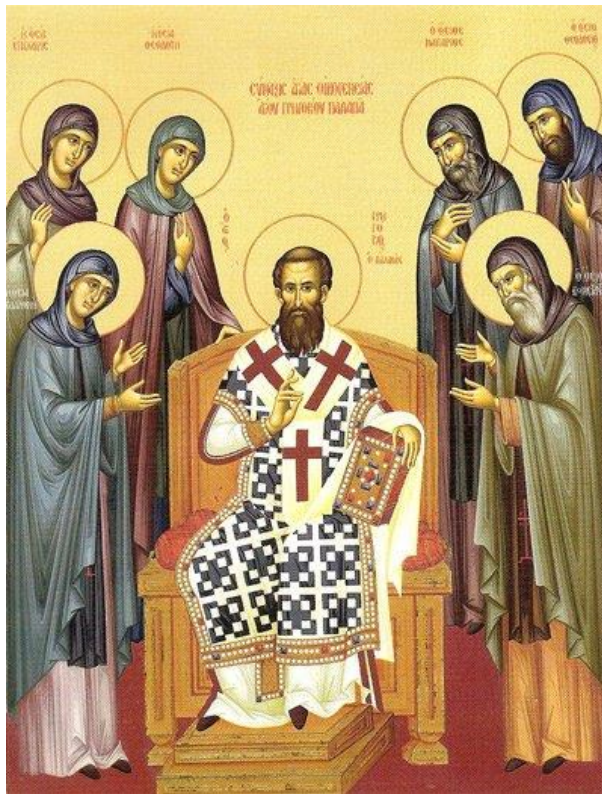


Învățătura despre pocăință a Sfântului Grigorie Palama



Sfântul Grigorie Palama este, așa precum știm cu toții, un mare luminător al Bisericii Ortodoxe, care a reușit prin întreaga lui teologie, care este rod al vieții lui în Hristos, să renască în epoca lui teologia ortodoxă în toată profunzimea ei. În Sfântul Munte Athos se spune că teologia Sfântului Grigorie Palama a acoperit toate golurile (a rezolvat toate nelămuririle) din trecut și din viitor.

Sfântul acesta aghiorit și-a început viața lui în Athos la mănăstirea lui de metanie, Vatopedi, învățând lucrarea rugăciunii minții și viața ascetică de la Sfântul Nicodim Isihastul de la Vatopedi.

Fiind luminat de energiile necreate ale Sfântului Duh, Sfântul Grigorie Palama a dobândit înțelepciunea duhovnicească și a devenit dascăl desăvârșit al virtuților și al vieții după (voia lui) Dumnezeu. Urmând tradiția patristică autentică el nu a acceptat concepția moralistă despre viața duhovnicească, pe care unii încercau să o aducă din Occident și să o evidențieze în rândul ortodocșilor.

În întreaga Tradiție patristică se accentuează faptul că pocăința nu se limitează la anumite îmbunătățiri concrete ale comportamentului, nici la moduri și forme exterioare, ci se referă la o schimbare profundă și integrală a omului.

Pocăința nu este o părere de rău trecătoare referitoare la săvârșirea conștientă a unui păcate anume, ci este o stare duhovnicească permanentă, care înseamnă îndreptarea clară și statornică a omului spre Dumnezeu și înclinația lui continuă pentru redresare, vindecare de patimi și ducere a luptei duhovnicești.

Pocăința este cugetul sau modul lui de gândire nou, noua direcție duhovnicească bună, care trebuie să îl însoțească pe om până în clipa morții. Pocăința este trecerea dinamică de la starea contra firii a patimilor și a păcatului la starea de virtute și de firesc a omului, este aversiunea totală față de păcat și calea de întoarcere spre Dumnezeu. Acest adevăr este remarcat în mod repetat de Sfântul Grigorie Palama: „pocăința, spune el, este să urăști păcatul și să iubești virtutea, să te îndepărtezi și să te ferești de rău și să săvârșești binele.”

Din această definiție se vede clar că acest Sfânt Părinte nu poate vedea pocăința ca o schimbare formală și mecanică, devreme ce ea este determinată de renașterea ontologică a omului. Exact din acest motiv realitatea pocăinței nu este posibil a fi restrânsă la dimensiunile unei rețete sau tactici impersonale, ci rămâne întotdeauna ca o posibilitate a unei revelații personale. „Omul care se pocăiește din suflet, prin înclinația lui bună și prin îndepărtarea de păcat ajunge la Dumnezeu.” (Omilia a treia, în P.G. volumul 151, coloana 44B).

Acest caracter personal al pocăinței exclude, conform Sfântului Grigorie Palama și în general potrivit tuturor Sfinților Părinți, orice nuanță sentimentalistă pe care Occidentul a vrut să o dea pocăinței și, prin urmare, întregii vieți duhovnicești. „Căci credința noastră nu stă în vorbe, ci în fapte”, accentuează Sfântul isihast (Către Filothei 6, în Opere, volumul al II-lea, p. 521).

Dar devreme ce pocăința este începutul și sfârșitul viețuirii după voia lui Hristos și pentru că este scopul acestei vieți, în consecință toate vor fi privite din prisma ei și își vor dobândi valoare sau lipsa de valoare morală în funcție de relația lor cu ea. Chiar și „credința însăși se cuvine să fie trăită potrivit conștiinței și ea să biruie sinele omului prin spovedanie și pocăință” (Omilia 30, în P.G. volumul 151, coloana 185A).

Acest lucru este promis de altfel ca făgăduință și acord în momentul săvârșirii Sfântului Botez. O etapă fundamentală care premerge pocăința este recunoașterea și conștientizarea păcatelor, „care este un prilej mare pentru ispășirea lor”, menționează Sfântul Grigorie Palama, arhiepiscopul Thesalonicului (în Omilia 28, P.G. volumul 151, coloana 361C).

Potrivit Sfântului Grigorie, ca să ajungă la pocăință omul ajunge mai întâi la cunoașterea „propriilor lui greșeli” și se căiește în fața lui Dumnezeu, la Care apelează „cu inimă înfrântă.” El se lasă pe sine însuși în oceanul milostivirii lui Dumnezeu și crede, ca și fiul risipitor, că este nevrednic a fi miluit de El și a fi numit fiul Lui. Iar când va atrage asupra lui milostivirea lui Dumnezeu, prin recunoașterea și conștientizarea păcătoșeniei lui, va primi iertarea desăvârșită de ele prin osândirea de sine și prin spovedanie.

Vrând de Dumnezeu înțeleptul Părinte Grigorie să definească toate etapele pocăinței spune în acest sens următoarele: „căci conștientizarea propriilor păcate este urmată de recunoașterea lor față de sine, iar aceasta de părerea de rău pentru păcate, pe care Sfântul Pavel a numit-o întristarea după Dumnezeu. Iar acestei întristări după Dumnezeu produce în continuare recunoașterea lor pe față și rugăciunea cu inimă înfrântă către Dumnezeu și făgăduința abținerii de acum înainte de la rele și aceasta este pocăința.”

Ca nouă stare a vieții omului pocăința este însoțită de anumite consecințe, pe care limbajul biblic și patristic le numesc „roadele pocăinței.” Ca prim rod al pocăinței, Sfântul Grigorie Palama evidențiază spovedania, căci prin ea se câștigă vindecarea și curățirea sufletului credinciosului și este inaugurată noua lui viață: „mărturisirea păcatelor este începutul cultivării acesteia, adică a pocăinței și al pregătirii primirii de către om întru sine a sămânței mântuitoare, care este cuvântul lui Dumnezeu.” (Sofocle Iconomul, Opere, Omilia a 56-a, pp. 201-202).

Însă mărturisirea păcatelor sau spovedania nu este singurul rod al pocăinței. Chemându-i prin predica lui la pocăință, în afara mărturisirii păcatelor Sfântul Ioan Botezătorul îi îndemna la milostenie, dreptate, modestie, iubire și adevăr, care sunt însușirile puterii revigorătoare a adevărului.

În a 23-a lui omilie, Sfântul Părinte aghiorit accentuează că: „dacă este cu adevărat din inimă, pocăința îl convinge pe cel pe care l-a câștigat să nu se mai apropie de cei depravați, nici de plăcerile neîngăduite, ci să disprețuiască cele prezente (pământești), să privească spre cele viitoare, să lupte împotriva patimilor, în locul lor să săvârșească virtuțile (să înlocuiască patimile cu virtuți), să se înfrâneze de la toate, să privegheze în rugăciuni către Dumnezeu, să se ferească de câștig nedrept (nemeritat), să fie milostiv și iertător față de cei care îi greșesc, să fie binevoitor spre cei care îl roagă sau celor care îi cer ceva, celor cu care lucrează, fiind gata să ajute cu toată puterea și resursele sale.” (Omilia 23, în P.G. volumul 151, coloana 364 BC).

Adică omul care trăiește cu adevărat pocăința nu se mai întoarce iar la păcatele dinainte, nici nu se alipește de persoane sau lucruri ale deșertăciunii, nici nu înaintează spre plăceri dubioase, ci le disprețuiește pe cele de aici de pe pământ, se uită spre cele viitoare, luptă împotriva patimilor, are ca

scop dobândirea virtuților, priveghează în rugăciuni, se ferește de câștigurile nedrepte, este îngăduitor cu cei care îi greșesc, milostiv cu cei care îl provoacă și gata să ajute prin cuvinte, fapte și jertfă de sine pe cei care au nevoie de el.

Iar când Cuviosul Părinte Grigorie le recomandă creștinilor să săvârșească fapte de pocăință subliniază mai ales cugetul smerit, cucernicia și plânsul duhovnicesc. Recapitulând care sunt toate însușirile aceluia creștin care trăiește în pocăință, el spune că acesta este netulburat și liniștit, plin de milă și de compasiune față de ceilalți, năzuiește spre dreptate, caută curăția, are pace, dar și aduce pace, îndură cu răbdare durerile și suferințele și simte bucurie și mulțumire la vreme de prigoană, când este insultat, calomniat și vorbit de rău și toate acestea le suferă pentru adevăr și pentru dreptate (Omilia 31, în P.G. volumul 151, coloana 392C).

Calea restaurării prin pocăință, a îndepărtării de robia patimilor și a ascezei pentru lucrarea poruncilor dumnezeiești este calea existențelor sfinte și îndumnezeite. Pornind de la acest adevăr, Sfântul Grigorie Palama accentuează următoarele: „dacă fiecare creștin nu poate să ajungă la măsura Sfinților și la marile și minunatele realizări care caracterizează viața lor și sunt inimitabile în întregul lor, poate însă și trebuie să le semene și să îi urmeze în calea vieții lor către pocăință.” Și aceasta pentru că zilnic „multe greșim chiar fără voie” și singura nădejde de mântuire pentru noi toți rămâne recăpătarea și trăirea celei pe care Sfântul Grigorie o numește: „pocăința continuă sau neîncetată.” (Omilia 28, P.G. volumul 151, coloana 361C).

Plânsul ca premisă ascetică: o premisă fundamentală a ieșirii din înlănțuirea patimilor, dar în același timp și început și izvor de pocăință este plânsul sau tânguirea după Dumnezeu. Sfântul Grigorie Palama se referă în textele sale foarte des la plânsul după Dumnezeu și la starea dureroasă, dar și plină de bucurie prin care este nevoie să treacă creștinul care dorește să trăiască viața cea adevărată. De aceea Sfântul Grigorie Palama nu ezită să numească perioada Postului Mare ca fiind perioada prin excelență a plânsului și a luptei duhovnicești, ca simbol al acestui veac și ca premisă a învierii pentru viața fiecărui creștin.

Sfântul Grigorie, care trăind plângerea cea după Dumnezeu, a lăsat suspinurile din adâncul inimii sub forma cuvintelor: „luminează-mi întunericul”, în mod foarte îndreptățit nu poate să vadă trecerea omului de la viața păcatului la „viața cea adevărată” fără plâns și fără pocăință.

Când mintea, spune, el, eliberată de orice lucru creat (care este perceput prin simțuri) se va ridica deasupra potopului goanei după lucrurile pământești și va putea să îl vadă pe omul interior, după ce el va conștientiza, potrivit expresiei Sfântului Grigorie, care este „masca cea hidoasă” pe care a dobândit-o sufletul prin rătăcirea ei în lucrurile pământești, atunci va alerga să își spele întinăciunea prin lacrimi de durere și de pocăință (Cuvânt la praznicul Sfântului Petru Athonitul, în P.G. volumul 150).

Cu cât omul se îndepărtează mai mult de grijile vieții și se întoarce în sine însuși, cu atât el devine mai receptiv al milei dumnezeiești. Hristos i-a fericit pe cei care își plâng păcatele și se întristează pentru pierderea mântuirii lor din cauza păcatului. De altfel, acesta este motivul pentru care acest plâns se numește fericit.

Cu toate că el constituie, conform Tradiției patristice și ascetice, rod al (harului) lui Dumnezeu, plânsul presupune însă și conlucrarea omului, care are nevoie de smerenie, de osândire de sine, de suferință, de post, de priveghere și mai ales de rugăciune și mângâiere.

Și această ignoranță a omului de a pune în lucrare virtuțile și a se strădui să ajungă la plânsul după Dumnezeu este combătută prin experiența isihasmului, care mărturisește că acest plâns nu produce morbiditate și deznădejde, ci creează în om premisele pentru ca acesta să simtă o bucurie duhovnicească, stare de rugăciune și, conform Sfântului Grigorie Palama, „primirea unei dulci veselii.” (Către Xenia, în P.G. volumul 150).

Și când pocăința va ajuta mintea omului să ridice perdeaua patimilor, atunci îl va introduce fără zgomot pe acesta în cămărilor adevărate ale sufletului și îl va obișnui ca rugăciunea „în ascuns” (în taină) către Tatăl Cel ceresc.

Există multe motive pentru care credinciosul trebuie să plângă. Așa cum ucenicii Domnului au plâns pentru lipsirea lor de „Hristos, învățătorul cel cu adevărat bun”, astfel și în noi, care avem parte de aceeași lipsă a prezenței lui Hristos din viața noastră, trebuie să existe și să fie cultivată aceeași durere (Omilia 29, în P.G. volumul 151).

Există însă și o altă cauză a plânsului: este alungarea din locul adevărului și al paradisiului în locul durerii și al patimilor. Este atât de mare această durere profundă a căderii pentru că ea ascunde în ea toată drama îndepărtării de Dumnezeu, pierderea sau lipsa convorbirii „față către față” cu El, a vieții veșnice și a doxologiei dimpreună cu îngerii.

Cine este cel care a conștientizat lipsa tuturor acestora și nu plânge? Întreabă Sfântul Grigorie Palama. Și le recomandă tuturor credincioșilor care au „conștiința acestei lipse” să plângă și să spele prin plânsul după Dumnezeu „întinările lor din păcate.” (Omilia 29, în P.G. volumul 151).

Această povăț a Sfântului Grigorie Palama este întru totul în acord cu îndemnul și trăirea Bisericii, care prin imnologia ei din Duminica lăsatului sec de brânză (a Înfricoșătoarei Judecăți) îi cheamă pe creștini în

ajunul începerii Postului Mare să își aducă aminte de îndepărtarea lor de paradisul pierdut și să plângă pentru această pierdere.

Conform celui mai asctet ierarh al Tesalonicului, Sfântul Grigorie Palama, plânsul este cea mai naturală și spontană manifestare a sufletului rănit de păcat, care vine la pocăință. Sfântul Grigorie folosește o comparație minunată pentru a arăta că rănilile omului sunt cele provoacă durerea și nu faptul acesta al pocăinței în sine, care de fapt dă numai bucurie și putere de rugăciune sufletului.

El spune așa: așa cum cuiva căruia îi este rănită limba mierea i se pare a fi usturătoare și pentru a simți dulceața ei este nevoie să i se vindece rănilile, același lucru se întâmplă și cu frica de (lui) Dumnezeu: în sufletele în care se naște de îndată ce ele aud propovăduirea evanghelică ea produce tristețe, pentru că încă este înconjurată de rănilile păcatelor, însă de îndată ce ele sunt lepădate prin pocăință, ele simt bucuria evanghelică (Omilia 29, în P.G. volumul 151, coloana 369B). De altfel de aceea plânsul omului după Dumnezeu se numește „făcător sau dătător de bucurie,”

Adâncindu-se în analiza celei de-a doua Fericiri rostită de Domnul Iisus Hristos, care se referă la plâns, Sfântul Grigorie Palama motivează că Hristos așează această fericire exact după cea referitoare la sărăcia cu duhul sau duhovnicească pentru că plânsul coexistă cu această sărăcie cu duhul.

O însușire caracteristică a omului care plânge după Dumnezeu este refuzul lui de a atribui sau a imputa altora orice fel de răspundere pentru păcatele lui. Este un principiu fundamental, pe care îl expune Sfântul Grigorie Palama atunci când vorbește despre plânsul după Dumnezeu, despre cum trebuie să ne lovim sinele nostru pentru păcatele noastre și să ne ferim să atribuim răspunderea pentru ele altora (Omilia 29, în P.G. volumul 151, coloana 369C). De altfel, această mutare a răspunderii pentru încălcarea poruncii lui Dumnezeu de către Adam și Eva i-a lipsit pe aceștia de plânsul mântuitor al pocăinței (Facere 3, 12-13).

Pentru că după ce omul a fost creat liber și stăpân pe sine de către Dumnezeu și a primit, conform Sfântului Grigorie Palama „vrednicie sau putere imperială asupra patimilor, în sufletul lui plin de stăpânire” și „nu s-a stăpânit întru totul și s-a grăbit” (Omilia 29, în P.G. volumul 151, coloana 369C), prin osândirea de sine și prin tristețea cea după Dumnezeu ar fi putut câștiga ceea ce a pierdut prin refuzul de asumare a răspunderii pentru păcatul lui.

Din acest motiv, încercând să dea o definiție plânsului, Sfântul Grigorie Palama spune: „aceasta este tristețea după Dumnezeu și mântuitoare, care ni se cere nouă, ca niciunul din toate păcatele acelea pe care le-am săvârșit cu prisosință să nu le mai facem și să ne pară rău în noi înșine și prin spovedanie să primim cu smerenie de la Dumnezeu iertare pentru păcatele noastre regretabile.” (Omilia 29, P.G. volumul 151, coloana 369C).

Osândirea de sine este o stare inseparabilă de sufletul în care există smerenie. La început ea îl conduce spre frica de iad. Ea aduce în imaginație pedepse înfricoșătoare, așa cum le descrie Domnul în Evanghelie, care devin mai cumplite prin dimensiunea veșnică pe care o dobândesc.

Astfel, omul care aici își plânge păcatele și se blamează pe sine însuși pentru ele scapă de plânsul cel nefolositor, fără răspuns și fără sfârșit care se naște în cei care ajung la conștientizarea păcatelor lor doar atunci când sunt pedepsiți. Acolo, în iad, fără nicio nădejde de scăpare și de mântuire, chinul sau durerea plânsului este mărită de mustrea fără voie a conștiinței.

Iar acest plâns continuu și definitiv, pentru că nu are sfârșit, devine cauză a unui alt plâns și întuneric groaznic și arșiță fără răcoare, care conduce la o deznădejde profundă inexprimabilă (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloanele 1076D-1077A). Sfântul Grigorie Palama îl menționează, în antiteză cu Adam și cu Eva, pe Lameh, ca exemplu de om care a ajuns la osândirea de sine, la smerenie și pocăință pentru păcatele lui (Omilia 29, în P.G. volumul 151, coloana 369D).

Și trebuie accentuat în mod special faptul că în Tradiția ortodoxă asceza este indisolubil legată de plâns. Durerea profundă a căderii și bucuria învierii le trăiește monahul (și nu numai – n.trad.) prin plânsul cel dătător de bucurie. Prin sărăcia și prin smerenia trupească, care este foamea, setea, suferința și durerea trupului, prin care în mod logic simțurile trupului se restrâng, nu numai că se naște durerea duhovnicească, însă izvorăsc și lacrimile. Sfântul Grigorie Palama dă o explicație clară referitor la această stare duhovnicească în scrisoarea lui către monahia Xenia.

Așa cum, spune el, din confortul trupesc, din odihnă și din senzualitate se nasc nepăsarea, decăderea și împietrirea inimii, așa și din lipsa plăcerii, din înfrânare, din rugăciune și din cumpătate se dobândește hrană duhovnicească, se provoacă frângerea inimii și smerenia. Prin acestea sunt evitate lucrările răutății și i se oferă sufletului o bucurie nespusă și foarte dulce.

Fără frângerea inimii este imposibil ca cineva să se izbăvească de patimi. Iar inima nu ajunge la frângere, la smerire, decât prin înfrânarea de la somn, de la mâncare și de la confortul trupesc. Când prin frângerea de inimă sufletul se va izbăvi de patimi și de amărăciunea păcatului, atunci va primi bucuria duhovnicească (Către Xenia, în P.G. volumul 151, coloana 1076BC).

De altfel acesta este și motivul pentru care Domnul Hristos îi fericește pe cei ce plâng. Numai astfel se explică faptul că transformarea tristeții și a durerii în bucurie, despre care Hristos a vorbit ucenicilor Lui, devine trăire din care monahul (și orice creștin – n.trad.) dobândește experiență duhovnicească zilnică.

Plânsul devine izvorător de bucurie și fericit, mai ales pentru că el rodește sau aduce înlăuntrul omului arvuna bucuriei veșnice.

Osândirea de sine și conștiința păcătoșeniei sunt stări care pregătesc plânsul duhovnicesc în suflet. Pentru mult timp, spune Sfântul Grigorie, ca o greutate inteligibilă deasupra părții raționale a sufletului, îl apasă și îl strivesc în așa fel încât să iasă din el vinul mântuitor care „veselește inima omului.”

Acest vin este smerenia, pioșenia, care datorită plânsului, împreună cu partea activă a sufletului, strivește partea pătimasă și după ce o izbăvește de greutatea întunecată a patimilor, o umple de bucurie fericită (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloana 1077B).

Cu cât plânsul este mai dureros în primele lui etape, pentru că el coexistă cu frica de Dumnezeu, cu atât mai târziu, odată cu trecerea timpului și prin progresul duhovnicesc al sufletului el devine izvorător de bucurie, pentru că se pot vedea cu adevărat roade fericite și dulci.

Cu cât plânsul stăruie mai mult în suflet, cu atât crește mai mult iubirea față de Dumnezeu și într-un mod mai presus de înțelegere se unește cu ea. Iar când sufletul trăiește profund plânsul duhovnicesc, el gustă din mângâierea bunătății Mângâietorului. Aceasta este pentru suflet o experiență atât de sfântă, de dulce și de tainică încât cei care nu au avut parte personal de gustarea ei nici nu bănuiesc deloc că ea ar putea exista (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloana 1077B).

O idee fundamentală în teologia plânsului duhovnicesc este faptul că la acesta nu participă numai sufletul, ci și trupul. Iar „mângâierea” pentru care Domnul i-a fericit pe cei care plâng este rod pe care îl primește nu numai sufletul, ci, așa precum accentuează Sfântul Grigorie Palama, „și trupul se împărtășește de ea în multe feluri.” (Pentru cei care se liniștesc... 1, 3, 33). Ca dovadă foarte clară referitoare la această realitate el menționează „lacrima plină de durere a celor care plâng din pricina păcatelor lor.” (Pentru cei care se liniștesc...).

Un alt rod al plânsului după Dumnezeu este și statornicia omului în virtute, mai ales că, așa precum spune Sfântul Apostol Pavel, „întristarea cea după Dumnezeu aduce pocăință spre mântuire, fără părere de rău, iar întristarea lumii aduce moarte” (II Corinteni 7, 10) pentru că, potrivit Sfântului Grigorie Palama, omul poate să sărăcească după Dumnezeu (să fie sărac cu duhul – n.trad.) și să se smerească duhovnicește, însă dacă nu va adăuga și plânsul, dispoziția sau înclinația lui sufletească se va schimba ușor și poate să se întoarcă iar la fapte necuviincioase și păcătoase pe care le-a părăsit și să devină din nou încălcător al poruncilor lui Dumnezeu, dacă se va aprinde din nou în el dorința și patima pentru o viață păcătoasă.

Dacă însă rămâne în sărăcia pe care Domnul a fericit-o și cultivă înlăuntrul său plânsul duhovnicesc, se statornicește și se asigură în viața duhovnicească, alungând astfel pericolul de a se întoarce acolo de unde a plecat (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloana 1085C).

Folosul însă din plâns nu se limitează doar la faptul că omul devine aproape de nemișcat spre rău, ci conform Sfântului Grigorie Palama, sunt șterse cu totul și păcatele lui dinainte, desigur când plânsul are drept rezultat Taina Pocăinței sau a Spovedaniei. Pentru că devreme ce omul plânge mai ales pentru aceste păcate din trecut, Dumnezeu le consideră sau le cataloghează ca fiind săvârșite fără voie; Sfântul Grigorie spune în acest sens că ele sunt „fără știință și fără răspundere sau vină” (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloana 1085C).

Astfel plânsul după Dumnezeu nu atrage numai mângâierea și iertarea din partea lui Dumnezeu, oferind arvuna bucuriei și a fericirii veșnice, ci în același timp apără sau păzește și virtuțile pe care le are sufletul, devreme ce potrivit Sfântului Grigorie Palama sufletul care a învățat să plângă devine greu de mișcat spre rău (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloana 1085D).

În fine, Sfântul Grigorie Palama, aghioritul isihast și ierarh al tesalonicenilor, în lucrarea lui despre patimi și despre virtuți, care este dedicată aproape în întregime plânsului duhovnicesc, folosește un exemplu foarte expresiv pentru a arăta care este calea omului spre și întru plânsul duhovnicesc.

Aseamănă începutul plânsului duhovnicesc cu întoarcerea fiului risipitor și de aceea îl umple de tristețe pe cel care plânge și îl conduce la repetarea cuvintelor aceuia: „Tată, am greșit la cer și înaintea Ta.” Dar și sfârșitul plânsului duhovnicesc îl înfățișează prin dragostea și deschiderea îmbrățișării lui Dumnezeu-Tatăl: „ajungând în bogăția nemărginită a sărăciei cu duhul și prin aceasta primind multă bucurie și îndrăzneală, fiul este sărutat și răspunde la fel și intrând cinează împreună cu Tatăl, bucurându-se împreună de bucuria cea veșnică.” (Către Xenia, în P.G. volumul 150, coloana 1085C).

De aceea și termenul de „întristare îmbucurătoare” (sau fericita întristare) pe care îl folosesc pustnicii ca să exprime trăirea depășirii eshatologice a durerii este probabil cel mai expresiv simbol al vieții lor ascetice, care este una plină de lacrimi și de plâns duhovnicesc (vezi Gheorghios Manzaridis, *Învățătura despre îndumnezeire*, în *Operele Sfântului Grigorie Palama*, 1973, p. 215).

În această prezentare succintă și simplă a învățăturilor Sfântului Grigorie Palama despre pocăință vedem că acest Sfânt Părinte, ca om prin excelență al vieții lăuntrice, nu numai că a fost interesat ca noi să ne corectăm manifestările noastre exterioare greșite, ci să ne pocăim lăuntric, plângând și tânguindu-ne (pentru păcatele săvârșite – n.trad.) Sfântul Grigorie Palama a fost el însuși un om al pocăinței, dar și un adevărat propovăduitor al pocăinței.