

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.

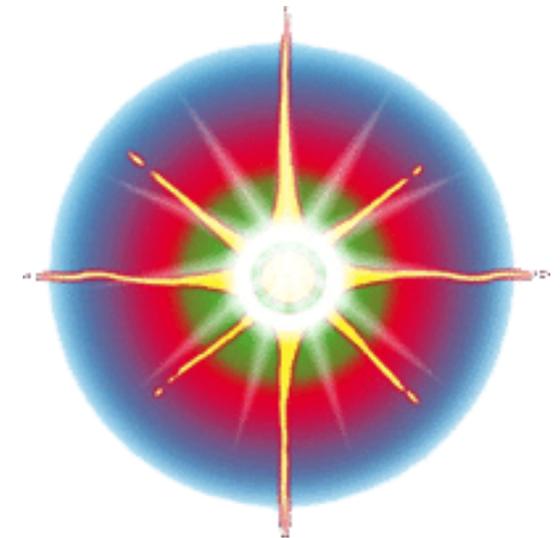
BIBLIOGRAFIA

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 25 al 28 settembre 2025

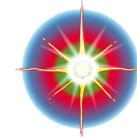


Presso la casa: Missionari Saveriani
Via Urago, 15 Tavernerio (Como)

Il Corso inizia il giovedì alle 18.30 (cena ore 19.15, primo incontro ore 21.00) e terminerà domenica dopo pranzo.

Condurrà: Raimondo Riccio

Per informazioni e prenotazioni
rivolgersi a Paolo Bianconcini
Cell. 3403328290
sito: www.mpa-net.it



Come arrivare:

da Milano autostrada: Uscendo da "Como Sud" prima della barriera, tangenziale Como a destra, seguendo l'indicazione "Bergamo-Lecco", si arriva a Tavernerio; non si entra in paese, ma si prosegue sulla statale Briantea (SS 342) fino al semaforo posto quasi di fronte al supermercato; prendere a destra, salire sulla collina, a 400 metri circa: Via Urago, 15; Missionari Saveriani.

da Bergamo o da Lecco: al rondò di Tavernerio non si entra in paese, ma si prosegue per Como sulla statale Briantea, andare oltre il semaforo fino al rondò e tornare indietro fino al semaforo (vedi sopra).

In Treno: Prendere alla stazione "Como S. Giovanni" il bus N°4 o 7 e scendere in P.zza Amendola, prendere la corriera "Como-Bergamo", fermata Tavernerio-semaforo, girare a destra Via Urago, 15; a 400 metri circa: Missionari Saveriani.
<https://saveriani.it/>

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).