

Categoria: La mente – Meditazione | Titolo articolo Nāma-rūpa nella mente: domande sulla forma della presenza

Nāma-rūpa nella mente - meditazione: domande sulla forma della presenza

In meditazione, Nāma-rūpa è il momento in cui la presenza
si organizza come esperienza riconoscibile.

Queste domande non servono a osservare ciò che appare, ma a sentire come l'esperienza
prende forma mentre si è presenti.

Quando sento un suono, un tocco o vedo qualcosa, come lo sento nel mio corpo?

Quello che sento nasce dal senso, dal corpo, o da come stanno insieme?

Posso accorgermi del momento in cui una sensazione diventa qualcosa che sento chiaramente?

MEDITAZIONE & YOGA

Continua a leggere
nel Blog: Categoria |
La mente -
Meditazione o |
Nāma-rūpa:
domande sulla
forma della
presenza

