

Riassunto: Il testo introduce un nuovo esercizio per la Preghiera del Cuore focalizzato sulla guarigione interiore, sottolineando l'importanza di integrare gli eventi emotivi non elaborati e l'esplorazione dell'Albero Genealogico. Attraverso la respirazione e la regressione emotiva, si affrontano esperienze passate, cercando la guarigione e la risoluzione dei conflitti interiori. La narrazione di un'esperienza personale evidenzia la profondità e la trasformazione interiore che può derivare da tali pratiche. Infine, si invoca la benedizione divina per la guarigione e la pace interiore, con l'auspicio di una rinascita spirituale in occasione del Natale.