

Riassunto: La Catechesi del 16 giugno 2024, intitolata "I sette cardini del respiro", sottolinea l'importanza del respiro consapevole per il cambiamento personale e spirituale. Attraverso la respirazione, si acquisisce libertà e capacità di discernimento, distaccandosi dall'informazione non libera. La Preghiera del cuore, basata su giaculatoria/mantra e respiro, ha tre caratteristiche: efficacia, efficienza e autonomia, e funziona meglio in Comunità. Il respiro è vitale, purifica le cellule, disintossica, collega fisico e metafisico, libera emozioni negative, influisce sui cambiamenti mentali e funge da ponte tra conscio e inconscio.