THICH NHAT HANH

VIVENDO EM PAZ

Como praticar a arte de viver conscientemente

Pensamento

Resumo de Vivendo em Paz

Na obra Vivendo em Paz, Thich Nhat Hanh põe ao alcance do grande público seus ensinamentos sobre a prática da arte de um vi-ver consciente, tema constante de suas palestras.

O livro começa en-sinando ao leitor a respiração consciente e a percepção do que é vi-vificante e salutar dentro de nós e ao nosso redor. Thich Nhat Hanh conclui partilhando com o leitor sua visão pa-ra a reconstrução da sociedade por meio do estreitamento dos laços familiares e comunitários e pela percepção da verdadeira dimensão da realidade em cada ato da nossa vida.

Acesse aqui a versão completa deste livro