

Riassunto: Il brano presenta la pratica della Preghiera del cuore, focalizzandosi sul testo "Racconti di un Pellegrino Russo". Si discute della formula principale della preghiera, delle difficoltà e delle tentazioni che possono sorgere durante la pratica, delle posizioni fisiche consigliate, dei benefici interiori ed esteriori della preghiera, nonché del suo ruolo nell'apostolato. Si sottolinea anche l'importanza della meditazione sulla Scrittura e la comprensione del progetto divino attraverso la preghiera interiore.