

# Literaturliste - Grundlagen des Buddhismus

---

## **"Wie Siddhartha zum Buddha wurde" von Thich Nhat Hanh**

Dieses Buch ist eine Standardempfehlung. Es beinhaltet die Lebensgeschichte des Buddhas in Roman / Erzählungsform - wunderschön geschrieben von einem der bedeutendsten Gelehrten und Meditationslehrer unserer Zeit.

---

## **"Was der Buddha lehrt" von Walpola Rahula**

Dieses Buch bietet eine gute Übersicht und Einführung in den Theravada-Buddhismus - inklusive einiger Lehrreden des Buddhas. Im Vergleich zu der erzählerischen Einführung von Thich Nhat Hanh (Wie Siddhartha zum Buddha wurde) ist dieses Buch eine klare, systematische Einführung in den Theravada-Buddhismus. Es gibt das Buch auch kostenlos und legal als PDF zum herunterladen:

[Link: www.bodhiblog.net/wp-content/uploads/2016/07/was\\_der\\_buddha\\_lehrt.pdf](http://www.bodhiblog.net/wp-content/uploads/2016/07/was_der_buddha_lehrt.pdf)

---

## **„Die Jünger Buddhas. Leben, Werk und Vermächtnis der vierundzwanzig bedeutendsten Schüler und Schülerinnen des Erwachten.“ von Nyanaponika Thera / Hellmuth Hecker / Bhikkhu Bodhi (Hrsg.)**

Dieses Buch stellt die bekanntesten Schülerinnen und Schüler des Buddhas vor - wie haben sie sich auf den spirituellen Weg begeben? Was waren ihre größten Stärken? Dieses Buch gibt es kaum noch auf deutsch - aber eventuell wird es bald im Jhana-Verlag neu aufgelegt. Mit guten Englischkenntnissen, kann man die englische Version lesen: Bhikkhu Bodhi: „Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy“

---

## **„Vollkommen unvollkommen: Zehn Qualitäten, die das Beste in uns zum Vorschein bringen" von Marie Mannschatz**

Ein Überblick über die 10 Eigenschaften, welche ein Buddha bis zur Vollkommenheit geübt hat - und welche auch für uns auf unserem spirituellen Weg unabdingbar sind. Die Qualitäten sind bspw.: Großzügigkeit, Geduld, Tugend, Tatkraft, Liebende Güte uvm.

---

## **„Meditation für Anfänger: mit 6 geführten Audio-Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden“ von Jack Kornfield**

Ein kleines Büchlein mit den Grundlagen der Meditation und einer Audio-CD mit geleiteten Meditationen. Geleitete Meditationen können uns dabei helfen, in die Routine und Stabilität einer regelmäßigen Meditationspraxis hineinwachsen zu können. Nach und nach können wir dann auch ohne Anleitung aus sich selbst heraus die Meditation durchführen.

---

## **„In den Worten des Buddhas“ von Bhikkhu Bodhi**

Ausgewählte Lehrreden des Buddhas, gegliedert in zehn Themenbereiche. Vom Familienleben und dem guten sozialen Miteinander, bis hin zur Lösung von allen Fesseln, zum Pfad der Befreiung von allem Leiden. Jedes Kapitel beginnt mit einer kurzen Einführung von Bhikkhu Bodhi.