

MANIA DE SOFRER

REFLEXÕES INSPIRADAS NA PSICOLOGIA DO BUDISMO TIBETANO

BEL CESAR



Resumo de Mania de Sofrer

Em Mania de Sofrer, Bel Cesar, psicóloga clínica e praticante do Budismo Tibetano, apresenta ao leitor suas considerações acerca da Roda da Vida. A Roda da Vida foi uma imagem criada por Buddha Shakyamuni como presente para um amigo, que era rei.

Ela explica com clareza os principais aspectos da psicologia budista, como origem do sofrimento, suas causas e a maneira de desenvolver gradualmente a concentração e a sabedoria, para transcendermos nossos sofrimentos psicológicos e encontrarmos a paz interior.

Além da leitura que Bel Cesar faz sobre a Roda da Vida, ela discorre sobre os Doze Elos da Existência Interdependente e os Seis Reinos da Existência Cíclica: ensinamentos do Budismo Tibetano que mostram a cadeia de eventos mentais que sustentam no homem a Mania de Sofrer.

De maneira clara e objetiva, a autora compartilha com o leitor as práticas e os ensinamentos que recebeu de seu mestre Lama Gangchen Rinpoche e suas experiências pessoais na psicologia ocidental.

Não são textos acadêmicos, mas reflexões sobre como podemos transformar a habitual "mania de sofrer" em sabedoria intuitiva, para não tornar crônico o sofrimento em nossas vidas.

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