Aprenda a Meditar

Resumo de Aprenda A Meditar. A Arte Da Tranquilidade Da Autoconsciencia E Da Percepção

Este é um guia para quem nunca meditou e também para quem já pratica essa arte milenar. A primeira parte apresenta várias técnicas para meditar: rituais, o uso de sons e cores, o controle da respiração.

A segunda parte trata das grandes tradições místicas, como o taoísmo, o sufismo, o hinduísmo e, em especial, o zen budismo.

Acesse aqui a versão completa deste livro