

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. La pratica 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 ed 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 al massimo quattro ore.

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

Il Seminario è strutturato in quattro parti:

- 1) *Presentazione della Pratica: caratteristiche specifiche, motivazioni, "utilizzi", limiti....*
- 2) *Insegnamento della Pratica nelle sue quattro attività*
- 3) *"Utilizzi" della Pratica per contribuire a sciogliere problemi emotivi e fisici.*
- 4) *Essere guidati dalla pratica nelle singole concrete scelte quotidiane*

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

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