

Riassunto: Il brano tratta dell'importanza della respirazione consapevole nella pratica della Preghiera del cuore. Viene evidenziata la necessità di utilizzare il respiro per purificare emotivamente e integrare l'Inconscio, creando un ponte tra la mente razionale e l'Inconscio. Si sottolinea il legame tra mente e corpo, evidenziando come il respiro influenzi lo stato emotivo e fisico. Inoltre, si invita alla gratitudine nel processo di purificazione e si riconosce la presenza divina nel respiro, come un dono che viene dato e restituito a Dio.