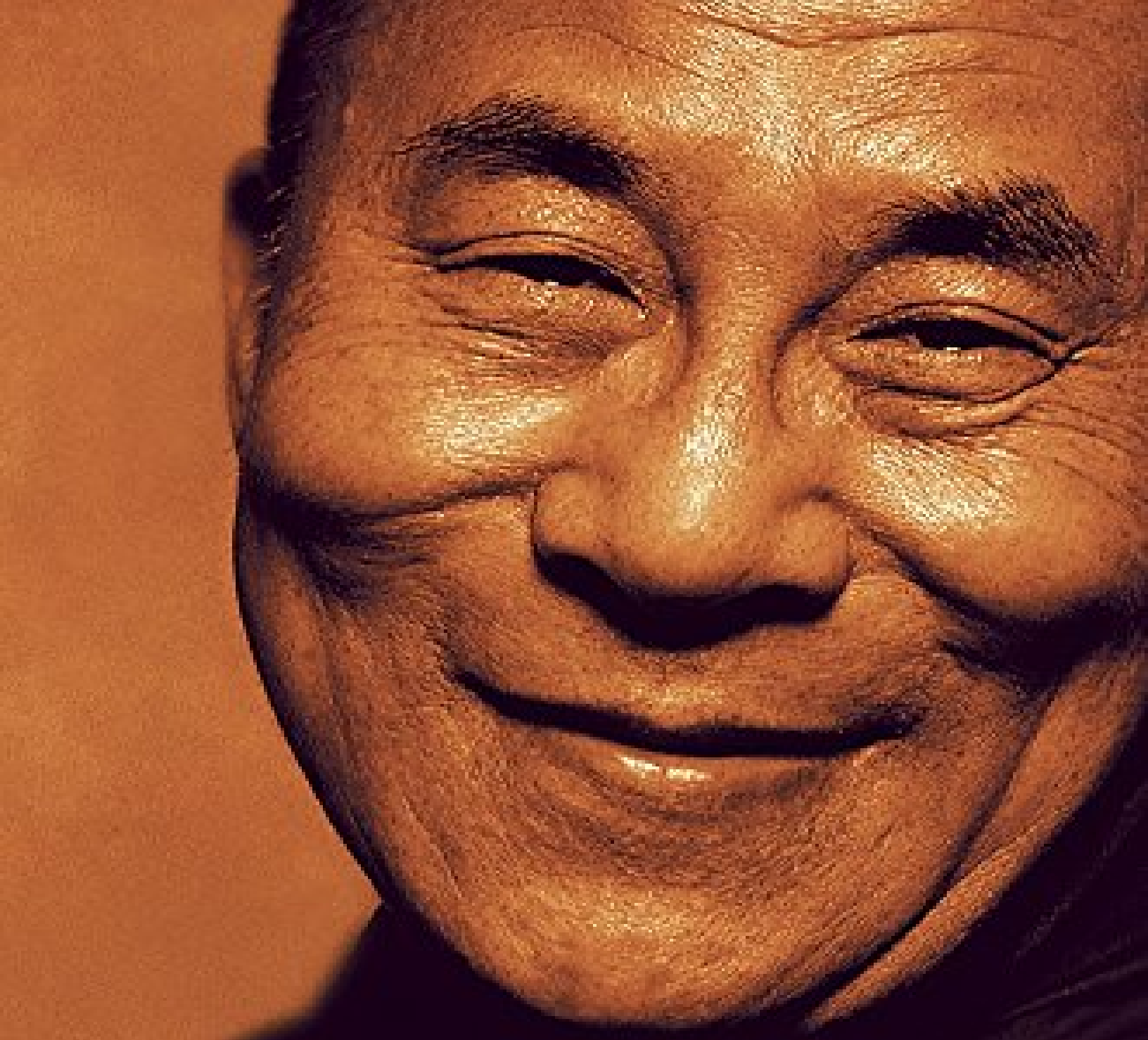




UM CORAÇÃO ABERTO

PRATICANDO A COMPAIXÃO NA VIDA COTIDIANA

SUA SANTIDADE, O DALAI-LAMA

ORGANIZADO POR NICHOLAS VREELAND

Martins Fontes

Resumo de Um Coração Aberto. Praticando a Compaixão na Vida Cotidiana

A meditação é o processo pelo qual se obtém controle sobre a mente guiando-a em uma direção mais virtuosa. Extraídos de três textos sagrados do budismo, os métodos discutidos nos capítulos visam permitir que o leitor adquira uma compreensão básica do budismo e de alguns métodos-chave pelos quais os praticantes budistas cultivaram compaixão e sabedoria em suas vidas.

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