

Rezension

Culadasa John Yates (Autor), Susann Kahn-Ackermann (Übersetzerin). *Handbuch Meditation*. Arkana. München. 2017. 560. S. EUR 30,00

Meditieren lernen – auf zu den glückseligen Inseln.

Culadasa John Yates, Ph.D. hat hier ein Buch vorgelegt welches durch seine Erfahrungen sowohl als tibetischer wie auch im Theravada-Buddhismus ausgebildeter Meditationsmeister mit über 40-jähriger Übung entstanden ist. Er war viele Jahre Professor für Neurowissenschaft und von diesen beiden Sichtweisen profitiert dieses tiefgründige und ausführliche Buch mit über 560 Seiten.

Selbst beschreibt er das Ziel „eines detaillierten, umfassenden und leicht anwendbaren Meditationsleitfadens“, welches ihm ausdrücklich und sehr überzeugend gelingt. Culadasa entschlüsselt in seinem Buch komplexeste Beschreibungen von Meditationszuständen in einer nachvollziehbaren Sprache mit einer sehr genauen Gründlichkeit. Dabei benutzt er keine hochwissenschaftliche Sprache und beschreibt kunstvoll mit Übersetzungen aus der Schriftsprache alltagstaugliche Meditation. Dieses ist auf der einen Seite sehr angenehm und fordert andererseits den Leser beim Durchdringen von Theorie und Praxis. Es ist fast unmöglich das Buch zu lesen ohne parallel Meditation zu praktizieren. Es liegt im Sinn der Sache, dass die leichte Anwendbarkeit von Stufe zu Stufe herausfordernder wird – bzw. liegt die steigende Herausforderung auch am Leser das Buch zu Ende gelesen zu haben bevor die Stufen vollständig durchschritten wurden.

Das Buch ist inhaltlich unterteilt in einen riesigen Hauptteil, der sich mit den zehn Stufen der Meditation – hauptsächlich mit Hilfe der Sitzmeditation gekoppelt mit dem bewussten Atmen – beschäftigt, kurzen weiteren Anhängen zu Varianten sowie einem ausführlichen Glossar und fast 40 Seiten Anmerkungen zu den einzelnen Kapiteln.

Das Buch zu lesen ist pure Meditation und je länger man dieses tut auch Vergnügen und Glückseligkeit vom Anfänger bis hin zum Profi. Möge die Übung zwischen lesen, meditieren und träumen gelingen!