

INFORMATIONEN BUDDHISTISCHE PRAXIS / DHARMA

www.karuna.ch

Website des Meditationszentrums Beatenberg
Vorträge zum Herunterladen; Bücherliste; Regionale Gruppen; Meditation auswärts:
Retreats und Kurse einiger Zentrumslehrender

www.fredvonallmen.ch

Website von Fred von Allmen mit viel Material zum Herunterladen
Unter Dharma-Vorträge/Meditationsanleitungen = Anleitungen zur Vipassana- und
Mettāpraxis, Umgang mit Gefühlen, Meditationswerkzeuge.
Unter 'Dharma-Texte und Artikel': 'Die vier Herz und Geist transformierenden Reflexionen':
Dharmatext, Kontemplationshilfe und Zitate. Diverse Artikel und Belehrungen.
Bücherliste; Bücher zum kostenlos downloaden; Audio- und Video-Vorträge; Dharma-DVD's;
Internet-Links zum Thema "Universelle Verantwortung"

Mettā Meditation der Herzensgüte

Sharon Salzberg: Mettā Meditation, Arbor Verlag; www.sharonsalzberg.com
Joseph Goldstein: Liebende Güte, die Praxis der Freiheit, Arbor
www.fredvonallmen.ch / Audio-Video-Vorträge/Dharma-Vorträge/Meditationsanleitungen Mettā

www.accesstoinsight.org

Englischsprachige Website mit über tausend Lehrreden, Artikeln und Studienhilfen

<http://tejaniasayadaw.space/> oder <https://ashintejaninya.org/>

Website von Sayadaw U Tejaninya. Belehrungen und Bücher zum Herunterladen

www.dharmaseed.org

Audio-Vorträge, unzählige in Englisch und wenige in Deutsch

Soziale Netzwerke

Facebook (Beatenberg, Zentrum für Buddhismus Bern, Insight Meditation Society, Spirit
Rock und andere)

Twitter (Sharon Salzberg und andere)

Meditation-Apps

Auf Englisch: 10% Happier; 7Mind; Buddhify; Headspace; Zazen Meditation Timer; Insight
Timer Stop; Breathe & Think. Auf Deutsch: Calm

Retreat-Zentren Schweiz

www.karuna.ch (Beatenberg)

www.dhammapala.ch (Kloster Kandersteg)

www.felsentor.ch (Zen-Zentrum auf der Rigi bei Luzern)

www.hausderbesinnung.ch (Theravada-Retreatzentrum in der Ostschweiz)

www.karunahaus.ch (Retreatzentrum im Toggenburg)

www.zentrumfuerbuddhismus.ch (Stadtzentrum in Bern)

www.kalyanamitta.ch (Stadtzentrum in Basel)

Retreat-Zentren Welt

www.retreat-infos.de (Informationen über viele Zentren, vor allem in Asien)

www.buddha-haus.de (Zentrum in der Tradition von Ayya Khema, Süddeutschland)

www.gaiahouse.co.uk (Devon, England - geführte Retreats und Einzelretreats)

www.dharma.org (IMS - Insight Meditation Society, Massachusetts, USA: geführte
Retreats bis drei Monate, Einzelretreats im Forest Refuge zeitlich unbegrenzt)

www.spiritrock.org (Kalifornien, USA - geführte Retreats bis zwei Monate)

Literatur

Ein gut lesbares, informatives und praxisnahes Nachschlagewerk:

Fred von Allmen, 2007: Buddhismus. Lehren, Praxis, Meditation. Theseus Verlag