

# A CAVERNA NA NEVE

A woman in traditional orange and red clothing is shown pouring tea from a silver pot. The background is a textured, light-colored wall. The title 'A CAVERNA NA NEVE' is overlaid on the top left.

A jornada de *Tenzin Palmo*  
rumo à iluminação

Vicki Mackenzie

LUCIDA  
LETRA

# Resumo de A Caverna na Neve. A Jornada de Tenzin Palmo Rumo à Iluminação

A biografia de Jetsunma Tenzin Palmo A história de uma inglesa, filha de um peixeiro do East End de Londres, que se tornou uma lenda budista e defensora do direito das mulheres de atingir a iluminação espiritual.

Em 1976, Diane Perry, na época conhecida por seu nome tibetano, Tenzin Palmo, recolheu-se a uma caverna remota nos Himalaias, a quatro mil metros de altitude, isolada do mundo por montanhas e neve.

Lá dedicou-se a doze anos de intensa meditação budista. Encarou um frio inimaginável, animais selvagens, quase inanição e avalanches; cultivou seu próprio alimento e dormiu em uma caixa de meditação de madeira quadrada tradicional, de 90 centímetros — sem nunca deitar-se.

Sua meta era atingir a iluminação como mulher.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)