

La PACE del CUORE

una pratica per ritrovare la pace in noi



Questa pratica è stata creata piano piano, 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 quattro strumenti fisici che abbiamo già: i **Polmoni**, il **Cuore**, la **Colonna vertebrale** e la **Mente**.

Nell'incontro vengono effettuati esercizi per unire le attività dei quattro organi: il **Respiro** in sintonia con il **Battito cardiaco**, effettuando una **Camminata**, e mormorando le **Parole** di una frase esortativa o di una Preghiera.

La Pace del Cuore è una pratica da fare senza sforzo, quando uno se la sente di farla ed è "personalizzata": ciascuno potrà utilizzare tutti o alcuni dei quattro strumenti fisici, in base ai propri Bisogni del momento, fino al punto di raggiungere l'Obiettivo di farsi guidare nelle scelte quotidiane.

La pratica è **efficace** e spesso **risolutiva** di disagi e sofferenze a livello fisico ed emotivo (*"quando il cuore è in Pace, tutto è possibile"*).

Con **La Pace del Cuore** si attiva un senso di distacco, e si può così osservare ciò che siamo e ciò che ci accade, limitando il coinvolgimento emotivo ed i condizionamenti ambientali.

Con **La Pace del Cuore**, e con il supporto della Numerologia vedica, si vanno ad esaltare i talenti dati, e si dà luce alle proprie zone "ombra", che interferiscono e distorcono il processo individuale di crescita. Forse il cosiddetto percorso spirituale è proprio questo: rivolgere l'attenzione al vedere, ascoltare, accogliere tutto quello che ci è dato e tutto quello che è dato agli "altri".

La Pace del Cuore, utilizzando elementi fisici e materiali (i quattro organi del corpo), ci sostiene e ci indirizza nell'individuale percorso spirituale. (*"L'Anima, che per le persone comuni è la vetta della spiritualità, per le persone spirituali è quasi carne"*)

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

Può essere insegnata singolarmente o a piccoli gruppi composti al massimo da sei persone (può essere insegnata anche via Skype).

Al termine del Seminario viene consegnato un **MANUALE tascabile** che riporta le cose dette e fatte durante il Seminario.

E' compreso un servizio: dopo il Seminario, ciascun praticante, via email, può verificare, condividere e approfondire la propria esperienza. Per chi volesse, in futuro, perfezionare la pratica per integrarla ancor di più nella vita quotidiana, sono organizzati brevi incontri detti di "Revisione".

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

Antonio Pacetti

e-mail: apacetti3@gmail.com