

# Meditazione guidata sui 5 aggregati della coscienza

Questa meditazione guidata è stata registrata all'interno di un bosco sull'appennino tosco-emiliano, l'oggetto di questa meditazione sono i 5 elementi della coscienza: terra, acqua, aria, fuoco e coscienza, detti anche 5 aggregati o skandha.

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](#).