

Riassunto: Il testo descrive il nono incontro dedicato alla pratica della respirazione consapevole e della preghiera, sottolineando l'importanza della guida e la freschezza di ogni esperienza. Si approfondiscono i cinque punti chiave della respirazione, con un focus sul mantenimento della continuità e del rilassamento del corpo. Si invita alla consapevolezza delle variazioni corporee e all'immobilità durante la pratica. L'obiettivo è integrare esperienze e raggiungere uno stato di gioia e accettazione attraverso il cuore. Si sottolinea l'importanza di percepire i benefici anche in brevi sessioni di preghiera. Infine, si offrono suggerimenti spirituali tratti da diverse fonti religiose e si conclude con un ringraziamento al Signore per la guida e la guarigione ottenuta tramite la pratica.