

L I T E R A T U R E M P F E H L U N G E N

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
- Ein Dharma, Joseph Goldstein, Arkana TB 21657
- Metta Meditation, Buddhas Revolutionärer Weg zum Glück, Sharon Salzberg, Arbor Verlag
- Vipassana Meditation, Buddhistische Achtsamkeitsmeditation, Joseph Goldstein, Arbor Verlag
- Frei von Selbsttäuschung, Rodney Smith, Windpferd 2011
- Dhamma überall. Jeden Moment mit Gewahrsein&Weisheit willkommen heißen. Ashin Tejaniya (2017). Verein Vipassana Publikationen Schweiz. [Download PDF](#)
- Die Praxis der Achtsamkeit, Eine Einführung in die Vipassana Meditation, Bhante Henepola Gunaratana, Kristkeitz
- Einsicht durch Meditation, Joseph Goldstein/ Jack Kornfield, Arbor Verlag
- 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
- Die Vier Edlen Wahrheiten, 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
- Freigang, Warum es sich unter allen Umständen lohnt, Buddhist zu sein, Calvin Malone, Aurum

BUDDHISMUS ALLGEMEIN

- Buddhismus für Ungläubige (Buddhism Without Beliefs), Stephen Batchelor, Fischer Spirit TB.14026
- Die Lehren Buddhas, (Lehrreden) Jack Kornfield Edition Knauer, Spirituelle Wege, 86094
- Worte wirken Wunder, Reden mit Herz und Verstand, Sylvia Wetzels, Theseus Verlag
- Das Herz des Lotos, Frauen und Buddhismus, Sylvia Wetzels, Edition Steinrich, 2010
- Gedanken ohne den Denker, (Buddhismus und Psychotherapie) Mark Epstein, Windpferd
- Mit dem Bösen leben, Warum wir das Gute wollen und immer wieder das Böse tun, Stephen Batchelor, edition steinrich. Original: Living with the Devil, A Meditation on God and Evil
- Leben wie ein Fluss – Gleichmut bewahren in unruhiger Zeit, Bodhipaksa, Goldmann

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

BUDDHISMUS STUDIUM/ BUDDHISMUS GESCHICHTE

- Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation, Fred von Allmen, Theseus/Kamphausen
- Der direkte Weg – Satipatthana, Bhikkhu Analayo, Beyerlein und Steinschulte, 2010
als PDF download:
<https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/direkte-weg.pdf>
- Die vier edlen Wahrheiten des Buddha, Einführung in den Buddhismus, Frank Zechner, Octopus
- 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
- Die Nicht-Selbst Strategie. PDF Download auf Spendenbasis unter:
www.dhammatalks.net/German/BGM-Die_Nicht-Selbst_Strategie.pdf

TIBETISCHE TRADITION

- Öffne dein Herz und lausche: Den inneren Funken entdecken, Tsoknyi Rinpoche & E.Swanson, Arkana
- Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters, Gendün Rinpoche, Norbu Verlag
- Der Friede beginnt in dir, (Bodhicaryavatara) Dalai Lama, Barth Verlag
- „Geh an die Orte, die du fürchtest“ und „Tonglen“ (beide Arbor Verlag), „Wenn alles zusammenbricht“,
Goldmann, «Die Weisheit der Ausweglosigkeit», arbor, und andere Bücher von Pema Chödrön

GESCHICHTEN UND BIOGRAFIEN

- Auf dem Weg, Eine Reise zum wahren Sinn des Lebens. Yongey Mingyur Rinpoche, btb
(engl. Originaltitel «In Love with the World)
- Das Licht, das keinen Schatten wirft, Die aussergewöhnliche Lebensgeschichte von Tenzin Palmo
(engl. Originaltitel „Cave in the Snow“), Vickie Mackenzie, Theseus Verlag
- Dipa Ma: Die furchtlose Tochter des Buddha, Amy Schmidt, Arbor Verlag
- Buddhas tausend Gesichter, Legenden und Lehren Erleuchteter, Fred von Allmen, Steinrich
- Geschichten, die der Seele gut tun (Neu-Ausgabe von: Das strahlende Herz der erwachten Liebe)
Weisheitsgeschichten aus aller Welt, Christina Feldman / Jack Kornfield (Hrsg.), Arbor

ANDERES

- Zuversicht, Die Kraft der inneren Freiheit..., Ulrich Schnabel, Blessing 2018
- An Krisen reifen, Buddhistische Perspektiven für schwierige Zeiten, Regine Leisner, Theseus
- Endloses Bewusstsein, Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung, Pim Van Lommel, Knaur
- Auf der Suche nach dem verlorenen Glück, Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen
Kindheit, Jean Liedloff, CH Beck
- Bin ich, wenn ich nicht mehr bin?, Markolf H. Niemz, Kreuz

Viele Hinweise zu Büchern, DVDs, PDF Downloads auf Fred von Allmens Website
<http://www.fredvonallmen.ch>