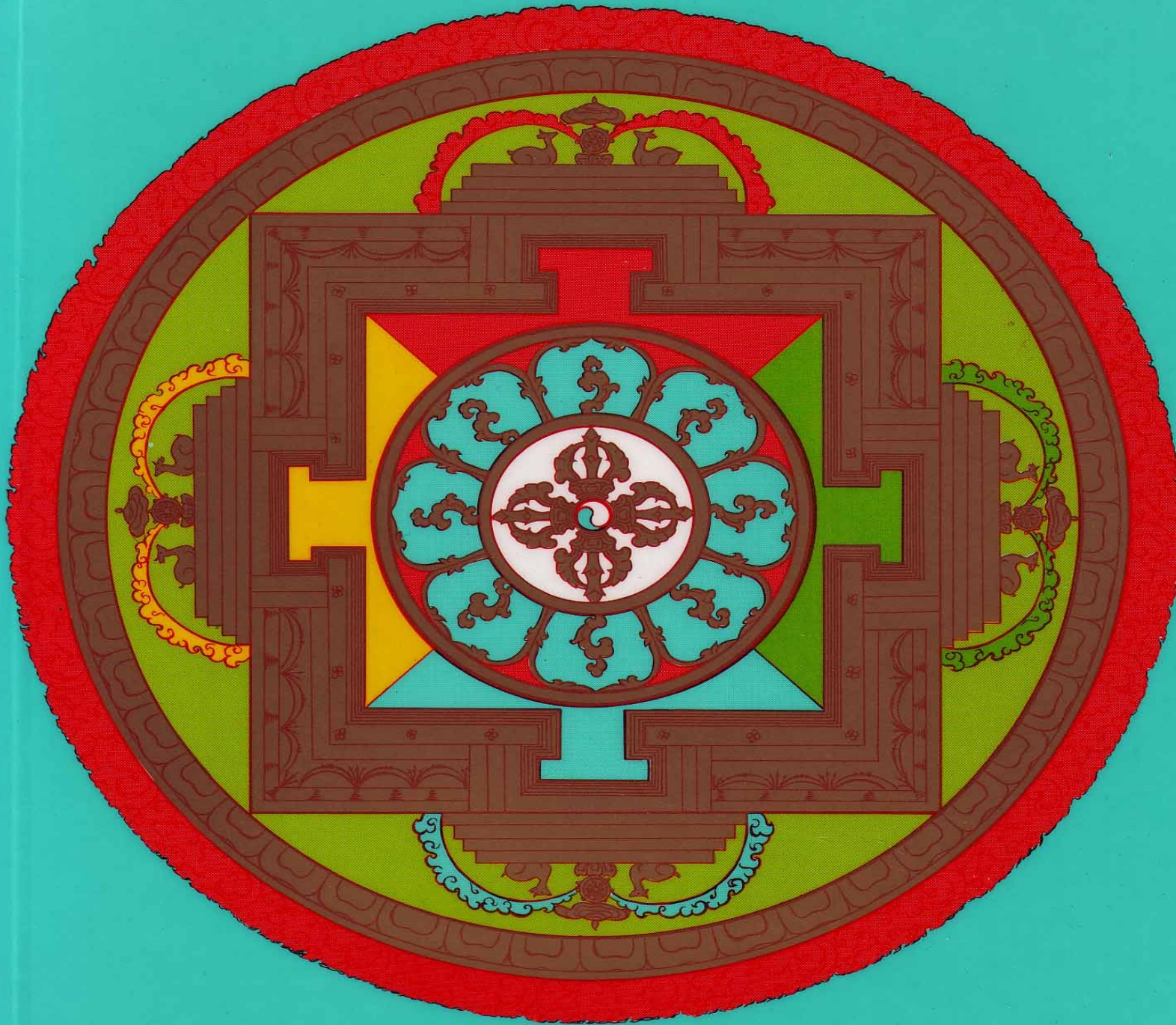


Gestos de Equilíbrio



Guia para a percepção,
a autocura e a meditação.

Tarthang Tulku

Resumo de Gestos de Equilíbrio

Desde sua primeira publicação em língua inglesa, Gestos de Equilíbrio tornou-se um best-seller entre as obras do autor e um dos livros sobre meditação mais lidos em todo o mundo, por apresentar o mais profundo estudo a respeito de uma tradição antiga traduzida em termos facilmente assimiláveis para a nossa experiência ocidental.

Guia introdutório à percepção, à autocura e à meditação, este livro discute as qualidades básicas para uma abordagem espiritual da vida, que deve ser vivida com honestidade, responsabilizando-se cada qual pelos próprios atos e abrindo o coração aos outros.

Ao ensinar, nesta obra, como viver o Budismo na vida agitada de nosso dia-a-dia, seu autor - um lama tibetano que há mais de 10 anos continua no seu trabalho pioneiro de aproximação entre Ocidente e Oriente através do que este possui de mais elevado: sua tradição filosófico-religiosa realizou a façanha de tornar acessíveis para os ocidentais o pensamento e as práticas milenares ensinadas pela tradição budista no Tibete.

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