

Riassunto: Il brano introduce la pratica della Preghiera del cuore, che affonda le radici nel IV secolo con l'insegnamento di Arsenio. Viene spiegato il significato di "fuggi, taci, cerca la pace interiore", fondamento dell'esichia. Si discute l'importanza della giaculatoria e del legame tra respiro e preghiera. Viene citata la "Filocalia" e il suo impatto sulla diffusione della Preghiera del cuore, che si estende ai laici con i "Racconti del Pellegrino Russo". Si approfondisce il concetto di preghiera del cuore come passaggio dalla mente al cuore, contrastando i pensieri negativi e raggiungendo la gioia e la beatitudine. Infine, viene citata una Parola del Signore che invita al coraggio e