

Riassunto: La Preghiera del Cuore, fondamentale per la guarigione, richiede la Respirazione Circolare profonda e continua, il Rilassamento Completo del corpo senza interruzioni, la Consapevolezza Nei Dettagli delle sensazioni fisiche senza coinvolgere la mente, l'Integrazione Nell'Estasi di ogni evento della vita per trovare benedizioni anche nei momenti più difficili, la Disponibilità a dedicare tempo e attenzione alla preghiera, accogliendo il momento presente. La pratica si basa sull'attivazione del cuore attraverso la respirazione, permettendo l'accesso a intuizioni profonde che vanno oltre il ragionamento. La Parola del Signore, ispiratrice di questo cammino, ci invita a testimoniare anche dove non saremo compresi, portando la luce della verità nei nostri cuori e nelle nostre vite.