

Riassunto: Il testo descrive un incontro dedicato alla pratica della respirazione consapevole e della preghiera, sottolineando l'importanza della guida anche se si diventa autonomi, e la natura spirituale dell'esperienza. Si approfondiscono i cinque elementi della respirazione, il legame tra emozioni e nutrimento delle cellule, l'effetto delle endorfine e il cambiamento di vita attraverso la preghiera. Si affronta anche la paura della morte durante la pratica e il processo di ricostruzione interiore. Infine, si sottolinea la gioia del rapporto con il Divino e si offrono suggerimenti spirituali tratti da diverse fonti religiose.