

Meditazione guidata: in quale livello ti trovi?

In questa meditazione impareremo insieme a eseguire un controllo del nostro stadio meditativo per scoprire in quale livello del sentiero dello Shamata ci troviamo. Un esercizio utile da ripetere ogni tanto per sondare il nostro progresso.

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](#).