

# O LIVRO DAS MEDITAÇÕES

GILDA TELLES

Introdução de António Damásio



PRINCIPAIS

## Resumo de O Livro Das Meditações

O Livro das Meditações resgata as origens e os propósitos de 40 meditações nascidas em diferentes tradições espirituais, tanto do Oriente quanto do Ocidente - como o cristianismo, o judaísmo e o islamismo.

Escrito por Gilda Telles, o livro traz a história da tradição que orienta cada meditação e os caminhos para o leitor realizá-la. As práticas são orientadas passo-a-passo e proporcionam serenidade e equilíbrio.

Afinal de contas, permanecer alguns minutos em silêncio, respirar fundo e acalmar a mente só pode trazer bem-estar!

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