

Riassunto: Nel settimo incontro dedicato alla pratica della respirazione profonda e della meditazione, si esplorano i numerosi benefici fisici, psichici e spirituali di questa pratica. Si elencano i cambiamenti nell'attività cerebrale e l'effetto sulla produzione di ormoni come la melatonina e la serotonina, evidenziando il rilassamento muscolare e l'aumento della consapevolezza corporea. Si cita Giovanni Paolo II, che consigliava questa pratica anche per la depressione, e si sottolinea il potere terapeutico del silenzio e della meditazione nel superare i traumi interiori. Si evidenzia il significato simbolico delle onde cerebrali e si citano passi biblici che invitano alla gioia e alla pazienza. Infine, si ringrazia il Signore per l'esperienza condivisa e si auspica di accedere a dimensioni superiori di spiritualità attraverso questa pratica.