

Riassunto: Durante il secondo incontro dedicato alla pratica del respiro circolare, si affronta il significato e l'utilità di questa tecnica per attivare dinamiche interiori ed esplorare l'inconscio. Si parla dell'importanza delle affermazioni positive e della gestione delle emozioni represses che emergono durante la pratica, inclusi il riso e il pianto. Viene sottolineata l'importanza della giaculatoria come strumento per mantenere la concentrazione e la presenza divina durante la preghiera. Si discute anche degli effetti collaterali come l'innervosirsi e il sonno durante la pratica, oltre alla fragilità che può emergere dopo. Infine, si condivide il ringraziamento e la lode al Signore per l'esperienza spirituale vissuta durante la preghiera.