

Categoria: La mente – Meditazione | Titolo articolo - Vedanā in meditazione: domande sul sapore dell'esperienza

In meditazione, Vedanā è il "sapore" immediato di ciò che appare.

Queste domande non servono a osservare i contenuti,
ma a restare con la qualità del sentire prima di ogni giudizio.



**C'è uno spazio tra la
percezione e il
giudizio "mi piace /
non mi piace"?**

**Puoi accorgerti del
momento esatto in
cui il sentire diventa
piacevole o
spiacevole?**

© Meditazione&Yoga

**Continua a leggere
nel Blog: Categoria |
La mente -
Meditazione o |
Vedanā - domande
sul sapore
dell'esperienza**