

Introdução ao Budismo

Uma Explicação do
Estilo de Vida Budista

Geshe Kelsang Gyatso



Resumo de Introdução ao Budismo

Começando com a história de vida de Buda, este guia conciso explica os elementos essenciais do estilo de vida budista, como a compreensão da mente, renascimento, carma e a verdade última, e o que significa ser um budista. A meditação é explicada com clareza e simplicidade como uma ferramenta para o desenvolvimento de qualidades como paz interior, amor e paciência. A ênfase principal é na aplicação das idéias e práticas budistas para encontrar soluções para os problemas cotidianos. Os interessados em budismo e meditação vão encontrar neste livro uma rica fonte de orientação e inspiração.

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