

Categoria: La mente – Meditazione | Titolo articolo – Sparśa nella mente in meditazione: domande sull'istante dell'incontro

In meditazione, Sparśa è il momento in cui l'esperienza tocca la "presenza",
prima che sorga una reazione o un giudizio.

Queste domande non servono a capire ciò che appare, ma a riconoscere l'attimo
dell'incontro così com'è.

Puoi accorgerti del momento in cui c'è "toccare", prima di piacere o fastidio?

Il contatto è qualcosa che fai o qualcosa che accade?

