

Riassunto: Il brano invita a un risveglio interiore, a vivere pienamente il presente e a praticare la preghiera del cuore e il respiro per favorire un cambiamento interiore. Viene sottolineata l'importanza di avere una visione che vada oltre il razionale e di cercare la trasparenza spirituale per fare esperienza di Dio. Il respiro consapevole e l'esperienza del divino sono presentati come strumenti per raggiungere la gioia spirituale e diffonderla agli altri.