

Venerável **Yeshe Chödrön**



# Iluminação Cotidiana

Como ser um guerreiro espiritual no dia-a-dia



# Resumo de Iluminação Cotidiana. Como Ser Um Guerreiro Espiritual no Dia- A- Dia

Quando a Venerável Yeshe Chödrön tinha 14 anos, seu pai morreu, e ela mergulhou numa depressão suicida. Aos 15 anos, raspou a cabeça, distribuiu seus bens pessoais e pôs-se a buscar maneiras de superar seu sofrimento.

Aos 17 anos, deixou a Austrália e foi para o Himalaia encontrar o significado da vida. O que sustentava o povo tibetano que ela conheceu na viagem? De onde obtinha sua felicidade, compaixão e determinação?

Ela descobriu que tais qualidades vêm de dentro, iniciando assim a verdadeira jornada espiritual que a levou, com 23 anos, a tomar os votos de monja budista. Agora, após nove anos de prática e estudos budistas, Irmã Yeshe relata sua jornada espiritual.

Com grande bom humor, escreve sobre como todos podemos alcançar paz, felicidade e iluminação em nossa vida por meio do Budismo Tibetano e nos inspira para que nos tornemos verdadeiros guerreiros espirituais do dia a dia.

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