

Riassunto: Durante questo incontro dedicato alla pratica della respirazione e della meditazione, vengono presentati i tre modi di respirare e quattro modi di meditare, illustrati attraverso analogie come la montagna, il papavero, l'oceano e la colomba. Si sottolinea l'importanza dell'integrazione delle esperienze passate attraverso la preghiera e la respirazione, mirando alla contentezza nel momento presente. Si discute anche della possibilità di esperienze come il "viaggio astrale" e della resistenza del corpo all'influenza dello spirito. Infine, si ricorda l'importanza della presenza divina durante la pratica della preghiera.