

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.*

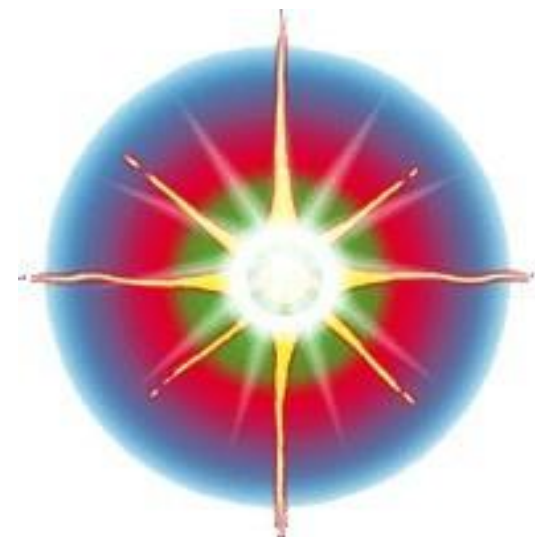
#### **BIBLIOGRAFIA**

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  
dal 29 Ottobre  
al 1 Novembre 2021**



*Eremo Beato Rizzerio*  
Coda di Muccia (Macerata)  
333 9487994

Condurrà *Emma Vindigni*, guida di **MPA**, professoressa di Scienze Motorie, autrice del libro “La poesia del corpo”.

Il Corso che è residenziale, inizierà venerdì 29 ottobre alle ore 18.30, si prega di arrivare in congruo anticipo per l’iscrizione e la sistemazione, e terminerà lunedì 1 novembre alle ore 15.

E’ utile portare l’occorrente per scrivere, un timer e una coperta o un tappetino.

Per **informazioni e prenotazioni**

rivolgersi a Emma Vindigni

Cell. 393 7043257

e-mail: [emmavindigni@gmail.com](mailto:emmavindigni@gmail.com)

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

Come arrivare ai auto: venendo dalla ss77 uscire a Muccia (MC).

<http://www.erebeatorizzerio.it/mappa-e-contatti/>

Foto:



Questa storia 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).*

Mappa:

