

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 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)

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.

BIBLIOGRAFIA

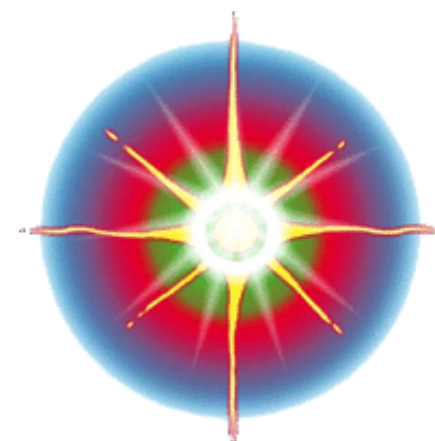
M.Ballester: *Così medita la gente*,
Ed. Messaggero, Padova.

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

CORSO INTRODUTTIVO

**ASSOCIAZIONE
MEDITAZIONE PROFONDA
E AUTOCONOSCENZA**

*da martedì 11 ottobre 2022 per
6 martedì consecutivi, 22 novembre
2022*



Sede il Cerchio :centro yoga
Via Sapello 55d
16157 Genova Prà

Per l'iscrizione al corso si richiede di contattare telefonicamente.

Condurranno:

Giampaolo Borreani e Paola Lauciello guide di **MPA**.

Per *informazioni* e *prenotazioni* rivolgersi a:

Giampaolo Borreani

Paola Lauciello Cell. 3339940796

ore serali

e-mail: paola.lauciello@virgilio.it

sito: www.mpa-net.it

L'incontro si svolgerà per una durata di 6 incontri, al martedì dalle ore 19.45 alle ore 22.00

E' utile portare un quaderno ad anelli formato A4 per scrivere.

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).