

Riassunto: Il brano esplora la pratica della mindfulness e la sua relazione con la Preghiera del Cuore, evidenziando i benefici della meditazione e la trasparenza del cuore come strada per sperimentare Dio. Attraverso le Beatitudini, si affrontano concetti come l'operare la pace, l'accettazione delle difficoltà e la crescita spirituale. La ricerca della felicità interiore è guidata dalla consapevolezza e dalla volontà di vivere in armonia con gli insegnamenti evangelici, nonostante le sfide e le persecuzioni.