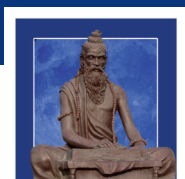


# CORSI DI RAJA YOGA E MEDITAZIONE A FERRARA



**Presentazione gratuita**  
**Mercoledì 2 Ottobre, ore 20.30**  
c/o Factory Grisù  
via M. Poledrelli, 21 - Ferrara  
Per informazioni: Daniela Dondi  
cell. 338 8721942  
danieladondi7@gmail.com

*Atman* in sanscrito designa il vero sé dell'essere umano, lo spirito assoluto, Brahman, individualizzato nell'uomo. L'individuo però non è generalmente consapevole di questa realtà più profonda e rimane focalizzato sulla superficie della sua coscienza, identificandosi con il corpo, le emozioni, i sentimenti e la mente.

Ciò è manifestazione di *avydya*, l'ignoranza di sé, che è alla base del dolore e della sofferenza. L'uomo, infatti, soffre solo perché non si riconosce e non si identifica con la sua vera natura, *Atman*, che si può definire come *Sat*, *Chit*, *Ananda*, essenza, consapevolezza e beatitudine supreme.

Il *Raja Yoga* è quella scienza dell'essere che consente di dissipare il dolore e l'ignoranza, portando alla conoscenza del sé più profondo, attraverso pratiche di vita e di meditazione sperimentate da millenni.