

BÜCHER

Mischung von «Bildern» eigener erledigter Hausaufgaben und kurzen, aber bestens verständlichen Ausführungen, wie das Leben gelungener und einfacher wird, wechseln sich ab unter Einbezug von Aussagen zeitgenössischer Weisheitslehrer – ein Kopfkissenbuch für Menschen, die gerne nachdenken und mehr ins Leben kommen wollen.

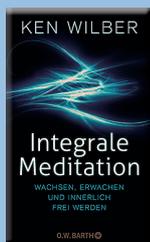


Die Zwiesprache mit Gott von Neale Donald Walsch findet eine Fortsetzung in **Ein unerwartetes Gespräch mit Gott** (Trinity, München 2017). Wahrscheinlich ist der Hype um die ersten vier Bände an kaum einem spirituell offenen Menschen vorbeigegangen, die Rezensentin jedoch «lauscht» diesem Gespräch zum ersten Mal. Ganz einfach ist das nicht; aber auch spannend, die göttliche Stimme mal so nah und präsent oder präsentiert zu finden. Recht fein und in ganz, ganz kleinen, verdeutlichenden Schritten geht es um die aktuelle Phase unseres Umgangs mit der Welt, um das Erwachen der Menschheit, um die schon Er wachten und um unseren Umgang mit uns selbst. Für alle, die ihren Anschluss an den Botschaftenkanal auffrischen wollen, für alle, die mit ihren Hoffnungen ringen, für alle, die schon von Herzen aktiv sind für den Wandel, und für alle, die schon wissen, dass wir es schaffen werden, uns und den Planeten Erde zu heilen.

Siebzig Jahre umspannt Konstantin Wecker im Buch **Das ganze schrecklich schöne Leben** (Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017). Er lässt uns Leser nahe ran an seine Reflektionen, Gefühle und an seine Erinnerungen; sehr persönliche Fotos illustrieren seine Biografie, die er mit Günter Bauch und Roland Rottenfusser zusammen geschrieben hat. Zeit seines Lebens hat er sich den Widersprüchen zwischen Poesie und Politik, Friedensbewegung und persönlichen Exzessen nicht entzogen; und gerade diese Spannung macht vielleicht die Kraft seiner Lieder, Gedichte und Bücher aus. Ein Kapitel hat mich besonders berührt: «So viele grossartige Menschen» – Hommagen an Begegnungen, die ihn bewegt, begleitet und betroffen gemacht haben.



NELE PINTELOON

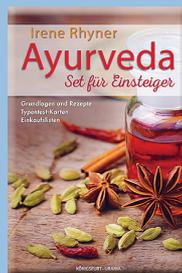


In seinem neuen Buch **Integrale Meditation** (O. W. Barth, München 2017) beschäftigt sich Ken Wilber auf 304 Seiten intensiv mit der Praxis einer integralen Achtsamkeit. Gewohnt detailliert und mit Tiefgang vermittelt der renommierte amerikanische Philosoph eine Verbindung der ältesten und effektivsten Meditation aus dem Osten mit dem westlichen Ansatz zur Erforschung der menschlichen Psyche. Das Aufwachen, das wir durch die Meditation erfahren können, ist für ihn genauso

wichtig wie das Durchdringen der eigenen Persönlichkeit, mit ihren mentalen und emotionalen Mustern. Denn nur dann – so Wilber –, wenn wir alle Ebenen unseres Seins kennen und sie auch verstehen, ist umfassende integrale Reife möglich – ein wegweisendes Schlüsselwerk für ein umfassendes Erwachen.



Sara Maitland beleuchtet auf knapp 400 Seiten und in 8 Kapiteln die verschiedenen Facetten von etwas, nach dem sich immer mehr Menschen sehnen: der Stille. Es ist die Mischung aus ihrer eigenen Suche nach und Begegnung mit der Stille mit Zitaten anderer Schriftsteller, Poeten, Weltreisenden und Sinnsuchenden die **Das Buch der Stille** (Edition Steinrich, Berlin 2017) zu etwas Besonderem machen. Zumindest bei mir hat dieses Werk dafür gesorgt, dass ich meine Ohren jetzt ganz anders spitze, um die Stille zu hören. Nun traue ich mich vorbehaltlos, mich mit Haut und Haaren in die Stille fallen zu lassen.



Keep it simple! Ein komplexes Thema wie Ayurveda so einfach und leicht verständlich zu vermitteln, wie Irene Rhyner es in ihrem neuen Werk **Ayurveda – Set für Einsteiger** mit Buch, Karten und Einkaufslisten (Königsfurt, Krummwisch 2017) tut, kann man nur, wenn man sich damit wirklich gut auskennt. Die Leser erhalten einen äusserst einfachen Einstieg in die indische Lehre vom langen Leben. Durch einen spielerischen Zugang lernen sie, den eigenen Konstitutionstyp mit Hilfe der Karten leicht zu bestimmen und dessen Bedürfnissen entsprechend zu leben. Wer seine Doshas schliesslich kennt, der findet im Buch zahlreiche Ernährungstipps, Einkaufslisten sowie eine gute Auswahl an köstlichen neuen Rezepten.

Svadhithana lautet der Sanskritname des zweiten Chakras, des Sitzes von Lebensfreude, Lust und Vitalität. Und da genau dieses Chakra häufig blockiert ist, gibt uns der Kundalini- und Chakra-Experte Shai Tubali mit seinem neuen Buch **Lebensfreude** (Neue Erde, Saarbrücken 2016) hilfreiche Werkzeug an die Hand, um dieses Chakra zu aktivieren. Er beschreibt, woran Blockierungen des Chakras zu erkennen sind, und zeigt uns hilfreiche Tipps, wie es wieder zum Fließen gebracht werden kann. Nur dann, wenn die Energie hier strömt, sind wir in Kontakt mit unserer Kreativität, Erotik und Lebensenergie und können uns, andere und das Leben in vollen Zügen geniessen.



DORIS IDING