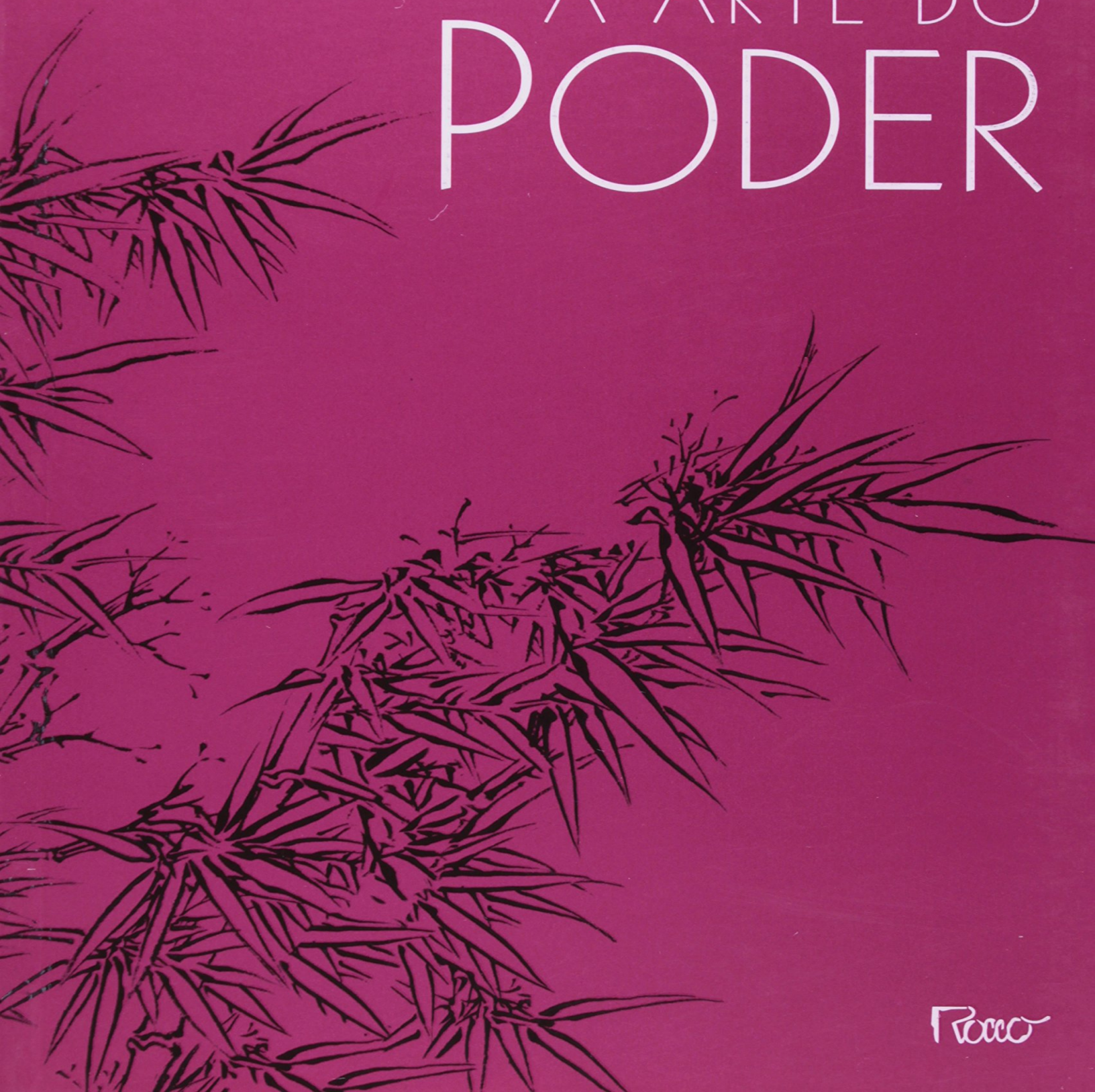


Thich Nhat Hanh

A ARTE DO
PODER



Rocco

Resumo de A Arte do Poder

O poder e seus caminhos por vezes tortuosos, apoiado na violência, no radicalismo e na intolerância, é o tema do novo livro do monge budista Thich Nhat Hanh. Precursor do chamado budismo engajado, Thich Nhat Hanh ficou conhecido nos anos 60 ao lutar pela paz e pelo fim da Guerra do Vietnã.

Agora, com A arte do poder, ele mostra que a filosofia zen budista pode ser um antídoto para aplacar a sede de autoridade que assola os homens, tanto na vida pública quanto na privada, impedindo-os de alcançar a verdadeira felicidade.

O livro traz algumas respostas para a perplexidade humana diante da falência dos valores na sociedade contemporânea. Expondo, de modo simples, os princípios e termos budistas, as fábulas e histórias da vida do Buda, o autor procura elucidar as razões do sofrimento humano à luz da filosofia zen, incorporando-a ao dia-a-dia das pessoas, na linguagem afetuosa e delicada de um mestre experiente.

O monge recorda que são cinco os verdadeiros poderes pregados pelo budismo: da fé, da perseverança, da plena consciência, da concentração e do discernimento. Eles são fontes de energia que conduzem o ser humano à liberdade de escolha, de decisão e de transformação.

A arte do poder traz ainda dois apêndices: “Meditação para cultivar o poder”, com uma série de exercícios que fortalecem a energia espiritual e que podem ser praticados em casa, no escritório ou até mesmo durante uma caminhada; e “Trabalho e prazer: o exemplo da Patagônia”, com o relato de Yvon Chouinard, empresário que criou a bem-sucedida empresa de roupas e equipamentos de montanhismo, a Patagônia, considerada pela revista Fortune uma das 100 melhores empresas do mundo para se trabalhar, colocando em prática os fundamentos da filosofia zen budista.

Idade Mínima Recomendada: 18 Anos

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