

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 di autoconoscenza per liberarsi da quei conflitti e da quegli impedimenti emotivi, spesso inconsapevoli, che costituiscono un ostacolo alla meditazione profonda.

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'incontro con il proprio Io bambino;
3. la guarigione dalle ferite del passato
4. l'apertura alla dimensione onirica;
5. l'accettazione di sé;
6. la pratica della Meditazione Profonda;
7. il raggiungimento dell'ultimo silenzio.

“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)

*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.*

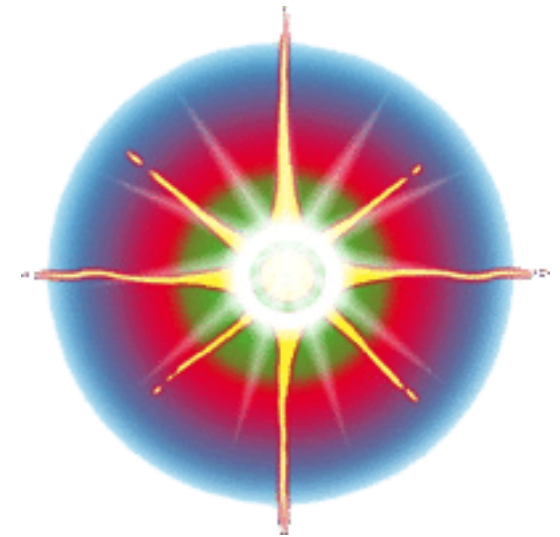
#### **BIBLIOGRAFIA**

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

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

## **ASSOCIAZIONE MEDITAZIONE PROFONDA E AUTOCONOSCENZA**

**CORSO INTRODUTTIVO  
23 –26 Novembre 2023**



*Casa S. Cuore  
Torreglia (Padova) Via Rina, 2  
Tel. 049/5211667*

Condurranno **Antonella Varotto e Marta Marcuzzo**, guide di MPA.

Il corso è residenziale, con sistemazione in camere singole con servizi e fornite di biancheria.

Si inizia giovedì alle ore 19.30 con la cena e si termina domenica verso le ore 17.00.

È utile portare l'occorrente per scrivere, un timer e un tappetino o una coperta.

Per **informazioni** e **prenotazioni** rivolgersi a: Antonella Varotto cell. 334 1684493

e-mail: [antonellavarotto@libero.it](mailto:antonellavarotto@libero.it)

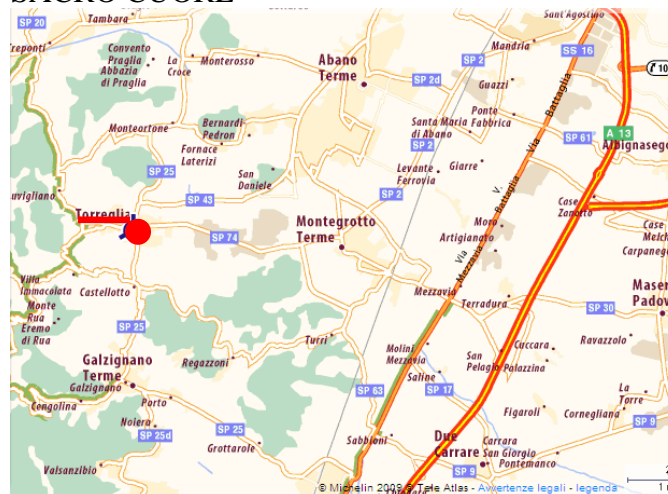
Marta Marcuzzo cell. 328 0019428

e-mail: [marta.marcuzzo@virgilio.it](mailto:marta.marcuzzo@virgilio.it)

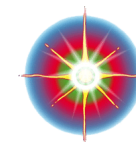
sito: [www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it)



Come arrivare: venendo dalla A13 Padova-Bologna, uscire a "Terme Euganee", direzione Abano. Prima di entrare in Abano, seguire l'indicazione per Montegrotto e qui, alla seconda rotonda, proseguire per Torreglia (4 km circa). Giunti al centro, passare oltre il Municipio e la Chiesa, poi girare a sinistra in via Valderio, direzione Monte Rua. Dopo 200 metri, superata la fabbrica Luxardo, sulla destra c'è l'indicazione, in colore giallo, CASA SACRO CUORE



Per chi viaggia in treno: scendere a Padova e nel piazzale antistante la stazione prendere il bus "T" o "AT" per Torreglia



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).*