

B. Alan Wallace

# Felicidade Genuína

**Meditação como o Caminho  
para a Realização**

Prefácio de Sua Santidade o Dalai Lama  
Apresentação de Lama Padma Samten

LÚCIDA  
LETRA



## Resumo de Felicidade genuína: Meditação como o caminho para a realização

No mundo de estímulo excessivo de hoje, a felicidade adquirida por meio de riqueza material e conquistas frívolas tem vida curta. Para alcançar a felicidade de longo prazo, você deve acessar os seus próprios e abundantes recursos pessoais, abrigados em seu coração e mente. Em Felicidade genuína, Alan Wallace, estudioso e praticante budista há 35 anos, leva você a abraçar a alegria interior por meio do poder singular da edição. Wallace descreve, portanto, um conjunto de cinco meditações essenciais tibetanas, que, se incorporadas à sua vida, mostrarão que a alegria está a apenas alguns minutos meditativos de distância: - Quiescência meditativa: atenção plena na respiração, acomodando a mente em seu estado natural e cultivando a consciência de simplesmente estar consciente. - As quatro aplicações da atenção plena: os ensinamentos fundamentais sobre o cultivo do insight contemplativo. - As quatro qualidades incomensuráveis: compaixão, bondade amorosa, alegria empática e equanimidade: O caminho do coração para a felicidade genuína. - loga dos sonhos: práticas diurnas e noturnas. - Dzogchen, a Grande Perfeição. Com prefácio do Dalai Lama, este livro vai ajudá-lo a descobrir que é possível experimentar felicidade verdadeira todos os dias.

[Acesse aqui a versão completa desta leitura](#)