



La dicha de la sabiduría

Abrazar el cambio y encontrar la libertad

Autor: Yongey Mingyur Rimpoché

Editorial: Rigden Institut Gestalt

ISBN: 9788493780821

Páginas: 368

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,00 €

Yongey Mingyur Rimpoché, considerado «el hombre más feliz del mundo» tras el estudio sobre neuroplasticidad dirigido por el Dr. Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, cuenta:

«La clave para descubrir nuestra verdadera fortaleza se halla en lo que percibimos como nuestros defectos e imperfecciones. Al enfrentarnos a nuestras emociones perturbadoras y a los problemas que se presentan en nuestra vida, descubrimos una experiencia de bienestar que se extiende tanto hacia el exterior como dentro de nosotros. Si no me hubiera enfrentado al pánico y la ansiedad que sentí durante la mayor parte de mi juventud, no estaría en la situación en la que me encuentro hoy en día. Nunca habría reunido el valor ni la fuerza necesarios para subir a un avión, viajar por el mundo y sentarme delante de un auditorio lleno de desconocidos para transmitir la sabiduría que he aprendido, no sólo por mi propia experiencia, sino de las experiencias de los grandísimos maestros que fueron mis guías y profesores.»

Yongey Mingyur Rimpoché es uno de los más celebrados maestros de meditación tibetanos de la nueva generación, y sus enseñanzas han emocionado a gente de todas las creencias alrededor del mundo. Su primer libro, *La alegría de la vida*, ...