

Meditazione guidata per stabilizzare la mente

In questo esercizio di meditazione impareremo insieme a stabilizzare la mente aumentando il potere dell'attenzione e della concentrazione praticando le tecniche di Shamata (la concentrazione straordinaria) e di Vipassana (l'osservazione profonda).

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](#).