

A close-up portrait of the Dalai Lama, smiling and wearing glasses and a maroon robe. The background is a blurred green landscape.

UMA MENTE PROFUNDA

*O cultivo da sabedoria
na vida cotidiana*

por DALAI LAMA

*Organizado por
NICHOLAS VREELAND
Posfácio de RICHARD GERE*

martins fontes
selo martins

Resumo de Uma Mente Profunda

A mente é central em todas as experiências humanas. Estar em harmonia com o mundo depende da relativa saúde afetiva e espiritual de cada um. Por essa razão, os ensinamentos essenciais do budismo sempre enfatizaram diversas formas de treinamento mental.

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