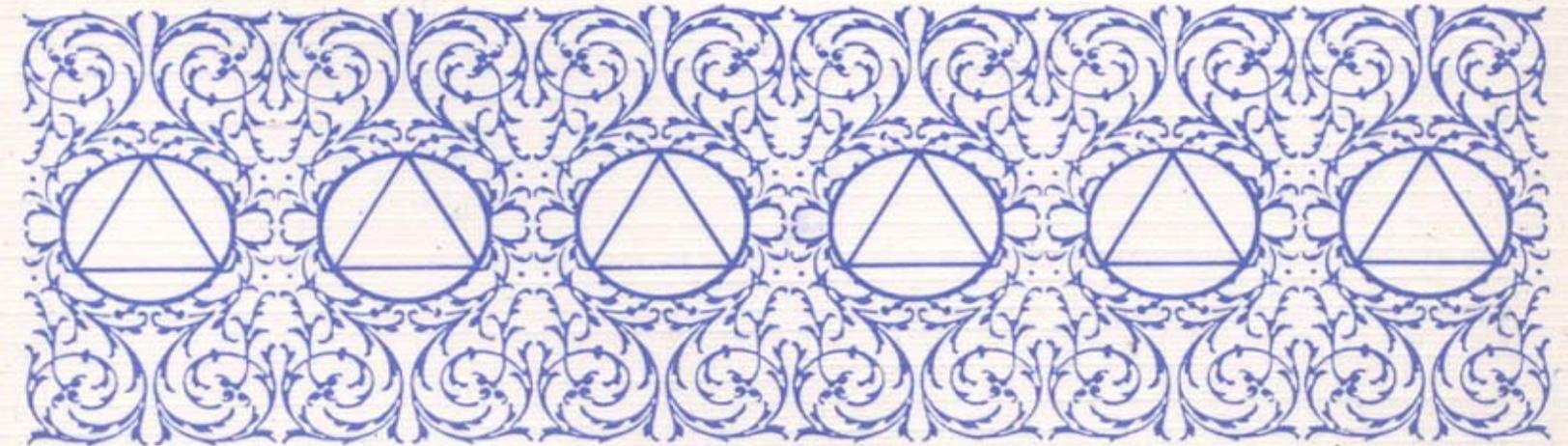




ANGELA MARIA LA SALA BATÀ

O ESPAÇO INTERIOR
DO HOMEM



Pensamento

Resumo de O Espaço Interior do Homem

Nestes últimos tempos, difundiu-se cada vez mais o interesse pela meditação. Mas, entre as muitas técnicas e os mais variados métodos sugeridos para iniciar essa prática interior, quem se aproxima dela pela primeira vez não sabe qual escolher, mesmo porque, muitas vezes, surgem obstáculos e inconvenientes inesperados.

A autora deste livro, depois de anos de experiência e de estudo no campo da meditação, oferece o resultado do seu trabalho interior, não pretendendo que seja um ensinamento, mas uma eventual ajuda para superar esses obstáculos, para nós ocidentais, inevitáveis, dada a nossa "natureza acentuadamente extrovertida e racional.

Com estilo claro e simples, a autora orienta o leitor, levando-o quase pela mão a conhecer o seu "espaço interior", a superar a identificação com o eu construído pela mente, a entender os mecanismos da consciência e a iniciar a "verdadeira meditação", pela qual o homem faz a experiência de sua totalidade e do seu verdadeiro Ser.

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