

Riassunto: Il testo approfondisce la pratica della preghiera del cuore, nota anche come esicasmo, concentrandosi sull'aspetto spirituale e fisico. Descrive l'origine dell'esicasmo nel IV secolo d.C. e il suo sviluppo attraverso l'isolamento e la contemplazione interiore. Si discute l'importanza della respirazione circolare e profonda, associata alla ripetizione del mantra "Gesù", che porta a una connessione spirituale profonda. La pratica mira a trasformare la mente e il cuore, permettendo una relazione più intima con Dio.