

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza è una 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. Aiuta anche ad uscire dai vortici dei condizionamenti di pensieri – emozioni e comportamenti inadeguati.

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)

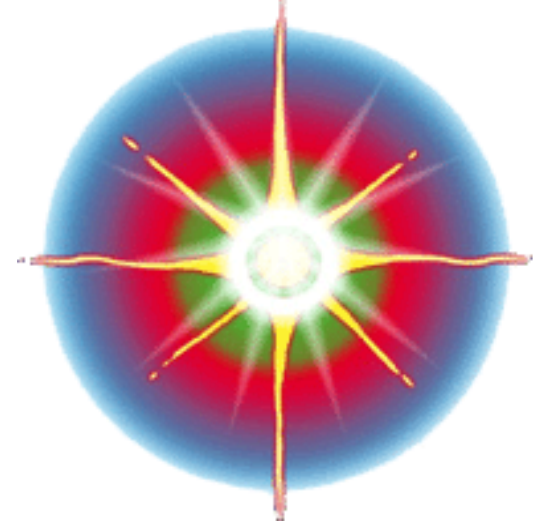
BIBLIOGRAFIA

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

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

CORSO INTRODUTTIVO

MEDITAZIONE PROFONDA E AUTOCONOSCENZA 18-20 ottobre 2024



Oristano
Aula Magna Centro Diocesano
di Teologia
Via Cagliari 179

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.

Condurrà **Marzia Pileri**, guida di MPA, membro del direttivo della MPA, consulente familiare, psicoterapeuta di Training Autogeno e psicoterapie brevi, autrice dei libri "L'universo dei sogni", "La resilienza. Manuale per l'uso" e con R.Bigi "Io respiro tu respiri, noi...ci ispiriamo"

L'incontro inizierà venerdì 18 ottobre alle ore 17,30, il sabato si svolgerà dalle 9 alle 13 e dalle 15,30 alle 19,30 e terminerà domenica 20 alle ore 18,30.

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:

- Tel. 3408235893 Tiziana
- Tel. 3461758452 Franca
- Tel. 3392111211 Donatella

Numero minimo 15 partecipanti

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).

"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)