

editorial **K**airós

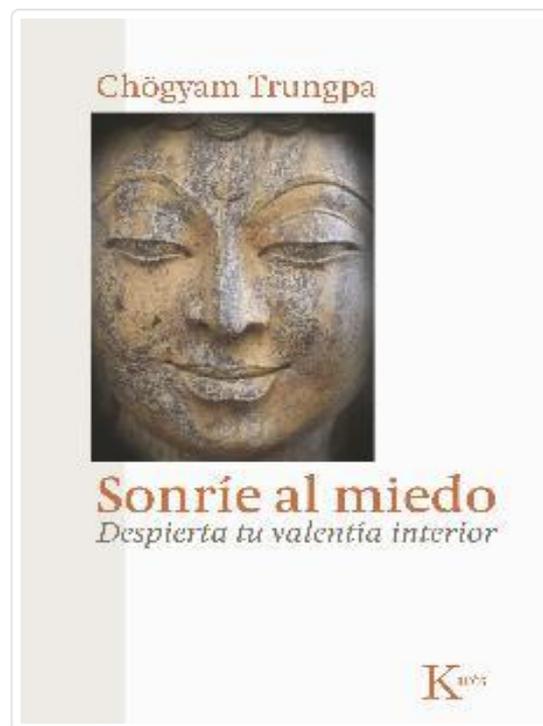
Trungpa, Chögyam

## Sonríe al miedo

### Despierta tu valentía interior

Todos somos conscientes de alguno de nuestros miedos. Chögyam Trungpa nos muestra, empero, que la mayoría de nosotros padecemos un tipo de miedo muchas veces oculto y extremadamente poderoso: el miedo a nosotros mismos. Nos sentimos avergonzados y molestos al examinar nuestros sentimientos o al reconocer nuestro modo de pensar o de comportarnos, lo cual nos mantiene atrapados en círculos de sufrimiento, desesperación y angustia.

Para Trungpa, valentía significa «no tener miedo de ser quien eres». En esta obra, fundamentada en la tradición de Shambhala y en las enseñanzas budistas, explica cómo se puede llegar a ser un guerrero espiritual: una persona que se enfrenta a cada momento de la vida con apertura y valor, desde la confianza y la alegría que están en el centro de nuestro ser.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	168
Tamaño	200x130x12 mm.
Peso	195
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472458956
PVP	17,00 €
PVP sen IVE	16,35 €



9788472458956