

Riassunto: Il brano esplora la pratica della Preghiera del cuore e della meditazione, evidenziando l'importanza del respiro consapevole e circolare. Questa pratica favorisce l'integrazione delle emozioni, portando alla gioia interiore e all'umiltà. Attraverso il respiro, si accede alla sincronicità degli eventi e alla verità spirituale, superando il dogmatismo e l'intellettualismo. La meditazione consente di entrare in contatto con lo Spirito divino, sperimentando la libertà e la profondità della vita interiore.