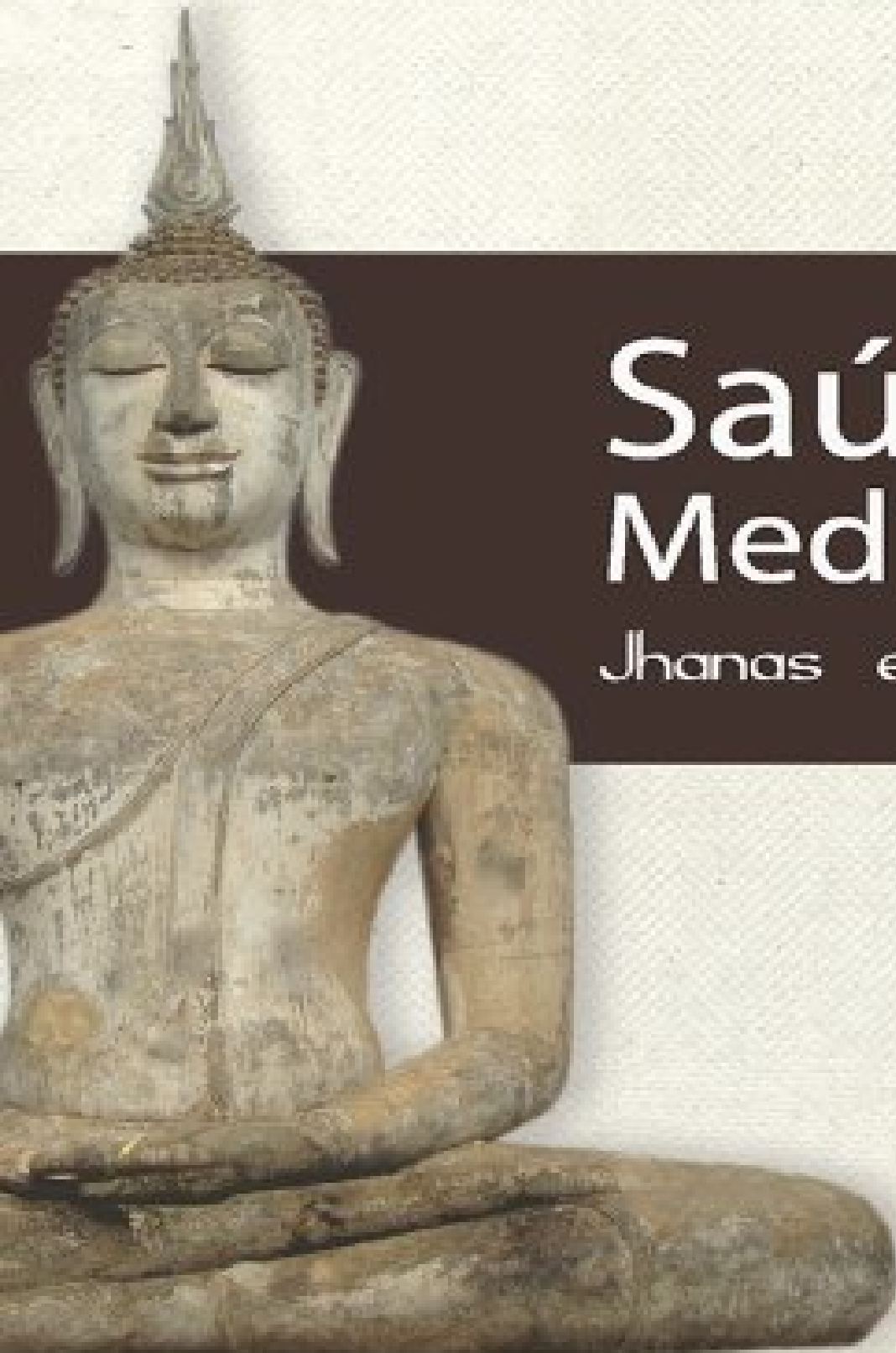


Michael Beisert



Saúde e Meditação

Jhanas e Vipassana

wikilivros

Saúde e Meditação - Jahanas e Vipassana

Por que devo meditar? Simples, para ser feliz. Essa é a proposta básica dos ensinamentos do Buda. O livro oferece uma introdução aos principais ensinamentos Budistas em linguagem simples e acessível. Em seguida tratamos da meditação, ou o cultivo da mente e coração, tanto para iniciantes como para avançados.

[Clique aqui para obter este livro](#)