

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 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)

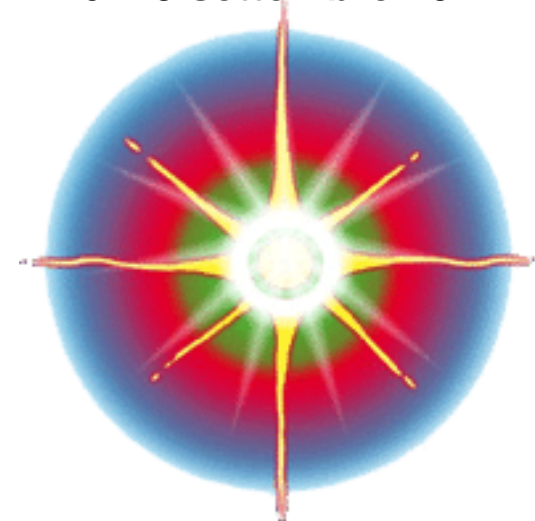
#### **BIBLIOGRAFIA**

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

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

## **INCONTRO INTRODUTTIVO**

## **MEDITAZIONE PROFONDA E AUTOCONOSCENZA 16- 19 settembre 2021**



Istituto Suore di Carità dell'Immacolata  
Concezione  
d'Ivrea  
via di Val Cannuta 200 –  
ROMA  
tel. 06/6617971

*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.*

*"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)*

Condurrà il corso **Marzia Pileri**, guida di **MPA**, membro del direttivo della MPA, psicoterapeuta di training autogeno e psicoterapie brevi e consulente familiare. Autrice dei libri: "L'universo dei sogni" "Io respiro, tu respiri noi ci...ispiriamo" e "Psicoterapia e meditazione profonda in dialogo"

L'incontro, che è residenziale, inizierà giovedì 16 settembre alle ore 18,30 ma si prega di arrivare alle ore 17.30 per la sistemazione e l'iscrizione, e terminerà domenica 19 alle ore 16,00.

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:  
Paolo Bianconcini 340/3328290  
sito: [www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it)

Per arrivare all'Istituto delle Suore di Carità dell'Immacolata Concezione d'Ivrea da Termini: metro **A** fino al capolinea **Battistini**, da lì autobus **546** che ferma davanti all'istituto.

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).

