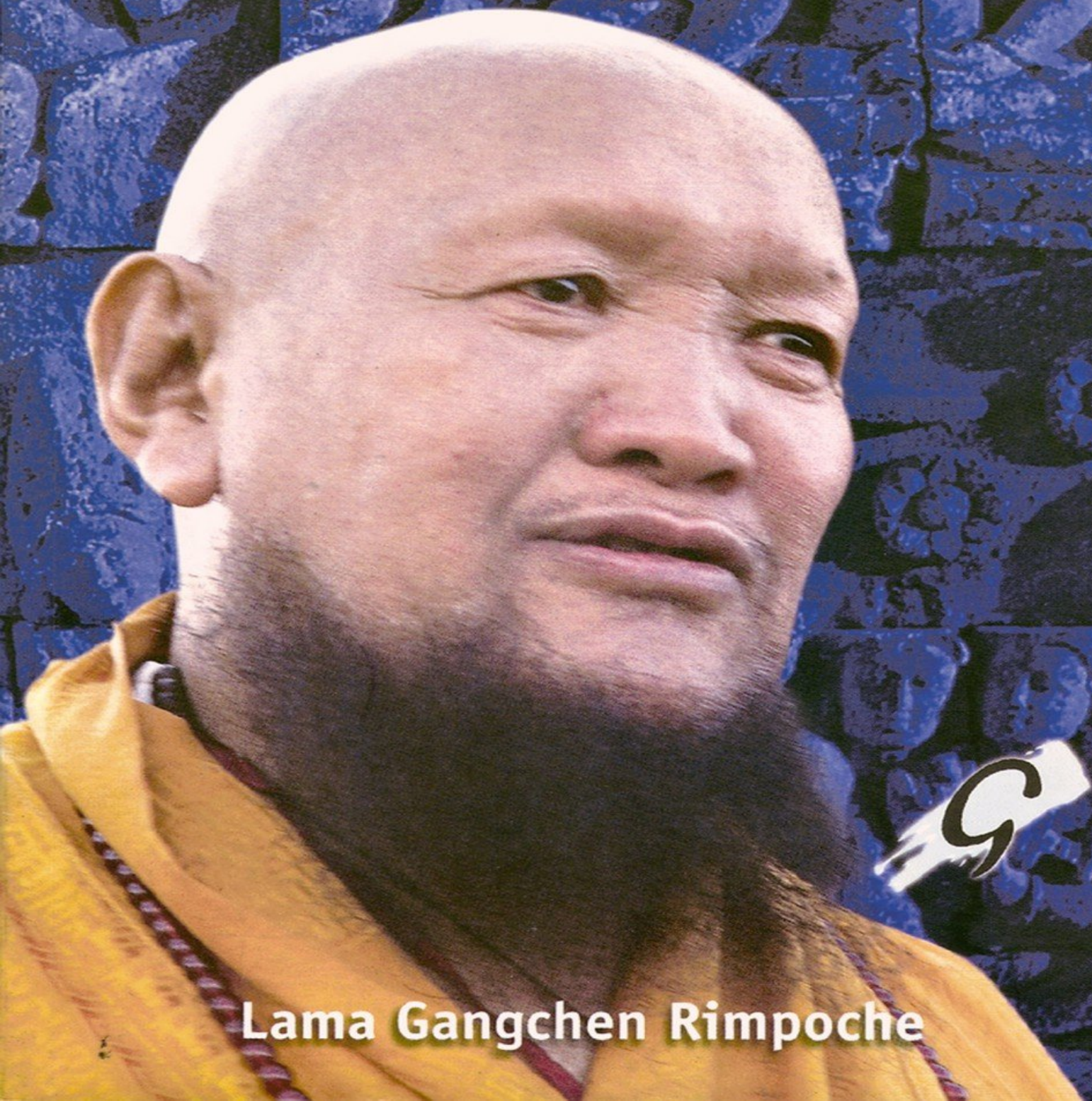


AUTOCURA I

Proposta de um mestre tibetano



Lama Gangchen Rinpoche

Resumo de Autocura. Proposta de Um Mestre Tibetano - Volume 2

Considerando que o Budismo Tibetano deve ser vivenciado de forma simples e direta, este livro procura difundir os ensinamentos de Buddha que podem libertar as pessoas do sofrimento, fazendo com que integrem a paz em seu cotidiano e desenvolvam a saúde física, mental e espiritual.

Reúne a essência dos pensamentos sobre como praticar o Budismo no Ocidente, tornando-se um guia prático que auxilia o leitor a pensar e se concentrar na autocura, na autoproteção, desenvolvendo, assim, uma mente estável, identificando seus problemas e as causas de suas doenças, ou seja, encontrando em si próprio o caminho para a cura.

O Lama Gangchen Rinpoche, profundo conhecedor da relação de interdependência entre corpo e mente, ensina que existem muitos conflitos dentro de nós, muitas dúvidas, e por isso necessitamos da autocura, pois o verdadeiro problema é sempre interno e encontra solução na sabedoria, na capacidade de despir-se de qualquer egocentrismo e, por meio do amor, da compaixão, da alegria, da igualdade e da paz, curar a si e ao próximo, desenvolvendo em nosso interior a energia desses pensamentos ilimitados.

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