

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)

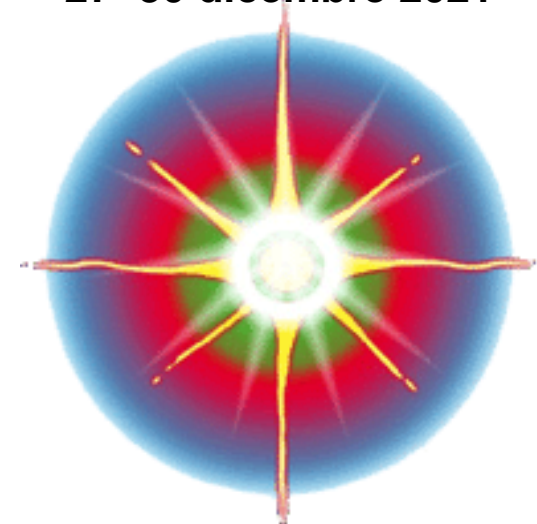
Due uccelli, compagni inseparabili, posati sullo stesso albero. Uno mangia il frutto, l'altro osserva.

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)



CORSO INTRODUTTIVO
MEDITAZIONE PROFONDA
E
AUTOCONOSCENZA
27- 30 dicembre 2021



In memoria di padre **Mariano Ballester** che per 40 anni ha tenuto il corso in questa data e in questa casa

Casa Nostra Signora della Misericordia
via di Monte Cucco 25
00148 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: “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 16 settembre alle ore 18,30 ma si prega di arrivare alle ore 17.30 per la sistemazione e l'iscrizione, e terminerà domenica 19 alle ore 16,00.

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

Indicazioni per raggiungere la casa:

con l'autobus

Dalla stazione Termini: metro B fino a Piramide, poi bus 719 fino a piazza Mosca
Oppure Bus H fino alla stazione Trastevere, poi bus 719 fino piazza Mosca

con l'automobile

Dal raccordo Anulare, uscita 31 Ponte Galeria, Magliana, allo stop indicazione Roma centro poi via del Trullo

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 Reps – Ed. Adelphi).

