

Riassunto: Il brano illustra l'importanza della respirazione consapevole e degli esercizi respiratori per il benessere fisico e mentale. Viene spiegata l'influenza delle posizioni delle dita sul cervello e si forniscono dettagli sugli esercizi per ossigenare le cellule. Si incoraggia la persistenza nella preghiera, citando il passo evangelico sulla vedova persistente, sottolineando l'ascolto divino e l'intimità con Dio come fondamentali nella vita spirituale.