

Seminario

I GUNA E LA MEDITAZIONE

con Swami Gurupuja Saraswati

11 GIUGNO 2020
dalle 9.30 alle 15.30

Presso *CENTRO YOGA LORD SADA SHIVA*
via della Stazione 5, 10019 Strambino

I guna sono componenti della nostra natura che sono continuamente in movimento e sono parte in causa nelle nostre esperienze. A meno che noi non ci incamminiamo su un sentiero di tipo spirituale, anche nei nostri momenti più felici saremo preda di un'inquietudine, di una paura che la nostra felicità non durerà. Nello yoga, il sadhak, vale a dire il praticante, scende in profondità all'interno di sé, per cercare di capire dove sia la felicità vera. Patanjali dice che, quando arriva una gioia in questo mondo, certamente sarà seguita da un dolore. Questo è il modo in cui si muovono le ruote dei Guna. Attraverso la pratica di Dharana o concentrazione della mente, diventa possibile eliminare le false percezioni. Dharana porta ad una consapevolezza chiara e focalizzata, quindi il sadhak può sollevarsi al di sopra del giudizio erroneo e delle false percezioni dei sensi. Stare al di sopra del costante movimento dei tre Guna e vivere in costante stato di anandam (beatitudine), questo è il proposito di dharana e della meditazione.

L'incontro include spiegazioni sul questo tema e una varietà di pratiche di dharana, più qualche asana e pranayama. Anche qualche rilassamento, se necessario.

Per info e prenotazioni:

cell. 3484502600 Mira
shanti.mira@libero.it

Accreditato per la formazione continua

