



# Meditazione Profonda e Autoconoscenza

Il corso viene  
offerto  
ad ogni persona  
interessata alla propria  
crescita spirituale e ad una  
maggiore  
conoscenza di sé.

Il corso non è vincolato ad  
alcuna confessione religiosa.

Conduce  
Paolo Togninelli  
Campello sul Clitunno (PG)  
via Palazzetto, 3

CORSO INTRODUTTIVO  
29 OTTOBRE - 1 NOVEMBRE



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)

La Meditazione Profonda e  
Autoconoscenza  
è una via che porta a trovare in  
ogni essere il proprio  
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

Il Corso è residenziale  
e si terrà nel Convento dei Barnabiti di  
Campello sul Clitunno.  
I partecipanti alloggeranno in camere singole  
con servizi. Si inizierà venerdì alle ore 15,00 e  
si terminerà domenica,  
dopo il pranzo, verso le ore 15,00.  
Si consiglia di portare l'occorrente per  
scrivere, una tuta, un timer e una coperta o un  
tappetino per gli esercizi yoga.

Per informazioni e prenotazioni

Cell. 320.6035399  
e mail: paolompa@libero.it  
sito: www.mpa-net





## Informazioni

Per informazioni e prenotazioni

Cell. 320.6035399  
e-mail: [paolompa@libero.it](mailto:paolompa@libero.it)  
sito: [www.mpa-net](http://www.mpa-net)

### COME ARRIVARE

da Nord:

E45 da Perugia; arrivare a Foligno;  
percorrere la SS 3 Flaminia  
in direzione di Roma;  
seguire indicazioni per Pissignano;  
poi per Campello sul Clitunno

Da Sud:

autostrada A1; uscita Orte;  
arrivare a Terni; proseguire per Spoleto  
percorrendo la SS 3;  
seguire indicazioni per Pissignano;  
poi per Campello sul Clitunno

Per chi viaggia in treno:

la stazione di riferimento è quella di Spoleto.  
È difficile poi raggiungere il paesetto di Campello.  
Telefonando al 320.6035399  
si potranno tuttavia concordare  
eventuali modalità per il transfert  
a Campello.

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?"

