

Riassunto: Questo brano riflette sull'importanza di ripulire la mente dai pensieri negativi, riconoscendo l'origine di questi pensieri in quattro forme: il "pensiero rumore" (insoddisfazione e rimuginio), il "pensiero predatore" (ossessione per il lavoro e il possesso) , il "pensiero ideologia" (adesione cieca a credi o dottrine), e il "pensiero intrattenimento" (condizionamenti esterni e distrazioni). La vera conversione, afferma l'autore, si ottiene attraverso la "Preghiera del cuore", che promuove un pensiero puro e una vita centrata in Cristo. Con il respiro consapevole e il silenzio, possiamo abbandonare l'ego e trovare equilibrio interiore, seguendo la Parola di Dio come guida.