

Categoria: La mente - Meditazione | Titolo articolo - Upādāna in meditazione: domande su ciò a cui ci si aggrappa

In meditazione, Upādāna è l'attaccarsi a un'esperienza, a un'idea o a un'immagine di sé.
Queste domande invitano a riconoscere l'atto dell'aggrapparsi mentre accade.

