

LÄSTIPS

- Vart du än går är du där* Introduktion till mindfulness av grundaren Jon Kabat-Zinn. Han knyter an metoden till vår vardag på ett pragmatiskt och levande sätt. Mängder av exempel ges, på vilket vis mindfulness kan vara ett kraftfullt verktyg i vår stressade vardag.
- Mindfulness en väg ur nedstämdhet* En djupare beskrivning av hur mindfulness kan användas, och dess kopplingar till hur hjärnan fungerar. Professorn i psykologi Mark William och hjärnforskaren John Teasdale vid Oxford, samt Zindel Segal och Jon Kabat-Zinn, har skrivit denna med mindfulness fullspäckade bok.
- Full Catastrophe Living* I den 15:e upplagan av Jon Kabat-Zinns bok, får vi här ta del av mindfulness i det breda perspektivet. Vi leds genom alla steg, såsom dem utövats på stressreduceringskliniken vid the University of Massachusetts Medical Center, under trettio års tid. Här får vi reda på hur mindfulness hjälper inom en rad olika problemområden; kronisk smärta; ångest och panik-ångest samt ex depression.
- The Tao of physics* Fritjof Capra är kärnfysiker och ger här en initierad beskrivning av österländsk mysticism och dess paralleller till modern fysik. Publicerades 1975, har utkommit i otaliga upplagor och är sedan länge en kult-bok.
- The philosophy of Schopenhauer* Bryan Magee är idéhistoriker och sammanfattar här i en hyllad bok om författarnas husgud, en mycket inflytelserik sanningssökare. Denne djupt bildade humanist är den filosof som haft störst kunskap inom österländsk visdom.
- Man for Himself*
To have or to Be Erich Fromm har varit och är en mycket respekterad socialpsykolog och freudiansk analytiker. Dessa civilisationskritiska böcker handlar om vikten av att nutidsmänniskan hittar tillbaka till sig själv, blir uppskattad för vad hon är, inte för vad hon har och blir vad hon potentiellt är.

Tibetan book of living and dying

Sogyal Rinpoche föddes i Tibet, har undervisat i Buddhism många år, även i väst. Boken handlar dels om den berömda Tibetanska Dödsboken och även om Buddhism generellt. John Cleese har intygat om bokens relevans för oss alla.

Zen Speaks - Shouts of nothingness
(ISBN 0-385-47257-9 Anchor Books Doubleday)

Tsai Chih Chung (övers. Brian Bruye). En förtjusande bok i serieform med många välkända buddhistiska allegorier - en pärla.



Psychology and the East

Modern man in search of a soul

Man and his Symbols

Carl G. Jung, Freuds kollega som senare fortsatte på sin egen väg. Han såg människan ur ett holistiskt perspektiv. Myter, konsten och religionen ges stort utrymme. Som vetenskapsman var han lika banbrytande som ödmjuk, och Jon Kabat-Zinn högaktar honom. Hämtade mycket inspiration och kunskap från Österlandet. *Man and his Symbols* - Jungs sista verk - introducerar och sammanfattar hans omfattande gärning på ett lättillgängligt sätt.

The Tao of Jung

David H. Rosen är psykiatriker och professor i jungiansk psykologi. Jung hade i hela sitt tänkande ett taoistiskt förhållningssätt och var medvetet djupt influerad av dess arkaiska visdom. Rosen lyckas här mästerligt att ge både en introduktion i Taoism och Jungs psykologi, samt ge en levnadsbeskrivning och dess påverkan av Tao.

Buddhism and psychotherapy - across cultures

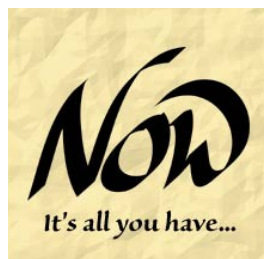
Mark Unno är professor i östasiatisk religion och även i psykologi. Boken är en högaktuell samling essäer och teorier av olika ledande psykologer, terapeuter och lärda buddhister. Dialogen mellan psykoterapi och Buddhism accelererar just nu och här ges en förstklassig inblick i detta.

Taoismen - en introduktion

Jean C. Cooper ger en mycket innehållsrik beskrivning av Tao med sitt yin och yang.

Handbook for mankind
(Har delats ut gratis till
thailändare.
ISBN 974-453-833-3
Thammasapa Press.)

Buddhadasa Bhikkhu är grundaren av det internationellt välkända skogstemplet Suan Mokkh i södra Thailand. Det här är "hard-core" Theravada Buddhism. Vördade Buddhadasa ägnade sitt liv åt att tränga in i Buddhas lära och studerade de äldsta Pali-skrifterna mycket noggrant. Här ges konkreta verktyg för att höja vår livskvalité. På ett pragmatiskt sätt förklaras buddhismens kärna och *mindfulness*.



The myth of meaning

Aniela Jaffé flydde nazisterna, analyserades av Jung och blev sedan hans privatsekreterare. Här ger hon oss i egenskap av Jungiansk analytiker en insiktsfull beskrivning av bl a; det undermedvetna, arketyper, självet och Gud, individens mognadsprocess, gott och ont samt meningen med livet. Skarpt och välformulerat kommer vi närmare centrala delar i Jungs psykologi.

The Tao of Power

R.L. Wing i en nyöversättning av Tao Te Ching. Utförliga tolkningar av en av världslitteraturens viktigaste skrifter. Ansedd av kännare för att vara det vackraste som skrivits på kinesiska och är alltid lika relevant. (Se även min översättn. av Wing.)

The passion of the western mind

Richard Tarnas, professor i psykologi och filosofi i en prisad och mycket omfattande beskrivning av hela vårt kulturarv. Insiktsfullt, originellt och mångfacetterat!

Det ofullkomliga djuret

Göran Burenholt är professor i arkeologi och skriver om kropp, själ och livsstil i ett evolutionärt perspektiv. Hollistiskt, faktaspäckat och tankeväckande.

Almayers Folly

Joseph Conrad är en författare starkt förknippad med Fjärran Östern. Där gjorde han många resor som sjökaptän innan han började skriva. Min favorit är Victory - ett av Conrads mästerverk. På en avlägsen ö

An Outcast of

the islands

Youth

The Shadow Line

Victory m fl

i tropikerna utspelar sig detta spännande drama, där vi bl a får en beskrivning av kinesisk mentalitet som transcenderar litteraturen till sällan upplevda höjder...

East and West

The painted veil

*The gentleman in
the parlour*

The narrow corner

m fl

Somerset Maugham är också ofta associerad med Orienten. Berest kulturestet, nära Nobelpriset och ansedd av bl a George Orwell som "the best short-story teller ever". East and West är en förstklassig novell-samling, där många berättelser utspelar sig i Asien. Maugham kunde som få gestalta intressanta karaktärer och levnadsbanor i freudiansk anda, där slutet är lika dolt som hjärtskärande.

