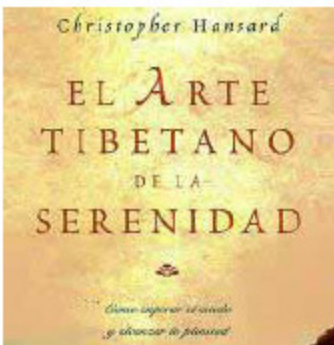


# Toma nota

## Cómo superar el miedo y alcanzar la plenitud



**Libro.** A pesar de que el miedo nos empobrece espiritual y materialmente, no es menos cierto que también es nuestro gran aliado en el encuentro con la paz interior. Esta es una de las principales conclusiones del libro *El arte tibetano de la serenidad* (Ediciones Urano), escrito por Christopher Hansard, maestro de la tradición de bön. Para el autor, en cada uno de nosotros existen dos partes en conflicto: una sabia y otra necia. Las dos poseen cualidades necesarias para alcanzar la serenidad, de modo que no se puede prescindir de ninguna, aunque deben equilibrarse. Esta obra invita a los lectores a explorar el camino de esta antigua filosofía para afrontar nuestros temores más arraigados y emprender así un proceso de autodescubrimiento. **Precio: 13 euros.**