

Riassunto: Questo brano celebra la pratica della preghiera del cuore, enfatizzando la sua importanza e i benefici che porta. Attraverso testimonianze personali e insegnamenti spirituali, si illustra come questa forma di preghiera può condurre a una connessione più profonda con il divino e a una maggiore pace interiore. Si evidenziano anche le diverse modalità di meditazione e respirazione utilizzate per arricchire l'esperienza spirituale.