

## Meditare fa bene alla vita

**Pubblicato:** Lunedì 1 Febbraio 2010



Venerdì 5 febbraio alle ore 20 e 30 presso la **Sala Serra del palazzo comunale, di Ispra** (Via Milite Ignoto 31) si terrà una conferenza buddhista sul tema "**Il potere guaritore della meditazione**".

«Spesso, nella vita quotidiana, – spiegano gli organizzatori del Centro Buddhista **Kadampa Tara** – incontriamo molti problemi: in famiglia, sul lavoro. Queste difficoltà facilmente ci rendono arrabbiati o depressi. Attraverso la meditazione saremo in grado di calmare la mente e ottenere la forza interiore per superare tutti i problemi. Le preoccupazioni e l'infelicità spariranno e proveremo l'esperienza della pace interiore. Gradualmente, noteremo una grande differenza nella nostra vita».

La conferenza sarà condotta dal Monaco Buddhista Kelsang Cho, maestro residente presso il Centro Buddhista Kadampa Tara di Varese, e studente del Venerabile Geshe Kelsang Gyatso.

Per informazioni [www.meditareavarese.it](http://www.meditareavarese.it)  
info@meditareavarese.it  
tel. 3392125742

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it