

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza è via che porta a trovare in ogni essere il centro: prepara la strada per realizzare dentro di sé la presenza divina nel mistero dell'ultimo silenzio.

Viene proposta un'esperienza concreta per liberarsi da quei conflitti e da quegli impedimenti emotivi, spesso inconsapevoli, che costituiscono un ostacolo al metodo meditativo.

Questa esperienza consente di compiere un viaggio verso:

1. la scoperta che il proprio essere, pur essendo unitario, è formato da corpo, psiche e spirito;
2. l'accettazione di sé;
3. l'apertura alla dimensione onirica;
4. la guarigione dalle ferite del passato;
5. l'incontro con il proprio Io bambino;
6. la pratica della Meditazione Profonda;
7. il raggiungimento del silenzio

“La goccia del mare può talvolta sapere che essa è nel mare, ma raramente essa sa che il mare è anche in lei”
(K. Dürckheim, *Le son du silence*, ed. Cerf)

“L'uomo non crescerà mai integralmente, non sarà completo, se non apre la propria casa interiore alla Meditazione e la pulisce e mette in ordine con le correnti purificanti del silenzio...”
(M. Ballester)

Due uccelli, compagni inseparabili, posati sullo stesso albero. Uno mangia il frutto, l'altro osserva.
Il primo è la nostra essenza individuale, che si ciba dei piaceri e dolori di questo mondo. L'altro è l'Essenza universale, silente testimone di tutto.
(Mundaka Upanishad)

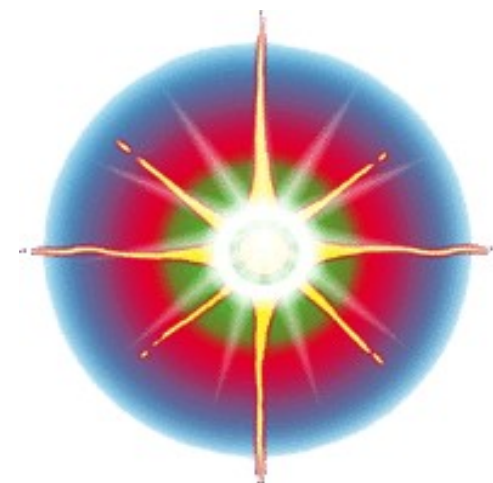
BIBLIOGRAFIA

M.Ballester: *Così medita la gente*,
Messaggero, Padova.

M. Ballester: *Meditazione profonda
e Autoconoscenza*,
Ed. Messaggero Padova

INCONTRO INTRODUTTIVO DI MEDITAZIONE PROFONDA E AUTOCONOSCENZA

20-23 febbraio 2025



***Casa del Sacro Costato
Via Alberto Vaccari, 9,
00135 Roma***

L'incontro di Meditazione Profonda e Autoconoscenza (MPA) viene offerto ad ogni persona interessata alla propria crescita spirituale e ad una maggiore conoscenza di sé. Oltre a diverse tecniche di rilassamento fisico ed esercizi di limpidezza psichica, si introducono i partecipanti alla Meditazione Profonda che, se praticata regolarmente, crea le condizioni favorevoli per arrivare all'intuizione del centro del proprio Essere. Non vincolata ad alcuna confessione religiosa, l'esperienza è aperta ad ogni tipo di persona, età e condizione.

L'esperienza è assolutamente sconsigliata alle persone psichicamente ammalate e a chi si trova in uno stato di forte tensione emotiva.

"Molte sono le scienze coltivate dagli uomini, ma nessuna è migliore della scienza con cui l'uomo conosce se stesso. Per questo ritornerò al mio cuore e mi renderò familiare il dimorarvi, in modo da esaminare la mia vita e conoscere me stesso" (S. Bernardo)

Condurrà il corso **Marzia Pileri**, guida di **MPA**, membro del direttivo della MPA, psicoterapeuta di training autogeno e psicoterapie brevi e consulente familiare. Autrice dei libri: "la resilienza: manuale per l'uso" "L'universo dei sogni" "Io respiro, tu respiri noi ci...ispiriamo" e "Psicoterapia e meditazione profonda in dialogo"

L'incontro, che è residenziale, inizierà giovedì 20 febbraio alle ore 18,30 ma si prega di arrivare alle ore 17.30 per la sistemazione e l'iscrizione, e terminerà domenica 23 alle ore 16,30.

E' utile portare l'occorrente per scrivere, possibilmente un quaderno ad anelli con fogli di 4 colori diversi, e vestirsi comodamente.

Per **informazioni** e **prenotazioni** rivolgersi a:

Paolo Bianconcini 340/3328290

sito: www.mpa-net.it

con l'autobus

Dalla Stazione Termini: Metropolitana A direzione Battistini > scendere a Valle Aurelia > FS direzione Viterbo, Cesano, Bracciano > scendere alla Stazione Ottavia > Autobus **998**, scendere alla terza fermata.

Dalla Stazione Termini : Autobus **64** fino al **Capolinea Stazione S. Pietro** > FS direzione Viterbo, Cesano, Bracciano > scendere alla Stazione Ottavia > Autobus **998**, scendere alla terza fermata.

Questa storiella zen indica con quale spirito partecipare

Nan-in, un maestro giapponese dell'era meiji, ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo zen.

Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite e poi continuò a versare.

Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi: "E' ricolma. Non ce ne entra più!".

"Come questa tazza" disse Nan-in "tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo zen, se prima non vuoti la tua tazza?".

(101 Storie Zen – a cura di Senzaki e Reys – Ed. Adelphi).

