

Per meditare con costanza sviluppa Vira e Karuna

Scopri come puoi praticare con costanza senza perdere l'entusiasmo iniziale trasformando la meditazione in un'abitudine.

Sviluppa Vira e Karuna che in lingua sanscrita indicano rispettivamente lo stato mentale dell'eroe e quello della compassione, due stati fondamentali per mantenersi nella costanza della pratica meditativa.

Questo audio offre alcuni spunti di riflessione su come praticare la meditazione con costanza, per evitare di cadere nella trappola della "mente del fare".

Più essere
meno fare
cambiare è possibile
scopri come

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](#).