

Riassunto: Il brano tratta della "Preghiera del cuore" e del libro "Racconti di un Pellegrino Russo". Questo testo ascetico ha divulgato la pratica della preghiera incessante, resa popolare dal Pellegrino che, ispirato dalla Prima Lettera ai Tessalonicesi, si impegna in una preghiera continua insegnata da uno starets. La preghiera è vista come una via di autoguarigione e comprensione profonda della Parola di Dio. Viene poi introdotto il concetto dei Mudra, gesti delle dita utilizzati per la meditazione, che aiutano a canalizzare l'energia e migliorare il benessere psicofisico.