

Thich Nhat Hanh

Sem lama não há lótus

A arte de transformar o sofrimento



Resumo de Sem Lama não Há Lótus. A Arte de Transformar o Sofrimento

O sofrimento e a felicidade são orgânicos por natureza, e isso significa que ambos são transitórios, estão sempre mudando. A flor quando murcha se transforma em adubo. O adubo pode ajudar mais uma vez na germinação da flor.

A felicidade também é orgânica e impermanente por natureza. Ela pode se transformar em sofrimento e o sofrimento pode se transformar em felicidade novamente. Se você for capaz de reconhecer e aceitar sua dor, sem fugir dela, descobrirá que embora a dor esteja presente, a alegria também pode estar ali ao mesmo tempo.

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