



Fecha de publicación:
27/03/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El arte de saber perdonar

Dalai Lama

El arte de saber perdonar es la extraordinaria documentación de la evolución de la amistad entre el dalái lama y Victor Chan en el que comparten una profunda meditación sobre el sufrimiento, la compasión y el perdón para que aprendamos a liberarnos del sufrimiento.

***El arte de saber perdonar* es la extraordinaria documentación de la evolución de la amistad entre el dalái lama y Victor Chan en el que comparten una profunda meditación sobre el sufrimiento, la compasión y el perdón para que aprendamos a liberarnos del sufrimiento.**

El líder espiritual budista muestra su lado más vulnerable y nos revela las claves del perdón para que podamos gestionar el sufrimiento y vivir una vida plena, digna y libre.

En este extraordinario viaje, descubriremos una visión del dalái lama —su vida, sus miedos, su fe, su compasión y su práctica diaria— que nadie ha conocido antes. Gracias a las enseñanzas del dalái lama, aprenderemos a poner en valor nuestras emociones más complicadas, como la frustración, la pérdida, el agravio o el resentimiento, para poder gestionar nuestras inquietudes adecuadamente, aceptar nuestras debilidades y poder así vivir una vida plena, digna y libre.

El arte de saber perdonar propone una recopilación de claves para perdonar a aquellas personas que nos han herido —lo que no implica necesariamente una reconciliación— y para poder perdonarse a uno mismo.

Dalai Lama

El **dalái lama**, Tenzin Gyatso, nació en 1935 en Taktser, al noreste del Tíbet. Fue reconocido como la reencarnación del XIV dalái lama cuando tenía cinco años. Como líder temporal y espiritual del pueblo tibetano, se vio obligado a exiliarse tras la ocupación china, y desde 1960 preside el gobierno tibetano democrático en el exilio (Dharamsala, India).

Ha recibido galardones como el Premio Nobel de la Paz en 1989, distinciones en múltiples universidades internacionales, o la Medalla de Oro del Congreso de los Estados Unidos en 2007, entre otros.

En 2011, el dalái lama renunció a sus cargos políticos del gobierno del Tíbet debido a las presiones y tensiones de China sobre el resto del mundo, y actualmente solo ostenta los cargos espirituales y religiosos.