

Riassunto: Il brano descrive l'esperienza della "Preghiera del cuore" all'interno della Chiesa e confronta questa pratica con il Movimento Carismatico e Biblico. L'autore condivide la sua esperienza personale e spiega la tecnica di questa preghiera, che include la respirazione circolare, il rilassamento del corpo e l'uso di giaculatorie o mantra. Si discute anche dell'importanza dell'integrazione emozionale durante la pratica e dei benefici che essa può portare, come la riduzione del sonno e un aumento di energia. Alla fine della preghiera, si consiglia di consultare la Bibbia per ricevere un messaggio personale.