



www.parohiaserbanvoda.ro

# Cuvântul care zidește

NU LIPSI DE LA LITURGHIA EUCHARISTICĂ,  
PENTRU CĂ EA NU ESTE COMPLETĂ FĂRĂ TINE!

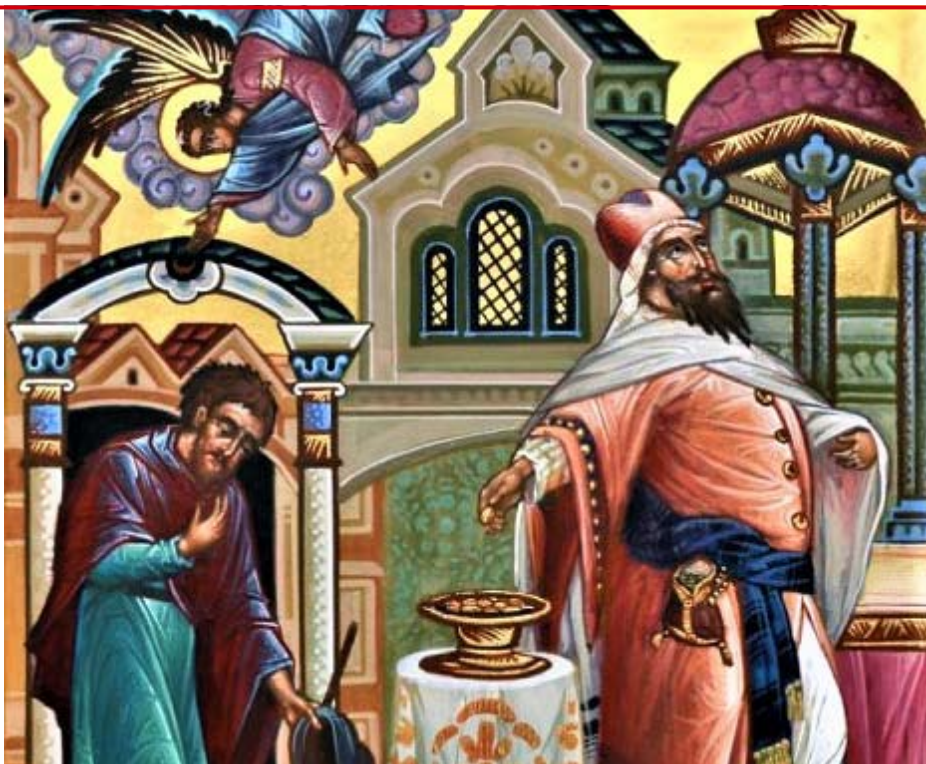
## DUMINICA A 33-A DUPĂ RUSALII (a Vameșului și a Fariseului)

SF. CUV. MARTINIAN;  
SF. AP. ACVILA ȘI SOȚIA SA,  
PRISCILA; SF. IER. EVLOGHIE,  
PATRIARHUL ALEXANDRIEI

În Canonul cel mare, Sfântul Andrei Criteanul arată cum „Vameșul s-a mântuit și păcătoasa s-a înțeleptit; iar fariseul, laudându-se, s-a osândit. Că vameșul striga: milostivește-Te; și păcătoasa: miluiește-mă. Iar fariseul se îngâmfa strigând: Dumnezeule, mulțumescu-Ți, și celelalte graiuri ale nebuliei lui.” (Cântarea a VI-a) Învățătura pildei vameșului și a fariseului, așa cum a fost sintetizată de Sfântul Andrei Criteanul, sună astfel: este mai de folos să ne vedem păcatele, chiar decât să nu avem păcate. Nu atât lipsa păcatelor, cât mai ales profunzimea pocăinței ne apropie de Dumnezeu.



## DUMINICA VAMEȘULUI ȘI A FARISEULUI



**D**uminica de astăzi pune început bun pocăinței. Este duminica în care se începe Triodul, perioada liturgică din anul bisericesc în care ne pregătim pentru Sfintele Paști. Triodul începe în această duminică și se încheie în Sâmbăta Mare, cu Mântuitorul Hristos așezat în mormânt, în așteptarea Învierii. În această perioadă se suprapun, în linii mari, drumul lui Hristos către Golgota cu chemarea noastră la pocăință.

Vameșul avea, cu siguranță, mai multe păcate decât fariseul. Dar, Mântuitorul Hristos arată că prin pocăință ni se pot ierta păcatele, astfel încât să ajungem mai îndreptați decât cei cu viață cuminte, dar a căror lipsă de păcate îi duce la îngâmfare.

Nu este singura dată când Mântuitorul Hristos, în special prin cuvintele Sfântului Evanghelist Luca, îi privește mai îngăduitor pe păcătoșii care-și conștientizează starea de cădere și încearcă să se îndrepte, decât pe cei care, deși fără păcate mari,

evidente, îi disprețuiesc pe ceilalți și se socotesc pe ei înșiși mai aproape de Dumnezeu. Când este invitat la masă de un fariseu, iar o femeie păcătoasă din oraș vine și spală cu lacrimi picioarele lui Hristos, ungându-le apoi cu mir de mult preț, Mântuitorul găsește prilej să facă o comparație între aceasta și gazdă, spunând: „Iertate sunt păcatele ei cele multe, căci mult a iubit. Iar cui se iartă puțin, puțin iubește” (Luca 7, 47). Episodul provoacă nemulțumirea fariseilor care Îl chemaseră pe Mântuitorul la masă și care, în loc să-și recunoască sărăcia inimii, îl judecă chiar pe Hristos, gândind: „Cine este Acesta care iartă și păcatele?” (Luca 7, 49) Altădată, pe lângă un om căzut între tâlhari, bătut și lăsat să zacă pe marginea drumului, trec nepăsători un preot și un levit, mai preocupați de curăția lor rituală decât de viața aproapelui. Celui rănit îi sare în ajutor un străin – un samaritan, altfel disprețuit de evrei (Luca 10, 25-37). Tot un samaritan este singurul dintre cei zece leproși care se

întoarce și-i mulțumește lui Hristos pentru vindecare (Luca 17, 11-19). Atunci când istorisește întâmplările unui fiu care-și cheltuie moștenirea printre străini, Mântuitorul Hristos încheie pilda cu imaginea fiului risipitor întors acasă umil, dar bine primit de tatăl său, și a fiului cuminte, dar necăjit pentru că nu este el invitatul de onoare la ospăț (Luca 15, 11-32).

Pentru un om care-și cunoaște greșelile, care-și cere iertare pentru ele și caută să se îndrepte, există speranța că se va îndrepta, cu ajutorul harului dumnezeiesc. În schimb, înaintea unui om care se crede drept și care așteaptă răsplătirea propriilor merite, se deschide prăpastia mândriei, care îndepărtează harul și aduce după ea disprețul față de ceilalți oameni, împietrirea inimii, atotsuficiența. Domnul Iisus și-a dat viața pentru ca păcătoșii să se poată ridica, dar condiția esențială pentru a ne apropia de jertfa mântuitoare a lui Hristos este pocăința. ❖

Pr. Vlad Mîndru



# TRIODUL, URCUȘ DUHOVNICESC SPRE ÎNVIERE



În Biserica Ortodoxă, din această duminică începe cea mai importantă perioadă duhovnicească din cursul anului bisericesc, și anume, cea a Triodului. Numită și perioada prepascală, Triodul precede perioada Pentecostarului (opt săptămâni de la Paști) și urmează perioada celei mai lungi, Octoihul. Triodul începe în Duminica Vameșului și Fariseului și ține până în Sâmbăta Mare, în total zece săptămâni.

Denumirea de Triod este dată de Sfântul Teodor Studitul pentru că în perioada Sfântului și Marelui Post, până la Săptămâna Mare, a alcătuit un set complet de tropare, de condace și de icoase numite triode. Însă Triodul nu este numai o perioadă liturgică a anului bisericesc, ci și o carte de cult, care cuprinde cântările, citirile și regulile tipiconale din perioada liturgică a Triodului.



**P**erioda Triodului cuprinde trei săptămâni și patru duminici de pregătire pentru Postul Sfințelor Paști (Duminica Vameșului și a Fariseului; a Fiului Risipitor; a Înfricoșătoarei Judecăți - numită și Duminica lăsatului sec de carne; Duminica Izgonirii lui Adam din Rai, numită și Duminica iertării sau Duminica lăsatului sec de brânză) și șapte săptămâni cu șase duminici ale Postului Mare (Duminica Ortodoxiei; a Sfântului Grigorie Palama; a Sfintei Cruci; a Sfântului Ioan Scărarul; Duminica Sfintei Maria Egipteanca și Duminica Floriilor).

Perioada Triodului s-a dezvoltat în jurul Postului pregătit pentru Sfințele Paști. În secolul al IV-lea, odată cu uniformizarea datei Paștilor, prin hotărârea primului Sinod Ecumenic (Niceea, 325), s-a trecut la organizarea unitară a acestor perioade de post prepascal (postul celor 40 de zile, postul catehumenilor și postul Săptămânii Patimilor), ajungându-se la actualul Post al Paștilor, de șapte săptămâni. La Ierusalim, în preajma anului 380, pelerina Egeria amintește chiar de opt săptămâni de post. Tot Ierusalimul este spațiul în care apare și o perioadă de pregătire spirituală liturgică pentru Marele Post și în care ia naștere iconografia Triodului, reprezentată prin Sfinții Andrei Criteanul (†740), Cosma de Maiuma, Ioan Damaschin, Andrei cel Orb.

În această perioadă premergătoare, Biserica ne introduce treptat în atmosfera Postului Mare, dar ne pregătește și pentru postire: săptămâna care urmează Duminicii Vameșului și Fariseului este una de dezlegare la toate (miercurea și vinerea nu se postește în această săptămână). Săptămâna de după Duminica Fiului Risipitor este una obișnuită, adică se postește miercurea și vinerea. După Duminica Înfricoșătoarei Judecăți, se lasă sec de carne.

Perioada Triodului este singura perioadă a anului liturgic în care se oficiază toate cele trei Sfinte Liturghii ale Bisericii. Cântările Triodului au fost compuse, în cea mai mare parte, după dispariția catehumenatului și ele se concentrează asupra Pocăinței. Autorii Triodului, asemenea Sfinților Părinți, ne arată consecința căderii lui Adam și a izgonirii sale din rai: moartea, iar stricăciunea și caracterul pătimăș sunt de acum legate de natura umană.

Triodul este calea pe care trebuie să o parcurgă omul pentru a se învrednici să participe la marea taină a Răstignirii și Învierii Domnului. Înainte ca „sărbătoarea vieții” să se sfârșească și ușile cămării de nuntă să se închidă, creștinul trebuie să se grăbească pe

singura cale cu putință pentru întoarcerea în rai: asceza, însoțită de căință, de lacrimi și de faptele milosteniei. În perioada Triodului putem regăsi astfel nu numai duhul Postului, ci și duhul Ortodoxiei însăși, duhul viziunii pascale asupra vieții, morții și veșniciei.

Timp de zece săptămâni, atenția noastră este îndreptată spre Marele și Sfântul Post al Învierii Mântuitorului. Timp de zece săptămâni ne aducem aminte de jertfa Lui pe cruce, de cauza și de urmările ei, de suferințele ce sunt aduse Mântuitorului de toți oamenii, prin păcatele noastre. În aceste zece săptămâni înălțăm spre cer și spre Dumnezeu anumite rugăciuni și cântări, anumite gânduri și simțăminte, deosebite de cele obișnuite.

Timp de zece săptămâni ne smerim Domnului, ne înfrățim cu pocăința, ne mărturisim păcatele, simțim muștrare de cuget pentru osândirea și patimile Lui, simțim răspunderea noastră pentru moartea Lui, în condițiile cu totul nedrepte ale judecății și osândirii Lui.

Perioada Triodului este prin excelență perioada în care, prin post și prin rugăciune, prin curățirea de patimi și prin primirea lui Hristos în ființă, prin primirea Împărtășaniei, omul se apropie mai mult de Dumnezeu. Pentru a ajunge la această unire cu Hristos, trebuie ca fiecare dintre noi să aducem o jertfă lui Dumnezeu, adică o pocăință pentru păcatele noastre, o transformare a vieții prin harul primit de la Dumnezeu. ❖

## *Cine e curat de păcate?*

**D**umnezeu are multe feluri de leacuri pentru mântuirea noastră. Fiecăruia îi dă ceea ce are nevoie. Căci fiecare avem nevoie de un leac. „Cine se poate lăuda că are inima curată? Sau cine va cuteza să spună că e curat de păcate?” (Pilde 20, 9).

Nu există om fără de păcat. Și dacă-mi vei spune cum cutare este drept, este milostiv, este iubitor de oameni, sunt de acord. Nu se poate însă, să nu fi făcut vreo greșală. Ori va fi fost biruit de slava cea deșartă, ori de cârtire, ori de altceva. Unul face milostenii, dar nu este curat. Altul este curat, dar nu face milostenii.

Unul are o virtute, altul altă virtute. Fariseul postea, se ruga, nu nedreptătea pe nimeni, ținea legea. Însă era mândru. Astfel a fost osândit de Domnul, căci mândria îl vătăma mai mult decât l-ar fi vătămat toate celelalte păcate la un loc.

Nu există deci om cu desăvârșire drept, cu desăvârșire virtuos, cu desăvârșire curat de păcat. Pe de altă parte, nu există om păcătos care să nu fi săvârșit și vreun lucru bun, oricât de mic. Unul, de pildă, e hrăpăreț și distrugător. Uneori însă, arată bunătate, ajută un om, se căiește de răul făcut. ❖

*Sfântul Ioan Gură de Aur*





# ISIHASMUL ÎN VIAȚA SFINȚILOR SIMEON NOUL TEOLOG, GRIGORIE PALAMA ȘI PAISIE DE LA NEAMȚ



Deosebit de frumoasă și în același timp ușor accesibilă  
fiecărui ascultător a fost conferința  
pr. Prof. Univ. Ștefan Buchiu despre „Importanța și semnificația  
isihasmului ortodox în viața Sfinților Simeon Noul Teolog,  
Grigorie Palama și Paisie de la Neamț”(06.02.2022).  
O temă în esență greu de abordat și de înțeles.  
Cu toate acestea, părintele profesor Ștefan Buchiu a făcut-o  
nu numai ușor de priceput, dar prin îndrumări și sfaturi practice  
ne-a deschis mintea pentru a înțelege  
cum să facem viu isihasmul în viața noastră.



Vă îndemn, dacă n-ați făcut-o până acum, să ascultați cu atenție această conferință (pe YouTube), care ne trimite mai ales la Filocalie și la chemarea în viața noastră a harului.

Pornind de la rugăciune, de la invocarea numelui lui Dumnezeu de către părinții pustiei, urcăm la Sfinții Părinți ai Bisericii și apoi la isihăștii pe care anul acesta îi comemorăm. Vă las bucuria de a descoperi cuvintele și sfaturile părintelui profesor din conferință, amintind aici doar câteva aspecte care s-au desprins din viața și lucrările celor trei sfinți.

❖ **La Sf. Simeon Noul Teolog** (949-1022) descoperim importanța decisivă pe care o are un povățuitor bun, un duhovnic bun, pe care trebuie să-l ascuți ca pe Hristos Însuși. Pentru că fiecare trebuie să avem, fie că suntem în mănăstire, fie în lume un duhovnic bun care să ne conducă pe drumul spiritual. Sfinții Părinți și sfinții isihăști aceasta urmăreau: să curețe mereu chipul lui Dumnezeu din om, care uneori se întunecă.

Aflăm că avem nevoie de lumina rațiunii, de lumina credinței, care potențează lumina rațiunii, și de lumina harului divin. Și pe aceasta din urmă au pus-o în evidență sfinții isihăști. Dacă nu punem în lucrare credința în Hristos și suntem cuprinși de patimi și păcate, chipul lui Dumnezeu din noi nu mai poate deveni asemănător chipului Său. De aceea există un al doilea botez, Taina Spovedaniei, și de aceea este nevoie de duhovnici buni care să ne ajute în învierea sufletului nostru, prin lucrarea Duhului Sfânt în noi.

❖ **Sf. Grigorie Palama**, episcopul Tesalonicului (1296-1359), a fost un sfânt cu totul deosebit: un mare teolog, dar și un mare trăitor. A intrat de tânăr în Athos. Doi ani de zile s-a rugat Maicii Domnului: „Luminează-mi întunericul”. În vedenie i s-a arătat Sf. Ioan Evanghelistul, teologul iubirii, întrebându-l ce înseamnă aceste cuvinte. Sf. Grigorie îi răspunde că Îl roagă

pe Dumnezeu să-i lumineze calea pentru a afla și îndeplini voia Sa pentru mântuirea sufletului său. Prin Sf. Ioan primește încredințarea de la Maica Domnului care-i spunea: „Eu însămi te voi sprijini”. De atunci evlavia Sf. Palama către Maica Domnului a sporit, iar el a scris câteva omilii închinată acesteia de o frumusețe și o adâncime extraordinară.

Sf. Palama a trăit și în mănăstire, dar și retras, în singurătate ajungând la rugăciunea miștii.

Isihasmul, spune Sf. Grigorie Palama, începe cu Sf. Fecioară Maria în Templu, ea rugându-se acolo cu toată curăția inimii ei. Este prototipul sfințeniei și modelul monahilor și isihăștilor care au văzut lumina necreată, ea văzându-L pe Hristos, Căruia I-a dat trup omenesc.

Sf. Grigorie Palama, ca și Sf. Simeon Noul Teolog, înnoiește întreaga viață spirituală din timpul său.

❖ **Sf. Paisie de la Neamț** (1722-1794), vlăstar din pământul Ucrainei, vine în Moldova și Țara Românească, îl cunoaște pe Sf. Vasile de la Poiana Mărului, apoi pleacă în Muntele Athos. Acolo este călugărit de Sf. Vasile de la Poiana Mărului. După o vreme se întoarce în țară.

Nu a fost un spirit teologic, ci un spirit practic. Sf. Paisie a fost mai întâi la Măn. Dragomirna (1763-1775), apoi la Secu și la Neamț. Ajunsesse să aibă în ultimele două mănăstiri, pe care le va conduce în același timp, 1000 de călugări de mai multe naționalități. Știm că se ruga, că era isihast și, cel mai important, avea o școală de

traducători, care a dat prima Filocalie românească la Dragomirna (1769), deci înaintea Filocaliei Sf. Nicodim Aghioritul (1782, Venetia). Și apoi prima Filocalie în limba slavonă (1793, Sankt Petersburg).

Sf. Paisie aduce de la Athos rânduiala monahală de acolo, cu spovedanie deasă a monahilor; sprijină monahismul chinovitic, cât și cel de sine; manuscrisele sale ajung în toate ținuturile românești, înnoind viața monahală; are ucenici de seamă, cum ar fi Grigorie Dascălul, Irinarh Rosetti etc. Ucenicii săi răspândesc isihasmul în țările române, iar cei slavi în peste 100 de mănăstiri din Rusia și din Ucraina. Sf. Paisie se remarcă și prin sfințenia vieții lui, prin participarea la slujbe, prin iubirea frățască.

Prin toți acești mari sfinți părinți isihăști a lucrat pronia cerească. Ei s-au pregătit, dar a lucrat Dumnezeu în diferite epoci ca prin ei să se înnoiască viața spirituală în creștinismul nostru ortodox. Să nu ne îndoim că Dumnezeu ridică oameni potriviți în vremuri potrivite. A Lui este conducerea și a Lui este pronia. Și astăzi sunt duhovnici buni și călugări înțelepți, de la care poți să iei model. Și mai ales să iei putere. Să ne rugăm mai mult unii pentru alții. Să nu încetăm în viața noastră să cunoaștem mai mult, să-L iubim pe Dumnezeu mai mult și prin El pe aproapele. Și atunci chiar în viața noastră se poate realiza în Biserică, cu anticipație, starea din Împărăția lui Dumnezeu. Să ne rugăm doar să ne întărească Dumnezeu voința și credința. ❖

## PROGRAMUL BISERICII ȘERBAN VODĂ ÎN PERIOADA 13-20 FEBRUARIE 2022

ZIUA	ORA	SLUJBE/activități
Duminică 13.02	08 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Duminica a 33-a după Rusalii (a Vameșului și a Fariseului) Utrenia, Sfânta Liturghie
Miercuri 16.02	07 <sup>30</sup> -09 <sup>30</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Sfânta Liturghie Sfântul Maslu
Vineri 18.02	07 <sup>30</sup> -09 <sup>30</sup> de la 22 <sup>30</sup>	Sfânta Liturghie Slujbă de priveghere de toată noaptea
Sâmbătă 19.02	de la 08 <sup>00</sup>	Parastas cu pomenirea celor adormiți
Duminică 20.02	08 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Duminica a 34-a după Rusalii (a Întoarcerii Fiului risipitor) Utrenia, Sfânta Liturghie

# CÂND TREBUIE SĂ MĂ ROG?

Călătorind spre împărăția cea de sus, învățăm în fiecare zi să punem început bun creșterii duhovnicești. Iar fără rugăciune asumată, fără un program zilnic de rugăciune, nu ne putem numi creștini și nici nu putem să fim în legătură cu Dumnezeu, izvorul vieții și al binelui. Ne punem adesea întrebarea, indiferent dacă suntem la începutul urcușului nostru duhovnicesc sau pe cale, cum să ne rugăm?



**D**in punct de vedere practic, întâi de toate este necesară o regulă a noastră, un program de rugăciune, de la care, pe cât posibil, să nu ne abatem. Să nu ne sculăm dimineața și să nu ne culcăm seara fără rugăciune. Dacă pornim de la minimum necesar, pe care și cel mai ocupat creștin îl poate face, acesta înseamnă dimineața rugăciunile de dimineață, iar seara, rugăciunile de seară. Căci la răsărit ne înfățișăm în fața lui Dumnezeu **mulțumindu-I** pentru grija Sa față de noi. Îi mulțumim și pentru că ne-a dat somn lin și ne-a sculat spre a ne bucura de o nouă zi, un nou timp pentru mântuire. Îi mulțumim pentru toate darurile pe care ni le face în fiecare clipă, **DAR** și pentru toate încercările de care avem parte. **Îi laudăm** pe Dumnezeu cel Atotputernic și **I cerem** cele de folos trupesc și sufletesc. Și nu uităm să-i aducem în fața lui Dumnezeu, să-i pomenim adică în fața Lui, pe cei din familia noastră și cel puțin pe cei pe care îi știm în tot felul de neazuri și boli. Și ne rugăm să ne binecuvinteze ziua și toate activitățile noastre.

Apoi, în tihna serii mulțumim lui Dumnezeu că ne-a ajutat să trecem peste greutatea zilei și ne-a dat toate câte avem nevoie. **Îi cerem iertare** pentru păcatele, gândurile rele sau nelucrarea poruncilor Sale sau a virtuților creștinești de care trebuie să avem grijă în fiecare moment al vieții noastre. Și cerem odihnă trupurilor și sufletelor noastre în acea noapte.

Ne mai rugăm și atunci când ne așezăm la masă, când plecăm din casă, pe drum, când începem orice lucru și, bineînțeles, oricând avem probleme, noi sau cei dragi ai noștri.

V-am spus până aici, schematic, doar minimum de rugăciune pe care trebuie să-l facem zilnic. Neuitând însă cele spuse de Sfântul Apostol Pavel: „Rugați-vă ne-încetat”, iar părintele Arsenie Papacioc întărea aceasta, învățându-ne că rugăciunea trebuie să fie permanentă, adică legătura noastră cu Dumnezeu să fie permanentă.

Să fim cu gândul la Dumnezeu în fiecare clipă. Căci Dumnezeu vrea ca în tot și în toate să fim cu El. Să fim **PREZENȚI** neconțenit în fața lui Dumnezeu.

După rugăciunile dimineții, în funcție de timpul pe care îl avem la dispoziție, vom face un acatist. Seara, o catismă din Psaltire și un paraclis. Și totul în funcție de timpul nostru, de starea noastră de oboseală sau neputință. Contează însă cât de mult Îl iubim pe Dumnezeu, căci dacă dorul nostru este din ce în ce mai mare, vom găsi și timp, vom prinde și puteri și zi de zi ne vom dori să fim mai mult în legătură cu Dumnezeu, cu Maica Domnului, cu Sfinții Îngeri și cu toți Sfinții. Ne va lipsi rugăciunea, așa cum ne lipsește apa sau hrana. Vom găsi apoi oaze de timp în care să mai facem un acatist, un paraclis. De pildă în drum către și de la serviciu, fie citind în tramvai sau metrou, fie ascultând

în mașina personală. Apoi, putem să spunem rugăciuni scurte, cum ar fi rugăciunea lui Iisus „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul sau păătoasa” sau altele asemenea.

Bine este ca orice hotărâm privind rugăciunea noastră personală, mai ales când suntem la început, s-o facem cu sfatul duhovnicului, să-i spunem lui ispitele și poticnirile noastre în pravila pe care o avem, să cerem mereu îndrumare de la părintele nostru, care ne cunoaște starea lăuntrică, căci el este cel care ne poate ajuta să ne întărim prin rugăciune și în rugăciune.

Când trebuie să mă rog? Mereu. Când trebuie să mă rog? După mărimea inimii și a dragostei față de Dumnezeu. Căci rugăciunea este măsura iubirii mele față de Dumnezeu. ❖

## Despre pravilă

**D**omnul, în timpul rugăciunilor Sale, a îngenuchiat, deci nici tu creștine nu trebuie să neglijezi îngenucherile, dacă ai puteri suficiente pentru a le săvârși. Prin plecarea noastră cu fața la pământ, după lămurirea Sfinților Părinți, se închipuie căderea noastră iar prin ridicarea de la pământ, răscumpărarea noastră.

Înainte de a începe pravila de seară este deosebit de folositor să facem un număr de metanii, după putere; căci în urma lor trupul ți se va încălzi, iar inima va primi un simțământ de tristețe binecuvântată, iar prin una și prin cealaltă se va pregăti o citire plină de osârdie și de luare aminte a pravilei. În vremea săvârșirii pravilei și a metaniilor nu trebuie să ne grăbim deloc. Atât pravila cât și închinăciunile trebuie să le săvârșim cât se poate de încet. E mai bine să citim mai puține rugăciuni și să batem mai puține metanii, pentru luare aminte, decât multe, și fără de luare aminte.

O pravilă de rugăciune aleasă cu chibzuință, corespunzătoare puterilor și felului de viață, servește drept un mare ajutor pentru cel ce se nevoiește pentru mântuirea sa. Săvârșind-o în anumite ceasuri, dobândim o deprindere, o cerință firească și necesară. Cel ce a căpătat această fericită deprindere, de îndată ce se va apropia de obișnuitul loc de săvârșire a pravilei, sufletul i se umple de o dispoziție către rugăciune. El n-a început să pronunțe nici un cuvânt din rugăciunile citite de el, iar din inimă se și revarsă umiliță și mintea se adâncește în întregime în cămara dinlăuntru.

„Prefer, a spus un oarecare Părinte, o pravilă de scurtă durată dar mereu îndeplinită decât una de lungă durată dar în scurtă vreme părăsită. Iar o astfel de soartă o au întotdeauna pravilele de rugăciune ce nu sunt pe măsura puterilor”. ❖

*Sfântul Teofan Zăvorâtul*