

Riassunto: Il testo esplora la pratica della Preghiera del cuore attraverso l'uso del silenzio come velo per far emergere il Divino interiore. Prende spunto dalla storia della conquista di Gerico per illustrare una strategia spirituale basata sul silenzio, il canto e la preghiera come mezzi per risolvere i problemi e superare gli schemi mentali negativi. Il respiro è presentato come un elemento chiave per il cambiamento interiore, mentre l'accoglienza e il lasciar andare il passato sono enfatizzati come passi fondamentali per la crescita spirituale.