

Riassunto: Il testo parla dell'importanza della preghiera, della meditazione e dell'ascolto interiore per attivare il nervo vago, favorendo la guarigione e il benessere. Si sottolinea l'importanza di pratiche come la respirazione, l'abbraccio e il canto per raggiungere la pace interiore e la pienezza della vita.