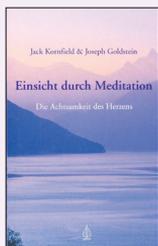




Vorgestellt von **Bertold Wichmann**
 Psychologische Fachbuchhandlung 80802 München, Haimhauserstr. 5
 ©089-395111, www.psycho-buch.de, info@psycho-buch.de

DER AKTUELLE BUCHTIPP



Joseph Goldstein/Jack Kornfield **Einsicht durch Meditation**

Die Achtsamkeit des Herzens –
 Buddhistische Einsichtsmeditation
 für westliche Menschen. Ein Meditati-
 onshandbuch für die Übung im Alltag
 301 Seiten, 18,80 €, Arbor-Verlag 2006
ISBN 978-3-936855-38-8

Diese Kolumne trägt die Überschrift „Der aktuelle Buchtipp“, und ich freue mich, Ihnen hier ein Buch vorstellen zu dürfen, das in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts zum ersten Mal auf den deutschen Markt kam und seither nichts an Aktualität eingebüßt hat. Jack Kornfield und Joseph Goldstein, weltweit bekannte und geachtete Meister der Einsichts-Meditation, geben uns in diesem Buch eine klare, für jedermann zugängliche Einführung in die meditative Vipassana-Praxis, die durch die Übung der Achtsamkeit zu tieferer Einsicht führt. Mit einer gekonnten Mischung aus praktischen Anleitungen, psychologischen Einsichten und unsterblicher Weisheit hilft dieses nützliche Handbuch allen, die den Weg der Einsichts-Meditation gehen und daraus Gewinn für ihr alltägliches Leben ziehen möchten.

Der Dalai Lama schreibt im Vorwort: „Es ist ermutigend, dass einige Bewohner der westlichen Welt die Traditionen des Ostens so umfassend aufgenommen haben, dass sie in der Lage sind, sie anderen zu vermitteln, so wie es die Autoren dieses Buches tun. Mögen solche Anstrengungen den Frieden aller Wesen fördern.“ ▲



Heide-Marie Heimhard **Mutter Erde – Mother Earth**

Geführte Tiefenentspannung
 zu Musik von Klaus Wiese
 60 Min., 19,50 €, Silenzio 2013
ISBN 4-015749-700872

Die geführte Meditation von Heide-Marie Heimhard in deutscher und englischer Version will unsere Verbindung mit Mutter Erde stärken, damit wir ihre nährenden Energien empfangen können. Die einfühlsamen Worte werden getragen von der Musik des Klangschalenmeisters Klaus Wiese. Die mystischen Klänge und die samtene Stimme umhüllen uns wie mit einem zarten Kokon, in dem Entspannung und Regeneration wie von selbst geschehen. Die Formulierungen des Trancetextes rufen innere Bilder hervor, die uns auf allen Ebenen wieder in Balance bringen und wohlthuend aufladen. Bis in die tiefsten Seelenschichten und in die körperliche Zellebene hinein erfahren wir die Wirkung dieser heilsamen Synergie von Musik, Worten und Bildern. Die Öffnung für die Urkraft aus dem Erdinneren vertieft sich dabei immer mehr und nährt den Körper, den Tempel unserer Seele. So kann aus der Verbindung zur Erde und der Liebe zum eigenen Körper eine innige Form der Spiritualität entstehen, die Frauen und Männer gleichermaßen erfüllt. Wir sind geborgen in einem großen Herzschlag. ▲



Gunilla Norris **Schenk dir Stille:**

Eine Einladung zum Innehalten
 112 Seiten, 12,00 €, Integral 2013
ISBN 978-3-7787-9249-0

Ständige Erreichbarkeit, ein übervoller Terminkalender, Leistungsdruck – wo bleibt da noch Zeit für sich selbst? Gunilla Norris zeigt, dass man trotz Stress und Hektik einen Ort der Ruhe finden kann. Ihre Anregungen sind einfach und klar: Achtsam sein. Atmen. Aufrecht sitzen. Bei sich bleiben. Fast wie von selbst taucht man beim Lesen in den Zustand der Stille ein, klärt den Geist und findet zu neuer Lebenskraft. Ein ebenso stimmungsvolles wie praktisches Buch für Menschen, die entspannter, gelassener und bewusster leben möchten. ▲