

Robert
Wright

DA LISTA
DE MAIS
VENDIDOS DO
*THE NEW YORK
TIMES*

Por que
o budismo
funciona



Como a psicologia evolucionista e a neurociência
explicam os benefícios da meditação



SEXTANTE

Resumo de Por que o budismo funciona: Como a psicologia evolucionista e a neurociência explicam os benefícios da meditação

Um dos mais brilhantes escritores americanos, Robert Wright apresenta uma jornada pela psicologia, a filosofia e a meditação para nos mostrar que o budismo detém o segredo para a felicidade duradoura. A filosofia budista se baseia na afirmação de que nós sofremos – e causamos sofrimento aos outros – porque não vemos o mundo como ele é.

E a prática da meditação traz uma promessa radical: é possível aprender a ver o mundo e a nós mesmos com maior clareza e, assim, alcançar uma profunda satisfação. Nesse livro pioneiro, definido como "sublime" pela revista *The New Yorker*, Wright afirma que levar essa promessa a sério pode mudar a sua vida, pois diminui o poder que a ansiedade, a culpa e o ódio têm sobre você, além de aumentar sua capacidade de apreciar as outras pessoas e a beleza do mundo. Com uma aguçada compreensão da evolução humana, ele recorre às últimas descobertas da neurociência e da psicologia para explicar como essa transformação acontece. Escrito com a sagacidade e a elegância características do autor, este livro estabelece os alicerces para uma vida espiritual num mundo secular e ensina como, numa época de distrações tecnológicas e conflitos sociais, podemos nos salvar de nós mesmos – como indivíduos e como espécie. "Esperei a vida inteira por uma explicação lúcida e fácil de ler sobre o budismo feita por uma mente cética e rigorosa.

Aqui está. Esta é uma viagem científica e espiritual diferente de qualquer outra que já fiz." – Martin Seligman, autor de *Felicidade autêntica* "Uma fantástica introdução racional à meditação. Um livro que me fez sorrir um pouco e dar algumas risadas.

Um guia irônico, autocrítico e brutalmente empírico sobre como evitar o sofrimento." – *New York Magazine* "O que acontece quando alguém mergulhado na psicologia evolucionista olha o budismo com objetividade?

Se essa pessoa é, como Robert Wright, um talentoso escritor, a resposta é este livro surpreendente, agradável, desafiador e potencialmente transformador." – Peter Singer, autor de Ética prática

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