



La **Meditazione Profonda e Autoconoscenza** (MPA) è una via verso il centro dell'uomo che aiuta la crescita personale, la conoscenza di sé e lo sviluppo della dimensione spirituale. Non vincolata ad alcuna confessione religiosa, la MPA usa metodi di autoconoscenza che integrano armoniosamente corpo, psiche e spirito per condurre la persona verso la sorgente dell'essere e sperimentare chi realmente è.

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 dell'ultimo silenzio

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

“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)

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

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

## **ASSOCIAZIONE MEDITAZIONE PROFONDA E AUTOCONOSCENZA CORSO INTRODUTTIVO M.P.A.**

Dal 9 al 12 novembre 2023

*Luogo:*

**Missionari Saveriani, Via Urago 15,  
Tavernerio (Como)**

*Il Corso 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.*

E' utile portare l'occorrente per scrivere, una coperta o un tappetino (facoltativi) e un timer, (telefono cellulare o sveglia)

Per **informazioni e prenotazioni** rivolgersi a:  
Roberto Tremi, tel. 335.6545647  
[robertomtremi@gmail.com](mailto:robertomtremi@gmail.com)

Il Corso, che è residenziale, inizierà giovedì alle 18.30 (cena ore 19.15, **primo incontro ore 21.00**) e terminerà domenica verso le ore 15.30

Condurrà: Roberto Tremi, guida di **MPA**.

#### Come arrivare:

##### **Da Milano per autostrada**

Uscendo da "Como Sud" prima della barriera, tangenziale est, seguendo l'indicazione "Bergamo-Lecco", si arriva a Tavernerio; non si entra in paese, ma si prosegue fino al semaforo posto quasi di fronte al supermercato; prendere a destra, salire sulla collina, a 400 metri circa: Via Urago, 15; Missionari Saveriani.

##### **IN TRENO**

Prendere alla stazione "Como S. Giovanni" il bus N°4 o 7 e scendere in P.zza Amendola, prendere la corriera "Como-Bergamo", fermata Tavernerio-semaforo, girare a destra Via Urago, 15; a 400 metri circa: Missionari Saveriani.

**Da Bergamo o da Lecco:** al rondò di Tavernerio non si entra in paese, ma si prosegue per Como sulla statale Briantea, andare oltre il semaforo fino al rondò e tornare indietro fino al semaforo (vedi sopra).

<http://www.tavernerio-saveriani.it/dovesiamo.asp>

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).*