NUEVA EDICIÓN

Transformar problemas en felicidad

Lama Zopa Rimpoché

Editorial: Dharma
ISBN: 9788412088465
Páginas: 130
Dimensiones: 14,5 x 21,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 10,00 €

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, mediante un cambio de actitudes que nos permitirá vivir felices y relajados al conseguir que las circunstancias externas no nos dominen.
Este libro será valioso para todo el mundo, cualquiera que sea su tradición religiosa o espiritual.
“La felicidad y el sufrimiento dependen de la mente, de la interpretación de la mente.
No vienen de fuera, ni de otros. Toda tu felicidad y todo tu sufrimiento son creados por ti mismo, por tu propia mente”.
“No tengo ninguna duda de que quienes pongan en práctica estas enseñanzas percibirán, paulatinamente, un cambio en sus actitudes mentales y en sus respuestas ante personas y eventos; sus mentes se volverán más disciplinadas y positivas. Y estoy convencido de que verán crecer su propio sentimiento de felicidad, al tiempo que contribuyen a la felicidad de los demás”.
Del prólogo de Su Santidad el Dalái Lama
“Cualquiera que necesite enfrentarse a los problemas de la vida debería leer este libro tan inspirador. Transformar problemas en felicidad me ha sido de gran ayuda. Lo recomiendo encarecidamente”.
Lillian Too, autora de Feng Shui Total