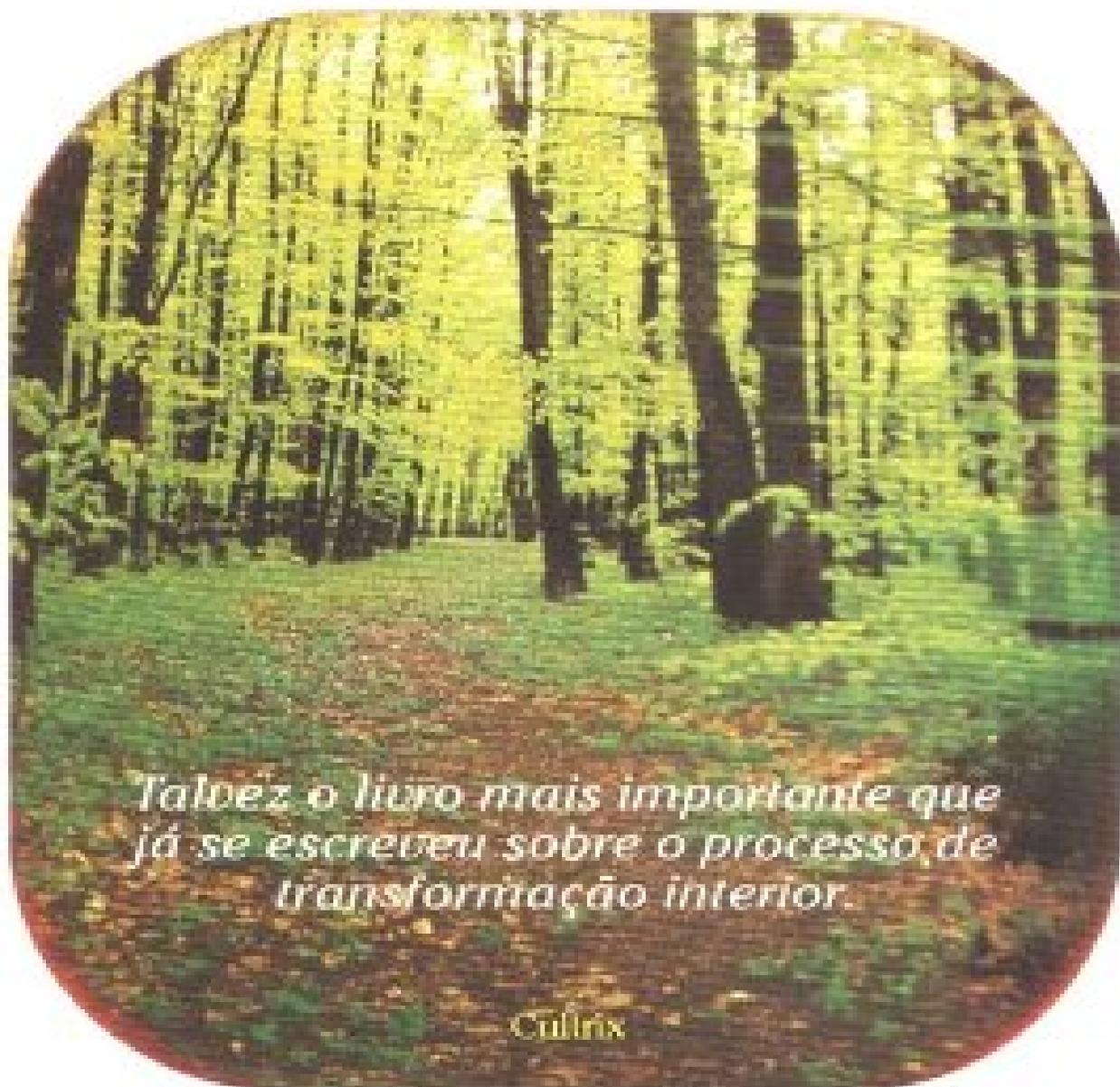


JACK KORNFIELD

UM CAMINHO COM O CORAÇÃO



*«Talvez o livro mais importante que
já se escreveu sobre o processo de
transformação interior.»*

Cultrix

Resumo de Um Caminho com o Coração

Talvez o livro mais importante até agora escrito sobre meditação, sobre o processo de transformação interior e a integração da prática espiritual no modo de vida atual, *Um Caminho com o Coração* traz à tona, um por um, to-dos os desafios da vida espiritual no mundo moderno.

Escrito por um professor, psicólogo e mestre em meditação de renome internacional, este livro inspirador e especializado percorre uma vasta gama de questões essenciais, incluindo várias que raramente são tratadas em obras desta natureza.

Desde a compaixão, os vícios e a cura psicológica e emocional, desde o trato com problemas que envolvem os relacionamentos e a sexualidade até a criação de uma simplicidade e equilíbrio zen em todas as facetas da vida, fala às preocupações de muitos buscadores espirituais modernos, tanto os que se iniciam no caminho como os que já tem muitos anos de experiência. *Um Caminho com o Coração* oferece ao leitor uma série de técnicas, de práticas, de meditações dirigidas, de histórias, de koans e de outras pérolas da sabedoria milenar que podem ajudar o leitor em sua jornada.

As profundas - e às vezes divertidas - experiências do autor e sua simpática orientação irão guiar habilmente o leitor através dos obstáculos e provações da vida espiritual contemporânea proporcionando-lhe clareza de percepção e o sentimento do sagrado que dá sentido a toda experiência humana. Livro que certamente se tornará um clássico no gênero, *Um Caminho com o Coração* mostra-nos como podemos fazer a espiritualidade florescer em todos os dias da nossa vida.

Trata-se de um guia sábio e amável para uma nova odisseia em direção ao interior da alma, dando um sentido mais profundo e satisfatório à experiência que chamamos de vida.

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