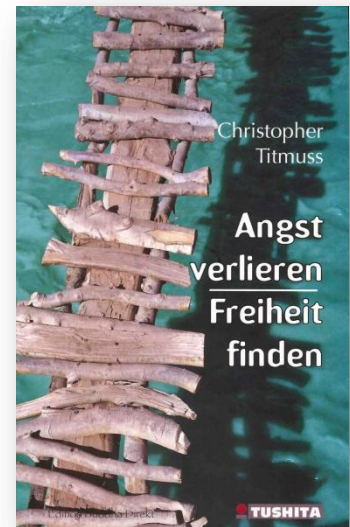


Christopher Titmuss
Angst verlieren – Freiheit finden
 Sinnlose Tragödien aus spiritueller Sicht

Brosch., 200Seiten
 € 14,90 [D]
 ISBN 978-3-86547-008-9
 Tushita Verlag, Edition Buddha Direkt 2010



Spirituelle Hilfe und Inspiration, um an Tragödien zu wachsen

Dieses zeitlose Buch spricht all jene an, die von Leid und Trauer betroffen sind. Christopher Titmuss beschreibt, wie Leid die menschliche Psyche beeinflusst und Gefühle der Trauer, Verzweiflung und Wut hervorruft. Die Umstände, die zum Leid geführt haben, stehen häufig nicht unter unserer Kontrolle. Die Leser finden hier wertvolle Vorschläge, um mit Verlust zurechtzukommen und mit Ärger umzugehen. Außerdem lernen sie, wie das Verlangen nach Rache in positive Gefühle und Handlungen transformiert werden kann. Der Autor zeigt Menschen jeden Glaubens, welcher Sinn Altern, Krankheit, Schmerz und Tod innewohnt. Inspirierende Beispiele berichten von Männern und Frauen, wie sie ihre persönlichen Tragödien dazu verwendet haben, um daran zu wachsen und ihre Zukunft zu bereichern.

„Christopher Titmuss weiß, wovon er spricht, denn sein Leben und sein Wirken verkörpern und drücken mit großer Klarheit diesen einfachen, doch mühsamen Weg der Weisheit, des Mitgefühls und der Verwirklichung aus.“
 Jon Kabat-Zinn (Autor von „Zur Besinnung kommen“)

Der Autor:

Der Engländer CHRISTOPHER TITMUSS war einer der ersten, der ab Mitte der siebziger Jahre die frühbuddhistische Einsichtsmeditation (Vipassana) im Westen bekannt gemacht hat. Er ist heute ein führender Vertreter des engagierten Buddhismus und Autor einiger Bücher über die Praxis des spirituellen Weges im Alltag. Er war Journalist gewesen, bevor er 1970 Theravada-Mönch in Thailand wurde. Dann hat er, wieder Laie, das Meditationszentrum „Gaia House“ in England mitbegründet. In den letzten Jahren hat er neue populäre Projekte ins Leben gerufen und mit aufgebaut. Diese sind eine Ausbildung für erfahrene Praktizierende, ein internationales Mentorenprogramm, Pilgerwanderungen in internationaler Gemeinschaft und die in mehreren Ländern stattfindenden „International Dharma Gatherings“.

Tushita Verlag GmbH
 Meidericher Str. 6-8
 47058 Duisburg
 Germany

Tel. 0203 / 800 97 0
 Fax. 0203 / 800 97 15
 tushita@tushita.com
 St.-Nr. 134 / 5704 / 0084

Geschäftsführer
 Michael Hellbach
 HRB 4699
 UST-ID:
 DE 121 315 727

Deutschland-Vertrieb
 & Internat. Distribution:
 Dresdner Bank AG
 BLZ 350 800 70
 Kto. Nr. 2 443 843 00
 IBAN DE69350800700244384300
 SWIFT-BIC DRESDEFF350

Deutsche Bank Duisburg
 BLZ 350 700 30
 Kto. Nr. 329 104 401
 IBAN DE51350700300329104401
 Kto. Nr. 329 104 400
 IBAN DE51350700300329104400
 SWIFT-BIC DEUTDEDE350

Tushita Pub. Inc USA

456 Penn Street

Yeadon PA190

phone ++1 610 626 7770

fax ++1 610 626 2778