

Riassunto: Il brano presenta una riflessione sulla pratica della meditazione e della preghiera, evidenziando sette fondamenti essenziali. Si inizia con l'importanza di dedicare del tempo alla meditazione come un'offerta primaria a Dio e la scelta di un luogo adatto, preferibilmente il cuore. Il corpo diventa sacramento di comunione con il divino, richiedendo disciplina e immobilità durante la pratica. La mente e il cuore devono essere sgombrati da distrazioni, attraverso l'uso di giaculatorie sacre. Si sottolinea l'importanza della comunione cosmica, vivendo la preghiera come un'esperienza mistica che connette con il divino e con i santi. La meditazione va vissuta come una scoperta continua, senza giudizio, come se fosse la prima volta, e deve trasformare la vita quotidiana, portando intuizioni e grazie. Infine, si accenna al respiro come elemento fondamentale, citando le parole del Santo Curato d'Ars che esprime il desiderio di amare Dio ad ogni respiro.