

Riassunto: Il testo descrive la "Preghiera del Cuore", una pratica spirituale che coinvolge la disattivazione della mente e l'attivazione del cuore tramite il respiro e l'uso di parole sacre. Questa preghiera favorisce la guarigione interiore e il rilassamento corporeo, incoraggiando a pregare da soli e a sperimentare le sensazioni fisiche durante la pratica.