

Riassunto: Durante il sesto incontro dedicato alla pratica della preghiera del cuore, si enfatizza l'importanza di seguire le istruzioni per imparare a pregare autonomamente. Attraverso analogie come la battaglia navale e l'immagine del pavimento da lavare, si spiega il processo di ricerca dei traumi interiori e di autoguarigione attraverso la preghiera. Si discute anche dell'importanza dell'abbandono e della costanza nel lavoro interiore, avvertendo che i risultati possono non essere immediati ma portare a scelte di libertà nel futuro. Si introduce anche una tecnica di respirazione per restare nel presente e si conclude con l'invito a mettersi alla presenza del Signore nel cuore.