

## GUNA E MEDITAZIONE

I guna sono componenti della nostra natura che sono continuamente in movimento e che sono causa delle nostre esperienze. A meno che una persona non si avvii sul sentiero della conoscenza spirituale, la sua esperienza di vita sarà piena di ansia e di paure che limiteranno di molto la sua possibilità di essere felice. Nello yoga il praticante scende in profondità nella sua natura, per cercare di capire dove si possa trovare la vera felicità. Patanjali dice che, in questo mondo, qualsiasi esperienza di gioia sarà sicuramente seguita da un'esperienza di dolore. Questo è il modo di agire della ruota dei guna. Attraverso la pratica di dharana, ovvero la concentrazione della mente, diventa possibile rinunciare alle false percezioni. La pratica di dharana determina concentrazione e una chiara consapevolezza, così che il sadhak possa trascendere i giudizi erronei e le false percezioni date dai sensi. L'obiettivo di dharana e della meditazione è raggiungere uno stato al di sopra dei guna, in modo da non essere più condizionati dal loro movimento e di poter vivere in un costante stato di beatitudine. L'incontro include spiegazioni sul tema e una varietà di pratiche di Dharana. Qualche asana, pranayama e rilassamento possono essere inclusi, se necessario.