



MATTHIEU RICARD

A arte de MEDITAR

Um guia prático para os primeiros
passos na meditação



Resumo de Arte De Meditar, A - Um Guia Pratico Para Os Primeiros Passos Na Medit

Toda pessoa carrega em si o potencial para libertar sua mente do sofrimento e da ignorância, bem como para promover o bem-estar próprio e de outros. A partir desse princípio, Matthieu Ricard - conhecido pela imprensa internacional como o homem mais feliz do mundo - escreveu o livro A arte de meditar, um guia claro para os primeiros passos na meditação.

A palavra meditar pode ser definida de muitas formas. O termo sânscrito correspondente é bhavana, que significa cultivar. No idioma tibetano escreve-se gom, que quer dizer familiarizar-se. Para o autor, meditar é um treinamento que busca a transformação do indivíduo e a consequente transformação do mundo.

Trata-se de familiarizar-se com uma nova visão da realidade e de cultivar algumas qualidades em estado latente. Mesmo em curto prazo, a prática tem efeitos comprovados na diminuição do estresse, da ansiedade e tendência à raiva, além de amenizar o risco de recaídas em pessoas que sofreram de depressão.

Pesquisas de universidades como as de Princeton, Berkeley e Harvard, nos Estados Unidos, mostram que oito semanas de meditação reforçam o sistema imunológico, as emoções positivas e a faculdade de atenção, além de reduzir a hipertensão e a acelerar a cura da psoríase.

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