

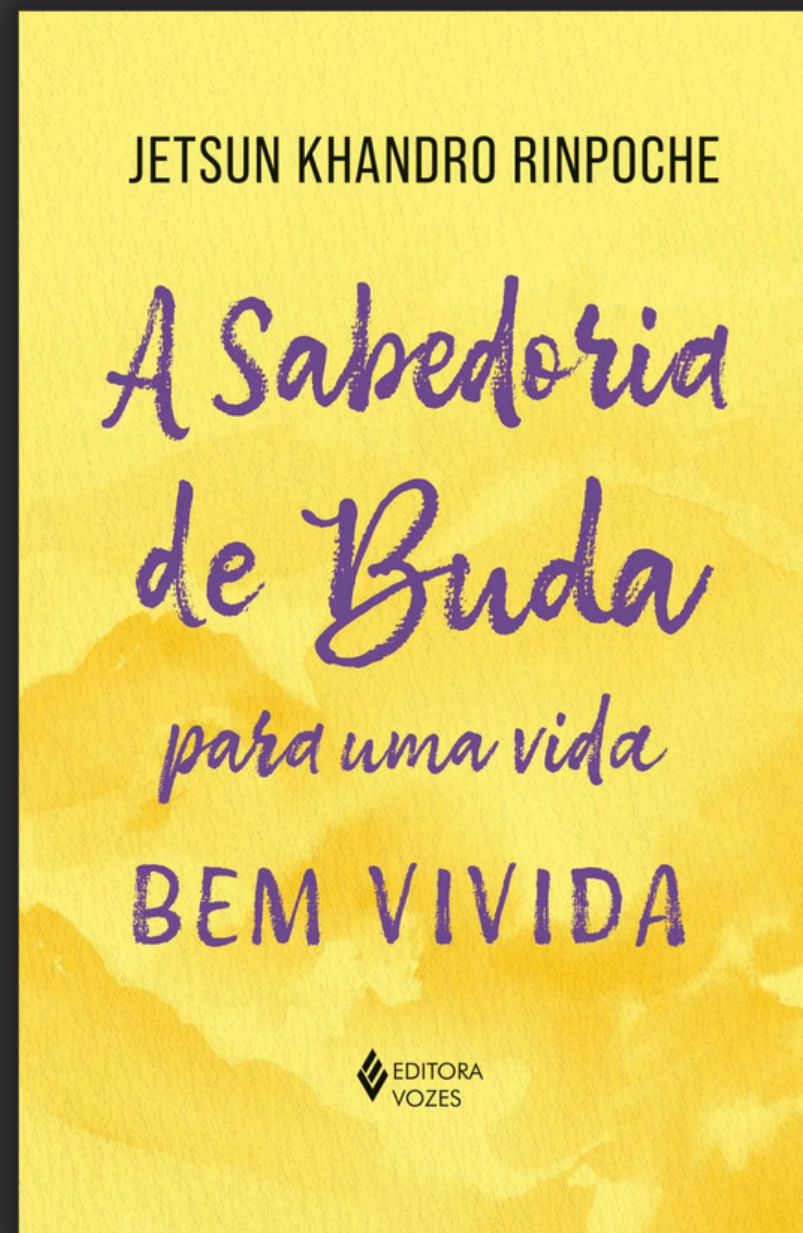
BUDISMO

CATÁLOGO

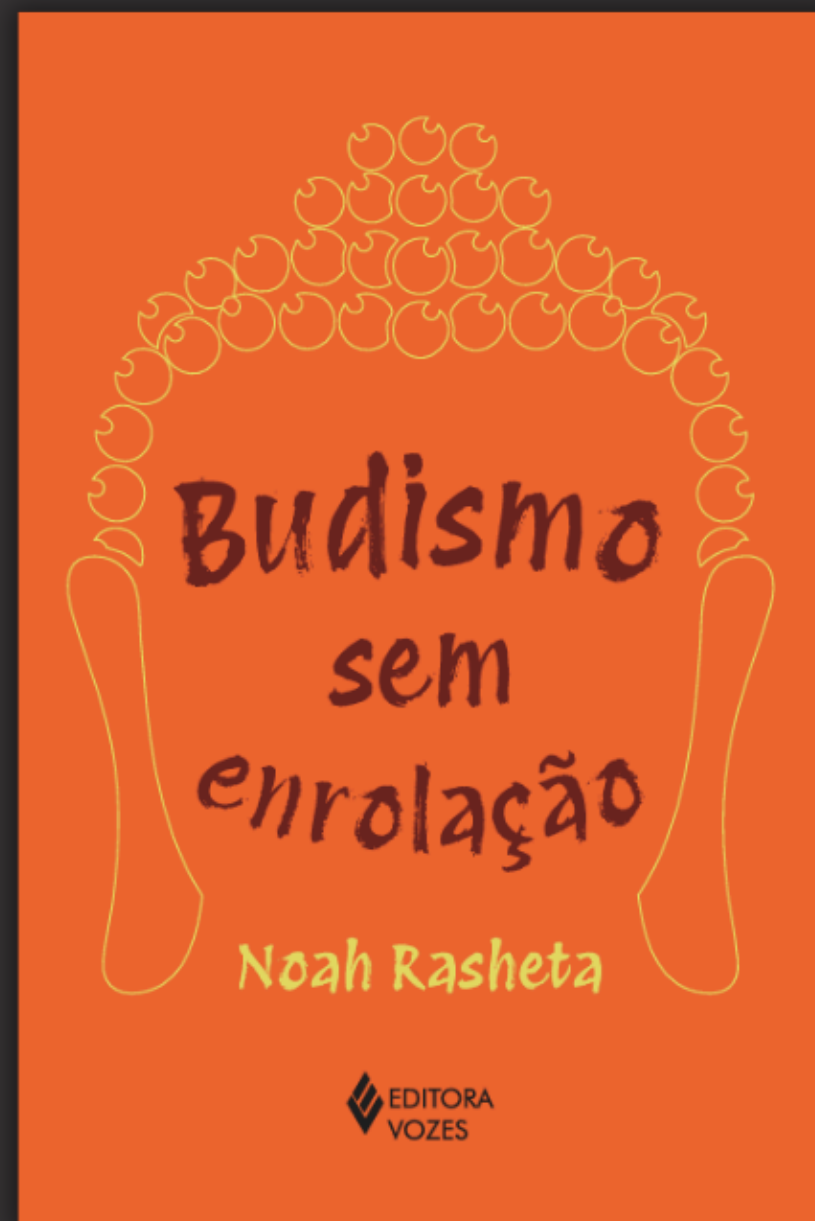
A SABEDORIA DE BUDA PARA UMA VIDA BEM VIVIDA

ISBN: 9788532675590

R\$ 55,00



Este pequeno livro foca na simplicidade dos conselhos e dos discernimentos do Buda. Para aqueles que estão começando a se interessar pelo caminho budista, pode lhes servir como um simples guia e mapa. Para os praticantes de longa data, ele oferece um lembrete da simplicidade da transformadora mudança de perspectiva do Buda. E, para aqueles que podem ter perdido o fôlego ao longo do caminho, que este livro possa lembrá-los de sua inspiração original. A todos os leitores, ele oferece uma abordagem realista de como integrar a espiritualidade em nossa vida de uma forma genuinamente benéfica.



BUDISMO SEM ENROLAÇÃO

ISBN: 9788532675200

R\$ 40,00

Nesta obra, Noah Rasheta oferece uma introdução direta, clara e descomplicada aos princípios fundamentais da filosofia budista. Escrito especialmente para quem está dando os primeiros passos, o livro apresenta conceitos como mindfulness, impermanência e compaixão de forma prática e conectada à vida cotidiana, sem exigir crenças religiosas nem conhecimento prévio. Com abordagem contemporânea, o autor integra os ensinamentos budistas à ciência moderna, ao humanismo e ao bom humor.

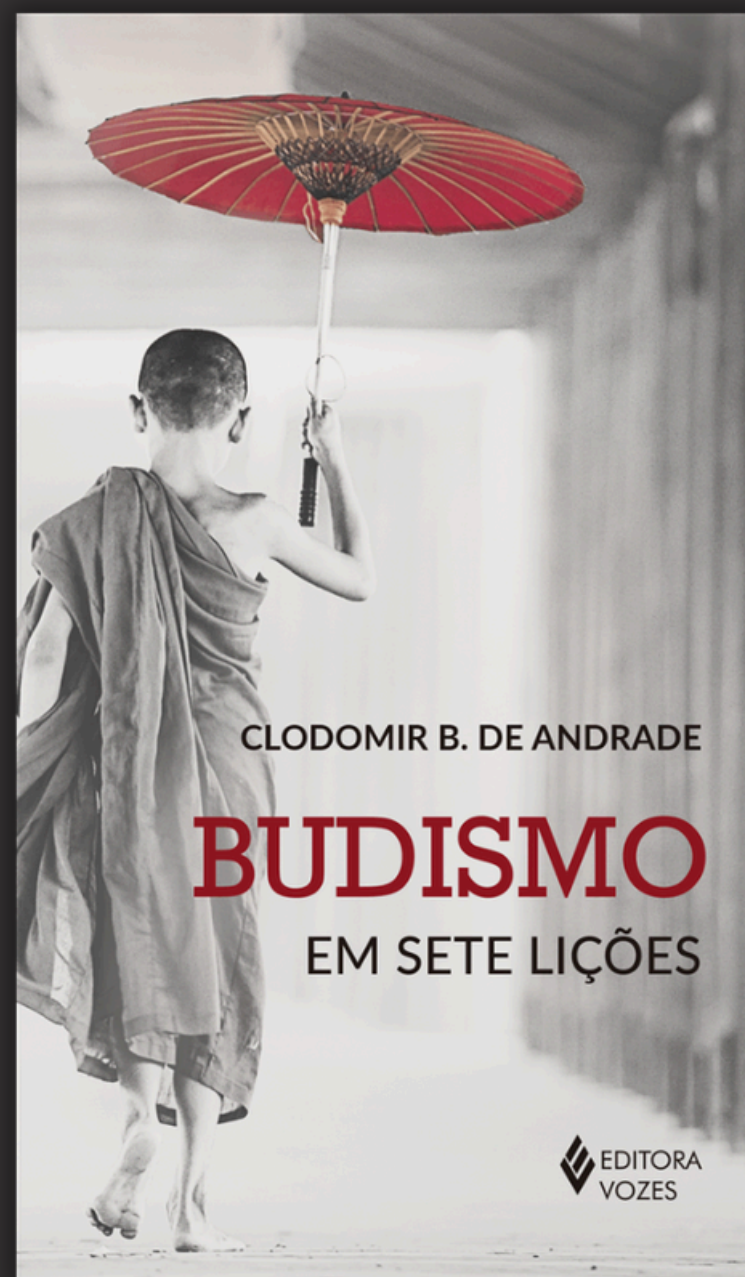


FILOSOFIA DO ZEN-BUDISMO

ISBN: 9788532662361

R\$ 65,00

O zen-budismo é uma forma de budismo mahāyāna de origem chinesa e orientada para a meditação. O presente estudo é concebido “comparativamente”. As filosofias de Platão, Leibniz, Fichte, Hegel, Schopenhauer, Nietzsche e Heidegger, entre outras, são confrontadas com as intuições filosóficas do zen-budismo. O “método comparativo” é utilizado aqui como um método desbravador de sentidos.



BUDISMO EM SETE LIÇÕES

ISBN: 9786557133804

R\$ 66,00

O Budismo, hoje uma das maiores religiões do mundo considerando o número de adeptos, é uma tradição religiosa que surgiu na Índia há cerca de 2.500 anos. A partir da Índia, expandiu-se inicialmente por todo o Extremo Oriente e, ao longo dos séculos, atingiu todos os continentes. Ao longo de sua história, esse sistema religioso conheceu também uma diversificação muito grande, de modo que abriga atualmente uma grande diversidade de correntes religiosas. (Da obra)

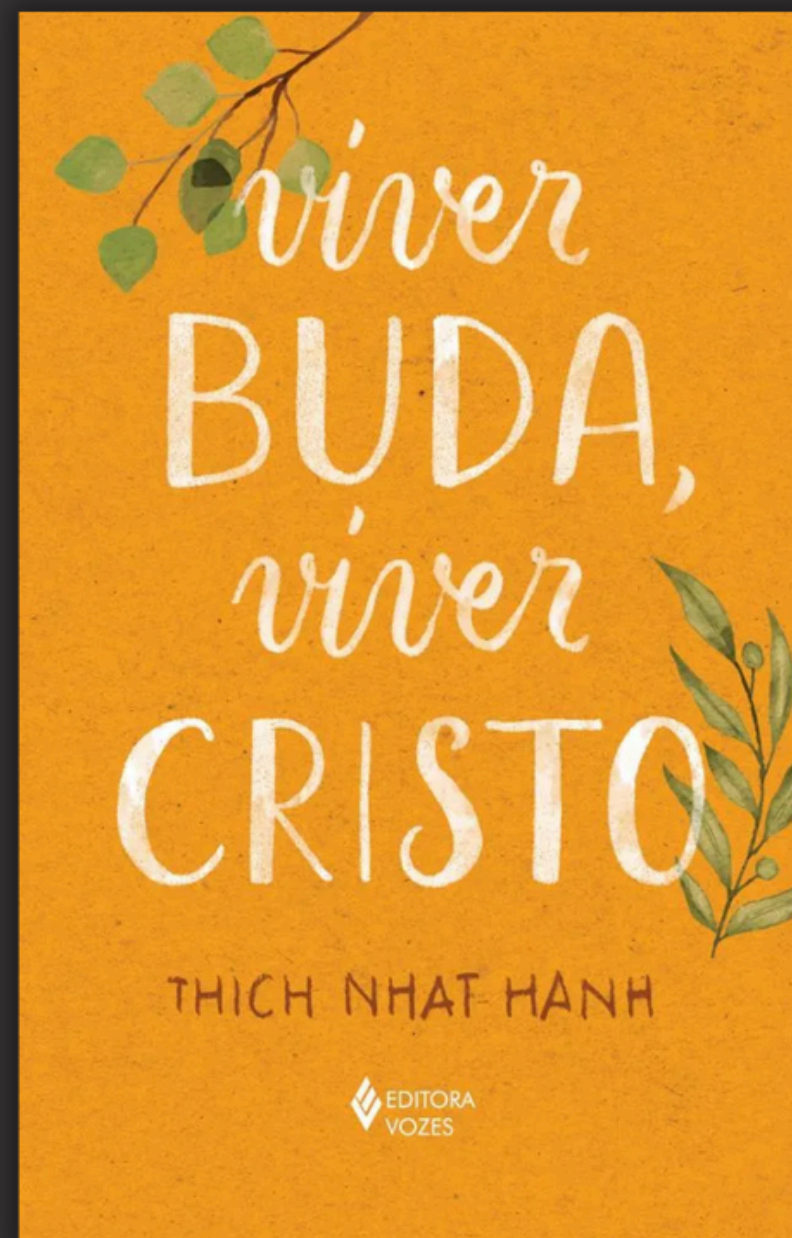


MEDO

ISBN: 9788532647948

R\$ 70,00

A obra traz comentários, mentalizações e práticas preciosas para quem deseja viver melhor com seu medo por meio da visão do budismo. O autor diz que é muito importante libertar-se do medo do passado e do futuro, e que estar presente aqui e agora, respirando, é um milagre. Além dos ensinamentos, o livro traz também uma série de exercícios para colocar em prática o que foi aprendido.

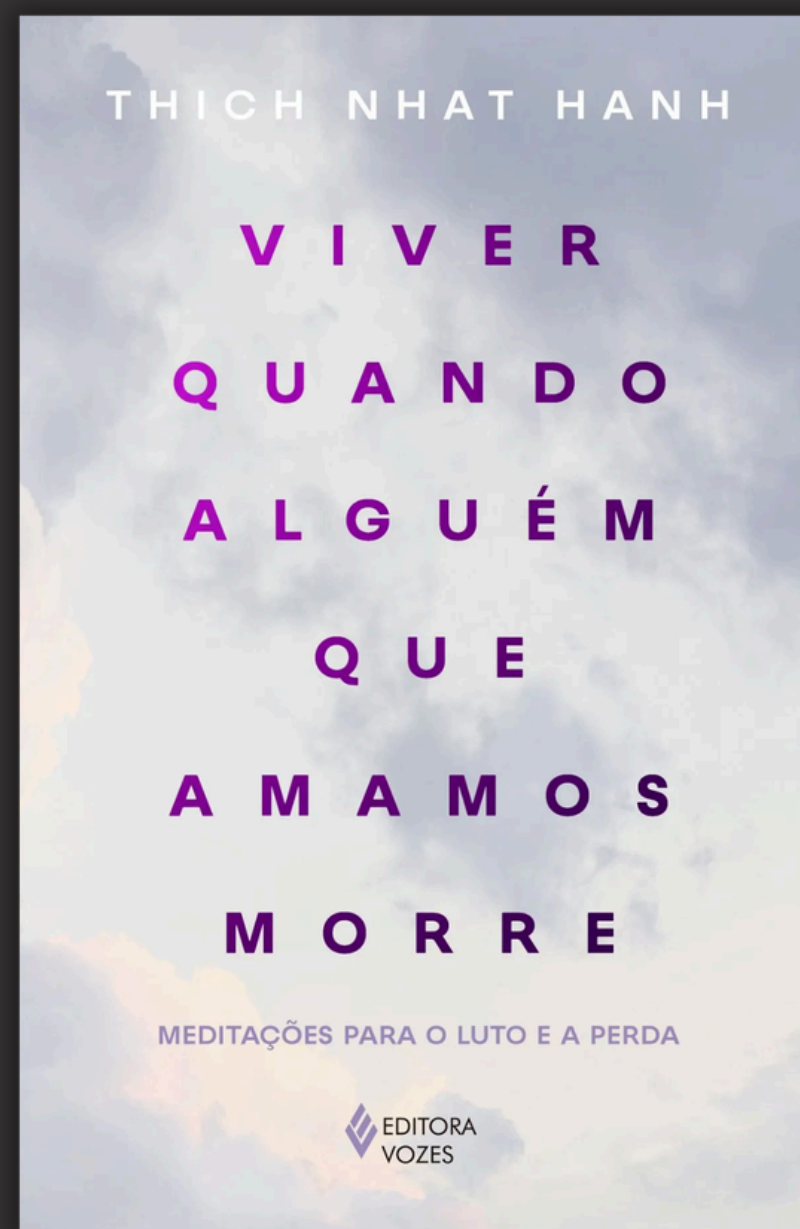


VIVER BUDA, VIVER CRISTO

ISBN: 9786557139035

R\$ 35,00

Em Viver Buda, viver Cristo, Hanh nos convida a transcender as barreiras religiosas e a encontrar a essência do amor, da compaixão e da compreensão presentes tanto no budismo quanto no cristianismo. Com uma linguagem simples e acessível, ele explora as semelhanças fundamentais entre essas duas tradições, destacando os valores universais que nos conectam como seres humanos.



VIVER QUANDO ALGUÉM QUE AMAMOS MORRE

ISBN: 9788532672322

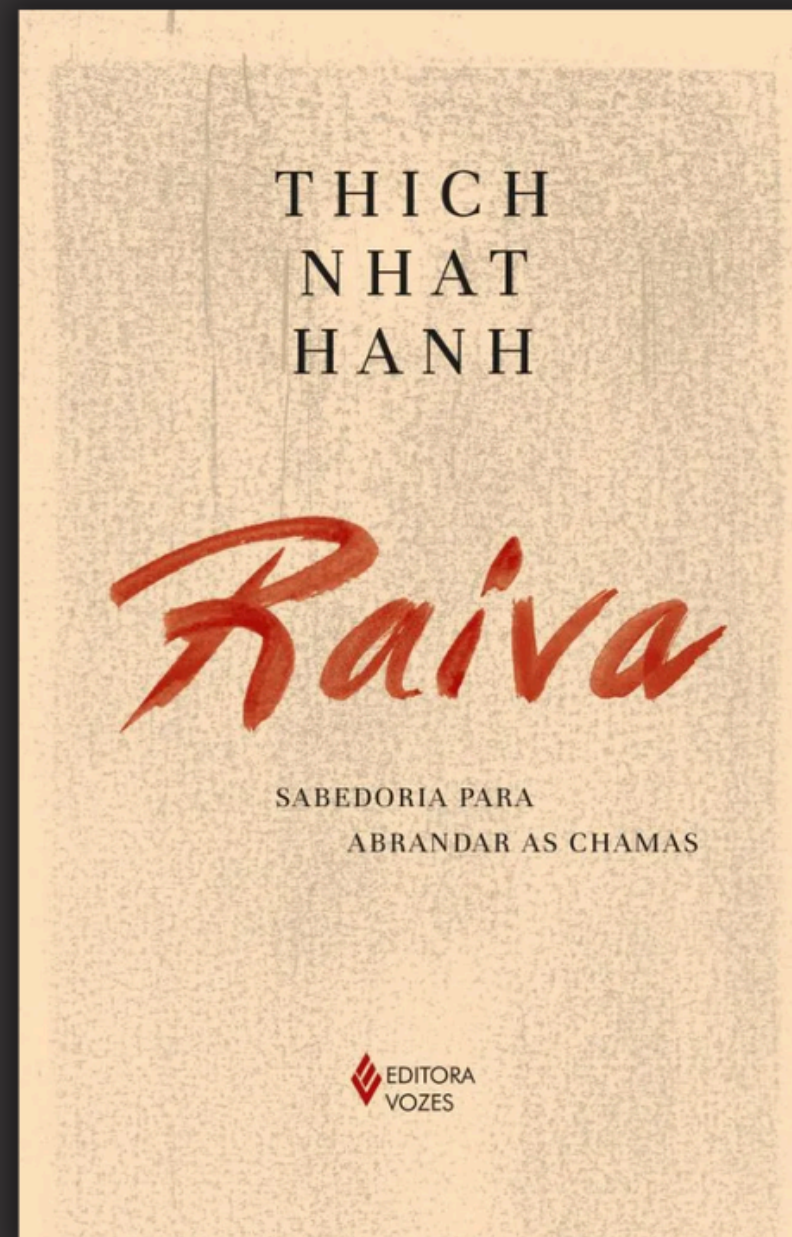
R\$ 50,00

Quando alguém que amamos morre, sentimos que tudo perde o sentido. Neste livro delicado e profundamente humano, Thich Nhat Hanh oferece palavras de conforto e práticas de meditação que ajudam a transformar a dor do luto em um caminho de reconexão. Com compaixão e sabedoria, o autor ensina que quem parte não desaparece, continua presente em nós, no mundo, nos pequenos gestos. “A nuvem nunca morre”, diz o poema que abre a obra.

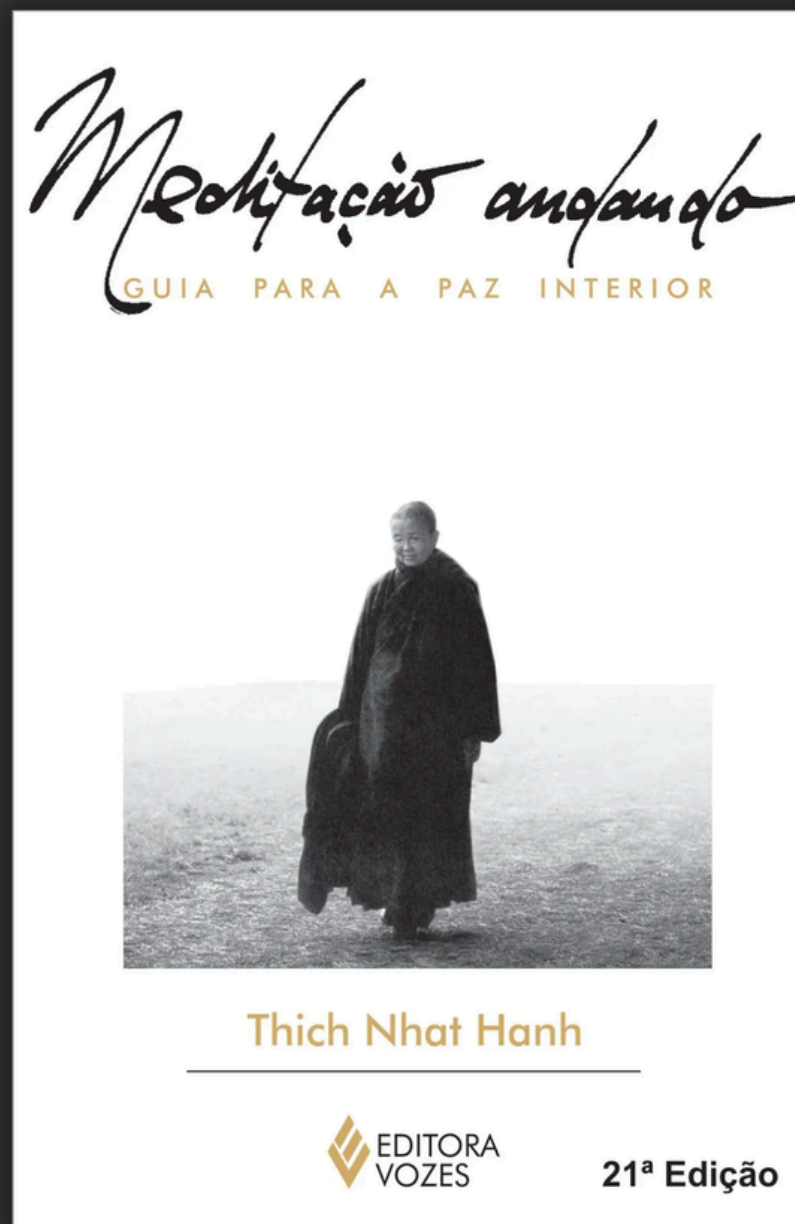
RAIVA

ISBN: 9786557136997

R\$ 55,00



Foi sob a árvore bodhi na Índia, 25 séculos atrás, que Buda alcançou a percepção de que três estados mentais eram a fonte de toda a nossa infelicidade: conhecimento errado, desejo obsessivo e raiva. Todas são difíceis, mas em um instante de raiva, uma das emoções mais poderosas, vidas podem ser arruinadas e a saúde e o desenvolvimento espiritual podem ser destruídos. Com simplicidade requintada o monge budista Thich Nhat Hanh oferece ferramentas e conselhos para transformar relacionamentos, concentrar energia e rejuvenescer as partes de nós mesmos que foram devastadas pela raiva.

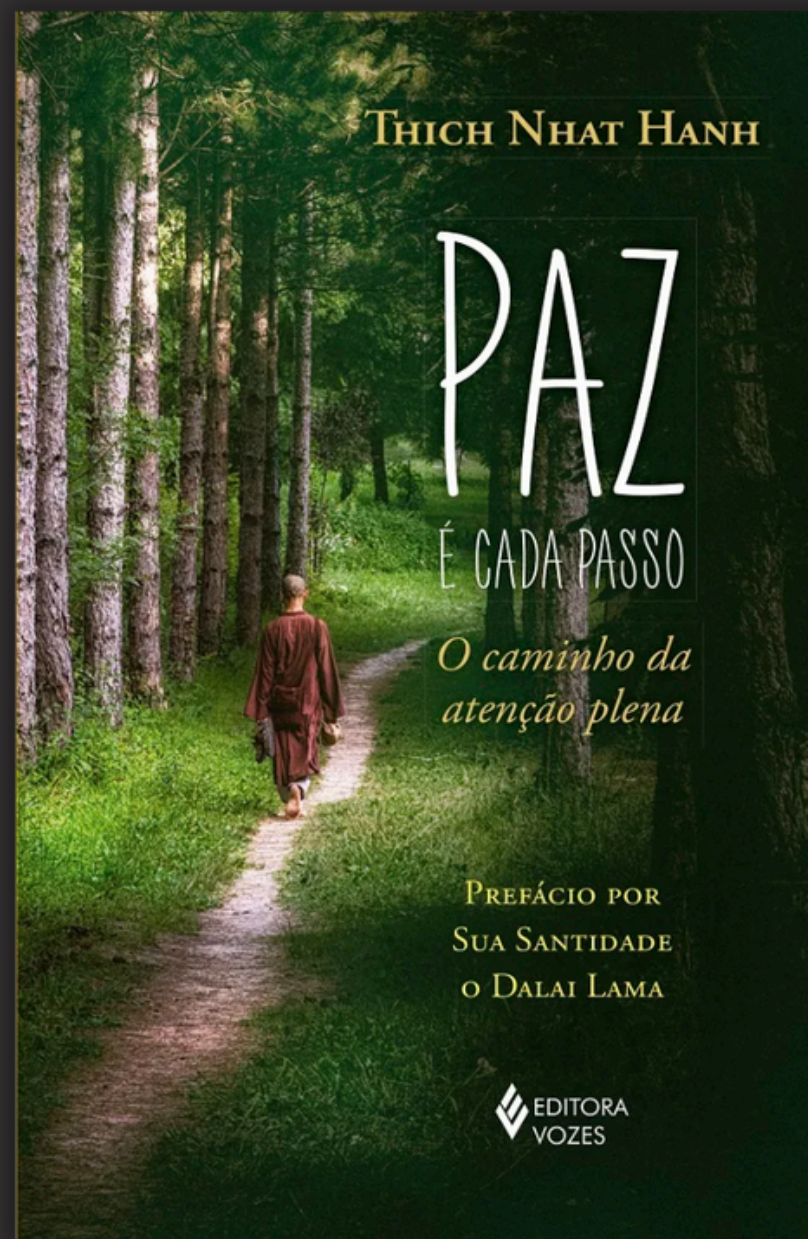


MEDITAÇÃO ANDANDO

ISBN: 9788532603890

R\$ 33,00

O homem ocidental vive na agitação e no tumulto. Conseguiria ele transformar o seu andar em uma prática que levasse as atividades do corpo, do cérebro, da vontade e do sentimento a um equilíbrio harmônico e à paz interior? Neste livro o autor aprofunda a prática do budismo vietnamita, convidando a todos a realizar suas ocupações de modo humanamente salutar.

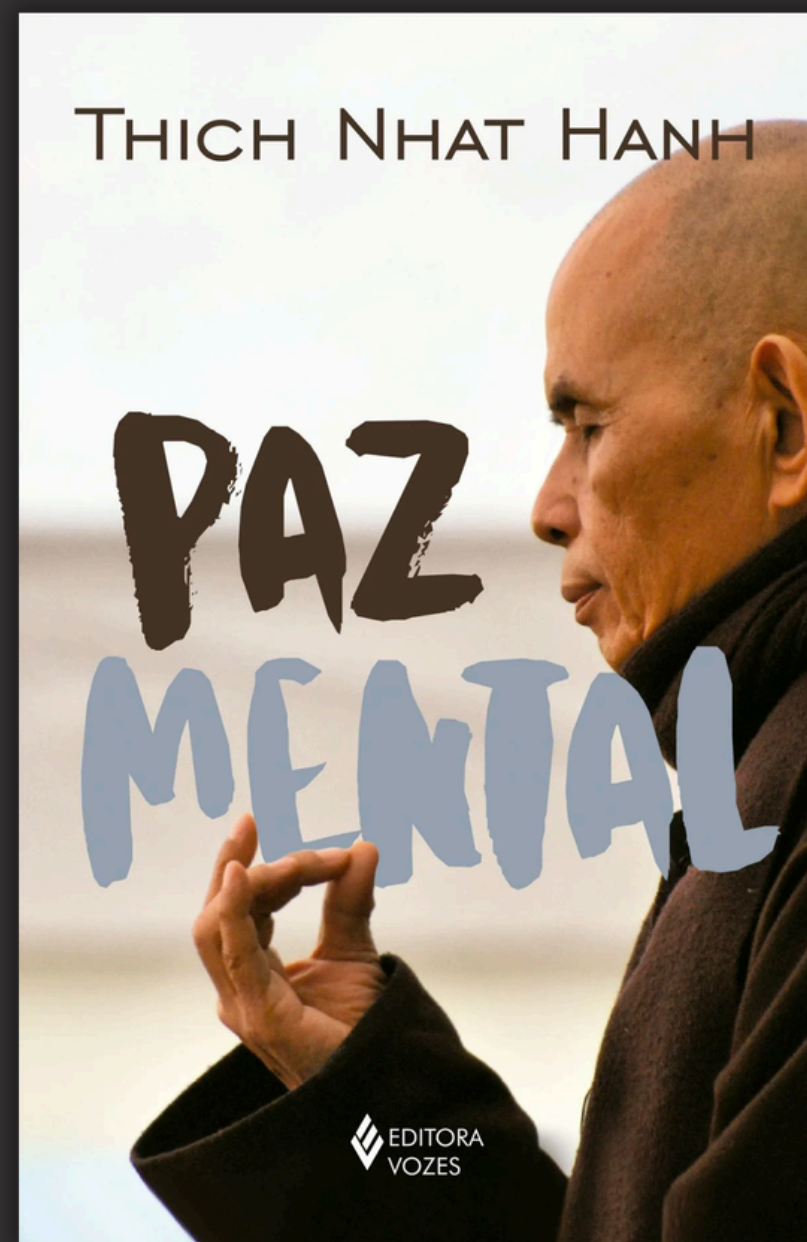


PAZ É CADA PASSO

ISBN: 9788532661838

R\$ 50,00

Paz é cada passo é um guia para uma jornada exatamente nessa direção. Thich Nhat Hanh começa ensinando como respirar conscientemente e estar consciente dos pequenos atos em nossas vidas cotidianas, depois nos mostra como usar os benefícios da atenção e concentração para transformar e curar estados psicológicos difíceis. Finalmente ele nos mostra a conexão entre a paz interior, pessoal, e a paz na Terra. Este é um livro de muito valor. Pode mudar a vida dos indivíduos e a vida da nossa sociedade.

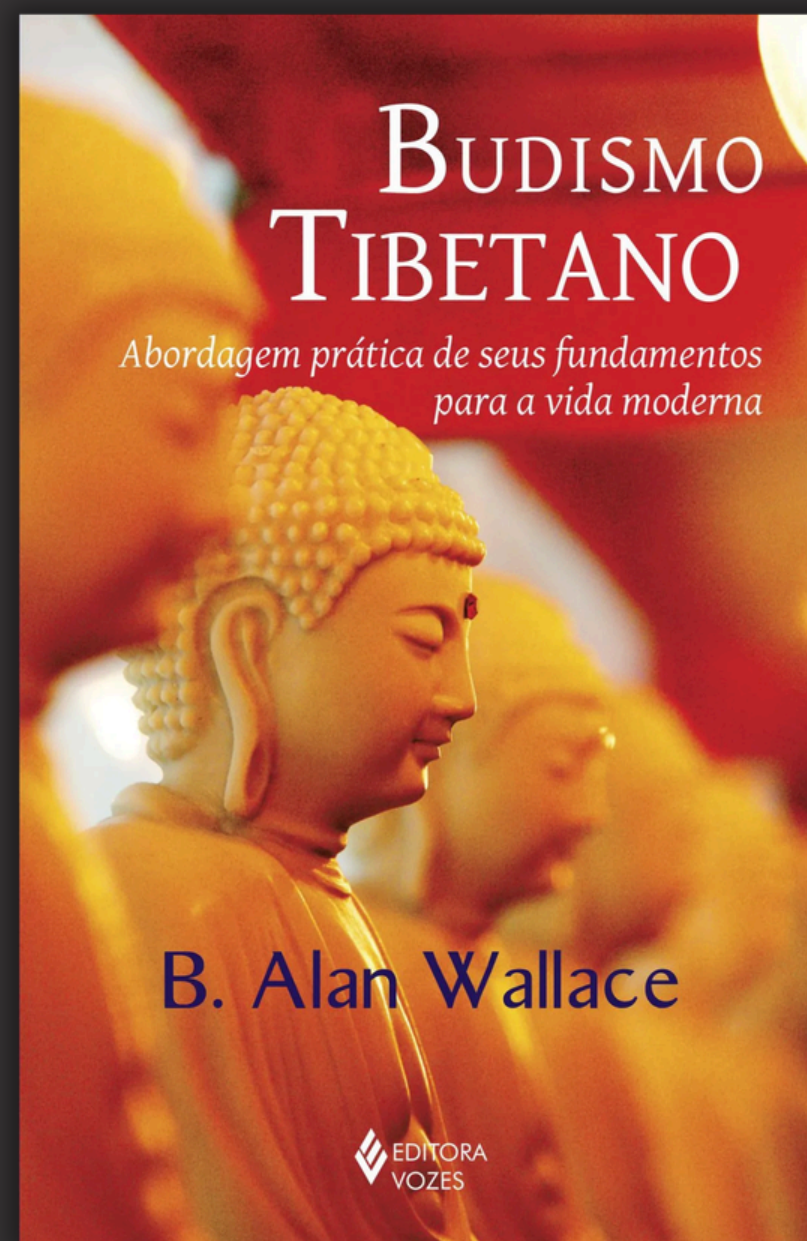


PAZ MENTAL

ISBN: 9788532653826

R\$ 52,00

Paz Mental oferece um fundamento para práticas iniciais de plena consciência mental e para o entendimento dos princípios da conscientização mente-corpo. Ao aprender como o nosso corpo físico e nossa mente são inseparáveis quando criam nossas próprias percepções e experiências, nós podemos começar a confiar e a nutrir nossa habilidade de criar bem-estar.

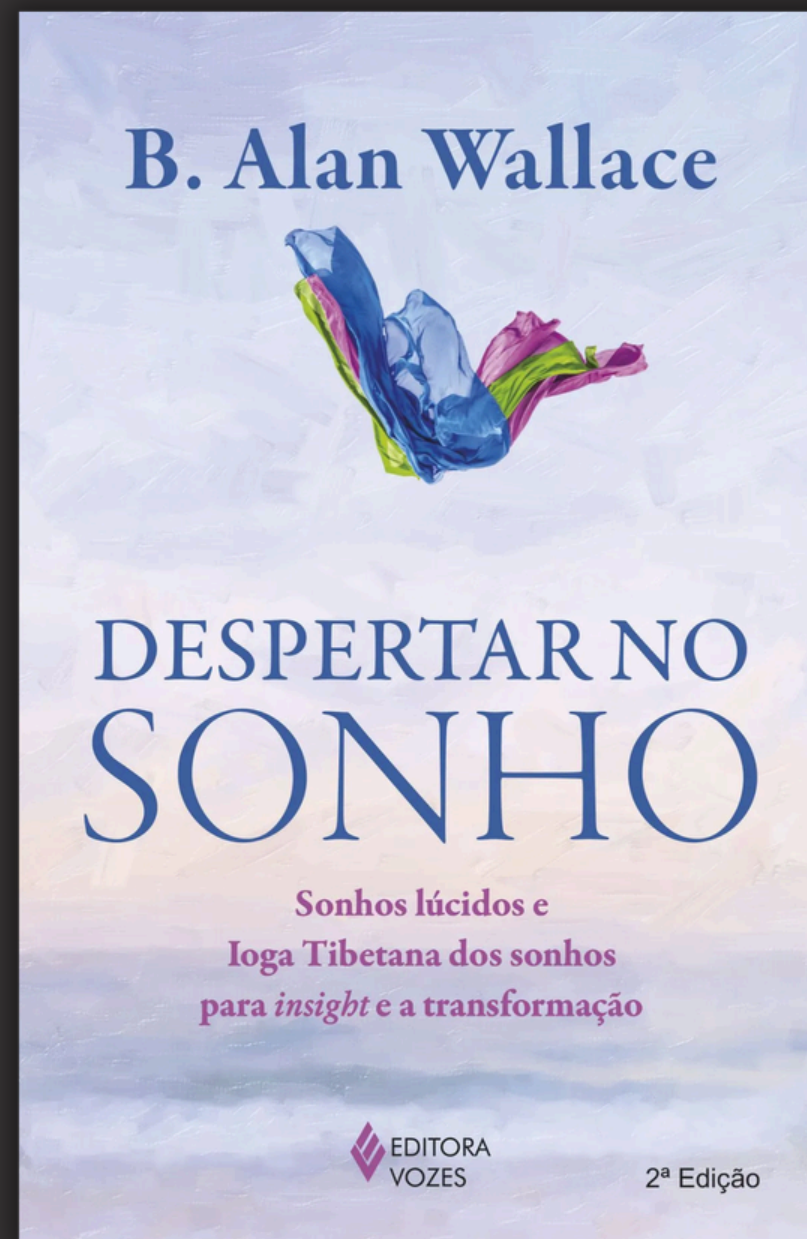


BUDISMO TIBETANO

ISBN: 9788532652652

R\$ 88,00

Esta obra resulta de várias exposições feitas pelo autor a públicos ocidentais visando transmitir de forma compreensível os ensinamentos básicos do Budismo Tibetano, e progredindo gradualmente para teorias e práticas mais sutis e avançadas. Trata-se de uma excelente introdução, prática como um guia, para leitores sem qualquer base anterior ao Budismo Tibetano.



DESPERTAR NO SONHO

ISBN: 9788532647740

R\$ 87,00

Algumas das maiores aventuras da vida podem acontecer enquanto você está dormindo profundamente. Esta é a promessa do sonho lúcido, que é a habilidade de alterar a realidade do seu próprio sonho de qualquer forma que você queira, simplesmente tendo consciência do fato que você está sonhando enquanto está no meio de um sonho. Há uma variedade de técnicas que qualquer pessoa pode aprender para se tornar um sonhador lúcido, e este livro fornece todas as instruções de que você precisa para começar.

COMO MEDITAR COMO UM BUDISTA



CYNTHIA KANE

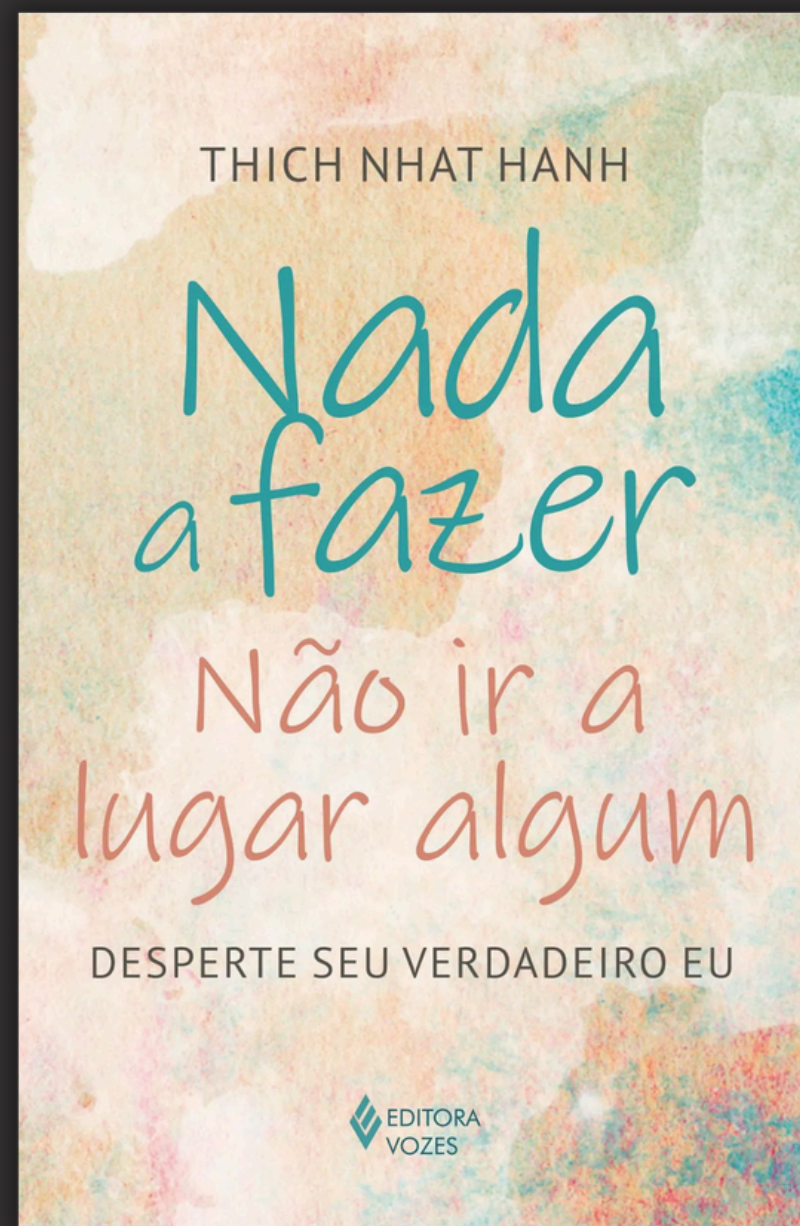
 EDITORA
VOZES

COMO MEDITAR COMO UM BUDISTA

ISBN: 9786557138472

R\$ 45,00

Em “Como meditar como um budista”, Cynthia Kane ensina tudo o que você precisa saber sobre a construção de uma prática de meditação que funcione para você, incluindo orientações detalhadas sobre postura, respiração, mentalidade, superando obstáculos comuns e muito mais. Se você está pronto para aprender a meditar como um budista, este livro é perfeito para começar.



NADA A FAZER, NÃO IR A LUGAR ALGUM

ISBN: 9788532670830

R\$ 75,00

Os ensinamentos budistas - assim como cristãos, islâmicos, judaicos e de qualquer outra tradição espiritual da humanidade - não são apenas palavras bonitas que existem fora de nós, ou bem guardadas nas prateleiras de um templo. São remédios para curar nossos males; meios pelos quais podemos superar a ignorância, a raiva, a ânsia, o medo, bem como o hábito de procurar e buscar tudo o que está fora de nós e não confiar em nós mesmos, naquilo que somos. E disto que este livro fala, de como nosso verdadeiro ser está dentro de nós.

O MILAGRE DA ATENÇÃO PLENA

ISBN: 9788532658555

R\$ 50,00



O milagre da atenção plena é um guia clássico de meditação pelo qual gerações e gerações de leitores foram introduzidos na beleza de transformar a vida através da atenção plena. O Mestre Zen Thich Nhat Hanh conta nobres anedotas e oferece exercícios práticos que possibilitam o aprendizado de habilidades da atenção plena. Desde como lavar pratos até atender o telefone e descascar uma laranja, o autor nos lembra que cada momento contém dentro de si uma oportunidade de trabalharmos na direção de uma autocompreensão e tranquilidade maiores.



SEM LAMA NÃO HÁ LOTUS

ISBN: 9788532652508

R\$ 55,00

O sofrimento e a felicidade são orgânicos por natureza, e isso significa que ambos são transitórios, estão sempre mudando. A flor quando murcha se transforma em adubo. O adubo pode ajudar mais uma vez na germinação da flor. A felicidade também é orgânica e impermanente por natureza. Ela pode se transformar em sofrimento e o sofrimento pode se transformar em felicidade novamente.



ZEN E A ARTE DE SALVAR O PLANETA

ISBN: 9786557137543

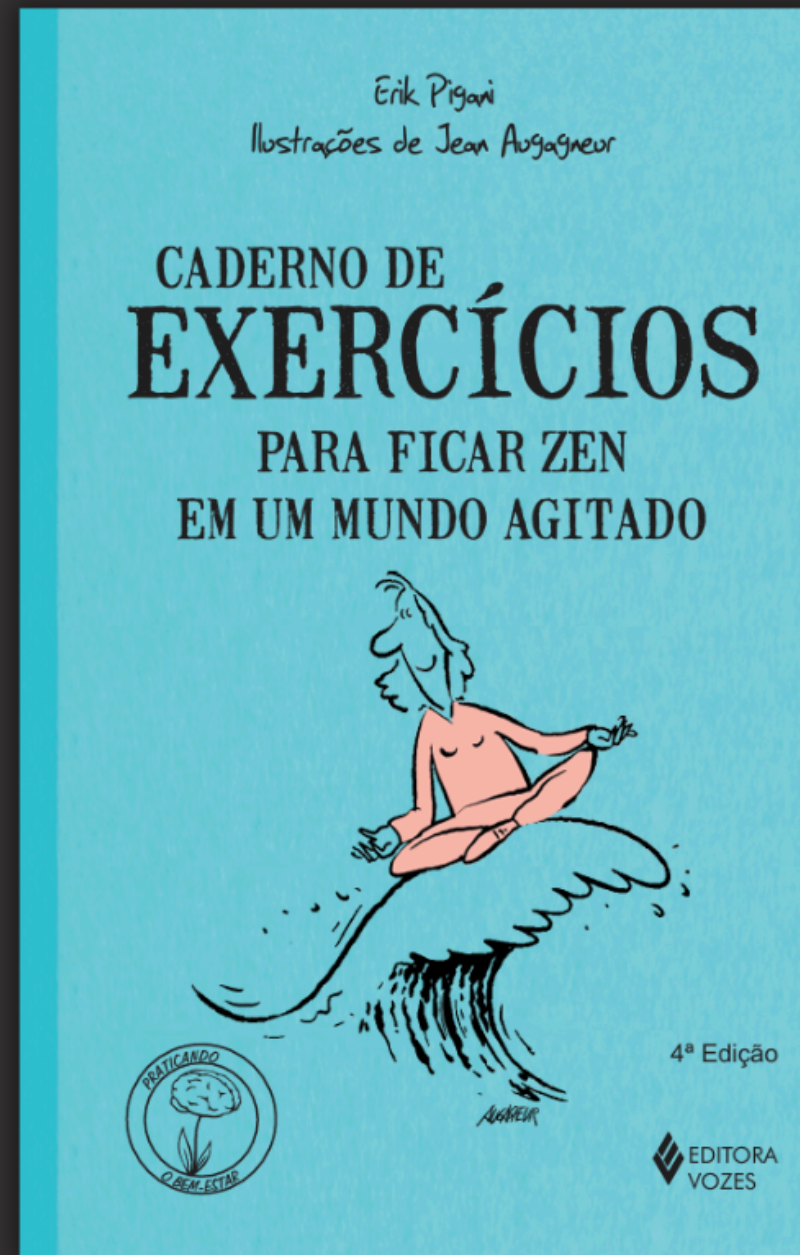
R\$ 70,00

A atenção consciente nos ajuda a interromper distrações e nos voltarmos para nossa respiração. Prestando atenção apenas na inspiração e na expiração, paramos de pensar e, dentro de alguns segundos apenas, despertamos para o fato de estarmos vivos, de estarmos inspirando: nós estamos aqui, nós existimos, não somos inexistentes. Percebemos: “Ah! Estou aqui, vivo!” Paramos de pensar no passado, paramos de nos preocupar com o futuro, focamos toda a nossa atenção no fato de estar respirando.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA FICAR ZEN EM UM MUNDO AGITADO

ISBN: 9788532641687

R\$ 25,90



Estar zen é antes de tudo ser você mesmo e estar em harmonia consigo mesmo, na realidade de todos os dias, ou seja, em plena consciência e no momento presente. Vivemos em um ritmo cada vez mais agitado e muitas vezes é difícil manter a calma em meio a tudo isso. Por isso, embora os princípios fundamentais da tradição zen datem de mais de mil anos atrás, eles são e serão sempre atuais. Este caderno trás exercícios que ajudarão você a manter a calma, aliviar o estresse, ajudar a concentração e a meditação, para que você não se desespere e conserve a sua saúde mesmo que seu ritmo de vida seja mais acelerado.

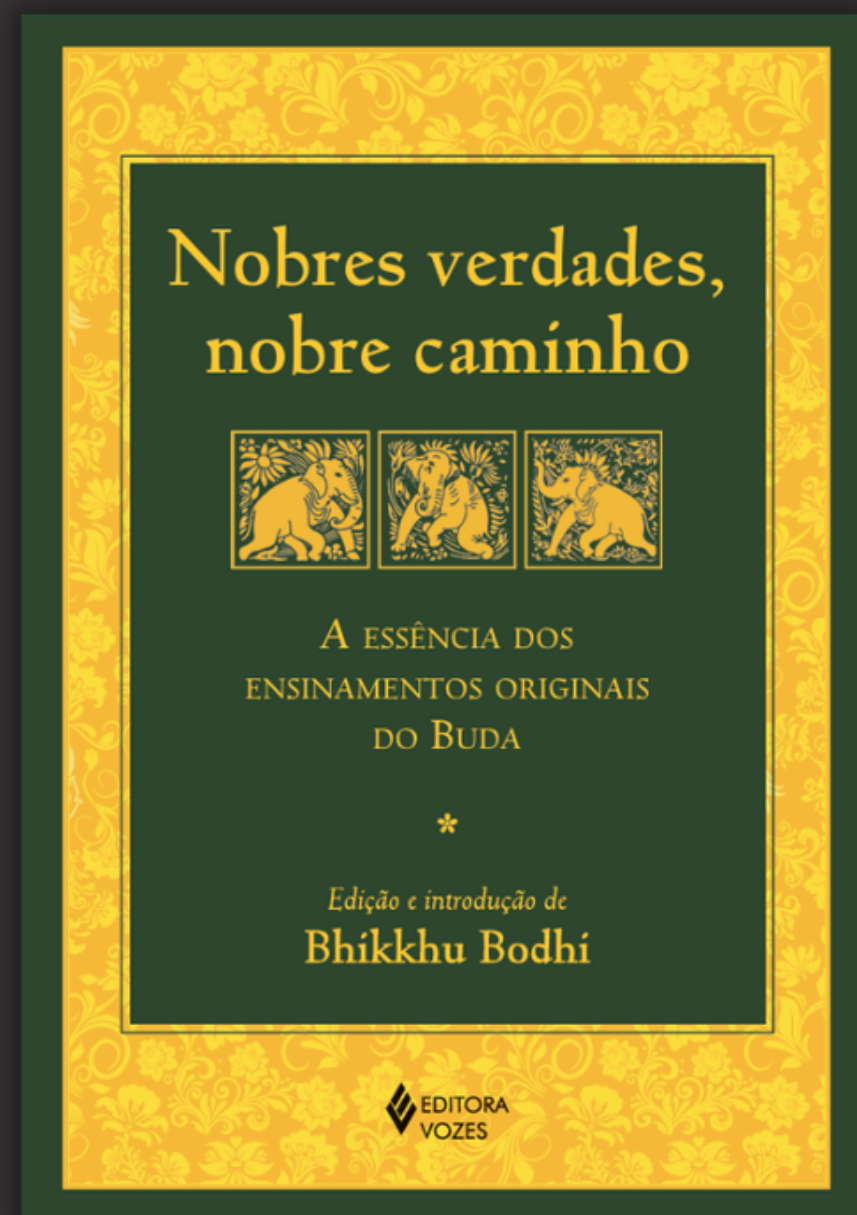


FELICIDADE

ISBN: 9788532645852

R\$ 70,00

O ensinamento principal do mestre Zen Thich Nhat Hanh é que através da consciência plena podemos aprender a viver no momento presente e desenvolver um senso de paz. Acessível aos iniciantes dos ensinamentos budistas como também aos praticantes mais experientes, Felicidade é o único livro que reúne todas as práticas adaptadas e desenvolvidas por Thich Nhat Hanh em seus mais de sessenta anos como monge e mestre budista.



NOBRES VERDADES, NOBRE CAMINHO

ISBN: 9788532669704

R\$ 60,00

Esta antologia de suttas do Samyutta Nikaya foi elaborada para permitir que os estudiosos do budismo antigo penetrem no coração dos ensinamentos do Buda sobre as quatro nobres verdades e o nobre caminho óctuplo da forma mais clara possível. O objetivo é alcançar uma compreensão direta dos ensinamentos budistas fundamentais sobre a libertação. Com um olhar atento, o leitor será conduzido ao coração dos ensinamentos do Buda, descobrindo sua natureza libertadora.

Thich Nhat Hanh

Serenando a Mente

O olhar budista sobre o medo e o terrorismo



Prefácio de Heródoto Barbeiro

 EDITORA
VOZES

SERENANDO A MENTE

ISBN: 9788532635495

R\$ 70,00

Este livro aborda a dramática e essencial questão da violência e do terrorismo, como também do medo e do sentimento de vingança que provocam.



www.vozes.com.br