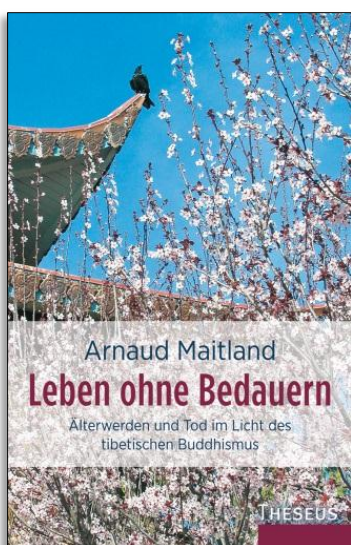


ARNAUD MAITLAND

## Leben ohne Bedauern

Älterwerden und Tod im Licht des tibetischen Buddhismus

- ❖ Lernen, einen geliebten Menschen loszulassen
- ❖ Tiefgründige, lebensnahe Hilfe, um mit Vergänglichkeit und Verlust umzugehen
- ❖ Mit zahlreichen Übungen, um in die eigene Kraft und Bewusstheit finden



Arnaud Maitland

### Leben ohne Bedauern

Älterwerden und Tod im Licht des tibetischen Buddhismus

360 Seiten, 24,95 €

Erscheinungstermin: März 2017

ISBN: 978-3-95883-159-9

### *FRIEDEN SCHLIEßEN MIT DEM TOD*

Leben ist Wandel. Die Erfahrung des Todes eines uns nahestehenden Menschen, birgt das Potential, uns mit dem Tod zu versöhnen. Wer anzunehmen lernt, dass alles vergänglich ist, der gewinnt einen Zugang zur Ganzheit des Seins. Arnaud Maitland vollzieht den Prozess des Älterwerdens und Sterbens am Beispiel seiner an Alzheimer erkrankten Mutter nach. Während er Stationen ihres Lebens erinnert, berührt er wesentliche Lektionen des tibetischen Buddhismus, die mit der Erkenntnis über die Natur der Realität einhergehen. Zunehmende Bewusstheit lehrt uns, den Tod als Teil des Lebens zu akzeptieren. Ja, ihn sogar als Möglichkeit und Antrieb zu nutzen, ein vollständiger Mensch zu werden! Übungen, die das Bewusstsein schulen, runden die Kapitel ab. Sie laden dazu ein, ganz in den gegenwärtigen Augenblick einzutauchen und neue Kraft zu schöpfen, um die Herausforderung des Loslassens zu meistern.

### ÜBER DEN AUTOR



#### ARNAUD MAITLAND

stammt aus Holland, studierte tibetische Philosophie und Psychologie in Berkeley, Kalifornien, und ist ein international bekannter Meditations- und Yogalehrer und Leiter von Retreats. Er war 30 Jahre lang Schüler des tibetischen Lama Tarthang Tulku Rinpoche und arbeitete eng mit ihm zusammen. Maitland leitet heute den Verlag Dharma Publishing in Kalifornien und gibt Seminare in Europa, Südamerika, Australien und den USA.