

“La PACE del CUORE”

una pratica di RESPIRO per ritrovare la nostra pace



Questa pratica è stata strutturata, a partire dal 1996, prendendo spunti ed indicazioni da diversi orientamenti spirituali e da tecniche dell'Oriente e dell'Occidente, antiche e moderne.

In un seminario esperienziale, viene proposta una pratica unica ed originale, da svolgere pochi minuti al giorno, che contribuisce a risolvere il Bisogno dell'uomo moderno di vivere la Relazione con se stesso e con gli altri, in pace ed in equilibrio.

Lo Scopo si raggiunge coordinando gli strumenti fisici che abbiamo già: i **polmoni**, il **cuore**, la **colonna vertebrale** e la **mente**.

Nell'incontro sono fatti esercizi per unire il **Respiro** con il **Battito cardiaco**, effettuando una **Camminata**, e mormorando le **Parole** di una frase esortativa o di una Preghiera.

E' una pratica da fare senza sforzi. Ciascuno sarà accompagnato a personalizzare l'utilizzo di tutti o alcuni dei quattro strumenti fisici, in base ai propri Bisogni, ai propri elementi caratteriali ed in base alle circostanze, fino al punto di raggiungere l'Obiettivo di farsi guidare nelle scelte quotidiane.

La pratica è **efficace**, ma soprattutto è **risolutiva** di situazioni, materiali ed immateriali, non equilibrate che creano disagio.

Praticando ***La Pace del Cuore***, ci si ritrova nello stato presente.

Si rafforza l'attenzione a tutto ciò che ci accade.

Si favorisce, così, il dialogo fra la mente ed il cuore, fra il proprio capire ed il proprio sentire.

Con ***La Pace del Cuore*** si vanno ad esaltare i talenti dati, e si dà luce alle proprie zone "ombra", che hanno la funzione di interferire e distorcere.

Nelle relazioni quotidiane protegge da situazioni e da persone in quel momento non in sintonia. Al tempo stesso, nell'essere più attenti a ciò che accade a se stessi ed agli altri, emerge intimamente uno stato di benessere.

A livello **fisico**, possono accadere mutamenti morfo-genetici (mostrati negli incontri), ma più che altro, orientando il Respiro alla parte sofferente del corpo, si risolvono eventi (malattie) anche gravi.

A livello **emotivo**, orientando il Respiro al problema, si contribuisce alla sua dissoluzione.

La Pace del Cuore viene insegnata in **un incontro unico che dura mediamente cinque ore.**

Può essere insegnata singolarmente o a gruppi composti da un massimo di sei persone.

Successivamente viene offerto un ulteriore sostegno personale, via email, con il quale ciascuno può condividere e può approfondire la propria esperienza.

Per chi sentirà il bisogno di perfezionare la propria esperienza di pratica, ci sarà la possibilità di partecipare ad un incontro successivo.

Per saperne di più, c'è un video in
www.numerologiavedica.it

Antonio Pacetti

e-mail: apacetti3@gmail.com