



Silencia tu mente, enciende tu corazón

Maestro Lobsang Zopa

El monje y maestro Zopa, todo un referente internacional del budismo, nos enseña cómo aplicar las enseñanzas budistas a nuestro día a día

Del mismo modo en que las nubes oscurecen por momentos la capacidad iluminadora del sol, las emociones y aflicciones del cuerpo y de la mente —la ofuscación, el deseo ansioso, la insatisfacción, el rencor, el miedo o la envidia— pueden alterar temporalmente la esencia de lo que somos en realidad.

Partiendo de su propia experiencia, y de un trágico suceso que le marcó para siempre hasta el punto de replantearse su vida y abandonarlo todo (su familia, su trabajo y una buena posición social) para convertirse en monje budista, Lobsang Zopa nos enseña en este revelador libro que vivir con mayor plenitud es posible. A lo largo de estas páginas, aprenderemos por qué la verdadera felicidad surge del dominio de nuestras emociones que brinda una mente serena, estable y en paz, y cómo podemos integrar la sabiduría milenaria en nuestra rutina para que esta sea más apacible y saludable.

El monje y maestro Zopa, todo un referente internacional del budismo, nos enseña cómo aplicar las enseñanzas budistas a nuestro día a día

Fecha de publicación:

19/10/2022

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Maestro Lobsang Zopa

Maestro Lobsang Zopa (Manuel Blanes, Granada, 1956). Arquitecto técnico por la Universidad de Granada. En 2005, cuando era el director de seguridad en una gran obra de viviendas, su horizonte dio un giro radical: la muerte de uno de sus trabajadores le hizo replantearse su vida y convertirse en monje budista. Ordenado por su santidad el decimocuarto Dalái Lama en Dharamsala, Zopa es hoy todo un referente internacional del budismo. También discípulo de lama Zopa Rimpoche y de Geshe Lobsang Jamphel, su maestro raíz, es igualmente un profesor reconocido por la Fundación para la Preservación del Budismo Mahayana y titulado máster de Mindfulness en el contexto de salud e investigación por la UCM. Durante catorce años residió en el monasterio de Nalanda y desde hace más de diez imparte cursos y retiros de Mindfulness, calma mental y Vipassana.

<https://zopa.es/>

<https://www.instagram.com/venzopa/?hl=es>