

LAMA SURYA DAS



O DESPERTAR  
DO CORAÇÃO  
BUDISTA

*Integrando amor, significado e  
conexão a cada parte de sua vida*

Reco

# Resumo de O Despertar Do Coração Budista. Intregrando Amor, Significado E Conexão A Cada Parte De Sua Vida

O que é o coração budista e como pode ser despertado em nós? O lama Surya Das o define como a nossa bondade interior - o nosso eu mais terno compassivo e carinhoso.

Também chamado de Bodhicitta pelos tibetanos ele palpita dentro de cada um de nós e é despertado mediante conexões significativas - ligações com nossos familiares vizinhos colegas de trabalho com a sociedade e com todos os animais vivos inclusive nós mesmos. Empregando experiências e histórias reais e práticas do dia-a-dia bem como antigas práticas e meditações budistas Surya Das ilustra como desenvolver uma autêntica presença construir relacionamentos mais profundos e amar o que não gostamos.

Explora maneiras específicas pelas quais podemos nos relacionar de uma forma mais proveitosa com as nossas experiências e uns com os outros no agitado mundo atual.

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