



Transformando A Mente

Dalai-Lama

Note: This is not the actual book cover

Resumo de Transformando A Mente - Volume 1

As "Oito estrofes sobre a transformação da mente" são talvez o texto mais importante de um gênero de escritos espirituais tibetanos conhecidos como lojong em sentido literal "transformação da mente".

Escrita por Langri Thangpa um praticante de meditação do século XI essa pequena obra é considerada por sua Santidade o Dalai-Lama uma das suas principais fontes de inspiração. Em seu comentário lúcido e direto sobre esses ensinamentos Dalai-Lama nos ensina a cultivar a sabedoria e a compaixão na nossa vida diária.

Especificamente ele trata dos seguintes tópicos: o estímulo à compaixão; o cultivo de atitudes equilibradas para consigo mesmo e com os outros; o desenvolvimento de modos de pensar positivos; a transformação de situações adversas em condições propiciadoras do desenvolvimento espiritual.

Sua Santidade o Dalai-Lama é o líder espiritual do povo tibetano no exílio. É autor de numerosos livros sobre o budismo.

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