

Riassunto: Durante un incontro di adorazione, si affronta la pratica della Preghiera del Cuore, diversa da quella mentale e basata sull'attivazione del cuore anziché della mente. Si fa riferimento a sant'Antonio Abate come precursore di questa pratica e si delineano cinque punti tecnici per la sua esecuzione, con particolare enfasi sull'esplorare i cambiamenti corporei, ispirare attraverso la sensazione più forte e godere del momento presente. L'ora di adorazione si conclude con una riflessione sulle esperienze emerse durante la preghiera e sulla bellezza di mescolare la propria storia con l'arte di raccontarla. Infine, si ringrazia il Signore e ci si affida alla comunione dei Santi.