

Literaturliste

Empfehlungen von www.tiefenkontakt.de

Bücher zur Meditation

- **Meditation Grundlagenkurs**; Ein Buch in 10 Lektionen
von Barry Long
- **Zen-Geist Anfänger-Geist**; Unterweisungen in Zen-Meditation
von Shunryu Suzuki
- **Das Wunder des Jetzt**; Die Kunst des meditativen Fragens
von Toni Packer
- **Die Leichtigkeit des Zen**; Zen im Alltag
von Adelheid Meutes-Wilsing und Judith Bossert
- **Das Gehirn eines Buddhas**; Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit
von Rick Hanson
- **Heart Chakra Meditation** (Musik)
von Karunesh

Bücher rund um Bewusstsein und bewusstes Leben

- **Gewaltfreie Kommunikation**; Eine Sprache des Lebens
von Marshall Rosenberg
- **Flow**; Das Geheimnis des Glücks
von Mihaly Csikszentmihalyi
- **Gespräche mit Gott**; ein ungewöhnlicher Dialog
von Neale Donald Walsch
- **Wege zum Selbst**; Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum
von Ken Wilber