

B. Alan Wallace

Felicidade Genuína

**Meditação como o Caminho
para a Realização**

Prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama
Apresentação de Lama Padma Samten

LÚCIDA
LETRA

Resumo de Felicidade Genuína. Meditação Como o Caminho Para a Realização

Em nossa busca pela felicidade, não precisamos procurar longe. A verdadeira felicidade não é encontrada na conquista da natureza ou na aquisição de fama e fortuna — é encontrada dentro de nós, ao percebermos o potencial de nosso coração e mente.

Em Felicidade genuína, Alan Wallace, estudioso e praticante budista de longa data, ajuda você a abraçar a alegria interior por meio do poder singular da meditação. Baseado em seus trinta e cinco anos de estudo e prática sob a orientação de sessenta professores do Oriente e do Ocidente, Alan Wallace descreve um conjunto de técnicas de meditação tibetanas desde a mais simples atenção plena na respiração até os elevados métodos do Dzogchen.

Abrangendo os princípios mais promissores dos ensinamentos budistas, Felicidade genuína delinea as cinco meditações essenciais tibetanas que lhe ajudarão a alcançar maior felicidade: Quiescência meditativa: atenção plena na respiração, acomodando a mente em seu estado natural e cultivando a consciência de simplesmente estar consciente.

As quatro aplicações da atenção plena: os ensinamentos fundamentais sobre o cultivo do insight contemplativo. As quatro qualidades incomensuráveis: compaixão, bondade amorosa, alegria empática e equanimidade. O caminho do coração para a felicidade genuína.

loga dos sonhos: práticas diurnas e noturnas. Dzogchen: a Grande Perfeição.

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