

Racconti di un pellegrino russo - Primo racconto

Pregate senza posa

Per grazia di Dio io sono un uomo e cristiano, per azioni gran peccatore, per condizione un pellegrino senza terra, della specie più misera, sempre in giro da paese a paese. Per ricchezza ho sulle spalle un sacco con un po' di pane secco, nel mio camiciotto la santa Bibbia, e basta. La ventiquattresima domenica dopo la Trinità sono entrato in chiesa per pregare mentre si recitava l'Ufficio; si leggeva l'Epistola dell'Apostolo ai Tessalonicesi, in quel passo dove è detto: "*Pregate senza posa*". Quella parola penetrò profondamente nel mio spirito, e mi chiesi come sarebbe stato possibile pregare senza posa dal momento che ognuno di noi deve occuparsi di tanti lavori per sostenere la propria vita. Ho cercato nella Bibbia e ho letto coi miei occhi proprio quel che avevo inteso:

Bisogna pregare senza posa, pregare con lo spirito in ogni occasione, pregare in ogni luogo alzando mani pure.

Avevo un bel riflettere, non sapevo proprio cosa decidere. "Che fare?", pensavo. Dove trovare qualcuno che mi possa spiegare quelle parole? Andrò nelle chiese dove predicano uomini di gran fama, e forse là troverò quel che cerco. E mi misi in cammino. Ho ascoltato molte prediche magnifiche sulla preghiera. Erano però istruzioni sulla preghiera in generale; che cosa è la preghiera, perché è necessario pregare veramente, su questo, nemmeno una parola. Ho sentito una predica sulla preghiera in spirito e sulla preghiera perpetua; ma non mi si diceva come fare per giungere a questa preghiera. Così, frequentando le prediche non sono riuscito ad avere quel che desideravo. Allora ho smesso di andare alle prediche e ho deciso di cercare con l'aiuto di Dio un uomo sapiente ed esperto, che mi sapesse spiegare quel mistero dal quale il mio spirito era rimasto invincibilmente attratto. Quanto tempo ho camminato! Leggevo la Bibbia e chiedevo se non si potesse trovare in qualche luogo un maestro spirituale o una guida saggia e piena di esperienza. Una volta mi fu detto che in un villaggio viveva da molti anni un signore che si occupava di salvare l'anima sua: "Egli ha una sua cappella, non si muove mai e senza posa prega Dio e legge libri spirituali". A queste parole non camminai più, ma mi misi addirittura a correre verso il villaggio; vi giunsi e mi diressi subito alla casa di quel signore. – Che vuoi da me? –, mi chiese. – Ho sentito dire che siete un uomo pio e saggio; per questo vi chiedo in nome di Dio di spiegarmi che cosa vuol dire questa espressione dell'Apostolo: "*Pregate senza posa*", e come sia possibile pregare in questo modo. Ecco quel che voglio capire e pure non ci so arrivare da solo. Il signore rimase qualche istante in silenzio, mi guardò con attenzione e disse: – La preghiera perpetua è lo sforzo incessante dello spirito umano per giungere a Dio. Per riuscire in questo benefico esercizio, conviene chiedere spesso al Signore di insegnarci a pregare senza posa. Prega di più, e con più zelo; la preghiera ti farà capire da sé come può diventare perpetua; per questo ci vuole molto tempo. Dopo queste parole mi fece servir da mangiare, mi diede qualche moneta per il viaggio e mi congedo. Ma non aveva saputo spiegare nulla. Ripresi la mia via; pensavo, leggevo, riflettevo come meglio potevo a quel che mi aveva detto quel signore, e pure mi era impossibile comprendere; avevo tanta voglia di arrivarci che le mie notti passavano senza sonno. Dopo aver percorso duecento verste, arrivai a un capoluogo di provincia. Vi scorsi un monastero. Nella locanda mi dissero che in quel monastero viveva un superiore pio, caritatevole e ospitale. Andai da lui. Mi accolse con bontà, mi fece sedere e mi offrì da mangiare. – Padre santo, gli dissi, non ho bisogno di un pranzo; vorrei invece che voi mi deste un insegnamento spirituale: come fare per salvare l'anima?

– Ecco: vivi secondo i comandamenti, prega Dio e sarai salvo!

– Ho sentito dire che bisogna pregare senza posa, ma non so come fare a pregare senza posa e non posso nemmeno comprendere che cosa significhi la preghiera perpetua. Vi prego, Padre, spiegatemi questo. – Non so, fratello, come spiegartelo meglio. Ma aspetta. Ho un piccolo libro dove questo è esposto bene – e prese *L'istruzione spirituale dell'uomo interiore* di san Dimitri –: prendi, leggi questa pagina. Cominciai a leggere questo passo:

Le parole dell'Apostolo: Bisogna pregare senza posa si applicano alla preghiera fatta con l'intelligenza; l'intelligenza, infatti, può essere sempre immersa in dio e parlarlo senza posa.

– Vi prego, spiegatemi come l'intelligenza può rimanere sempre immersa in Dio senza distrarsi e pregarlo senza posa.

– È molto difficile, se Dio non avrà concesso questo dono, disse il superiore. Ma non aveva detto niente. Rimasi da lui tutta la notte, e il mattino, dopo averlo ringraziato per la sua cortese accoglienza, mi misi in cammino senza saper bene dove andare. Ero triste per la mia incapacità di capire, e per consolazione leggevo la santa Bibbia. Così per cinque giorni seguitai a camminare per la strada maestra; finalmente, una sera, incontrai un vecchietto che aveva l'aria di un religioso. Alla mia domanda, rispose che era monaco e che l'eremo in cui viveva con alcuni confratelli era a dieci verste dalla strada; mi invitò ad andare da loro. – Da noi, mi disse, si ricevono i pellegrini, li alloggiamo e diamo loro da mangiare nella nostra foresteria. Non avevo proprio alcuna voglia di andarci e gli dissi: – Il mio riposo non dipende da un alloggio, ma da un insegnamento spirituale; non cerco un pasto, ho abbastanza pane nel mio sacco. – Quale insegnamento vai cercando? Cosa desideri capire meglio? Vieni da noi, caro fratello: abbiamo alcuni *starets* così esperti che possono darti un indirizzo spirituale e guidarti sulla via vera alla luce della parola di Dio e degli insegnamenti dei santi Padri. – Vedete, padre, è un anno ormai che, ascoltando leggere l'Ufficio, ho inteso questo comando dell'apostolo: *Pregate senza posa*. Non sapendo come interpretare questa espressione, mi sono messo a leggere la Bibbia. E anche in essa, in molti passi, ho trovato il comando di Dio: bisogna pregare senza posa, sempre, in ogni occasione, in ogni luogo, non solo durante il lavoro quotidiano, non solo quando si è svegli, ma anche nel sonno: *Io dormo ma il mio cuore è desto*. Questo mi ha molto sorpreso e non ho potuto comprendere come si possa compiere tal cosa e quali sono i mezzi per arrivarvi; si è destato in me un desiderio vivo e un'ardente curiosità: queste parole non mi hanno più dato pace né di giorno né di notte. Così mi sono messo a frequentare le chiese, ho ascoltato le prediche sulla preghiera; ma ascolta ascolta, non ho mai sentito dire come si fa a pregare senza posa. Si parlava sempre della preparazione alla preghiera o dei suoi frutti, senza che fosse insegnato come pregare senza posa e quel che significa una simile preghiera. Ho letto spesso la Bibbia e vi ho trovato quel che avevo sentito; ma non sono ancora riuscito a comprendere quello che vorrei sapere. Così dal quel tempo io continuo a essere incerto e inquieto. – Ringrazia Dio, fratello caro, perché ti ha rivelato un'attrazione così viva in te verso la preghiera interiore perpetua. Vedi in questo la chiamata di Dio e calmati, pensando che così l'accordo tra la tua volontà e la volontà divina è stato giustamente provato; egli ti ha dato di comprendere che né la saggezza di questo mondo, né un desiderio vano di conoscenza possono guidare alla luce celeste – la preghiera perpetua – ma la povertà di spirito e l'esperienza attiva nella semplicità del cuore. Ecco perché non fa meraviglia che tu non abbia inteso nulla di profondo sull'azione di pregare e che non abbia potuto imparare come giungere a questa attività perpetua. In verità si predica molto sulla preghiera e ci sono molti lavori recenti su questo argomento, ma tutti i giudizi dei loro autori sono basati sulla speculazione intellettuale, sui concetti della ragione naturale e non sull'esperienza nutrita dall'azione, parlano più di quel che è accessorio alla preghiera che non della sua essenza. Uno spiega magnificamente perché è necessario pregare; un altro parla della potenza e degli effetti benefici della preghiera; un terzo delle condizioni necessarie per pregare bene, ossia lo zelo, l'attenzione, il fervore del cuore, la purità di spirito, l'umanità, il pentimento, tutti sentimenti necessari per accingersi a pregare. Ma a che cosa sia la preghiera e a come si impari a pregare – problemi che pure sono essenziali e fondamentali – è raro trovare risposta nei predicatori di oggi; perché questo è più difficile di tutte le loro spiegazioni e richiede non una cultura scolastica, ma una conoscenza mistica. E quel che è più triste, questa saggezza elementare e vana porta a misurare Dio con una misura umana. Molti commettono un grande errore quando pensano che i mezzi preparatori e le buone azioni generano la preghiera, mentre in realtà la fonte delle opere e di tutte le virtù è proprio la preghiera. Essi, erroneamente, scambiano i frutti o le conseguenze della preghiera con i mezzi per arrivarci, e così ne diminuiscono la forza. È un punto di vista completamente opposto alla Scrittura, perché l'Apostolo Paolo così parla della preghiera: *Vi scongiuro prima di tutto di pregare*. Così l'Apostolo pone la preghiera al di sopra di tutto: *vi scongiuro prima di tutto di pregare*. Al cristiano si chiede di compiere molte opere buone, ma l'opera della preghiera è al di sopra di tutte le altre, perché senza di lei non si può trovare la via che conduce al Signore, conoscere la Verità, crocifiggere la carne con le sue passioni e i suoi desideri, essere illuminato nel cuore dalla luce di Cristo e unirsi a lui nella salvezza. Dico frequente, perché la perfezione e la correzione della nostra preghiera non dipendono da noi, come ancora dice l'Apostolo Paolo:

Non sappiamo quel che bisogna domandare.

Solo la frequenza è lasciata in nostro potere come mezzo per raggiungere la purezza di preghiera, che è la madre di ogni bene spirituale. *Acquista la madre e avrai la discendenza*, dice sant'Isacco il Siriaco, insegnando che bisogna acquistare prima la preghiera per poter mettere in pratica tutte le virtù. Ma conoscono male tali questioni e ne parlano poco quelli che non si sono familiarizzati con la pratica e gli insegnamenti misteriosi dei Padri.

Così conversando, eravamo arrivati senza accorgercene fino all'eremo. Per non separarmi da quel saggio vecchietto e soddisfare tutto il mio desiderio, mi affrettai a dirgli:

– Vi prego, venerando Padre, spiegatemi che cosa è la preghiera interiore perpetua e come la si può imparare; vedo che voi ne avete un'esperienza profonda e sicura.

Lo *starets* accolse la mia domanda con bontà e mi invitò a rimanere con lui:

– Vieni da me, ti darò un libro dei Padri che ti farà comprendere in modo chiaro che cosa sia la preghiera e te la farà imparare con l'aiuto di Dio.

Entrammo nella sua cella e lo *starets* mi rivolse queste parole:

– La preghiera di Gesù, interiore e costante, è l'invocazione continua e ininterrotta del nome di Gesù con le labbra, con il cuore e con l'intelligenza, nella certezza della sua presenza in ogni luogo, in ogni tempo, anche durante il sonno. Si esprime con queste parole: "Signore Gesù Cristo, abbiate pietà di me!"

Chi si abitua a questa invocazione ne riceve gran consolazione e prova il bisogno di dire sempre questa preghiera; dopo un po' di tempo, non può più vivere senza ed essa scorre in lui da sola. Comprendi ora cos'è la preghiera perpetua?

– Lo comprendo benissimo, padre! In nome di Dio, insegnatemi ora come arrivarci! Esclamai pieno di gioia.

Come si impari la preghiera, lo vedremo in questo libro, che si chiama *Filocalia*, e contiene la scienza completa e particolareggiata della preghiera interiore perpetua esposta da venticinque Padri; è così utile e perfetto da essere considerato la guida essenziale della vita contemplativa e, come dice il beato Niceforo, "conduce alla salvezza senza pena e senza dolore".

– È allora più alto della Bibbia? Gli chiesi:

– Non è più alto né più santo della Bibbia, no. Ma contiene le spiegazioni luminose di tutto quel che rimane misterioso, nella Bibbia, a cagione della debolezza del nostro spirito, la cui vista non arriva fino a quelle altezze. Ecco un'immagine: il sole è un astro maestoso, splendente e superbo; ma non si può guardarlo a occhio nudo. Per contemplare questo re degli astri e sopportare il suo sguardo di fiamma, bisogna usare un vetro artificiale, infinitamente più piccolo e più opaco del sole. Bene: la Scrittura è quel sole splendente e la *Filocalia* quel pezzo di vetro. Ascolta, ora ti leggerò come esercitarsi alla preghiera interiore perpetua.

Lo *starets* aprì la *Filocalia*, scelse un passo di Simeone il Nuovo Teologo e cominciò. "Rimani assiso nel silenzio e nella solitudine, piega il capo, chiudi gli occhi; respira più dolcemente, guarda con l'immaginazione nell'intimo del tuo cuore, raccogli la tua intelligenza, ossia il tuo pensiero, dalla testa al cuore. Scandisci respirando: "Signore Gesù Cristo, abbiate pietà di me", a voce bassa, o anche soltanto con la mente. Sforzati di cacciar via ogni pensiero, sii paziente e ripeti questo esercizio".

Poi lo *starets* mi spiegò tutto questo con degli esempi, e leggemmo ancora nella *Filocalia* le parole di san Gregorio il Sinaita e dei beati Callisto e Ignazio. Tutto quel che leggemmo lo *starets* me lo spiegava con parole sue. Io stavo attento ed estatico, sforzandomi di fissare tutte quelle parole nella memoria con la maggior precisione. Passammo così tutta la notte e andammo a mattutino senza aver dormito mai. Lo *starets*, congedandomi, mi benedisse e mi esortò a tornare con franchezza e semplicità di cuore, perché è vano accingersi senza guida all'opera dello spirito.

In chiesa sentii in me uno zelo che mi incitava a studiare con attenzione la preghiera perpetua, e chiesi a Dio di volermi aiutare. Poi mi venne il timore che sarebbe stato molto difficile andare dallo *starets* per confessarmi e chiedergli consiglio; in foresteria non potevano ospitarmi più di tre giorni e nei dintorni non c'era alcun modo di essere alloggiato... Per fortuna, seppi che a quattro verste da lì c'era un villaggio; allora vi andai per cercare un posto e, con mia gioia, Dio mi aiutò. Potei sistemarmi come guardiano presso un contadino, a patto di passare l'estate da solo in una capanna in fondo all'orto. Grazie a Dio, avevo trovato un angolo tranquillo. Fu così che mi misi a vivere e a studiare, secondo i mezzi suggeriti, la preghiera interiore, andando spesso a vedere lo *starets*.

Per una settimana mi esercitai nella solitudine del mio orticello allo studio della preghiera interiore, seguendo esattamente i consigli dello *starets*. Da principio, tutto pareva andare bene. Ma poi sentii una gran pesantezza, pigrizia, noia, un sonno invincibile e i pensieri si abbattono su di me come nuvole. Andai dallo *starets* pieno di rammarico e gli esposi il mio stato. Mi accolse con bontà e mi disse:

– Fratello caro, è la lotta che conduce contro di te il mondo oscuro, perché non c'è nulla che esso tema tanto quanto la preghiera del cuore. Ma il nemico non agisce che secondo la volontà e il permesso di Dio, nella misura che a noi è necessaria. È certamente opportuno che la tua umiltà venga ancora messa alla prova; è troppo presto per arrivare con uno zelo eccessivo alle soglie del cuore, perché correrai il rischio di cadere nell'avarizia spirituale. Ti leggerò ora quel che dice in proposito la *Filocalia*.

Lo *starets* cercò tra gli insegnamenti del monaco Niceforo e lesse:

"Se malgrado tutti gli sforzi, fratello, non puoi entrare nella regione del cuore, come io ti ho consigliato, fa' quel che ti dico e, con l'aiuto di Dio, troverai quello che cerchi.

Tu sai che la ragione di ogni uomo sta nel petto... A questa ragione leva via dunque ogni pensiero (lo puoi se lo vuoi) e ripeti il "Signore Gesù Cristo, abbiate pietà di me". Cerca di sostituire con questa invocazione interiore ogni altro pensiero, e alla fine questo ti aprirà certamente la soglia del cuore: l'esperienza lo garantisce".

Accolsi con gioia le parole dello *starets* e tornai alla mia capanna. Mi misi a fare per filo e per segno quel che egli mi aveva insegnato. Per due giorni ci fu qualche difficoltà, poi questo divenne così facile che quando non dicevo la preghiera, sentivo il bisogno di riprenderla ed essa scorreva facile e leggera senza più l'applicazione costretta dell'inizio.

Narrai questo fatto allo *starets*, che mi ordinò di recitare seimila preghiere al giorno e mi disse:

Sta' tranquillo e sforzati soltanto di attenerti fedelmente al numero di preghiere che ti è prescritto: Dio avrà misericordia di te. Per tutta una settimana rimasi nella mia capanna solitaria a recitare ogni giorno le mie seimila preghiere senza preoccuparmi di niente e senza dover lottare contro le distrazioni; cercavo solo di osservare fedelmente il comando dello *starets*. Che avvenne? Mi abituai così bene alla preghiera che, se mi fermavo anche solo un istante, sentivo un vuoto come se avessi perduto qualcosa; non appena ricominciavo la preghiera, mi sentivo di nuovo leggero e felice. Se incontravo qualcuno, non avevo più voglia di parlare, desideravo soltanto stare in solitudine e recitare la preghiera, tanto mi ero abituato nel giro di una settimana.

Lo *starets* che non mi vedeva ormai da dieci giorni venne da me egli stesso, a sentire mie notizie; gli spiegai quel che mi accadeva. Mi ascoltò, poi disse:

– Eccoti abituato alla preghiera. Vedi, bisogna ora conservare quest'abitudine e rafforzarla; non perdere tempo e, con l'aiuto di Dio, impegnati a recitare dodicimila preghiere al giorno; rimani in solitudine, alzati un poco prima, coricati un poco più tardi e vieni a trovarmi due volte ogni mese.

Mi attenni agli ordini dello *starets* e, il primo giorno riuscii a malapena a recitare le mie dodicimila preghiere, terminando a sera molto avanzata. Il giorno dopo la cosa mi riuscì più facile e più gradevole; sentii dapprima una certa fatica, una specie di indurimento della lingua e una rigidità nelle mascelle, ma senza alcuna sensazione sgradevole; quindi avvertii un leggero dolorino al palato, poi al pollice della mano sinistra che sgranava il rosario, mentre il braccio si riscaldava fino al gomito, il che provocava una

sensazione deliziosa. E questo non faceva che incitarmi a recitare ancor meglio la mia preghiera. Così per cinque giorni i esegui fedelmente le dodicimila preghiere e insieme con l'abitudine acquistai anche la gioia della preghiera.

In mattino per tempo fui, si può dire, svegliato dalla preghiera. Cominciai a dire le mie orazioni del mattino, ma la lingua mi si inceppava e non avevo altro desiderio che quello di recitare la preghiera di Gesù. Non appena cominciai, divenni tutto gioioso, le mie labbra si muovevano da sole e senza sforzo. Passai tutta la giornata in letizia. Ero come tagliato fuori da tutto e mi sentivo in un altro mondo; terminai senza difficoltà le mie dodicimila orazioni prima della fine della giornata. Avrei addirittura voluto continuare, ma non osavo superare la cifra che mi era stata imposta dallo *starets*. I giorni che seguirono continuai a invocare il nome di Gesù Cristo con facilità e senza mai stancarmi.

Andai a visitare lo *starets* e gli raccontai ogni cosa nei più minimi particolari. Alla fine egli mi disse:

– Dio ti ha dato il desiderio di pregare e la possibilità di farlo senza fatica. È un effetto naturale, prodotto dall'esercizio e dall'applicazione costante, come una ruota che si fa girare intorno a un perno; dopo una spinta essa continua a girare su se stessa, ma per far sì che il movimento duri bisogna ungere il meccanismo e dare nuove spinte. Tu vedi ora di quali facoltà meravigliose il Dio amico degli uomini ha dotato la nostra natura sensibile, e hai conosciuto le sensazioni straordinarie che possono nascere anche nell'anima peccatrice, nella natura impura che non è illuminata ancora dalla grazia. Ma quale grado di perfezione, di gioia e di rapimento non raggiunge l'uomo, quando il Signore vuole rivelargli la preghiera spirituale spontanea e purificare l'anima sua dalle passioni! È il dono che ricevono coloro che cercano il Signore nella semplicità di un cuore che trabocca d'amore!

Ormai ti permetto di recitare tante preghiere quante tu vorrai; cerca di consacrare alla preghiera tutto il tuo tempo, e invoca il nome di Gesù senza più contare, rimettendoti umilmente alla volontà di Dio e sperando nel suo aiuto; egli non ti abbandonerà e guiderà il tuo cammino.

Obbedendo a questa regola, passai tutta l'estate a recitare senza posa la preghiera di Gesù e fui veramente sereno. Durante il sonno, sognavo a volte di star recitando la preghiera. E durante la giornata, quando mi capitava di incontrare delle persone, esse mi parevano così care come se fossero stati membri della mia famiglia. Le distrazioni si erano placate e io non vivevo che con la preghiera; cominciavo a indurre il mio spirito ad ascoltarla e a volte il mio cuore ne riceveva un senso di calore e di gioia immensi. Quando mi succedeva di entrare in chiesa, il lungo servizio della solitudine mi pareva breve e non mi stancava più come un tempo. La mia solitaria capannuccia mi pareva un palazzo meraviglioso, e non sapevo come ringraziare Dio di aver mandato a me, povero peccatore, uno *starets* dagli ammaestramenti così preziosi.

Ma non potei beneficiare a lungo della direzione del mio diletto e saggio *starets*: egli morì sul finire dell'estate. Gli dissi addio con le lacrime agli occhi e, ringraziandolo per il suo paterno insegnamento, gli chiesi di lasciarmi come benedizione il rosario con cui aveva sempre pregato. Così rimasi solo. L'estate finì, si raccolsero i frutti dell'orto; non avevo più un tetto. Il contadino mi diede due rubli d'argento per salario, riempi il mio sacco di pane per il viaggio e io ripresi la mia vita errante, ma non ero più povero come un tempo: l'invocazione del nome di Gesù Cristo mi sosteneva lungo il cammino e tutti mi trattavano con bontà; pareva che tutti si fossero messi a volermi bene.

Un giorno mi chiesi che cosa avrei potuto fare con i rubli che mi aveva dato il contadino. A che cosa mi servono? Ah, ecco: non ho più lo *starets*, non ho alcuno che mi serva di guida. Mi vado a comprare una *Filocalia*; ne trovai una, sì, ma il negoziante voleva tre rubli e io non ne avevo che due. Ebbi un bel contrattare, non volle scendere di un centesimo; alla fine mi disse:

– Va' un po' a vedere in questa chiesa, qui accanto. Chiedi del sagrestano. So che ha un vecchio libro come questo, e forse te lo cederà per due rubli.

Vi andai e infatti potei acquistare per due rubli una *Filocalia* quanto mai vecchia e sciupata. La aggiustai come mi fu possibile con della tela e la misi nel mio sacco in compagnia della Bibbia.

E ora eccomi pellegrino, recitando senza posa la preghiera di Gesù che mi è più cara e più dolce di ogni altra cosa al mondo. Talvolta percorro più di settanta verste in un giorno e non mi accorgo di camminare; sento soltanto che recito la preghiera. Quando un freddo violento mi colpisce, recito la preghiera con maggior attenzione e ben presto mi sento caldo e confortato. Se la fame si fa troppo insistente, invoco più spesso il nome di Gesù Cristo e non mi ricordo più di aver avuto fame. Se mi sento male e la schiena o le gambe mi dolgono, mi concentro nella preghiera di Gesù e non sento più dolore. Quando qualcuno mi insulta, non penso che alla benefica preghiera di Gesù; immediatamente collera o pena svaniscono e dimentico tutto. Il mio spirito è diventato semplice, veramente. Non mi do pena per nulla, nulla mi occupa, nulla di quanto è esteriore mi trattiene; vorrei essere sempre in solitudine; per abitudine, non ho che un bisogno solo: recitare senza posa la preghiera, e quando lo faccio divento allegro. Dio sa che cosa si compie in me. Naturalmente tutte queste cose sono soltanto impressioni sensibili o, come diceva lo *starets*, l'effetto della natura e di un'abitudine acquisita; ma non oso ancora mettermi a studiare la preghiera nell'intimo del cuore, sono troppo indegno e troppo stupido. Aspetto l'ora di Dio sperando nella preghiera del mio *starets* defunto. Così non sono giunto ancora alla preghiera spirituale del cuore, spontanea e perpetua: ma, grazie a Dio, comprendo chiaramente ora quel che significa la parola dell'Apostolo che avevo udita un tempo: *Pregate senza posa*.