

Per iniziare la Grande Quaresima

Consigli di san Serafino di Sarov

Bevi dove beve il cavallo. Il cavallo non berrà mai l'acqua inquinata. Metti il letto dove dorme il gatto. Mangia il frutto toccato dal verme. Cogli tranquillo i funghi sui quali si posano i moscerini. Pianta l'albero dove la talpa scava la terra. Costruisci la casa dove il serpente si scalda. Scava la fontana dove gli uccelli si nascondono dal caldo. Coricati e alzati con le galline – avrai il seme d'oro del giorno. Mangia più verde – avrai gambe forti e cuore resistente come un leone. Nuota più spesso – ti sentirai sulla terra come i pesci nell'acqua. Guarda più spesso il cielo, non sotto i piedi – i tuoi pensieri diventeranno leggeri e limpidi. Taci di più e parla di meno – nella tua anima regnerà il silenzio e il tuo animo sarà pacifico e tranquillo.