

# BUDISMO

## NA MESA DO BAR

Um guia para relaxar em  
meio ao estresse do dia a dia

**Lodro Rinzler**

*Colaborador de *Magazine Post*, diretor de desenvolvimento  
de comunidade internacional *ShareWorld* e fundador do  
*Artists for Compassionate Leadership**

UNIVERSO DOS LIVROS

## Resumo de Budismo Na Mesa Do Bar

Quem disse que cerveja e sexo não combinam com budismo? Este livro é para você, que gosta de tomar uma cervejinha de vez em quando, gosta de fazer sexo, não é religioso mas espiritualizado, está desiludido com o mundo atual e quer trazer mais compaixão e sabedoria para a sua vida.

Buda numa mesa de bar não é o livro de budismo da sua avó, e sim um guia para a nova geração. Aqui, o professor Lodro Rinzler apresenta as principais ideias do budismo de maneira simples e cativante.

Na medida certa para você que não tem tempo para fazer um retiro espiritual no Tibet. Você aprenderá a usar técnicas de meditação em situações do cotidiano, a controlar a sua mente, a relaxar – mesmo vivendo sob tanta pressão – e, finalmente, a trilhar um caminho próprio para trazer luz a um mundo que, às vezes, parece estressante e opressor.

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