

Il vuoto prima della quiete (breve riflessione)

Condivido con te, che come me sei lungo il sentiero, una breve riflessione che spero possa aiutarti a comprendere che la mente è un organo e come tale, possiamo imparare a non identificarci con i pensieri per i quali possiamo provare piacere, dispiacere o uno stato neutro. Trascendere questi stati significa non identificarsi con le passioni e raggiungere uno stato di quiete.

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](#).