

## UN METODO DI MEDITAZIONE PER L'UOMO OCCIDENTALE

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza è via che porta a trovare in ogni essere il centro: prepara la strada per contattare 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 con incontri teorici di spiegazione e momenti di pratica, 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 con gravi disturbi psichici e a chi si trova in uno stato di forte tensione emotiva.*

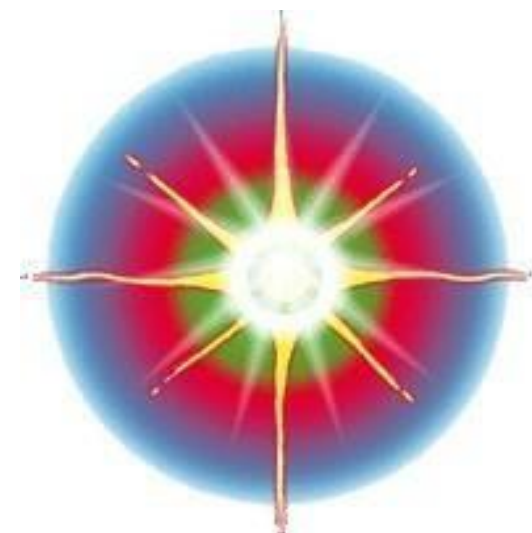
## BIBLIOGRAFIA

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

ASSOCIAZIONE MPA

MEDITAZIONE PROFONDA  
E  
AUTOCONOSCENZA

CORSO INTRODUTTIVO  
24-27 Agosto 2023



Condurranno **Claudia Mattiato e Marta Marcuzzo**, guide MPA.

L'incontro è residenziale, in struttura a camere singole, con servizi e fornite di biancheria.

Inizierà giovedì alle ore 19.30 con la cena e terminerà domenica verso le ore 17.00.

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

Per **informazioni e prenotazioni** rivolgersi a:

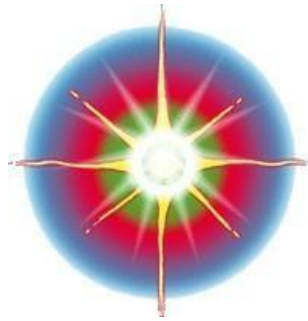
Claudia Mattiato Cell. 3490937726

e-mail: [delfi.9@libero.it](mailto:delfi.9@libero.it)

Marta Marcuzzo Cell. 328 0019428

e-mail: [marta.marcuzzo@virgilio.it](mailto:marta.marcuzzo@virgilio.it)

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



Una storiella zen suggerisce con quale spirito partecipare:

*Nan-in, un maestro giapponese dell'erameiji, 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).

SAREMO OSPITATI DA:

*Casa S. Cuore*  
*Torreglia (Padova) Via Rina, 2*  
Tel. 049/5211667

Come arrivare: dalla A13 Padova-Bologna, uscire a "Terme Euganee", direzione Abano. Prima di Abano, seguire l'indicazione per Montegrotto e qui, alla seconda rotonda, proseguire per Torreglia (4 km circa). Giunti al centro, passare oltre il Municipio e la Chiesa, poi girare a sinistra in via Valderio, direzione Monte Rua. Dopo 200 metri, superata la fabbrica Luxardo, sulla destra c'è l'indicazione, in colore giallo, CASA SACRO CUORE

Per chi viaggia in treno: scendere a Padova e nel piazzale antistante la stazione prendere il bus "T" o "AT" per Torreglia

