



# HOLISMOS Associazione Culturale

## Swami SUDDHANANDA



**Giovedì 23 Giugno 19:00 - 20:30**  
**Ingresso ad offerta libera**

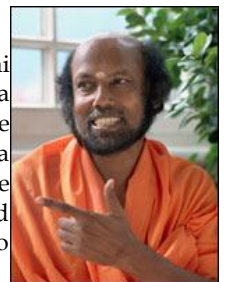
### **Incontro a tema: Mente e meditazione, l'essenza della felicità**

La mente, i pensieri e le sensazioni sono doni meravigliosi che la natura ha dato all'essere umano per vivere a pieno la vita. Essi creano il nostro mondo di gioie e di dolori, creano inoltre l'illusione di un io separato dal fluire naturale dell'esistenza. L'individualità è senza dubbio uno strumento fondamentale per la sopravvivenza ma è anche una delle cause principali della nostra sofferenza. La via per la liberazione da questa "ignoranza" è la conoscenza di noi stessi e il riconoscere la nostra vera natura, che è gioia, armonia e pura consapevolezza. Per questo è inevitabile conoscere la mente per quello che è, attraverso l'osservazione, la contemplazione e la Meditazione.

Swami Siddhananda ci introduce alla conoscenza della natura della mente e alla meditazione con parole chiare e gioiose, utilizzando esempi semplici e mirati, adatti ai cuori di qualsiasi persona. La gioia e la libertà non sono qualcosa di lontano, difficile, misterioso o mistico, sono qui e ora in ognuno di noi.

La possibilità di essere in meditazione, costantemente e consapevolmente, è dentro ognuno di noi. La persona che riconosce la verità dentro se stessa realizza "Quello", l'assoluto, il Sé, la felicità, Dio, il nirvana, ovvero ciò che in realtà è senza nome e senza forma.

**Biografia:** Dotato di profonda conoscenza, coinvolgente vitalità e notevoli capacità comunicative, Swami Siddhananda è senza dubbio uno dei più autorevoli rappresentanti viventi dell'Advaita Vedanta, detto anche Jnana Yoga (Yoga della Conoscenza). Questa tradizione sapienziale, che fa riferimento alle antichissime Upanishad, pone l'accento sull'auto-indagine come strumento fondamentale per la realizzazione diretta ed immediata della nostra vera natura e dunque della realtà ultima. Swami Siddhananda ha fondato diversi Ashram in India dove tiene regolarmente corsi di conoscenza del sé. È inoltre fondatore e promotore di diverse scuole, orfanotrofi, ambulatori ed attività sociali finalizzate al miglioramento delle condizioni di vita in aree economicamente depresse come lo stato indiano dell'Orissa, di cui è originario



[www.unviaggioconsapevole.it](http://www.unviaggioconsapevole.it) [info@unviaggioconsapevole.it](mailto:info@unviaggioconsapevole.it)