MENTE EM EQUILÍBRIO

A Meditação na Ciência, no Budismo e no Cristianismo

Cultrix

B. Alan Wallace

Resumo de Mente em Equilíbrio

A obra explora a relação entre práticas meditativas cristãs e budistas. O autor descreve em linhas gerais uma sequência de meditações que o leitor pode empreender, mostrando que, embora o budismo e o cristianismo se diferenciem nos sistemas de crença, as meditações são igualmente relevantes e compatíveis com ambos.

A obra discute as questões fundamentais sobre a natureza da mente e da existência humana sem usar jargões técnicos. Numa época em que o desenvolvimento espiritual é vital para a nossa sobrevivência, Mente em Equilíbrio mostra o papel inestimável da meditação para nos ajudar a compreender e transformar a mente.

Acesse aqui a versão completa deste livro