

A close-up portrait of the Dalai Lama, wearing glasses and a traditional shawl, looking slightly to the right. The background is a warm, golden-brown color with faint, stylized leaf patterns.

Dalai Lama

Práticas de  
**sabedoria**



NOVA ERA

SEGUINDO O CAMINHO DE BUDA

## Resumo de Práticas de Sabedoria

Ao contrário de muitos de seus pares espirituais, Buda argumentava que não é por meio de punições físicas nem de complicados rituais religiosos ou orações que alguém alcança o grande despertar espiritual, mas sim buscando compreender profundamente a existência.

É preciso cultivar a sabedoria. Só assim extingue-se o sofrimento e alcança-se a felicidade.

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