

Il silenzio: lo spazio che lascia spazio (una riflessione)

Questa riflessione nasce in un contesto particolare ovvero quello di un ritiro di due giorni di meditazione Vipassana avvenuto presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia. All'interno di questo contesto ho potuto, come mai prima, fare esperienza del silenzio quale spazio che lascia spazio.

Nel silenzio e con il silenzio, alla coscienza appaiono spontaneamente aspetti e fattori della pratica che in questo audio condivido insieme a te. L'operazione ricorda una sorta di distillazione alchemica entro la quale alcuni elementi fondamentali emergono chiari, individuati e distinti.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).