



**EL ARTE TIBETANO DE LA SERENIDAD**  
**Christopher Hansard**  
**Umbriel**

Una vida llevada con serenidad es una vida fuerte. La serenidad permite obtener una visión más clara de la realidad que nos rodea, indispensable para plantearse los objetivos correctos y oportunos para cada momento. Una buena noticia: esa serenidad profunda está alrededor nuestro, en el hogar, nuestro lugar de trabajo, en el jardín... en cada lugar por el que pasamos.

En este maravilloso libro, Christopher Hansard nos muestra el camino para conquistar la serenidad necesaria para llevar una vida plena. Aquí, la experiencia acumulada durante años por el maestro Hansard se pone a nuestro servicio para hacernos ver que el miedo es el principal obstáculo para alcanzar la serenidad.

Vivimos rodeados por estimulantes que animan el miedo: noticieros, el constante estrés, la altísima competencia en todos los ámbitos —afectivo, laboral, lúdico, etc.— no hace sino acrecentar el temor y nos llevan hacia la intranquilidad.

El autor de *El arte tibetano de la serenidad* rescata los principios de la medicina tibetana y la filosofía Bön para mostrarnos cómo podemos enfrentar nuestros temores en el camino hacia la paz interior.

Christopher Hansard entrega un libro indispensable, diseñado sobre la base de las antiguas enseñanzas tibetanas.