

Meditation Buch- und CD-Empfehlungen

Es gibt unzählige Bücher und CDs zum Thema Meditation. Anbei eine subjektive Auswahl von Büchern, die mich der Meditation näher gebracht haben.



1. Philosophie

Basis für die Meditation nach der Yoga-Tradition ist das Yoga-Sutra von Patanjali. Es ist das Mass aller Dinge um sich der Meditation in dieser Tradition anzunähern. Es gibt einige Übersetzungen und Interpretationen. Folgende finde ich gelungen. Anmerkung: Es bedarf eines Lehrers um tieferen Zugang zu diesem Werk zu finden.

- Ralph Skuban: *Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben*, arkana, 2011
- R. Sriram: *Patanjali Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung*, Theseus, 2006
- T.K.V Desikachar: *Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sutra des Patanjali. Eine Einführung*, vianova, 2009

Eine praktische Interpretation der Kernsutren liefert:

- Eckard Wolz-Gottwald: *Die Yoga-Sutras im Alltag leben*, vianova, 2014

Vom selben Verfasser gibt es eine sehr gute Einführung in das philosophische System Indiens:

- Eckard Wolz-Gottwald: *Yoga-Philosophie-Atlas*, vianova, 2010

Ein weiteres philosophisches Grundlagenwerk ist die Bhagavad-Gita, ein aus 700 Strophen bestehendes altes hinduistisches Gedicht, welche die Quintessenz der indischen Kultur vermittelt. Die poetische Kraft und tiefgründige und zugleich praxisnahe Lebensphilosophie ziehen in den Bann. Folgende Übersetzung und Interpretation ist m.E. leicht zugänglich (selbstverständlich gibt es weitere sehr gelungene Übersetzungen und Interpretationen):

- Ranchor Prime / Guido von Arx: *Bhahavad-Gita. Liebe, Wahrheit, Karma und Yoga im Licht zeitloser Weisheit*, Hans-Nietsch-Verlag, 2010

Ein weiteres philosophisches Grundlagenwerk bilden die Upanishaden, einer der ältesten und wichtigsten Klassiker der östlichen Spiritualität. Diese sind jedoch nicht sehr leicht zugänglich und bedürfen Erfahrung.

- Bettina Bäuml, *Upanishaden. Die heiligen Schriften Indiens meditieren*, Kösel, 2009

2. Buddhismus: Hinführung, Praxis im Alltag

Der Buddhismus, welcher grosse Parallelen zur Samkhya-Philosophie aufweist, aus der der Yoga und Ayurveda entsprungen ist, bietet ebenfalls wunderbare Lösungen für den Alltag und zur Meditation.

Ein Grundlagentext der buddhistischen Lehre bilden die Dhammapada. Eine sehr leicht verständliche Übersetzung in moderener Sprache ist z.B. in der Interpretation von:

- Munish B. Schiekel: *Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha*, Theseus, 2008

Ebenso in moderner Sprache:

- Helwig Schmidt-Glinterz: *Die Reden des Buddha*, C.H. Beck, 2012

Verständliche Bücher die den Buddhismus praxisorientiert nahebringen sind z.B.

- Thich Nhat Hanh: *Alles, was Du tun kannst für dein Glück. Übungen für Körper, Seele und Geist*, Herder, 2010

- Thomas Hohensee: *Entspannt wie ein Buddha. Die Kunst über den Dingen zu stehen*, dtv, 2012

- Maren Schneider: *Der kleine Alltags-Buddhist*, Gräfe und Unzer, 2013

Ein erfolgreicher Geschäftsmann wird aufgrund eines Schicksalsschlages Bettelmönch und Buddhist und berichtet sehr eindrucksvoll über seine Erfahrungen. Ein schöner Einstieg in den Buddhismus und die Meditation:

- Meister Han Shan: *Achtsamkeit. Die höchste Form des Selbstmanagements*, Trinity, 2012

- Meister Han Shan: *Das Geheimnis des Loslassens. Der Schlüssel zu wahren Glück und innerem Wohlbefinden*, Lübke, 2011

Gedanken und Geschichten zum Nachdenken und Meditieren sind bspw

- Yarito Niimura: *Zen – Geschichten alter Meister*, Herder, 2013

- Jack Kornfield: *Buddhas kleines Weisungsbuch*, MensSana, 2008

- Yoel Hoffmann: *Die Kunst des letzten Augenblicks: Todesgedichte japanischer Zenmeister*, Herder, 2012

3. Spiritualität / Gesundheit / Heilung / Entwicklung / Sinn des Lebens

Ein sehr weites Feld. In klarer Abgrenzung zur Esoterik kann ich u.a. folgende wegweisende Bücher empfehlen:

- Thorwald Dethlefsen / Ruediger Dahlke: *Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder*, Basermann, 2008

Entwicklung der Energiezentren des Körpers, die Chakren, hat eine unglaubliche Kraft. Hinführende Bücher sind z.B.

- Kalashatra Govinda: *Chakra Praxisbuch. Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft*, südwest, 2006

- Birgit Feliz Carasco: *Chakra Yoga. Das komplette Programm zur Visualisierung und Heilung der Energiezentren*, südwest, 2006

- Anodea Judith: *Lebensräder: Das grosse Chakren-Lehr- und Übungsbuch*, Goldmann arkana, 2004

Ein sehr anspruchsvolles Buch und sicherlich ein Grundlagenwerk bildet

- Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*, MensSana, 2003

Bücher, die das Leben, das Sterben und den Tod sehr einfühlsam und liebevoll nahebringen sind z.B.:

- Dorothea Mihm: *Die sieben Geheimnisse guten Sterbens. Erfahrungen einer Palliativschwester*, kailash, 2014

- Bronnie Ware: *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die ihr Leben verändern werden*, arkana, 2013

Konkrete Behandlungsmethoden für Ängste, Depressionen, Schmerzen usw. bietet das manchmal etwas sperrig zu lesende Buch

- Matthias Ennenbach: *Praxisbuch Buddhistische Psychotherapie. Konkrete Behandlungsmethoden und Anleitung zur Selbsthilfe*, Windpferd, 2013

Der spirituelle Lehrer Robert Betz bietet eine Vielzahl von sehr gelungenen geführten Meditationen (und Vorträgen) zu verschiedenen Themen an. U.a. Aussöhnung mit dem Inneren Kind, Beziehung, Lebenssinn usw. Weiterführende Infos z.B. unter <http://www.robert-betz-shop.de/>

4. Praxis: Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung

Ein sehr gelungenes Buch mit kurzem Abriss zur Philosophie und klaren Erläuterungen zu anatomischen Zusammenhängen, Symbolik und Wirkungen auf geistig-seelischer Ebene bietet

- Dr. Ronald Steiner / Anna Trökes: *Yoga für Fortgeschrittene*, Gräfe und Unzer, 2012

Körperlich etwas weniger Anspruchsvoll in den Übungen und dennoch sehr kraftvoll:

- Gertrud Hirsch: *Die spirituelle Kraft des Yoga: Mudras, Asana, Meditationen*, Kailash, 2005

Ein leicht lesbares Buch, das sich an der Praxis orientiert und einfache Übungen beinhaltet ist von

- Remo Rittiner: *Vertraue dem Meister in Dir. Das Leben zuversichtlich begegnen und das höchste Potential verwirklichen*, Windpferd, 2013

Ein einfaches und z.T. etwas oberflächliches aber daher auch sehr leicht zugängliches Buch zum Atem bildet

- Markus Schirner: *Atemtechniken*, StB, 2007

Hinführung und praktische Anleitung (gesprochene CDs) zum yogischen Tiefschlaf bieten z.B.:

- Ralph Skuban: *Yoga Nidra. Tiefenentspannung und geistige Klarheit*, arkana, 2012

- Barbara Kündig: *Yoga Nidra. Die Perle der Tiefenentspannung*, Windpferd, 2012

Eine gelungene, sehr einfache und leicht verständliche Hinführung in die Meditation bildet:

- Jack Kornfield: *Meditation für Anfänger* inkl. gesprochener CD, arkana, 2004

Aufbauend auf den Yogischen Grundprinzipien und Übungen gibt es „verwestlichte“ Methoden der Meditation. Z.B.

- Maren Schneider: *Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn*, inkl. CDs, O.W. Barth, 2012

- Tanja Madsen: *Mentales Stressmanagement: Yoga für den Verstand – mit The Work von Byron Katie*, Junfermann, 2012

Ein Theologe hat schöne Gedanken und einfache Übungen zur Entschleunigung gesammelt:

- Pierre Stutz: *Atempausen für die Seele*, Herder, 2013

Ein Wissenschaftler hat die Wirkung von Meditation untersucht und verfügbare Studien ausgewertet:

- Ulrich Ott: *Meditation für Skeptiker- Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, O.W. Barth, 2010

Diese Bücher und CDs können der Beginn einer wunderbaren Reise zu Deinem Selbst darstellen. Selbstverständlich gibt es weitere wunderbare Inspirationen, Gedanken, Hinführungen, Anleitungen. Du wirst Ihnen sicherlich begegnen, wenn Du Dich dem Thema öffnest und beharrlich übst...