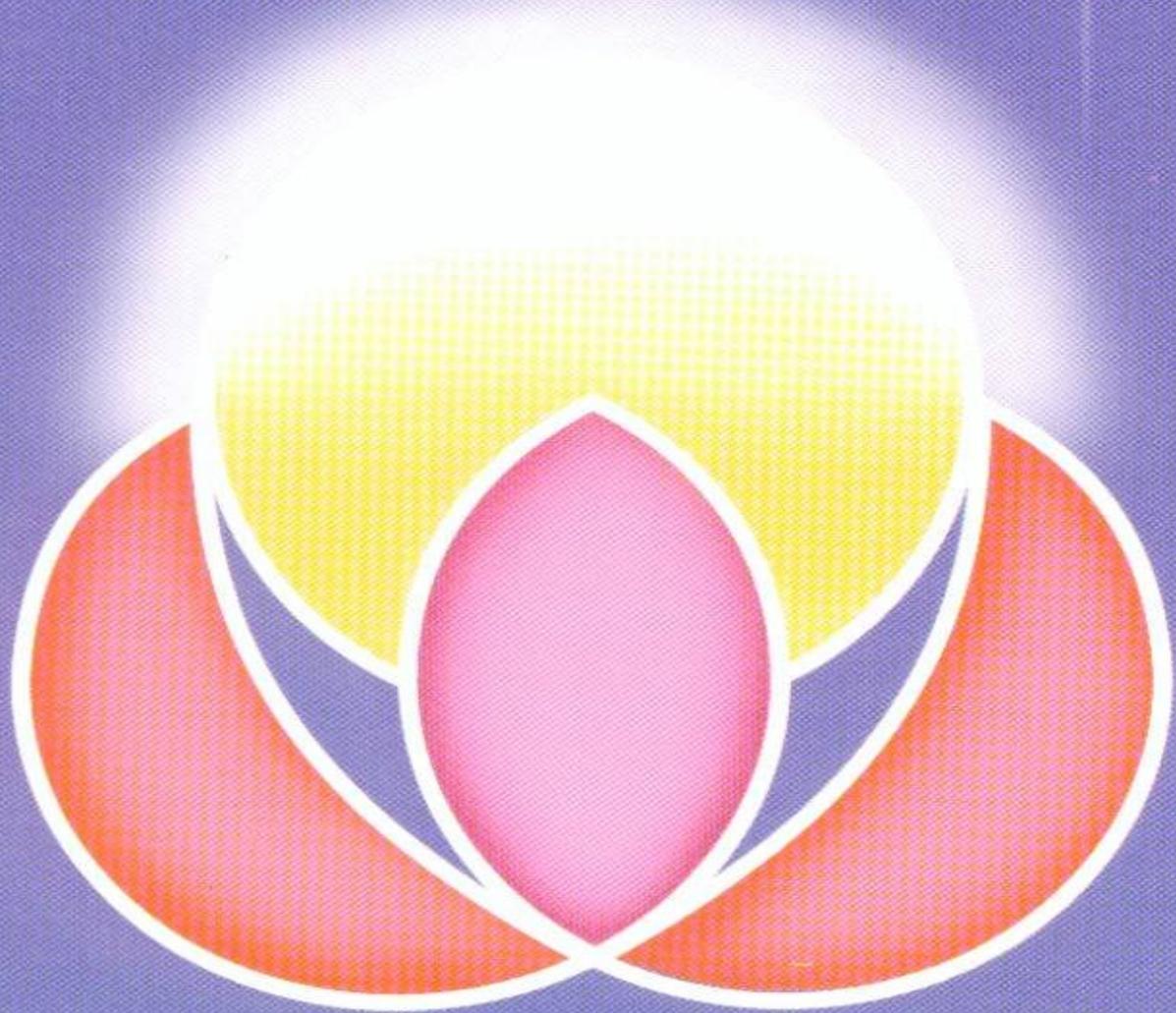


BUSCANDO A ESSÊNCIA DA SABEDORIA

Joseph Goldstein
& Jack Kornfield

O Caminho da Meditação Perceptiva



Introdução de Sua Santidade o Dalai Lama & Robert K. Hall, M.D.

Resumo de Buscando A Essência Da Sabedoria

Buscando a Essência da Sabedoria será um companheiro bem-vindo ao longo da jornada. Nascido a partir da experiência e colaboração dos autores durante doze anos dando aulas em retiros de meditação intensivos através do mundo todo, ele leva o leitor a desenvolver a abertura e a compaixão que estão no coração dessa prática espiritual.

Conteúdo: Obstáculos à Meditação - variando desde dúvida e medo até joelhos doloridos - os meios habilidosos de superá-los - Como a compaixão pode surgir em função do sofrimento que vemos em nossas próprias vidas e no mundo.

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