

## Transformar problemas en felicidad

Lama Zopa Rimpoché

Editorial: Dharma

ISBN: 9788486615444

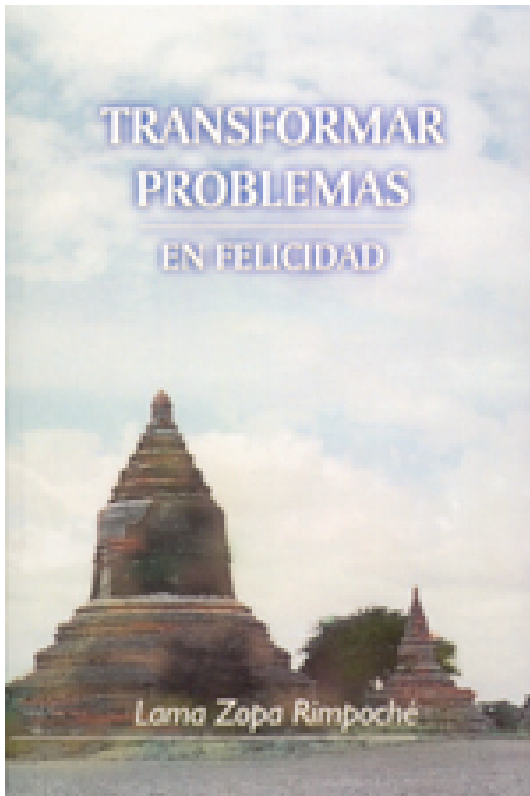
Páginas: 116

Dimensiones: 14,5 X 21,5

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,25 €

Colección: Lama Zopa



### SINOPSIS

Comentando un texto tibetano del siglo XIII de instrucciones y consejos prácticos para la espiritualidad cotidiana, Lama Zopa Rimpoché nos enseña literalmente cómo ser felices cuando no lo somos, al lograr cambiar actitudes que nos permitirán vivir felices y relajados consiguiendo que las circunstancias externas dejen de dominarnos.

Nos aporta su especial sabor de relevancia contemporánea de unas enseñanzas inmemorables de la psicología budista. Este libro de sus charlas será valioso para todo el mundo, cualquiera que sea su tradición religiosa o espiritual.

"La felicidad y el sufrimiento dependen de tu mente, de tu interpretación. No vienen de fuera, ni de otros. Toda tu felicidad y todo tu sufrimiento son creados por tí mismo, por tu propia mente".