A Ciência da Meditação

Rohit Mehta

Resumo de A Ciência Da Meditação

Este é um guia para o leitor que deseja compreender a meditação não só como uma prática, mas também como uma filosofia de vida. O livro apresenta de forma clara e didática o caminho da meditação como um processo de autotransformação que conduz à solução de muitos problemas desconcertantes da vida psicológica.

É nesse contexto que se insere o tema do despertar da Kundalini, já que por esse meio pode o cérebro conseguir a energia extra que necessita para tal transformação. O despertar da Kundalini, a energia biológica que está contida na base da coluna vertebral, pode ser feito de uma maneira espontânea, sem envolver perigos ou riscos de um despertar forçado.

O livro discute essa maneira natural e criativa de despertar a Kundalini dentro de um contexto de transformação da vida como um todo.

Acesse aqui a versão completa deste livro