

## Swami Satyananda brindó una conferencia sobre meditación en la UTN Avellaneda

**El maestro espiritual estuvo presente en la Sede Mitre.**

El viernes 28 de abril, el maestro espiritual de la filosofía hindú, Swami Satyananda, brindó la conferencia “La meditación: un camino hacia el bienestar” en la Facultad Regional Avellaneda de la Universidad Tecnológica Nacional.

El maestro espiritual –que se acercó al hinduismo de joven, conmovido por la lectura de un texto que lo motivó a seguir el camino de esta filosofía– realizó prácticas de meditación con los presentes y remarcó sus beneficios. “La meditación es superior al pensamiento, es un proceso de aquietamiento de la mente”, afirmó.

“Lo más profundo de este proceso es lograr el encuentro con nuestra esencia, que normalmente no la reconocemos porque estamos en la mente más periférica. Cuando reconozco lo que soy, luego logro reconocerlo en los demás”, señaló Swami Satyananda, y agregó que “meditar es desnudarse completamente de todo tipo de pensamientos acerca de mí y del mundo”.

“La meditación nos va transformando sin que nos demos cuenta. Genera cambios en nuestra vida y en la forma de considerarnos a nosotros mismos”, completó.

El encuentro –realizado en el Salón de Usos Múltiples de la Sede Mitre de la Facultad, ubicado en av. Mitre 750, Avellaneda, 1.º piso– fue organizado desde la Secretaría de Cultura y Extensión Universitaria, a través de la Mgtr. Lic. Karina Ferrando (directora de la UDB Cultura e Idioma).