

Riassunto: Il testo delinea i fondamenti della Preghiera del cuore attraverso cinque punti chiave: la respirazione circolare, il rilassamento completo, la consapevolezza dei dettagli, l'integrazione nell'estasi e il pensiero diverso. Si sottolinea l'importanza di abbracciare le emozioni e di gioire nella vita, oltre a invitare a chiedere con fiducia senza dubitare. La pratica della preghiera è presentata come un cammino verso la comprensione e l'accettazione della realtà, portando alla trasformazione interiore.