerz. Wie wir das umsetzen können, vermittelt Maren Schneider, Autorin und Lehrerin für Meditation und Achtsamkeit, gekonnt und alltagsnah in ihrem Buch *Heilende Medi-*

tationen. Aus eigener Erfahrung mit Burn-out weiß die Autorin, wie sich Erschöpfungszustände anfühlen und wonach man sich in der Situation sehnt. Daher schreibt Schneider sehr praxisnah und kann viele Hinweise geben, vor allem zu Selbstmitgefühl und Akzeptanz. Und wir lesen, wie wir unsere Perspektive wechseln können und uns nicht mehr als Opfer fühlen müssen, sondern Frieden schließen können mit einer schwierigen Lage. Sie benennt aber auch die Grenzen und dass Meditation kein Allheilmittel für Erkrankungen ist. Neben klaren, verständlichen und praktischen Erklärungen finden wir im Buch konkrete Übungen wie Atemmeditation, Body-Scan, Mitgefühlsmeditation für uns selbst und andere, Akzeptanzmeditation, Heilmeditation oder eine Dankbarkeitsübung, von denen einige auf der beiliegenden CD von der Autorin mit angenehmer Stimme angeleitet werden. Das Buch mit CD ist ein gut strukturierter und hilfreicher Begleiter vor allem bei körperlichen oder seelischen Beschwerden.

Traudel Reiß



Ruth Denison
Werde still und öffne dein Herz
Empfehlungen für ein erfülltes Leben

edition steinrich 2017
Hardcover, 320 Seiten, mit Farbabbildungen
ISBN 978-3-942085-62-5
Euro 19,90

Durch Ruth Denison (1922–2015) sind Tausende von Menschen in Deutschland und den USA mit den buddhistischen Lehren und der Achtsamkeit in Kontakt gekommen. Sie gehört zu den ersten Lehrenden, die Meditation in der Tradition des burmesischen Meisters U Ba Khin aus Asien nach Europa und in die USA brachten. Gleichzeitig hat sie Bewegungsübungen und Techniken des Sensory Awareness gelehrt, zu einer Zeit, als die Einbeziehung des Körpers in die meditative Praxis noch eher verpönt war. Ihre langjährige Schülerin Annabelle Zinser, die Herausgeberin des Buches und von Ruth Denison als Dharmalehrerin autorisiert, hat eine Vielzahl ihrer Vorträge zusammengestellt. Es sind genaue Anleitungen und Empfehlungen für eine regelmäßige Meditationspraxis, einen heilsamen Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen, eine von buddhistischer Ethik getragene Lebensführung und ein erfülltes Leben. Diesem Teil vorangestellt ist eine ausführliche Biografie Ruth Densions. Deutlich wird, dass ihr tiefes Wissen um das menschliche Leiden auch aus ihren eigenen leidvollen Erfahrungen während und vor allem unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg erwachsen ist. Ihr eigenes Leid, ihr eigenes Ringen um Heilung und Transformation waren die Grundlage, die ihr segensreiches Wirken für andere erst möglich gemacht hat.

Anna Pesch



Fleur Sakura Wöss
Innehalten
Zen üben. Atem holen. Kraft schöpfen

Kösel Verlag 2017
Hardcover, 186 Seiten
ISBN 978-3-466-37196-9
Euro 16,99

Tagtäglich sind wir zahllosen Ablenkungen und einer ständigen Reizüberflutung, etwa durch Smartphone, Fernsehen, Internet, ausgesetzt. Zusätzlich scheint immer alles schneller gehen zu müssen. Dass manche dabei auf der Strecke bleiben und ausbrennen, gehört schon fast zur „Normalität“. Doch so weit muss es nicht kommen. Fleur Sakura Wöss, Japanologin und Zen-Lehrerin, lässt uns mit *Innehalten, Zen üben, Atem holen, Kraft schöpfen* sehr persönlich an ihrem Leben teilhaben, und wir erfahren, wie wir uns „Zwischenräume“, zeitliche wie räumliche, schaffen können. Da uns die zeitlichen Abläufe oft kaum Spielraum lassen als auch unsere Räume mit zu vielen Dingen vollgestopft sind, ist uns das Gefühl für die vorhandenen Zwischenräume abhandeln gekommen. Oder wir erleben sie als Störung, wenn wir zum Beispiel in einer Schlange oder im Stau stehen. Die Autorin stellt kleine und große Zwischenräume auf vielen Ebenen und in Alltagssituationen dar. Und sie regt immer wieder dazu an, uns diese zunutze zu machen, um innzuhalten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen, was nicht nur durch die klassische Zen-Meditation ermöglicht wird. Ein berührendes Buch voller inspirierender Geschichten, mit dessen Hinweisen wir tiefe Momente der Stille erleben können. Sehr empfehlenswert!

Traudel Reiß



Thich Nhat Hanh
Mein Leben ist meine Lehre
Autobiographische Geschichten und
Weisheiten eines Mönchs

O. W. Barth Verlag 2017
Hardcover mit Schutzumschlag, 240 Seiten
ISBN 978-3-426-29277-8
Euro 18,00

Thich Nhat Hanh, einer der bekanntesten buddhistischen Lehrer der Gegenwart, ist mittlerweile 91 Jahre alt. Nach einem schweren Schlaganfall ist er körperlich sehr beeinträchtigt und kann nicht mehr sprechen, aber, wie er noch anlässlich seines 80. Geburtstags sagte: „Gelehrt wird nicht nur mit Worten. Gelehrt wird durch die Art, wie man sein Leben lebt. Mein Leben ist meine

Lehre.“ Letzteres ist auch der Titel eines Buches, das eine Reihe autobiografischer Texte von ihm vereint. Sie vermitteln einen guten Einblick in alle Stationen seines Lebensweges: von der Kindheit und Jugendzeit in Vietnam, seinen Bemühungen, dort als junger Mönch, gemeinsam mit Weggefährten einen engagierten, an den Bedürfnissen der Menschen orientierten Buddhismus zu begründen, den Kriegsjahren und Erfahrungen großen Leids, seinem unerschrockenen Engagement für Frieden und Versöhnung, den Jahren im Exil, der Gründung von Plum Village, seinen Reisen und Begegnungen mit religiösen oder politischen Führungspersonlichkeiten. Seine Schilderungen, weit mehr als rein autobiografische Skizzen, zeugen von einer tiefen Weisheit und sind vielfach von großer poetischer Kraft. Wer sich für das Leben dieses außergewöhnlichen Menschen interessiert, dem sei dieses Buch wärmstens empfohlen.

Anna Pesch



Anne Siegel
Die Ehrwürdige
Kelsang Wangmo aus Deutschland wird
zur ersten weiblichen Gelehrten des
tibetischen Buddhismus

Benevento Publishing 2017
Hardcover mit Schutzumschlag, 240 Seiten
ISBN 978-3-7109-0009-9
Euro 22,00

Die Frauen sind im Buddhismus noch weit davon entfernt, den Männern auch nur annähernd gleichberechtigt zu sein. Das gilt sowohl für die tibetische Tradition als auch für den Theravada. Solange es den Frauen im tibetischen Buddhismus verwehrt bleibt, voll ordiniert zu werden, liegt die Gleichberechtigung noch in ferner Zukunft. Aber es gibt eine Entwicklung in eine positive Richtung, und der Prozess geht langsam, aber stetig und unaufhaltsam voran. Ein wichtiger Meilenstein dabei ist, dass der deutschen Nonne Kelsang Wangmo nach fast zwanzig Jahren des Studiums am Institute of Buddhist Dialectics (IBD) in Dharamsala der Geshe-Titel verliehen wurde, der bis dahin nur Männern vorbehalten war. In dem Buch *Die Ehrwürdige* lesen wir die spannende Geschichte von Kelsang Wangmo und wie sie zum tibetischen Buddhismus kam, ordiniert wurde und am IBD studiert hat, welche Herausforderungen und Hindernisse sich ihr in den Weg stellten und welche sie zu bewältigen hatte. Außerdem kommen noch weitere bedeutende Nonnen zu Wort, die sich sehr für Nonnen im Allgemeinen und deren Belange einsetzen. In einem Interview der Autorin mit Bhikshuni Jampa Tsedroen (Carola Roloff) erfahren wir den aktuellsten Stand der Bemühungen um die Einführung der vollen Ordination im tibetischen Buddhismus. Jampa Tsedroen ist zu diesem Thema seit Jahrzehnten sowohl in praktischer Hinsicht als auch forschend sehr aktiv. Die Nonne Tenzin Palmo