

Il riassunto del brano delinea la pratica della preghiera del cuore come un'antica disciplina spirituale, fondata sulla respirazione consapevole e sull'invocazione del nome di Gesù. Viene sottolineato il potere del nome di Gesù in diverse dimensioni spirituali, insieme alla pratica della fede come mezzo per accrescere la propria spiritualità. La preghiera del cuore è vista come un cammino verso la tranquillità interiore e la comunione con Dio.