

Riassunto: Il brano guida attraverso una pratica di preghiera del cuore che coinvolge diverse tecniche di respirazione. Inizia con un'esercitazione chiamata "Tsunami", dove si pratica un respiro forzato per smuovere emozioni repressi. Successivamente, si passa al "Toglitappo", una respirazione più controllata con l'uso della giaculatoria "Gesù, grazie!". Infine, si invita alla preghiera personale e all'abbandono alla meditazione, incoraggiando il flusso libero dei pensieri e l'ascolto interiore, concludendo con un canto in lingue.