



Ediciones
Luciérnaga



TINA TURNER

La felicidad nace de ti

Una guía espiritual que cambiará tu vida

Luciérnaga

En librerías desde el 2 de febrero de 2022



LA FELICIDAD NACE DE TI



TINA TURNER
CON TARO GOLD Y REGULA CURTI

Una guía espiritual que cambiará tu vida

Tina Turner, una de las artistas más queridas del mundo, comparte en estas peculiares “memorias” su **inspiradora historia vital y su particular viaje espiritual** marcado por el estudio y la práctica de las enseñanzas budistas desde hace cinco décadas, que le han ayudado a superar la adversidad y a transformar su vida.

A modo de guía espiritual, Tina cuenta su proceso de desarrollo personal y transformación, va desgranando recuerdos, desvelando detalles de una vida llena de obstáculos en la que ha tenido que sobreponerse a una infancia infeliz, el abandono, un matrimonio violento, una carrera estancada, la ruina económica, múltiples enfermedades o la muerte prematura de familiares muy cercanos. Su fuerza interior y el budismo han sido su camino hacia la felicidad.

En *La felicidad nace de ti* Tina no es un libro de música o de recuerdos, sino un libro muy personal en el que, basándose en su propia experiencia, intenta explicar cómo todos podemos transformar nuestras vidas y superar los obstáculos que se interponen en nuestro camino —incluso convertir lo imposible en posible y hacer realidad nuestros sueños—, empoderándonos con **herramientas espirituales y sabios consejos**.



INTRODUCCIÓN, por Tina Turner

Dondequiera que voy, me conmueve que la gente me cuente la inspiración que ha supuesto para ellos la historia de mi vida, debido a los retos que he superado en mis ocho décadas en este planeta.



*Soy una superviviente nata, pero he tenido ayuda, y no me refiero al éxito, ni al dinero, aunque haya sido bendecida con ambos. **La ayuda que ha sido esencial para mi bienestar, mi alegría y mi resiliencia es mi vida espiritual.** Esta es una gran afirmación: fácil de decir, más difícil de explicar. Pero aquí, en *La felicidad nace de ti*. Una guía espiritual que cambiará tu vida, tengo el gran placer de compartir contigo la historia de mi travesía espiritual.*

Siempre quise ser profesora, pero pensaba que debía esperar hasta el momento en que tuviese algo importante que decir, cuando estuviese segura de cómo ofrecer verdadera sabiduría. Ese momento es ahora.

*Mientras escribo estas palabras estamos inmersos en la peor pandemia de los últimos cien años. A causa de esta tragedia, muchos de nosotros hemos llorado la pérdida de seres queridos, mientras que muchos otros, desgraciadamente, han perdido su sustento. Me duele el corazón mientras resisto contigo en este nuevo e incierto escenario. Aunque seas una de las pocas personas que han evitado el impacto directo de esta desgracia, todos sabemos que **nadie pasa por la vida sin enfrentarse a obstáculos. Más que nunca, creo que debemos elegir la esperanza y valernos de nuestras dificultades para avanzar y elevarnos.***

He reflexionado mucho sobre la adversidad a lo largo de la pasada década, mientras me enfrentaba a una serie de crisis graves de salud que estuvieron a punto de acabar conmigo. Mientras pasaba por todo esto tuve muchas oportunidades para repasar los acontecimientos de mi vida y hacerme algunas preguntas complejas. ¿Cómo pude sobreponerme a tantos problemas serios? Seguramente conoces la lista, y es larga: una infancia infeliz, el abandono, un matrimonio violento, una carrera estancada, la ruina económica, la muerte prematura de miembros de mi familia y múltiples enfermedades.

*Había muchas circunstancias y fuerzas externas que no podía cambiar ni controlar, pero la revelación que transformó mi vida fue que lo que sí podía modificar era mi forma de reaccionar a estos desafíos. **La ayuda más valiosa procede de nuestro interior, y la paz llega cuando las personas se esfuerzan en convertirse en sus mejores versiones.** Empecé ese trabajo en la treintena, cuando descubrí **el poder transformador de la espiritualidad.***



La espiritualidad no está ligada a ninguna religión o filosofía. No es propiedad de ningún sacerdocio o clero. La espiritualidad es un despertar personal y la relación particular que tenemos con la Madre Tierra y con el universo, que incrementa la amplitud de miras y la positividad. Mi despertar empezó hace cinco décadas, por medio de la práctica y el estudio de las enseñanzas budistas. Compartir la historia de esta parte tan preciada de mi vida contigo es un sueño muy anhelado. Este libro contiene mi orientación personal sobre cómo conseguir una felicidad duradera. Explica verdades espirituales que he aprendido en mi camino improbable hacia la satisfacción, desde la infancia hasta hoy. Aquí revelo las **lecciones inéditas y más importantes de mi vida,** los

descubrimientos más profundos y principios ancestrales muy valiosos para ayudarte a recargar tu alma.

Te ofrezco estos **conocimientos para que tengas las herramientas para vencer tus propios obstáculos** (incluso si tus pruebas parecen tan imposibles de superar como las que yo he afrontado) **y alcanzar tus propios sueños,** de modo que puedas **convertirte en alguien verdaderamente feliz.** Quiero **que abras tu corazón y tu mente, que reanimes tu espíritu con nuevas esperanzas, con valentía y compasión, y que cambies el mundo transformando tu vida.** Déjame que te enseñe todas las maravillosas formas en que La felicidad nace de ti.

.....

Cada uno de nosotros nace, creo, con una misión única, un propósito vital que solo uno mismo puede cumplir. Nos une una responsabilidad compartida: ayudar a que nuestra familia humana crezca más amable y feliz.

No importa dónde hayas nacido o quiénes sean tus padres; creo que todos partimos con una mezcla de circunstancias en las que hay tanto luz como oscuridad. Algunos de nosotros experimentamos más de una que de la otra. Y creo que existe un vínculo inextricable entre nosotros y nuestros antepasados, en cuyos hombros nos apoyamos para crecer como descendientes.

La mente tiene su propio lugar, y en sí misma puede crear un cielo en el infierno y un infierno en el cielo.

JOHN MILTON

Cualesquiera que sean tus sueños, sé que también podrás convertirlos en realidad. Mi deseo es que triunfes y alcances tu propia definición de felicidad, como sea que quieras pintar ese cuadro. Si te quedas con algo de estas páginas, espero que mi historia de autorrealización oriente e inspire tus sueños, ahora y en el futuro. Cuando hablo de que los sueños se hagan realidad no me refiero a los deseos externos en nuestras vidas. Gracias a los despertares espirituales que experimenté con la práctica budista, conseguí la claridad y la fuerza para llevar a cabo incontables modificaciones importantes en mi vida.

Las recompensas materiales son agradables, y estoy profundamente agradecida por todas las cosas magníficas que tengo en mi vida. Trabajé muy duro para llegar hasta donde estoy ahora. Pero esta no es la transformación de la que hablo. Lo que cambió para mí, lo que me permitió obtener todos los beneficios evidentes de los que disfruto en la actualidad, fue infinitamente más importante: los profundos cambios internos que resultaron de la práctica espiritual de recitar Nam-myoho-renge-kyo, del estudio y de ayudar a los demás.

¿Qué es Nam-myoho-renge-kyo?

Se trata de la invocación que constituye la base de la práctica de todas las formas de Budismo Nichiren, y representa La Ley última o verdad del Universo.

Nam significa «dedicarse a uno mismo».

Myoho significa «Ley Mística»; myo se refiere a la esencia mística de la vida, y ho representa sus manifestaciones. Myoho expresa la fuerza vital fundamental del universo.

Renge significa «flor de loto» y expresa causa y efecto, ya que las plantas del loto producen la flor y el fruto simultáneamente.

Renge también se refiere al Sutra del loto.

Finalmente, **kyo** tiene múltiples capas de significado, entre las que se incluyen las lecciones de Buda y la vibración del sonido.

Nam-myoho-renge-kyo puede interpretarse, de forma más colorida, como «Me entrego a la Ley Mística universal de causa y efecto a través de la vibración sonora de la sabiduría de Buda». Piensa en el acto de recitar Nam-myoho-renge-kyo como una especie de entrenamiento espiritual. Según nuestras circunstancias únicas, nuestra condición vital predominante y nuestros patrones kármicos, el esfuerzo que tendremos que ejercer para mantenernos en un lugar fuerte espiritualmente será distinto. También será diferente dependiendo de nuestras metas y de la clase de cambios que queramos hacer.



EL KARMA



A pesar de haberme labrado un camino desde unos inicios miserables hasta el reconocimiento internacional, había momentos, incluso en las mejores épocas, en que sentía que me faltaba algo. Mi karma, mis limitaciones kármicas, eran cadenas invisibles que me frenaban. Estoy segura de que habéis oído la palabra karma alguna vez, pero **¿qué es el karma exactamente?**

Karma es un término en sánscrito que **significa «acción»**. Piensa en el

karma como **la suma de todas tus acciones -pensamientos, palabras y actos-, desde el pasado eterno hasta el momento presente y en adelante hasta el futuro**, mientras continúas creando nuevas acciones. El karma es **un estado de cuentas**, por así decirlo, de tus actos negativos y positivos a lo largo del tiempo, sin un principio ni un final. **Nuestro karma determina nuestra condición vital dominante.**

El karma **es la razón por la que a veces nos sentimos atrapados**, aparentemente incapaces de superar los desafíos; o el motivo por el cual nos enfrentamos a patrones repetidos de cosas que no queremos; o la causa de que parezca que somos incapaces de alzarnos desde una condición de vida inferior a una superior. **Todas estas limitaciones son el resultado de nuestras propias acciones, de nuestro karma.**

LA ANALOGÍA DE LA CUCHARA

Cuando estamos molestos, es muy fácil culpar a los demás. Sin embargo, la raíz de nuestros sentimientos está en nuestro interior. Por ejemplo, imagínate como un vaso de agua. Ahora imagina que las experiencias negativas pasadas son posos en el fondo de tu vaso. Después piensa en una situación o en una persona desagradable como una cuchara. Cuando la cuchara remueve el agua, el sedimento la enturbia. Podría parecer que la cuchara ha provocado que el agua se enturbie, pero, sin residuos, el agua seguiría estando. Aunque saquemos la cuchara, nuestro sedimento permanecerá, a la espera de que aparezca la próxima cuchara. Por otro lado, si eliminamos el sedimento, no importa lo que pase, no importa cuánto remueva la cuchara: nuestra agua seguirá estando clara.

Siempre que recuerdo esta sencilla analogía siento alivio al saber que tengo control sobre mi condición vital, que influye en cualquier pensamiento que venga a mi consciencia, así como en mis respuestas a cualquier negatividad que pueda surgir. Sé que puedo eliminar cualquier sedimento en el «vaso de agua de mi vida».



SI QUIERES CAMBIAR EL MUNDO, CAMBIA TÚ

Hay una expresión que dice que hay dos cosas por las que nunca deberías preocuparte: las cosas que puedes cambiar y las que no puedes cambiar. En mi experiencia, **prácticamente cualquier cosa puede modificarse si cambias tú primero**, así que no te preocupes. **Siempre que tu comportamiento se base en la compasión y que estés continuamente puliendo tu propia vida, estarás en el camino correcto.**

A veces, nuestra naturaleza de Buda innata, que abarca nuestra compasión, nuestra claridad y nuestra amplitud de percepción, puede deteriorarse por falta de uso. Pero **cuando salimos de nuestra zona de confort y abrimos nuestros corazones, podemos pulir las manchas e irradiar luz clara a nuestro mundo.**

ESTAMOS INTERCONECTADOS

El budismo enseña **que todo ser vivo ha sido la madre, el padre, la hermana, el hermano, el hijo u otro ser querido de otro, muchas veces, abarcando vidas infinitas por cualquier rincón del universo.** Tanto si podemos desentrañar este concepto como si no, espero que la idea te abra la mente como ha abierto la mía.

Aquí estamos todos, juntos de nuevo, viviendo en este maravilloso planeta. Esta es nuestra realidad. Así que vamos a actuar como si fuéramos la familia lejana que realmente somos, y vamos a comportarnos siempre con amabilidad. Citando al papa Francisco: «Hoy, más que nunca, el mundo necesita una revolución de la ternura».

TODO TIENE SU VALOR

Debemos honrar a la Madre Tierra apreciando sus recursos. Todas las cosas y todas las personas tienen un valor, y también las experiencias. **Guarda siempre el valor de tus experiencias**, especialmente lo que aprendiste de las negativas, de modo que nunca las repitas.

Cuando digo valor, me refiero a **cualquier cosa que mejore tu vida, o que te ayude a crecer.** Podría ser un conocimiento que obtuviste de una experiencia, o un recuerdo inspirador de algo que aprecias.

Si fuera una situación negativa, o una interacción con gente que preferirías olvidar, aunque no puedas ver ningún valor en ella, puedes tomar la determinación de no comportarte nunca como la gente desagradable con la que te encuentres. Esto es valioso en sí mismo.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

1. LA BIENVENIDA DE LA NATURALEZA
2. NUESTROS MUNDOS INTERIORES
3. HIMNO DE ÁNGELES
4. DEFIENDE TU VIDA
5. TRANSFORMA EL VENENO EN MEDICINA
6. UNA REVOLUCIÓN DEL CORAZÓN

7. MÁS ALLÁ DE LA CANCIÓN

8. VUELTA A CASA

Epílogo

Agradecimientos

Glosario

Bibliografía

Índice

Sobre los autores

SOBRE LOS AUTORES

TINA TURNER

Tina Turner, nacida Anna Mae Bullock, es una cantante, bailarina y actriz cuya carrera abarca más de sesenta años. Un ídolo musical muy querido, ha vendido más de doscientos millones de discos y más entradas de conciertos que ningún otro artista en solitario en la historia. En su vida privada, Tina es una persona profundamente espiritual cuya misión es alentar a otras personas con las lecciones que ha aprendido tras una serie de victorias conseguidas con mucho esfuerzo. Durante más de tres décadas, se ha sumergido profundamente en la fuente de sus experiencias para ofrecer a familiares y amigos orientación personal sobre las formas más eficaces de alcanzar la felicidad duradera en sus vidas. Ahora, con este libro, está encantada de compartir la historia de su viaje espiritual, de modo que pueda ser útil a otras personas. Felizmente retirada de su legendaria carrera en el mundo del espectáculo, Tina reside en Suiza con su amado compañero durante más de treinta y cuatro años, su marido Erwin Bach. Su autobiografía *My Love Story* fue un bestseller internacional.



*tinaturnerofficial.com · Instagram: [@tinaturner](https://www.instagram.com/tinaturner) ·
Facebook: [.com/ tinaturner](https://www.facebook.com/tinaturner) · tina-turner.rocks*

TARO GOLD



Taro Gold es autor de siete bestsellers inspiracionales, entre los que se incluye uno de los favoritos de Tina, *Living Wabi Sabi: The True Beauty of Your Life*, y otros títulos muy populares, como *The Tao of Mom*, *The Tao of Dad*, *What Is Love?* y *Open Your Mind, Open Your Life*. Ha escrito muchos artículos para publicaciones budistas, entre ellas el periódico World Tribune y la revista Living Buddhism. Cuando era muy joven, Taro actuó en la primera compañía nacional de Estados Unidos que llevó de gira Evita y otros musicales de Broadway, entre ellos Falsettos y Peter Pan. Al haber pasado gran parte de su vida en el extranjero, desarrolló una visión del mundo muy amplia: ha viajado a más de cuarenta países y ha vivido en Australia, España y Japón, donde se convirtió en el primer hombre americano en graduarse en la Universidad de Soka en Tokio. Actualmente reside en Estados Unidos con su mejor amigo desde hace veinticinco años —su marido, Wendell Brown— y su querido galgo italiano, Magic.

tarogold.com · [Twitter: @tarogold](https://twitter.com/tarogold) · [Instagram: @tarogold](https://www.instagram.com/tarogold)

REGULA CURTI

Regula Curti es una música polifacética, terapeuta musical, profesora y fundadora de la Seeschau House of Sacred Arts en el lago de Zúrich. Es la fuerza emprendedora y creativa detrás de Beyond Music, una plataforma global digital que fundó en 2007. Con un máster en artes expresivas y musicoterapia, la pasión de Regula es compartir el poder sanador y unificador de la música. Beyond Music promueve la colaboración entre cantantes y músicos de culturas distintas para fomentar la paz y la tolerancia. Regula ha producido y ha participado como cantante en cuatro álbumes interreligiosos que han sido éxitos de ventas y han obtenido discos de oro y de platino, en los que se incluyen colaboraciones con Tina en *Buddhist and Christian Prayers*, *Children Love Within* y *Awakening*, todos de Beyond. Regula vive en Suiza con su querido marido desde hace casi tres décadas, y cofundador de Beyond Foundation, Beat Curti.



beyond-foundation.org · [Instagram: @regula.curti](https://www.instagram.com/regula.curti) ·
[Facebook . com/ beyond](https://www.facebook.com/beyond)

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LA FELICIDAD NACE DE TI

TINA TURNER

Ed. Luciérnaga

15 x 23 cm

224 páginas

Cartoné

PVP. c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 2 de febrero de 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

