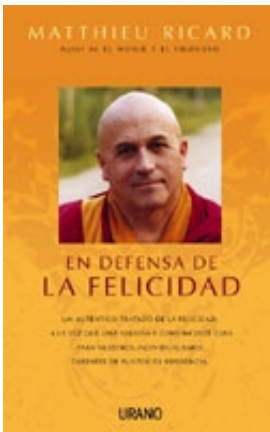


# En defensa de la felicidad Matthieu Ricard

publicado a la(s) 28/9/2013 13:03 por Jorge López [ actualizado el hace un minuto ]



[En defensa de la felicidad](#)

## En defensa de la felicidad

Un auténtico tratado de la felicidad, a la vez que una valiosa y convincente guía para nuestros individualismos carentes de puntos de referencia

**Matthieu Ricard**

Todos aspiramos a la **felicidad**, pero ¿cómo encontrarla, conservarla e incluso definirla? A esta cuestión filosófica por excelencia, tratada por el pensamiento occidental con una mezcla de pesimismo y burla, **Matthieu Ricard** aporta la **respuesta del budismo**, una respuesta exigente pero tranquilizadora, optimista y accesible a todos.

Dejar de buscar a toda costa la felicidad fuera de nosotros, aprender a **mirar en nuestro interior** pero a mirarnos un poco menos a nosotros mismos, familiarizarnos con una visión a la vez más meditativa y más altruista del mundo... Con el bagaje de su doble cultura, de su experiencia como monje, de su relación con los más grandes sabios, de su conocimiento de los textos sagrados así como del sufrimiento de los hombres, el embajador más popular y reconocido del budismo en Francia nos propone una **reflexión apasionante sobre el camino de la auténtica felicidad y los medios para alcanzarla**.

Lee el primer capítulo de *En Defensa de la Felicidad*, haciendo clic [aquí](#).

[Comprar En defensa de la felicidad](#)

**Matthieu Ricard** es biólogo molecular, hijo de un filósofo ateo. Este monje francés dejó su carrera para abrazar el budismo y es hoy el asesor personal del Dalai Lama. Autor de éxito internacional, reconocido en todo el mundo como el gran embajador del budismo en occidente, se ha dado a conocer con libros como *En defensa de la felicidad*. Matthieu Ricard se autodescribe como "**el hombre más feliz de la Tierra**" y defiende la compatibilidad de ciencia y religión.