

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza è la 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 consapevolezza consente di compiere un viaggio verso:

- la scoperta che il proprio essere, che, pur essendo unitario, è formato da corpo, psiche e spirito;
- l'accettazione di sé;
- l'apertura alla dimensione onirica;
- la guarigione dalle ferite del passato;
- l'incontro con il proprio io bambino;
- la pratica della Meditazione Profonda;
- il raggiungimento dell'ultimo silenzio.

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

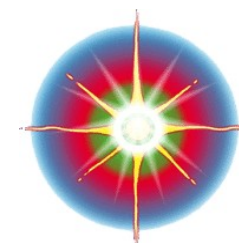
Facebook: MPA – Meditazione profonda e autoconoscenza

“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)

“Cercate Dio in tutto, lo troverete in tutto, cercatelo sempre, lo troverete sempre”.  
(San Vincenzo Pallotti)

“Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce ma non sai di dove viene e dove va, così è di chi è nato dallo Spirito.”  
(S.Giovanni: 3,8)

“Non siamo esseri umani con un'esperienza spirituale. Siamo esseri spirituali con un'esperienza umana.”  
(Teilhard de Chardin)



## **ASSOCIAZIONE MEDITAZIONE PROFONDA E AUTOCONOSCENZA**

### **CORSO INTRODUTTIVO DI MEDITAZIONE**

**7-8 marzo 2026  
14-15 marzo 2026**

**c/o Casa di Spiritualità  
Villa di Penta dei Figli  
dell'Amore Misericordioso**

**C.da Casone Pacca, 1  
Matrice (CB)**

*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 (es. grave lutto recente).***

*Per informazioni e prenotazioni:*

Nadia 347 0603831 (anche WA)  
Amelia 338 4100563 (anche WA)  
328 8945348

**I posti sono limitati**

**Adesioni entro il 28 febbraio**

## **Condurrà l'incontro Mariacecilia Massarella guida del metodo MPA coadiuvata da Nadia Comegna.**

**L'incontro è residenziale** e si svolgerà in due fine settimana: dalle ore 9:30 del sabato alle ore 17:00 della domenica.

-----oOo-----

- È necessaria la massima puntualità a tutti gli incontri;
- non è possibile partecipare solo a parti di incontri e/o inserirsi a incontro iniziato;
- portare l'occorrente per scrivere, possibilmente un quaderno ad anelli con fogli di quattro colori diversi.

-----oOo-----

*“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)

Questo breve racconto *zen* indica lo spirito con il quale partecipare al corso.

*“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: “È 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 Reps – Ed. Adelphi).*

### **Bibliografia:**

Mariano Ballester  
*Meditazione profonda e autoconoscenza*  
Ed. Messaggero – Padova  
*Così medita la gente*  
Ed. Messaggero – Padova

Marzia Pileri  
*L'Universo dei sogni* - Ed. Paoline  
*Psicoterapia e Meditazione Profonda in dialogo* - Ed. Universitarie Romane

Eckart Tolle  
*Il Potere di adesso* - Ed. Armenia  
*Un nuovo mondo* – Ed Mondadori