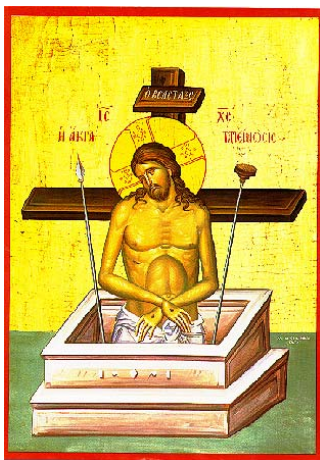


-1-

Χαραλάμπους Νεοφύτου
Πρεσβυτέρου

**ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ
ΚΑΙ
ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ**

ΕΚΔΟΣΗ ΤΡΙΤΗ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ.....	1
ΚΑΙ Ταπεινοφροσύνη.....	1
1. Προλογος.....	5
2. η ταπεινωση.....	11
3.Μορφες ταπεινωσης.....	14
4. η ταπεινοφροσυνη.....	20
5.Δύσκολο ἔργο ἢ ταπεινοφροσύνη.....	23
6. ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗΣ.....	27
7. ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΑΤΑΙ Η ΑΠΕΙΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ.....	36
8. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗΣ.....	42
9. Η ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ ΩΦΕΛΕΙ.....	50
10. ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ.....	54
11. ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΑΓΙΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ –ΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ.....	68
12.ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΦΗ ΤΗΣ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗΣ.....	83

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όταν ὁ Θεός δημιούργησε τόν ἄνθρωπο, ἔβαλε μέσα του καί τά σπέρματα ὅλων τῶν ἀρετῶν, μέ τήν προϋπόθεση νά τά καλλιεργήσει καί νά προχωρήσει ἀπό τό «κατ' εἰκόνα στό καθ' ὁμοίωσιν». Ὅπως εἶναι γνωστό, οἱ πρωτόπλαστοι ἀστόχησαν μέ τήν παρακοή τους στήν ἐντολή τοῦ Δημιουργοῦ, ἀμαυρώνοντας ἔτσι τό «καλόν λίαν» δημιούργημα τοῦ Πλάστη μας, κληροδοτώντας καί σ' ὄλο τό ἀνθρώπινο γένος τήν κυριαρχίαν τοῦ διαβόλου.

Ἀπό τότε μέχρι καί σήμερα, καταβάλλει μεγάλες προσπάθειες ὁ πονηρός νά ἐξαλείψει ἀπό τήν ψυχή τῶν ἀνθρώπων τήν παρουσίαν τοῦ Θεοῦ καί βασιλέψει γιά πάντα στό ἀνθρώπινο γένος, ὁ πλάνος καί διάβολος. Τυφλωμένος ἀπό τήν ὑπερη-

φάνειά του δέ βλέπει τήν ἀδυναμία του. Οἱ προσπάθειες του πέτυχαν σέ μεγάλο βαθμό, ἔστω καί προσωρινά, καί παρασύρει στήν πλάνη του καί διαστρέφει τά καλά σπέρματα πού ὑπάρχουν στίς ψυχές τῶν ἀνθρώπων καί τούς ὀδηγεῖ στό σκοτεινό δρόμο τῆς κόλασής του.

Παρ' ὅλη τή φαινομενική κυριαρχία του, δέν πέτυχε νά ἐξαλείψει τόν πυρῆνα τοῦ « καθ' ὁμοίωσιν» καί νά ὑποτάξει τελεσίδικα τόν ἄνθρωπο. Ἔτσι ἀκόμα διατηρεῖται σ' ὅλες τίς ψυχές τῶν ἀνθρώπων, καί σ' αὐτούς ἀκόμα πού φαίνεται νά ἔχει ἀπόλυτη κυριαρχία, ἡ θείκη καταβολή. Μιά σπίθα σιγοκαίει πάντοτε καί περιμένει νά φυσύξει ἕνα ἀεράκι πού θά τήν φουντώσει γιά νά κάψει τά δεσμᾶ, νά ἐλευθερωθεῖ ἀπό τήν κυριαρχία τοῦ διαβόλου ὁ ἄνθρωπος καί νά ἐπανέλθει κοντά στό Δημιουργό του. Αὐτό τό διαπιστώνουμε καθημε-

ρίνά από τή μεταστροφή καί τή με-
τάνοια τόσων ἀνθρώπων πού ἀπαρ-
νοῦνται τήν πλάνη τοῦ σατανᾶ καί
ἐπιστρέφουν στό δρόμο τοῦ Θεοῦ
καί τῆς σωφροσύνης.

Ὅσοι λοιπόν ἀπαρνοῦνται τήν
τυραννική κυριαρχία τοῦ σατανᾶ,
ἀλλά καί ὅσοι ἀπό καιρό βαδίζουν
τό δρόμο τοῦ Κυρίου, κινδυνεύουν
νά παρασυρθοῦν ἀπό τά δελεάσμα-
τα καί τίς ὑπουλες προτροπές τοῦ μι-
σόκαλου διαβόλου καί χρειάζεται νά
ἐφοδιασθοῦν μέ τά κατάλληλα μέσα
γιά νά τόν ἀποφεύγουν καί νά μέ-
νουν προσηλωμένοι στόν ἀγώνα τῆς
σωτηρίας.

Τά μέσα αὐτά εἶναι σωστή ἐρ-
γασία τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ πού ἔ-
βαλε μέσα μας καί πού πρέπει νά τίς
ἐργαζόμαστε σωστά, γιατί εἶναι τά
ὄπλα μας μέ τά ὁποῖα θά πολεμήσου-
με τόν ἄγρυπνο ἐχθρό μας.

Ὁ πιστός πρέπει νά ἐργάζεται καί νά κατορθώνει ὅλες τίς ἀρετές μαζί. Ὑπάρχουν ἀρετές ξεχωριστές μέ πρωταρχική σημασία. Ἀνάμεσά τους πρώτη καί μεγάλη εἶναι ἡ ἀρετή τῆς «ταπεινοφροσύνης», ἡ ὁποία εἶναι πολύ δυνατό ὄπλο, καί καταστρέφει ριζικά τό σατανικό ὄχυρωμα, τά σχέδια τοῦ διαβόλου.

Αὐτό τό μεγάλο ὄπλο, ἡ μεγάλη ἀρετή, θά μᾶς ἀπασχολήσει στίς σελίδες πού ἀκολουθοῦν, γιά νά διαφωτίσουμε τόν ἀναγνώστη καί νά τόν ὀδηγήσουμε στήν ἐφαρμογή της.

Ἡ ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης εἶναι μεγάλη καί δύσκολη ἀρετή. Γιά νά τήν κατορθώσει ὁ χριστιανός, θά πρέπει νά τά βάλει μέ τόν ἑαυτό του, μέ τήν ὑπερηφάνειά του, μέ τή φιλαυτία του καί μέ τά διάφορα πάθη του, κακά πού δημιούργησεν ἡ ἁμαρτία καί ἀσκοῦν μεγάλη ἐπιρροή στήν ψυχή του. Θά πρέπει δέ γι' αὐτό

νά καταβάλει πολύ μεγάλη προσπάθεια μέ συντρόφους τήν προσευχή, τήν προσοχή καί τήν ἐπιμονή, ἀλλά καί τή σωστή γνώση γύρω ἀπό τό θέμα. Εἶναι πολλά τά ἐμπόδια στήν ἐργασία αὐτή, καί γιά τοῦτο στίς σελίδες πού ἀκολουθοῦν, θά προσπαθήσουμε νά βοηθήσουμε, τό κατά δύναμη, τούς ἀδελφούς μας, ὥστε νά δοκιμάσουν τήν ἐφαρμογή τῆς μεγάλης αὐτῆς ἀρετῆς καί νά ὠφελήσουν τήν ψυχή τους.

Οἱ δικές μας δυνάμεις καί ἐμπειρίες δέν εἶναι βέβαια καί τόσο ἱκανές, γιά ν' ἀναπτύξουν ἀποτελεσματικά τήν ἀρετή αὐτή. Γιά τό λόγο αὐτό θά ἀνατρέξουμε στά κείμενα τῆς Ἁγίας Γραφῆς καί στή σοφία, τή γνώση καί τήν ἐμπειρία τῶν Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας μας, μεταφέροντας ἐδῶ ὅ,τι χρήσιμο καί ὠφέλιμο βροῦμε. Καταβάλλουμε, πιστεύουμε, κι ἐμεῖς τό δίλεπτο τῆς χήρας στήν

πνευματική διαφώτιση τῶν χριστιανῶν, γιά νά ἔχουν ὄπλα δυνατά νά πολεμοῦν στόν πνευματικό τους ἀγώνα ἐναντίον τῶν ἄσαρκων δαιμόνων καί νά ἐξομαλύνουν τό δρόμο τους πρός τή βασιλεία τοῦ Θεοῦ.

Εὐχόμεστε καί προσευχόμεστε ὅπως ὁ ἀγαθός Θεός εὐλογήσει τή μικρή αὐτή προσπάθειά μας, ὥστε νά φυτευθεῖ, νά ἀυξηθεῖ καί νά καρποφορήσει στίς ψυχές τῶν ἀναγνωστῶν μας ἡ μεγάλη ἀρετή τῆς ταπείνωσης καί ταπεινοφροσύνης καί νά φέρει τά ἀγαθά ἀποτελέσματα πού ὅλοι ἐπιθυμοῦμε, ἀλλά δύσκολα τά ἀποκτοῦμε.





2. Η ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ

Στή λέξη «ταπείνωση» τά διάφορα λεξικά δίνουν τήν ἔννοια τοῦ ἐξευτελισμοῦ, τῆς μηδαμινότητος, τῆς καταστροφῆς, πού προκαλοῦν ἄλλοι σέ ἄλλους ἀνθρώπους ἠθελημένα, γιὰ νά τούς καταστρέψουν ἠθικά, κοινωνικά καί οἰκονομικά, ἐπειδή τούς ἐχθρεύονται ἀπό ζήλεια ἤ μίσος, θεωρώντας τους ἐχθρούς τους.

Αὐτή εἶναι ἡ ἔννοια πού δίνει καί ὁ κόσμος στή λέξη «ταπείνωση». Μ' αὐτή τήν ἔννοια τή γνωρίσαμε πολλές φορές στή ζωή μας, ἴσως ἀκόμα νά εἶχαμε καί ἰδίαν ἐμπειρία.

Ὑπάρχει ὅμως καί ἄλλη ἐρμηνεία καί τρόπος ἐφαρμογῆς τῆς ταπείνω-

σης, πού, αντί νά καταστρέψει, υψώνει τόν άνθρωπο, τόν κάνει άγιο και λέγεται άγία ταπείνωση. Αυτή είναι πού μᾶς ενδιαφέρει και αυτή θά μᾶς άπασχολήσει.

Ένας μεγάλος Όσιος ό Ιωάννης, ό επικαλούμενος προφήτης, σέ έρώτηση τί είναι ή **ταπείνωση** έδωκε τόν έξής όρισμό: «Ταπείνωση είναι νά πιστεύεις ότι δέν είσαι άξιος νά σέ λογαριάζουν οι άλλοι, και νά κόψεις τό δικό σου θέλημα και νά υπομένεις τά έξωθεν έπερχόμενα σέ σένα χωρίς ταραχή. Αυτή είναι ή άληθινή ταπείνωση στην όποία δέ βρίσκει χώρον ή κενοδοξία».

Η ταπείνωση είναι όπως ένα μαχαίρι πού, άν τό χρησιμοποιεις για νά έξυπηρετεϊς τή ζωή σου, είναι εργαλειό ώφέλιμο. Άν όμως τό χρησιμοποιεις για νά κάνεις κακό, τότε γίνεται φονικό όπλο. Άκόμα μπορούμε νά παρομοιάσουμε τήν ταπείνωση μ'

ένα συστατικό πού μπορεί κάποιος νά τό χρησιμοποιήσει σάν φάρμακο καί ἄλλος νά τό χρησιμοποιήσει σάν δηλητήριο.

Οἱ ἄνθρωποι τοῦ κόσμου χρησιμοποιοῦν τήν ταπείνωση, γιά νά πληγώσουν τούς ἄλλους ἀνθρώπους, ἐνῶ ὁ Θεός καί οἱ ἄνθρωποι Του τήν χρησιμοποιοῦν σάν φάρμακο, γιά νά θεραπεύσουν τά ψυχοφθόρα πάθη τῆς ὑπερηφάνειας, τῆς φιλαυτίας, καί τοῦ ἐγωϊσμοῦ.

Κι ἂν ἀκόμα οἱ ἄνθρωποι τοῦ διαβόλου χρησιμοποιοῦν τήν ταπείνωση γιά νά καταστρέψουν κάποιον ἄνθρωπο πιστό στό Θεό, αὐτός μπορεί νά μετατρέψει τό ἀποτέλεσμα σέ εὐεργετικό μέσο σωτηρίας, μέ τήν ὑπομονή, τήν ἀγάπη, τή σωφροσύνη καί τήν καταφυγή του στόν Κύριο.



3.ΜΟΡΦΕΣ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗΣ

Στή πορεία τῆς ζωῆς του ὁ ἄνθρωπος θά συναντήσει τρεῖς μορφές ταπεινώσης. Ἡ μιά προέρχεται ἀπό τὴν κακία τῶν ἀνθρώπων, ἡ δέ ἄλλη ἀπό τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ καὶ ἡ Τρίτη εἶναι ἡ ἐκούσια ταπεινώση, ἡ ταπεινοφροσύνη πού ὁ ἴδιος θά θελήσει νά ἐπιβάλλει στὸν ἑαυτό του.

α) Συμβαίνει πολλές φορές ἄνθρωποι, κυριευμένοι ἀπὸ ζήλεια καὶ φθόνο γιὰ τὴν πρόοδο τῶν συνανθρώπων τους, νά θέλουν νά ταπεινώσουν, νά ἐξευτελίσουν κάποιον, γιὰ νά ικανοποιήσουν τὰ ζηλόφθονά τους αἰσθήματα. Χρησιμοποιοῦν γι' αὐτό τὴ συκοφαντία καὶ τὸ διασυρμό, μέ ἀποτέλεσμα νά βρίσκεται ὁ ἄνθρωπος σέ πολύ δύσκολη θέση, γι-

ατί στά μάτια τῶν ἄλλων εἶναι ἐκτεθειμένος στά ψεύδη καί στίς συκοφαντίες. Αὐτή εἶναι μιά μορφή ταπείνωσης πού συχνά συναντοῦμε στό σύγχρονο κόσμο μας, ἐπειδή ὁ ἄνθρωπος ἔγινε ὑλόφρονας, ὑπερήφανος ἀτομιστής, τόν ἐνδιαφέρει μόνο ὁ στενός του κύκλος καί ἡ καλοπέραση. Ἡ συντριπτική πλειοψηφία τῶν ἀνθρώπων, δυστυχῶς βρίσκεται σ' αὐτή τήν καταστρεπτική ὁδό πού ὀδηγεῖ τόν ἄνθρωπο μακριά ἀπό τήν ὁδό τῆς βασιλείας τοῦ Θεοῦ.

β) Ἄλλη μορφή ταπείνωσης εἶναι αὐτή πού ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ χρησιμοποιεῖ σάν φάρμακο σωτήριο γιά θεραπεία τῶν παθῶν καί σωτηρία τῆς ψυχῆς καί συνίσταται στό ἔξις: Ὅταν ὁ παντογνώστης Κύριος βλέπει τόν πιστό του ἄνθρωπο νά παρασύρεται ἀπό τίς ἀδυναμίες του καί νά κινδυνεύει νά χάσει τόν Παράδεισο, τότε ἐπεμβαίνει μέ ἀγάπη καί ἐ-

πιτρέπει στον πειραστή διάβολο να τον δοκιμάσει με διάφορους τρόπους και πειρασμούς, πάντοτε μέχρι κάποιου βαθμού, για να ανοίξουν τα μάτια της ψυχής του και να ξαναβρεί τό δρόμο των εντολών του Θεού και της βασιλείας Του. Έδω όμως υπάρχει μία μεγάλη διαφορά. Ένώ η ανθρώπινη δοκιμασία φτάνει μέχρι καταστροφής, η δοκιμασία του Θεού έχει όρια μέχρι εκεί που αντέχει ο άνθρωπος και όχι περισσότερο. Δεν αφήνει ο Θεός, τον άνθρωπο να λυγίσει κάτω από τό βάρος των δοκιμασιών, αλλά επεμβαίνει, τον στηρίζει και τον σώζει. Η δοκιμασία που προέρχεται από τό Θεό είναι φιλόφρωνη.

Παραδείγματα υπάρχουν πολλά από τους χρόνους της Παλαιάς Διαθήκης, τόσο από άτομα όσο και από έθνη. Ο βασιλέας Δαβίδ, για παράδειγμα, ξέφυγε από τό δρόμο του

Θεοῦ. Τότε ὁ Κύριος τόν ταπείνωνε μέ διάφορους τρόπους καί ξανάβρισκε τό δρόμο του. Ὁ ἴδιος ὁμολογοῦσε: «πρίν μέ ταπεινώσεις , Θεέ μου, ἐγώ εἶχα ἀμαρτήσει ἐνώπιόν σου». Ἀκόμα παραδέχεται ὅτι ὠφελήθηκε ἀπό τήν ταπείνωση τοῦ Κυρίου. «Εὐεργετικό καί σωτήριο ὑπῆρξε τό γεγονός, ὅτι μέ τήν πατρική σου παιδαγωγία διά τῶν θλίψεων μέ ἐταπεινώσες, γιά νά μάθω καλύτερα τίς ἐντολές σου»(ψαλμ.118.68-71).

Καί τό ἰουδαϊκό ἔθνος, ὁ λαός τοῦ Κυρίου, ὅταν υἰοθετοῦσε τά ἔθιμα τῶν εἰδωλολατρῶν γειτόνων του, ἐπέτρεπεν ὁ Θεός νά πολεμηθοῦν ἀπό ἄλλα ἔθνη καί νά ταπεινωθοῦν, πράγμα πού τούς ἄνοιγε τά μάτια καί μετανοοῦσαν καί σώζονταν.

Αὐτά τά παραδείγματα συνεχίζονται καί στήν ἐποχή τῆς Καινῆς

Διαθήκης. Ένας Παῦλος δοκιμάζεται κατά παραχώρηση Θεοῦ καί ταπεινώνεται, γιατί αὐτό ἀπαιτοῦσε τό συμφέρο του κατά τήν παντογνωσία τοῦ Κυρίου. Εἶναι καί πολλά ἄλλα τέτοια πού παρουσιάζει ἡ ἱστορία τοῦ κόσμου καί θά ἀναφέρουμε ἀργότερα.

γ) Ὑπάρχει καί μιὰ τρίτη μορφή ταπεινώσεως πού συναντοῦμε στή ζωή τῆς Ἐκκλησίας μας, σέ Μοναχούς καί λαϊκοὺς ἀνθρώπους. Εἶναι ἡ **ἐκούσια ταπεινώση**, δηλαδή τό ταπεινό φρόνημα σ' ὅλη τή ζωή τοῦ πιστοῦ. Ὁ χριστιανός πού ἔχει ἐρωτική διάθεση γιά τή βασιλεία τοῦ Θεοῦ, ἐφαρμόζει σ' ὅλες τίς ἐκφάνσεις τῆς ζωῆς του τό ταπεινό φρόνημα. Αὐτός πού ἀπεφάσισε νά φορέσει τό ἔνδυμα τῆς ταπεινοφροσύνης, προσπαθεῖ νά ἐξαφανίσει ἀπό τή ζωή του τήν ὑψηλοφροσύνη, τήν ὑπερηφάνεια, τή φιλαυτία καί ὅλα τά ἐωσφορικά πά-

θη. Από τή στιγμή πού πῆρε αὐτή τή γενναία ἀπόφαση, θεωρεῖ τόν ἑαυτό του κατώτερο ἀπό κάθε ἄνθρωπο. Στήριγμα τοῦ πιστοῦ, στήν περίπτωση αὐτή, εἶναι ὁ Κύριος, στή βοήθεια τοῦ Ὁποίου ἐλπίζει.

Εἶναι ἄλλωστε γνωστή ἡ ταπεινοφροσύνη μερικῶν Ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας πού ὀνομάσθησαν «διά Χριστόν σαλοί». Αὐτοί γιά τόν κόσμο ἦσαν τρελλοί, γιατί δέχονταν τίς ὕβρεις, τήν κακομεταχείριση, τή λαιμοχτορία ἀτάραχα, χωρίς νά ἀντιδρῶν, ἐνῶ ἦσαν σώφρονες καί σοφοί. Ἡ σοφία καί ἀγιότητά τους γινόταν γνωστή στό τέλος τῆς ζωῆς τους καί μετά θάνατον, ὅταν γινόταν γνωστόν τί οὐσιαστικά ἦσαν.

Ἐπειδή εἶναι σπουδαία καί ἀναγκαία ἡ μορφή αὐτή τῆς ταπείνωσης, τῆς ἐφαρμογῆς, δηλαδή, τῆς ταπεινοφροσύνης, τοῦ ταπεινοῦ φρονή-

ματος, θά προχωρήσουμε νά τήν ἐξετάσουμε περισσότερο στή συνέχεια.



4. Η ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ

(Ἡ ἔννοια τῆς ταπεινοφροσύνης)

Ὁ Ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής δίνει τόν ἐξῆς ὀρισμό γιά τήν ταπεινοφροσύνη: «Ταπεινοφροσύνη εἶναι μιά συνεχῆς προσευχή μέ δάκρυα καί πόνο. Διότι αὐτή ἐπικαλεῖται τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ καί δέν ἀφήνει τόν ἄνθρωπο οὔτε νά στηρίζεται ἀπερίσκεπτα στή δύναμή του καί στή σοφία του, οὔτε νά ὑπερηφανεύεται ἐναντίον ἄλλου, τά ὁποῖα εἶναι φοβερὰ νοσήματα, ὀφειλόμενα στό πάθος τῆς ὑπερηφάνειας».

Ἡ ταπεινοφροσύνη εἶναι τό ἐργαστήρι πού διαλύει τά ἀρνητικά ἀποτελέσματα τῆς ταπείνωσης στήν ὁποῖαν ὑποβάλλει στόν ἄνθρωπο ἢ κακία τῶν δαιμόνων καί τῶν ἀνθρώπων. Δηλαδή τήν προσβολή, τόν ἐξευτελισμό, τήν ἀδικία, τή συκοφαντία πού θά ὑποστεῖ ὁ ταπεινός ἄνθρωπος, ἐνεργοποιεῖ τήν ταπεινοφροσύνη πού σάν ἄλλο ἐργαλεῖο μετατρέπει τήν ὀργή τήν ἐκδίκηση σέ συγχωρητικότητα καί ἀγάπη, ἀποφεύγοντας ἔτσι τήν ἁμαρτία καί πλήγώνει τό διάβολο στό κέντρο τῆς καρδίας του.

Ποιός εἶναι ὅμως ὁ πραγματικά ταπεινόφρονας;

Ἀπό τήν ἀρχή θά πρέπει νά διευκρινήσουμε ποιός εἶναι ὁ ταπεινόφρονας, γιατί ὑπάρχουν καί μερικοί ἄνθρωποι πού ἀπό τή φύση τους εἶναι πρᾶοι καί ἥσυχοι καί φαίνονται

ὅτι εἶναι ταπεινοί, ὅταν ὁμως ἔλθει ἡ στιγμή τῆς δοκιμασίας, δέν ἐφαρμόζουν τήν ταπεινοφροσύνη καί διαμαρτύρονται. Αὐτοί οἱ φαινομενικά ταπεινοί, μόλις τούς «πατήσεις τόν κάλλο», διαμαρτύρονται ἐντονότατα καί φωνάζουν καί ἀπειλοῦν. Ποῦ εἶναι λοιπόν ἡ ταπεινοφροσύνη τους;

Ὁ πραγματικά ταπεινός ἄνθρωπος εἶναι ἐκεῖνος πού ἐνῶ εἶναι μέγας σέ πλούτη, ἀξιώματα, καί χαρίσματα, θεωρεῖ τόν ἑαυτό του κατώτερο ἀπό κάθε ἄνθρωπο. Ταπεινόφρονος ἐπίσης εἶναι αὐτός πού ἐνῶ τόν συκοφαντοῦν, δέν ταράζεται, ἐνῶ τόν κατηγοροῦν γιά πράγματα πού δέν ἔκαμε, δέν φοβᾶται, ἐνῶ τόν προσβάλλουν, μένει ἀτάραχος ἀφήνοντας τήν κρίση του καί τήν ἀπολογία του στόν Κύριο πού εἶπε «**ἐμοί ἐκδίκησις ἐγώ ἀνταποδώσω**». αὐτός εἶναι βέβαιος ὅτι ὁ Κύριος θά δικάσει δίκαια καί θά καταδικάσει δί-

καια τό συκοφάντη, ἐνῶ τόν ταπεινό
θά τόν δικαιώσει μέ τόν τρόπο πού ὁ
Ἰδιος γνωρίζει« ἵνα (αὐτόν) ὑψώσει
ἐν καιρῷ».(1.Πέτρ. 5. 6).

5. ΔΥΣΚΟΛΟ ἜΡΓΟ Ἡ ΤΑΠΕΙΝΟ- ΦΡΟΣΥΝΗ

Εἶναι πολύ δύσκολο ὅμως αὐ-
τό τό ἔργο χωρίς θεϊκή βοήθεια καί
συνδρομή, γιατί ὁ κόσμος τόν ταπει-
νό τό θεωρεῖ βλάκα καί χαζό καί ἐκ-
μεταλεύσιμο. Ἐνώπιον ὅμως τοῦ Θε-
οῦ εἶναι διαμάντι πανάκριβο. Ὁ
Μάρκος ὁ Ἀσκητής ὑπεραμύνεται
τοῦ ταπεινόφρονα λέγοντας: « **Ἡ τα-
πεινοφροσύνη δέν εἶναι καταδίκη
συνειδήσεως, ἀλλά χάρις Θεοῦ καί
ἀκριβῆς πληροφορία τῆς συμπά-
θειάς Του**».

Καί ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος
λέγει, ὅτι ἡ ἐκούσια ταπεινοφροσύνη

είναι δόξα του Θεού· γράφει:« Σμί-
κρυνε τόν έαντό σου είς όλα ένώπι-
ον τών ανθρώπων και θά ύψωθείς έ-
πάνω από τούς άρχοντας του αιώνα
τούτου. Ταπείνωσε τόν έαντό σου
και θά δείς τή δόξα του Θεού έντός
σου. Διότι όπου βλαστάνει ή ταπεί-
νωση, εκεί αναβλύζει ή δόξα του Θε-
ού . Άν άγωνίζεσαι φανερά νά τα-
πεινωθείς, ό Θεός θά σέ κάνει νά δο-
ξασθείς από όλους τούς ανθρώπους·
άν έχεις τήν ταπείνωση στην καρδιά
σου εκεί στην καρδιά σου θά σου
φανερώσει ό Θεός τή δόξα Του. Ό-
ταν εργάζεσαι τήν άρετή, νά φροντί-
ζεις νά σέ καταφρονούν οι άνθρω-
ποι και τότε θά τιμηθείς από τό Θεό.
Μίσησε τήν τιμή, για νά τιμηθείς. Έ-
κείνος πού αποφεύγει τήν τιμή, τόν

καταδιώκει ἢ τιμῆ καί γίνεται κήρυ-
κας τῆς ταπεινώσεώς του». Ὁ ἴδιος
λέγει ἄλλοῦ γιά τήν τέλεια ταπεινο-
φροσύνη τά ἀκόλουθα: « Ὁ ἄνθρω-
πος πού κατόρθωσε νά ἐννοήσει πό-
σο ἀσθενῆς εἶναι στά πνευματικά,
αὐτός ἔφθασε στήν τέλεια ταπεινο-
φροσύνη καί τήν ἐπίγνωση τοῦ Θε-
οῦ. Γι' αὐτό καί παρακινεῖται συνε-
χῶς νά εὐχαριστεῖ τό Θεό καί γίνε-
ται πλουσιώτερος στήν ἀπόκτηση
θειῶν χαρισμάτων. Στόμα πού εὐχα-
ριστεῖ πάντοτε τό Θεό, δέχεται ἀπό
τό Θεό εὐλογία. Καί στήν καρδιά
πού διαμένει στή συνεχῆ πρός τό Θε-
ό εὐχαριστία, αὐξάνει διαρκῶς ἐν-
τός αὐτῆς ἡ θεία Χάρη. Ἀπό τή Χά-
ρη προηγεῖται ἡ ταπείνωση, ὅπως

ἐμπρός ἀπό τόν πειρασμόν τρέχει ἡ
ὑπερηφάνεια.»

Ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη ἀπό
τήν ταπεινοφροσύνη καί τό φόβο
τοῦ Θεοῦ, ὅπως ἀκριβῶς ἔχει ἀνάγκη
ἀπό ἀέρα γιά τήν ἀναπνοή του. Ἡ
ταπεινοφροσύνη εἶναι τό δένδρο τῆς
ζωῆς πού συνεχῶς ὑψώνεται πρὸς
τόν οὐρανό, ἀλλά καί κάτω ἀπό τή
δροσερή του σκιά, ὁ ταπεινός ἄν-
θρωπος βρίσκει τή γαλήνη τήν ἠρεμί-
α καί προφυλάσσεται ἀπό τά στρές-
καί τά ἀγχώδη δηλητήρια καί μέρι-
μνες τοῦ κόσμου τούτου.





6. ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗΣ

Αφοῦ εἶδαμε τὴν οὐσία τῆς ταπεινοφροσύνης, στή συνέχεια θά δοῦμε καί τὴν ἀξία της, δηλαδή τὴν ὠφελιμότητά της καί τὴν ἀγαθὴ ἐπίδραση πού ἔχει στήν ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου. Θά ἀρχίσουμε ἀπὸ τό λόγο τοῦ Θεοῦ, τὴν Ἁγία Γραφή, γιὰ νά δοῦμε ποιὰ χωρία τῆ συστήνουν καί πῶς τὴν ἀξιολογοῦν.

Στίς Παροιμίες γράφει: «**στόμα δέ ταπεινοῦ μελετᾷ σοφίαν**»(κεφ. 11. 2). Δηλαδή ὁ ταπεινὸς ἄνθρωπος βλέπει τὴ μηδαμινότητά του καί διακρίνει τὴν ἀξία τοῦ κάθε πράγματος. Προτιμᾷ ἀντὶ νά ἀσχολεῖται μέ τὴ σοφία τοῦ κόσμου, νά μελετᾷ τὴ σοφία τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι γίνεται κατὰ

Θεόν σοφός, πράγμα πού τόν βοηθά νά βαδίζει πιό εύκολα τό δρόμο του Θεοῦ μέ τή διάκριση πού ἀποκτᾶ.

Διαβάζουμε, πάλιν στό πιό πάνω βιβλίο: « **Εἰσὶν οἱ πλουτοῦντες ἑαυτούς μηδέν ἔχοντες καί εἰσὶν οἱ ταπεινοῦντες ἑαυτούς ἐν πολλῷ πλούτῳ** » (13. 17). Θέλει νά πεί ὅτι ὑπάρχουν ἄνθρωποι πού καυχοῦνται γιά τόν πρόσκαιρο πλοῦτο τους, ἀλλά οὐσιαστικά εἶναι φτωχοί, γιατί δέν ἔχουν τόν αἰώνιο πνευματικό πλοῦτο. Καί ὑπάρχουν οἱ ταπεινοί οἱ ὁποῖοι εἶναι φτωχοί καί ὅμως, ἡ ταπείνωσή τους τούς ἐξασφαλίζει πολύ πνευματικό καί αἰώνιο πλοῦτο.

Στό βιβλίό του Σοφοῦ Σειράχ, γράφει: « **Προσευχή ταπεινοῦ νεφέλαις διήλθεν** » (Σ. Σειράχ, 35. 17). Ἐδῶ παρουσιάζει τή δύναμη πού ἔχει ἡ προσευχή του ταπεινοῦ ἀνθρώπου καί τήν παρηγορία ὥστε νά διασχίζει

τούς νεφελώδης ούρανούς και νά φθάνει στό Θεό.

Ὁ βασιλιάς Δαυΐδ προτείνει τήν ταπείνωσή του στό Θεό και ζητᾶ νά τοῦ συγχωρεθοῦν οἱ ἁμαρτίες του. « Δές τήν ταπείνωσή μου και τόν κόπο μου και συγχώρεσε ὅλες τίς ἁμαρτίες μου».

Ἐκεῖ πού φανερώνεται ὅλο τό μεγαλεῖο τῆς ταπεινοφροσύνης και οἱ εὐλογημένοι καρποί της εἶναι στήν Καινή Διαθήκη. Σάν δένδρο ἀγλαόκαρπο εἶναι φυτευμένο ἀπό τόν ἴδιο τό Θεό στή γῆ μας, ἀφοῦ Ὁ Θεός Λόγος, τό δεύτερο πρόσωπο τῆς παναγίας Τριάδας, ταπεινώθηκε λαμβάνοντας δούλου μορφή, μόνο και μόνο για νά ἐλευθερώσει τόν ἄνθρωπο ἀπό τή δουλεία τοῦ σατανᾶ, κάνοντας ἔτσι τήν ταπείνωση θεϊκὴν ἀρετή. Ἄς δοῦμε πῶς ὁ Ἀπόστολος Παῦλος περιγράφει αὐτή τήν ταπείνωση τοῦ

Κυρίου: «*Εκεῖνος (ὁ Θεός Λόγος) ἦν καί ἦταν στή μορφή τοῦ Θεοῦ, δέν ἐθεώρησεν εὐκαιρία γιά ἀπόλαυσι τό ὅτι ἦταν ἴσος μέ τό Θεό, ἀλλ' ἐξουδένωσε τόν ἑαυτό του μέ τό νά λάβει τή μορφή δούλου, μέ τό νά ἔλθῃ στή μορφή τῶν ἀνθρώπων, καί ἀφοῦ κατά τή μορφή βρέθηκε ἄνθρωπος (ἀφοῦ πραγματικῶς ἔγινε ἄνθρωπος), ἐταπείνωσε τόν ἑαυτό του μέ τό νά γίνει ὑπήκοος μέχρι θανάτου...» (Φιλιπ.2. 6). Ὁ Θεάνθρωπος Σωτήρας μας φόρεσε, σάν ἄλλο ἔνδυμα, τήν ταπείνωση καί τή πτωχεία, βιώνοντάς την ὁ ἴδιος καί διδάσκοντάς την καί προτρέπει κι ἐμᾶς νά Τόν μιμηθοῦμε. «...μάθετε ἀπ' ἐμοῦ ὅτι πρῶος εἰμι καί ταπεινός τῆ καρδία» (Ματθ.11.29).*

Στήν ἐπί τοῦ ὄρους ὁμιλία Του ὑψωσε τούς ταπεινόφρονες μέχρι τοῦ οὐρανοῦ, μόλις ἀνοιξε τό στόμα Του,

ὁ Κύριος, γιά νά μιλήσει, εἶπε στόν πρῶτο «Μακαρισμό»: **«Μακάριοι οἱ πτωχοί τῷ πνεύματι ὅτι αὐτῶν ἐστιν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν»**(**Ματθ. 5.2**). Πτωχοί τῷ πνεύματι, ἐδῶ, δέν εἶναι οἱ τρελλοί, ἀλλά εἶναι οἱ ταπεινόφρονες, οἱ ὅποιοι συναισθανόμενοι τήν πνευματική τους φτώχεια καταφεύγουν στό Θεό γιά νά πλουτίσουν καί γιά τοῦτο εἶναι εὐτυχησμένοι, ἐπειδή γι' αὐτούς εἶναι ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν.

Καί οἱ Ἀπόστολοι μιμούμενοι τόν Ἀρχηγό τους, στή διάδοση τοῦ Εὐαγγελίου, ἐργάζονταν **«μετά πάσης ταπεινοφροσύνης»**, ὅπως μαρτυρεῖ ὁ Λουκᾶς. (Πράξεις, 20.19).

Ἐπειδή ἔχει μεγάλο κέρδος ἡ ταπεινοφροσύνη, δέν τή ζοῦσαν μόνον οἱ ἴδιοι, ἀλλά ζητοῦσαν καί ἀπό τοὺς χριστιανούς νά τήν ἐφαρμόζουν στή ζωή τους. **«Τῇ ταπεινοφρο-**

σύνη ἀλλήλους ἡγούμενοι» συμβουλεύει ὁ Παῦλος τοὺς Χριστιανούς. Δηλαδή μέ ταπεινοφροσύνη νά θεωρεῖτε τοὺς ἄλλους πῶς μεγαλύτερους ἀπὸ σᾶς καί νά τοὺς δίνετε τό προβάδισμα.

Ὁ Ἀπόστολος Ἰάκωβος συμβουλεύει τοὺς πιστούς: **«ταπεινώθητε οὖν ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καί ὑψώσει ὑμᾶς» (Ἰακ. 4.10)**. Καί εἶναι σύμφωνο αὐτό μέ τά λόγια τοῦ Κυρίου **«Ὁ ταπεινῶν ἐαυτὸν ὑψωθήσεται»**. Τό βραβεῖο πού λαμβάνει ὁ ταπεινός, τόσο στή ζωὴ αὐτὴ ὅσο καί στήν αἰώνια εἶναι ἀγάπη τοῦ Θεοῦ πού τόν ὑψώνει ἐνώπιον ἀνθρώπων καί ἀγγέλων.

Ἐπαναλαμβάνοντες λέμε ὅτι εἶναι μεγάλη ἀρετὴ ἡ ταπείνωση, γιατί ὁ ταπεινός ἄνθρωπος μιμεῖται τό Θεό ἔμπρακτα, γίνεται πολὺ ἀγαπητός καί ἔχει πλούσια τὴ Χάρη τοῦ

Κυρίου. Ἔχει μεγαλύτερο κέρδος ἀπό αὐτό; Εἶναι πάρα πολλά τά παραδείγματα ἀπό τήν Καινή Διαθήκη πού μιλοῦν γιά τήν ταπείνωση, ἀλλά, γιά νά μή μακρογορήσουμε ἀναφέραμε αὐτά τά λίγα.

Τή μεγάλη ἀξία καί ὠφέλεια πού ἔχει ἡ ταπεινοφροσύνη γνώριζαν ἐκ πείρας οἱ Πατέρες καί οἱ Ὅσιοι τῆς ὀρθόδοξης Ἐκκλησίας μας καί ἔχουν ἀσχοληθεῖ πολύ μέ τήν ἀρετήν αὐτή.

Ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος ἀρχίζει τόν 18^ο Λόγο του ὡς ἐξῆς: « ἄνθρωπε ταπεινέ, θέλεις νά εὕρεις τήν αἰώνιον ζωήν; Κράτησον τήν πίστην καί τήν ταπείνωσιν εἰς ἑαυτόν διότι διά τούτων εὕρισκεις τήν βοήθειαν τοῦ Θεοῦ...» Καί στόν κ' Λόγον του λέγει: « Τόν ταπεινόφρονα οὐδεὶς μισεῖ ποτέ, οὐδέ ἐπιπλήττει, οὐδέ κα-

ταφρονεῖ· ἐπειδὴ ἀγαπᾷ αὐτόν ὁ δεσπότης αὐτοῦ καὶ διὰ τοῦτο ἀγαπᾶται παρά πάντων... Ὅταν ὁ ἄνθρωπος ταπεινωθεῖ κυκλώνει αὐτόν τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, καὶ τότε ἡ καρδιά αισθάνεται τὴ θεία βοήθεια... πληροῦται χαρᾶς καὶ ὀδηγεῖται πρὸς τὴν προσευχή.» Δηλαδή ἡ ὠφέλεια εἶναι διπλή εἶναι ὅμως καὶ πολλαπλή, ἐπειδὴ ἡ μιά ἀρετὴ ἀκολουθεῖ τὴν ἄλλη. Ὁ ταπεινὸς γίνεται κάτοχος πολλῶν ἀρετῶν. Εὐλογία Θεοῦ! Ὁ Θεὸς δοξάζει τὸν ταπεινόν, γιατί ὅπου ταπείνωση ἐκεῖ καὶ τοῦ Θεοῦ ἡ δόξα φαίνεται νά τρέχει σάν ἄλλη πηγὴ.

Ὁ ἱερός Χρυσόστομος σέ ὁμιλία του, ἔλεγε: « Δέν ὑπάρχει τίποτε ὁμοιο μέ τὴν ταπεινοφροσύνη, Γι' αὐτό καὶ ὁ Χριστὸς ἄρχισε τοὺς Μακαρισμοὺς μέ τὴν ἀρετὴ αὐ-

τή...Εἶναι ἀδύνατο χωρὶς αὐτὴ νὰ σωθοῦμε» Καί ἄλλοῦ προτρέπει: «Ἄν θέλεις νὰ ἀπολαύσεις παρηγοριὰ ἀπὸ τὸ Θεό, ταπεινώσου, σύντριψε τὸν ἑαυτὸ σου».

Καί ὁ Μέγας Ἀθανάσιος συμβουλεύει: « Στὴ χριστιανικὴ ζωὴ πρέπει νὰ προσερχόμαστε μὲ πολλή προσοχὴ καὶ ταπεινοφροσύνη γιὰ νὰ λάβουμε τὸν πλοῦτο τοῦ Χριστοῦ. Σέ κάθε ἐκδήλωση τῆς ζωῆς μας νὰ θυμόμαστε νὰ ἐφαρμόζουμε τὴν ταπείνωση τοῦ Κυρίου. Μόνον ἔτσι θὰ καταστρέψουμε τίς παγίδες τοῦ διαβόλου».

Περισσότερες ἀναφορές θὰ δοῦμε ἀργότερα.



7. ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΑΤΑΙ Η ΑΠΕΙΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ.

Μετά από όσα είπαμε για την αξία της ταπείνωσης-ταπεινοφροσύνης, έρχεται φυσικά τό ερώτημα: Πώς αποκτάται ή μεγάλη αυτή αρετή; Μέ ποιό τρόπο θά την κάνουμε κτήμα μας;

Τήν απάντηση θά τή βροῦμε σίγουρα στήν εμπειρική σοφία τῶν Πατέρων τῆς ὀρθόδοξης μας Ἐκκλησίας. Τά μεγάλα πράγματα σίγουρα χρειάζονται κόπο καί μεγάλη προσπάθεια, γιά νά ἀποκτηθοῦν. Αὐτό βέβαια ἰσχύει καί γιά τήν ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης.

Στήν ἐποχή μας εἶναι σπάνιο πράγμα ή ταπείνωση. Μπορεῖ σ' ἓνα

ἄνθρωπο νά βρεῖς ἐργασία μερικῶν ἀρετῶν, ἀλλά ταπείνωσης μόλις κάποια μυρωδιά θά διακρίνεις.

Μιά πρώτη ἀπάντηση γιά τό πῶς ἀποκτᾶται ἡ ταπείνωση μᾶς δίνει ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος: « Πρὸς τοῦτο τον ἐρωτῶντα θέλει ἀποκριθεῖ αὐτή ἡ ταπεινοφροσύνη οὕτως εἶναι ἀρκετόν εἰς τόν μαθητήν νά γίνῃ κατὰ τήν μάθησιν ὅμοιος μέ τό διδάσκαλό του, καί εἰς τόν δοῦλον νά γίνῃ ὅμοιος μέ τόν Κύριόν του. Βλέπε ἐκεῖνον ὅστις ὥρισεν αὐτήν, καί δωρεῖται αὐτό τό χάρισμα, διά τίνος τρόπου ἀπέκτησεν αὐτήν γίνου λοιπόν καί σύ ὅμοιος μέ αὐτόν, καί θέλεις εὖρει αὐτήν...διά τῆς τελειότητος πασῶν τῶν ἀρετῶν δυνατόν νά ἀποκτήσῃ τις τήν ταπείνωσιν» (Λόγ. Κ'). Δηλαδή νά μιμηθεῖ κάποιος τήν ζωήν τοῦ Κυρίου πού εἶναι ὁ δάσκα-

λος τῆς ταπείνωσης, μελετώντας συνεχῶς τὴ ζωὴ Του μέσα ἀπὸ τὰ Εὐαγγέλια, καὶ νὰ προσπαθεῖ νὰ μιμεῖται τὴ συμπεριφορὰ Του.

Ὁ Μέγας Ἀθανάσιος, στό βίβιο τῆς Συγκλητικῆς, γράφει: «Εἶναι δύσκολο νὰ ἀποκτηθεῖ ἡ ταπεινοφροσύνη, χρειάζεται μεγάλο ἀγώνα. Ἄν δέν ἀπομακρυνθεῖ κάποιος ἀπὸ κάθε εἶδους δόξαν, δέ θά δυνηθεῖ νὰ ἀποκτήσει τὴν ταπεινοφροσύνη, τό μεγάλο αὐτό θησαυρό».

Ὁ Ἀββᾶς Σισώης, λέγει: «Ὁ δρόμος ποῦ ὀδηγεῖ στήν ταπεινοφροσύνη εἶναι ἡ ἐγκράτεια, ἡ συνεχῆς καὶ ἀδιάλειπτη πρὸς τό Θεό προσευχή καὶ τό νὰ ἀγωνιζόμαστε νὰ εἴμαστε κατώτεροι ἀπὸ κάθε ἄνθρωπο».

Καί ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος: «Γιά νά γίνει κάποιος ἀληθινά ταπεινός, πρέπει νά θεωρεῖ τόν ἑαυτό του φτωχό καί τελευταῖο ἀπ' ὅλους. Νά ἀγωνίζεται νά μὴ θυμῶνει, νά μὴν ἀγανακτεῖ, νά μὴ φωνάζει καί νά νοιώθει πικρία, θυμὸ καί ὀργή ἐναντίον κανενός, νά μὴν εἶναι ἀλαζόνας, φαντασμένος καί ὑπερήφανος. Νά μιμηθεῖ τόν Κύριο στήν ἀπλότητα καί τήν ταπεινοφροσύνη».

Ἀπ' ὅ,τι ἔχω διαπιστώσει, διαβάζοντας γιά τήν ταπείνωση, ἡ ἀρχή τῆς κατάκτησης τῆς ἀρετῆς ἀρχίζει ἀπό τή συνεχή ἔρευνα καί τήν πραγματική γνώση τοῦ ἑαυτοῦ μας. Μέ τήν αὐτογνωσία θά διαπιστώσουμε τήν μηδαμηνότητά μας καί τήν ἀδυναμία μας. Θά γνωρίσουμε τίς ἀτέλειες καί τίς ἁμαρτίες μας. Καί τό ἐπό-

μενο βήμα πού πρέπει νά κάνουμε εἶναι νά συγκρίνουμε τίς δικές μας παραβάσεις τοῦ νόμου τοῦ Θεοῦ καί τήν ἐνοχή μας ἐνώπιόν Του, μέ τίς εὐεργεσίες πού μᾶς παρέχει καθημερινά. Καί τότε θά δοῦμε τήν ἀχρειότητά μας, τήν ἀχαριστία μας καί τήν ἐνοχή μας καί, ἂν ἔχουμε μέσα μας κάποια λογική καί γνώση, θά ἀρχίσει μέσα μας νά ριζοβολᾷ ἡ ἀγία ταπείνωση.

Ζωντανό παράδειγμα ὁ Ἀποστόλος Παῦλος. Ἐνθυμούμενος τήν προηγούμενη του διαγωγή ἀπέναντι τοῦ Ἰησοῦ καί τῶν μαθητῶν του, ἀντιλαμβάνεται τήν ἀδικία πού διέπραττε καί ταπεινώνεται καί ὁμολογεῖ ὅτι ἐδίωξε τήν Ἐκκλησία τοῦ Χριστοῦ καί ὀνομάζει τόν ἑαυτό του «ἐκτρωμα» καί «ἐλαχιστότερο τῶν Ἀποστόλων», τή στιγμή πού ἔκανε τεράστιον ἔργο καί πολλούς κόπους ἔπαθε καί στερήσεις ὑπέμεινε

γιά τό Χριστό, ταπεινούμενος ἔγινε ὑπηρέτης πάντων.

Καί τό νά θυμᾶται ὁ ἄνθρωπος ὅτι τόν περιμένει θάνατος καί σίγουρα θά φύγει ἀπό τή ζωή αὐτή, βοηθᾶ στήν ταπείνωσή του. Ἀλλά καί ἡ νοσταλγία τοῦ Παραδείσου βοηθᾶ στό νά θυσιάσει ὁ ἄνθρωπος τόν ἐγωϊσμό του καί νά γίνει ταπεινός. Καί τό σκότος τῆς κόλασης ἐνθυμούμενος ὁ ἄνθρωπος συνέρχεται. Ὅλα αὐτά ταπεινώνουν τό φρόνημα καί συντρίβουν τήν ψυχή, μέ ἀποτέλεσμα νά δέχεται τά σπέρματα τῆς ταπείωσης καί ταπεινοφροσύνης.





8. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗΣ

Παραδείγματα ταπείνωσης βρίσκουμε πολλά στην Άγια Γραφή και στη ζωή της Ἐκκλησίας μας. Θά προβάλλουμε μερικά, τά πιό γνωστά ὑπενθυμίζοντάς τα στόν ἀναγνώστη μας.

α) Τό μεγαλύτερο καί θαυμαστότερο παράδειγμα ταπείνωσης κάτω ἀπό τόν οὐρανό εἶναι ἡ ταπείνωση τοῦ Θεοῦ Λόγου, γιά τήν ἀναγέννηση καί ἐπαναφορά τοῦ ἀνθρωπίνου γένους στόν Παράδεισο, τόν ὁποῖον εἶχε χάσει μέ τήν παρακοή του. Αὐτήν τήν ταπείνωση δέν μπορεῖ νά χωρέσει ὁ ἀνθρώπινος νοῦς, οὔτε καί τῶν Ἀγγέλων ἀκόμα. Ἕνας Θεός ταπεινώνεται, σμικρύνει τή δόξα

Του, περιστέλλει τή λαμπρότητα Του, ἐνδύεται σάν ἄλλο ἔνδυμα, τό εὐτελές καί ταπεινό ἀνθρώπινο σῶμα καί γίνεται ὅμοιος μέ τούς ἁμαρτωλούς, χωρίς ὅμως ὁ Ἰδιος νά νά μετέχει καμιᾶς ἁμαρτίας. Ὅλη Του ἡ ζωή, ἀπό τή γέννηση μέχρι καί τό διασταυροῦ θάνατό Του, εἶναι μιᾶ ταπεινωση. Ταπείνωση πού ὀδήγησε στή δόξα τῆς Ἀνάστασής Του.

Ἀφήνουμε κατά μέρος τό εὐτελές σπήλαιο πού γεννήθηκε, τήν περιφρόνηση πού ἔδειχναν οἱ ἄρχοντες τῶν Ἰουδαίων στό πρόσωπό Του καί στεκόμαστε σ' ἓνα γεγονός πού μᾶς διέσωσε ὁ Εὐαγγελιστής Ἰωάννης, πού μᾶς διδάσκει πῶς πρέπει νά ἐφαρμόσουμε κι ἐμεῖς τήν ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης.

Ἐνῶ ἔτρωγαν τό τελευταῖο δεῖπνο, πρὶν ἀπό τό ἐβραϊκό πάσχα, « ... **σηκώνεται ἀπό τό δεῖπνο καί βγάζει τά ἐξωτερικά ἔνδύματα, καί, ἀφοῦ**

πῆρε μιά ποδιά, ζώσθηκε, ἔπειτα ρίχνει νερό στή λεκάνη καί ἄρχισε νά πλύνη τά πόδια τῶν μαθητῶν καί νά τά σκουπίζει μέ τήν ποδιά, μέ τήν ὁποία ἦταν ζωσμένος.» Βέβαια διαμαρτυρήθηκαν οἱ μαθητές, ἀλλά Αὐτός μέ ἐπιχειρήματα τούς ἔπεισε καί τούς προέτρεψε μάλιστα νά Τόν μιμηθοῦν στή ζωή τους, λέγοντας « *παράδειγμα (δηλαδή) σᾶς ἔδωσα, γι-ά νά κάνετε καί ἐσεῖς, ὅπως ἔκανα ἐ-γώ*». (Ἰωάν.13 κεφ.)

Αὐτό τό παράδειγμα τοῦ Ἰησοῦ εἶναι γιά μᾶς ὁ ὁδηγός πού πρέπει νά μᾶς καθοδηγεῖ γιά τήν ἀπόκτηση τῆς ταπεινοφροσύνης, ἄν πραγματικά τό ἐπιθυμοῦμε. Ἐκτός αὐτοῦ εἶναι σ' ὄλους γνωστά αὐτά πού ἀκουλούθησαν, οἱ ἐμπαιγμοί, οἱ ἐμπτυσμοί, τά ραπίσματα καί τά ἄλλα πού συνέβησαν μέχρι καί τό σταυρό καί τήν ταφή Του, πού μαρτυροῦν τήν ἄκρα ταπείνωση πού δέχθηκε γιά μᾶς.

Ἄλλο σπουδαῖο παράδειγμα πού λάμπει σάν ἄστρο φωτεινό στό στερέωμα τῆς Ἐκκλησίας μας καί δείχνει τό δρόμο σ' ὅσους θέλουν νά κάνουν κτῆμα τους τήν ταπεινοφροσύνη, εἶναι τό παράδειγμα τῆς Παναγίας μας. Μελετώντας τή ζωή της βλέπουμε ὅτι ἀπό τήν παιδική ἡλικία μέχρι καί τήν κοίμησή της, ἦταν ἓνα ζωντανό παράδειγμα ταπεινοφροσύνης καί ὑποταγῆς στό θεῖο θέλημα. Ἀποκορύφωμα τῆς ταπεινοφροσύνης τῆς Παρθένου Μαρίας ἦταν ἡ στιγμή πού ὁ Ἄγγελος τῆς ἐφάνερωσε τό σχέδιο τοῦ Θεοῦ, ὅτι θά γεννοῦσε τό Σωτήρα τοῦ κόσμου. Ἡ ἀπάντησή της ἦταν: «**Ἴδού ἡ δούλη Κυρίου· γένοιτό μοι κατά τό ρῆμα σου**» **(Λουκ.1.38)**. Ἴδού ἡ πραγματική ταπεινώση. Ἐξαφάνισε τό θέλημά της, ἀγνόησε τό δικό της συμφέρον, ὑποτάχθηκε στό θέλημα τοῦ Θεοῦ, χωρίς νά ὑπολογίσει τήν ἀδυναμίαν τῆς

φύσεως της και όταν επισκέφθηκε την Ἐλισάβετ, ὁμολόγησε τὴν ταπείνωσή της λέγοντας: **«ὅτι ἐπέβλεψεν ἐπὶ τὴν ταπείνωσιν τῆς δούλης αὐτοῦ (ὁ Κύριος)»** (συνέχεια τῶν ἀνωτέρω). Ὅμως αὐτὴ της ἢ ταπείνωση τὴν ὕψωσε καὶ τὴν τοποθέτησε δίπλα στό θρόνο τοῦ Υἱοῦ της, ἀπ’ ὅπου βοηθᾶ ὅλους τοὺς ταπεινοὺς πού ζητοῦν τὴ βοήθειά της.

Ἄλλο παράδειγμα μεγάλης ταπεινοφροσύνης εἶναι ὁ μέγας Παῦλος, ὁ ὁποῖος ἐκοπίασε γιὰ τὴ τὴ διάδοση τοῦ Εὐαγγελίου περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλο Ἀπόστολο, κι ὅπως μαρτυρεῖ ὁ Λουκᾶς **« Μετὰ πάσης ταπεινοφροσύνης καὶ πολλῶν δακρύων καὶ πειρασμῶν...»** (Πράξ. 20.19) ἐκήρυττε τὸ λόγο τοῦ Κυρίου, κι ὅμως ἔλεγε: **«...ἐγὼ γάρ εἰμι ὁ ἐλάχιστος τῶν Ἀποστόλων ὅς οὐκ εἰμι ἱκανός καλεῖσθαι Ἀπόστολος, δι-**

ὅτι ἐδίωξα τὴν Ἐκκλησίαν τοῦ Θεοῦ.»(Πράξ. 15. 9). Καί σέ ἄλλο χωρίο ὀνομάζει τόν ἑαυτό του « ἔκτρομα». Καί τοῦτο, γιατί ἐνθυμούμενος τά προηγούμενα ἁμαρτήματά του λυπᾶται καί ταπεινοφρονεῖ. Αὐτή του ἡ ταπεινοφροσύνη ὅμως εἶναι ἐκείνη πού τόν ἀνέβασε μέχρι «τρίτου οὐρανοῦ.» Ἐξῆσε τή ζωή του μέσα σέ δοκιμασίες καί θλίψεις καί διωγμούς γιά τό Χριστό καί τώρα χαίρεται καί ἀγάλλεται στόν Παράδεισο τοῦ Θεοῦ.

Καί στή ζωή τῆς Ἐκκλησίας μας ἔχουμε πολλά παραδείγματα τῆς ἀγίας ταπείνωσης, τά ὅποια βρίσκουμε στούς διάφορους βίους τῶν Ἁγίων, μέ ἀπόκορύφωμα «τούς διά Χριστόν σαλούς», πού δέχονταν τίς ἀποδοκιμασίες καί τά περιέγελα τῶν ἄλλων χωρίς καθόλου νά προσβάλλονται, νά στενοχωροῦνται ἢ νά

μεμψμοιροῦν καί στό τέλος τους εἶχαν τήν καλήν μαρτυρία ἀπό τό Θεό.

Ένα γνωστό παράδειγμα εἶναι ὁ Ἅγιος Νεκτάριος πού κοιμήθηκε τό 1920. Ὅσοι διάβασαν τό βίο του, θά διαπίστωσαν τή μεγάλη του ταπεινοφροσύνη. Συκοφαντημένος, διωγμένος ἀπό τό Πατριαρχεῖο Ἱεροσολύμων πηγαίνει στήν Ἀθήνα, ἀλλά, πρῖν φθάσει ἐκεῖ, ἔφθασεν πρῖν ἀπό αὐτόν ἡ συκοφαντία καί ἡ διαβολή, μέ ἀποτέλεσμα νά ὑποφέρει πολύ χωρίς ὅμως νά διαμαρτύρεται. Αὐτή του ἡ ταπεινοφροσύνη καί ὑπομονή, ἔλκυσε τή Χαρη τοῦ Θεοῦ πού τόν καταξίωσε νά κάνει θαύματα τόσο στό τέλος τῆς ζωῆς του ὅσο καί μετά τό θάνατό του.

Νομίζω, ἀγαπητέ ἀναγνώστη, ὅτι τά λίγα αὐτά παραδείγματα χωρίς νά χρειάζονται σχόλια ἢ φιλολογία ὀδηγοῦν στόν προβληματισμό. Θά μπορούσαμε βέβαια νά φέρουμε

σωρείαν παραδειγμάτων, αλλά νομίζω ότι τά πολλά παραδείγματα δέ θά βοηθοῦσαν περισσότερο ἀπλῶς θά μακρυγορούσαμε πράγμα πού προσπαθοῦμε νά ἀποφύγουμε. Ἄν θέλαμε αὐτά τά παραδείγματα μπορούμε νά τά ἀξιοποιήσουμε μέ τόν προβληματισμό μας: Ἄν ἕνας Παῦλος, πού ἔφτασε «μέχρι τρίτου οὐρανοῦ», θυμόταν τά ἁμαρτήματά του καί ταπεινοφρονοῦσε καί θεωροῦσε τόν ἑαυτό του «ἔκτρωμα», τί θά ποῦμε ἐμεῖς; Ἐνα ἐρώτημα στόν ἑαυτό μας πού πρέπει νά μᾶς συνταράσσει.

Στά παραδείγματα πού ἀναφέραμε βλέπουμε ὅτι αὐτοί πού ταπείνωσαν θεληματικά τόν ἑαυτό τους, ὑπέστησαν, βέβαια, πολλούς κόπους, θλίψεις καί ταπεινώσεις, ἀλλά τό τέλος φανερώνει τό μεγάλο τους κέρδος πού εἶναι ἡ τιμή καί ἡ δόξα πού ἔλαβαν ἀπό τό Θεό, μέ τά διάφορα χαρίσματα πού τούς ἔδωκε. Συμπε-

ραίνουμε λοιπόν ότι είναι πολύ ωφέλιμη ή ταπεινώση και θά τό δοῦμε πιό κάτω.

9. Η ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ ΩΦΕΛΕΙ

Ἡ ταπεινώση μπορεῖ νά λογαριάζεται ἀπό τούς ὑψηλόφρονες καί ὑλόφρονες χαζομάρα, βλακεία, ἐξευτελισμός, κλπ., ἀλλά στήν πραγματικότητα ὠφελεῖ πολύ τόν ἄνθρωπο, τόσο στή ζωή αὐτή ὅσο καί στήν αἰώνια. Αὐτό φάνηκε μέ τά λίγα παραδείγματα πού εἶδαμε πρῖν, ἀλλά καί θά φανεῖ περισσότερο στή συνέχεια.

Ὁ χριστιανός ἄνθρωπος μέ τήν ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης, σιγά σιγά καθαρίζεται ἀπό τά ψυχοφθόρα πάθη τῆς ἁμαρτίας. Τόν ταπεινό ἄνθρωπο ἀγαπᾷ καί ἐκτιμᾷ τόσο ὁ κόσμος ὅσο καί ὁ Θεός πού ἀναπαύεται στήν ψυχήν τοῦ ταπεινοῦ. Ἡ εὐλογημένη αὐτή ἀρετή, πού χρειάζεται κό-

πο και προσπάθεια για να αποκτηθεῖ, χαρίζει στον ἄνθρωπο τὴν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν του και ἐπομένως τὴν χαρά, τὴν εἰρήνη και τὴν ἐλευθερία. Γι' αὐτό και ὁ Δαυῖδ λέγει: « **ὁ Κύριος ἐπέβλεψεν ἐπὶ τὴν προσευχὴν τῶν ταπεινῶν**». Πάντοτε δίνει πολλὴν προσοχή ὁ Κύριος στίς προσευχές τῶν ταπεινῶν ἀνθρώπων.

Ὁ ταπεινός ἄνθρωπος μέ τὴν ταπεινή του συμπεριφορά ἀφοπλίζει τὸ διάβολο και διαλύει ὅλες του τίς παγίδες. Καί τοῦτο γιατί, ἂν κατηγορηθεῖ και συκοφαντηθεῖ, δέν ἀντιδρᾷ και περιορίζει τὸ κακό στήν ἀρχή του. Ἄν ζημιωθεῖ, δέν ἀνταποδίδει, δέν δίνει συνέχεια ἢ ἀντεκδίκηση και τὸ κακό σταματᾷ και πληγώνει τὸ διάβολο στήν καρδιά του. Ὁ ταπεινός ἄνθρωπος ἀγαπᾷ, συγχωρεῖ, ἐλεεῖ και συμπαθεῖ, γιατί μοιάζει μέ τὸν Κύριό του, ὁ Ὅποιος «**λοιδοροῦ-**

**μενος οὐκ ἀντελοιδόρει καί πάσχω
οὐκ ἠπείλει».** Καί τέλος εἶναι μιὰ
ψυχή πού ἰδιαίτερα θά ἐπιβλέψει σ'
αὐτήν ὁ βασιλέας τῶν οὐρανῶν καί
θά τήν τοποθετήσει στή βασιλεία
Του μαζί μέ ὅλους τούς δικαίους καί
ἁγίους.

Ἀλλά ἡ ταπείνωση βοηθᾷ ἀπο-
τελεσματικά τήν κοινωνία μας ἄν ὅ-
λοι τήν ἐγκολποθοῦμε. Ἡ σημερινή
μας κοινωνία μαστίζεται ἀπό πολλά
καί διάφορα κακά, πού ὅλοι γνωρίζο-
με καί γιά τά ὁποῖα ἀγανακτοῦμε
πολλές φορές. Μέ λύπη βλέπουμε νά
ὑπάρχει κοινωνική ἀκαταστασία καί
ἔνταση στίς διαπροσωπικές σχέσεις
τῶν ἀνθρώπων, νά γίνονται ἐγκλή-
ματα καί ἀδικίες, ἐπειδή κυριαρχεῖ ὁ
ἐγωϊσμός, ὁ ἀτομικισμός, ἡ φιλαυτί-
α. Αἰτία ἡ ἀπουσία τῆς ταπεινοφρο-
σύνης ἡ ὁποία ἐξαφανίζει ὅλα τά πά-
θη. Μέ τήν ἔλλειψη τῆς ἀρετῆς τῆς
ταπεινοφροσύνης, ἀπουσιάζει ἡ αὐ-

τογνωσία, ἡ δικαιοσύνη, ἡ εὐταξία καὶ ἡ ἀγάπη μεταξύ τῶν ἀνθρώπων μέ ἀποτέλεσμα τὰ δυσάρεστα πού βλέπουμε καί ἀκοῦμε καθημερινά.

Ἄν οἱ ἄνθρωποι ἀποφάσιζαν νά γίνουν ταπεινόφρονες, ἄν ἡ ταπεινοφροσύνη γινόταν ἀρετή ὅλων τῶν χριστιανῶν σίγουρα θά ἐξαλείφονταν ἢ καί θά περιορίζονταν στό ἐλάχιστο τὰ τόσα κακά πού μᾶς βασανίζουν σήμερα. Θά ξεριζωνόταν ἡ ἀνθρώπινη ματαιοδοξία, ἡ ὑπερηφάνεια, ἡ φιλαυτία, ὁ θυμός, ἡ ὀργή καί κάθε ἀδικία καί θά βασίλευε ἡ εὐταξία, ὁ σεβασμός καί ἡ ἀγάπη μεταξύ τῶν ἀνθρώπων καί σίγουρα θά εἶχαμε μιὰ ἰδανική κοινωνία πρὸς ὄφελος ὅλων.



10. ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ

Στή συνέχεια θά ἐπισημάνουμε δύο μεγάλα ἐμπόδια πού δέν ἀφήνουν τήν ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης νά ριζώσει στήν ψυχή τοῦ χριστιανοῦ. Ἡ ἀναφορά αὐτή εἶναι ἀναγκαία ἐνημέρωση, γιά νά προφυλάξει ὅλους μας, γιατί τά ἐμπόδια αὐτά εἶναι πάθη τοῦ ἁμαρτωλοῦ ἑαυτοῦ μας καί δέν πρέπει νά τά ἀφήσουμε νά ριζώσουν στήν ψυχή, ἐπειδή ἐξαφανίζουν κάθε ἴχνος ταπείνωσης καί ἐγκαθιστοῦν στήν ψυχή τήν ὑψηλοφροσύνη, τή φιλαυτία καί τόν ἐγωϊσμό.

α) Τό πρῶτο ἐμπόδιο εἶναι **ἡ ματαιοδοξία.**

Ματαιοδοξία είναι τό νά κυνηγάμε τή δόξα σέ πράγματα πού στεροϋνται άξίας ή πού ή άξία τους είναι μάταια, προσωρινή και έφήμερη. Παράδειγμα συγκεκριμένο: νά έξαρτοϋμε τήν ύπόστασή μας, τή κρίση μας, γιά τόν έαυτό μας και τή συμπεριφορά μας σ' όλη μας τή ζωή, από τίς κρίσεις τών άλλων ανθρώπων, πράγμα πού έπρεπε νά μήν έχει καθόλου σημασία γιά μᾶς. Αϋτή μας ή τάση μᾶς ύποχρεώνει νά συμπεριφερόμαστε όχι όπως έμείς θέλουμε, αλλά σύμφωνα μέ τίς έπιθυμίες τών άλλων, ανεξάρτητα αν είναι σωστό ή όχι. Δυστυχώς ή ματαιοδοξία δημιουργεί στον άνθρωπο ένα προσωπεϊο, όχι αϋτό πού πραγματικά είναι ο άνθρωπος, αλλά ένα προσωπεϊο φτιαγμένο όπως θά τό ήθελαν οι άλλοι πού δέν ανταποκρίνεται στον πραγματικό μας έαυτό. Αϋτό τό ψεύτικο προσωπεϊο δέν αφήνει τόν άνθρωπο

νά δεῖ τὰ ἐλαττώματά του καί τίς ἐλ-
λείψεις του, γιά νά τίς διορθώσει καί
ὀδηγεῖται ἀπό τό πάθος νά ἀρέσει σέ
ἄλλους, στό δρόμο τῆς ὑποκρισίας,
τῆς προσποίησης καί τῆς ἁμαρτίας,
γιά νά ἀπολαύσει τή μάταιη δόξα.
Καί τό χειρότερο, τό προσωπεῖο πού
κατασκευάζει ἡ ματαιοδοξία μπαίνει
σάν τεῖχος μεταξύ μας καί τοῦ Θεοῦ
καί μᾶς χωρίζει ἀπό Αὐτόν μέ τραγι-
κά γιά μᾶς ἀποτελέσματα.

Ἡ ματαιοδοξία φορεῖ σ' ὅλους
μας καί κάποιο προσωπεῖο καί μᾶς
παρασύρει ἐκεῖ πού δέν πρέπει. Ἐ-
να ἀπλό παράδειγμα θά τό βεβαιώ-
σει. Ἐκινᾷ κάποια κυρία γιά νά πά-
ει νά ἐκκλησιασθεῖ, νά παρακολου-
θήσει τή Θεία Λειτουργία καί τή βλέ-
πεις νά φτιάχνηται σάν ψεύτικη κού-
κλα. Γιατί τό κάνει αὐτό, ἀφοῦ πάει
νά συναντήσῃ τό Θεό καί νά προ-
σευχηθεῖ; Μήπως τό ζητᾷ αὐτό ὁ Κύ-
ριος; Ἀσφαλῶς ὄχι, ἀλλά φτιάχνηται

ἔτσι γιά τά μάτια καί τήν κρίση τῶν ἄλλων. Κατασκευάζει ἕνα προσωπεῖο ξένο πρὸς τόν ἑαυτό της πού τή χωρίζει ἀπό τό Θεό της. Τό ἴδιο ἰσχύει καί γιά τούς ἄνδρες. Βλέπουμε συχνά μερικούς νά προσποιοῦνται στή συμπεριφορά τους, γιά νά τύχουν ἐπαίνου ἀπό τούς ἄλλους, ἐνῶ δέν εἶναι αὐτοί πού φαίνονται στήν πραγματικότητα. Αὐτό ἰσχύει καί στίς ἄλλες ἐκφάνσεις τῆς ζωῆς μας. Ντρέπομαστε νά κάνουμε κάτι πού πρέπει, γιατί φοβόμαστε τήν κρίση τῶν ἄλλων καί φοράμε τό προσωπεῖο καί καλύπτουμε τόν πραγματικό μας ἑαυτό. Τρῶμε στό Ἐστιατόριο καί σηκωνόμαστε χωρίς ἕνα σταυρό, γιατί φοβόμαστε ὅτι θά μᾶς περιγελάσουν οἱ ἄλλοι. Ἄν ἐρευνήσουμε τή ζωή μας, θά βροῦμε πολλά καί διάφορα προσωπεῖα πού μεταμορφώνουν τόν πραγματικό μας ἑαυτό. Ματαιοδο-

ξοῦμε χωρίς κανένα κέρδος, μάλλον καταστροφή κερδίζουμε.

Ἐπιβάλλεται, νομίζω, νά μᾶς ἀπασχολήσει σοβαρά τό κακό αὐτό· ἂν θέλουμε νά εὐαρεστήσουμε στόν Κύριο, πρέπει νά φαινόμαστε αὐτοί πού πραγματικά εἴμαστε προσπαθώντας νά βελτιώσουμε τόν κακό μας ἑαυτό καί νά διώξουμε ἀπό τή ζωή μας τή κακή ματαιοδοξία.

Καί σίγουρα μποροῦμε νά διώξουμε ἀπό τή ζωή μας τό μεγάλο αὐτό κακό. Ἐνα χαρακτηριστικό παράδειγμα παίρνουμε ἀπό τόν τελώνη Ζακχαῖο, στό Εὐαγγέλιο τοῦ Λουκᾶ (κεφ.19. 1 καί ἐξῆς). Στήν ψυχή τοῦ ἀνθρώπου αὐτοῦ, εἶχε ἀνάψει ἡ φλόγα γιά νά δεῖ τόν Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν. Καί τί σοφίστηκε; Νά ἀνεβῆ σ' ἕνα δένδρο, γιά νά δεῖ τόν Κύριο πού θά περνοῦσε ἀπ' ἐκεῖ. Αὐτός ἕνας Ρωμαῖος πολίτης, ἕνας ἀξιωματοῦχος τῆς πολιτείας μέ τόσο ὑψηλή

θέση, νά σκαρφαλώνει στό δένδρο
καί νά τόν βλέπει ὁ κόσμος! Πόσοι δέ
θά γελοῦσαν βλέποντάς τον ! Κι' ὁ-
μως. Δέ σκέφτηκε καθόλου «τί θά πει
ὁ κόσμος», γιατί ἄν ἄφηνε τή ματαιο-
οδοξία νά κυριαρχήσει, δέ θά ἀνέ-
βαινε στή συκομορέα καί δέ θά ἔβλε-
πε τό Χριστό. Πέταξε λοιπόν τό προ-
σωπεῖο καί ἐκδηλώθηκε ὅπως ἀκρι-
βῶς ἔνοιωθε. Καί ἀφοῦ κρήμνησε τό
χωριστικό τεῖχος, τό προσωπεῖο, συ-
ναντήθηκε μέ τόν Κύριο. Καί αὐτή ἡ
συνάντηση ἦταν καθοριστική γιά τή
σωτηρία του. Ἄχ, αὐτό τό προσω-
πεῖο ! Πόσο κακό μᾶς προξενεῖ! Μᾶς
κρατᾶ μακρῶς ἀπό τή σωτηρία.

Πρέπει, νομίζω, νά ψάξουμε
νά βροῦμε ἀπό ποῦ ἄντλησε τή δύ-
ναμη ὁ Ζακχαῖος νά ἀγνοήσει, νά
χαλάσει τό προσωπεῖο, τή μάσκα
καί νά δείξει τήν ἐλευθερία του.

Μέ βεβαιότητα λέμε ὅτι ἐκεῖνο
πού βοηθήσε τό Ζακχαῖο νά ἀγνοή-

σει τήν κρίση τῶν ἄλλων, ἦταν ὁ σφοδρός πόθος του νά γνωρίσει τό Χριστό. Ἴδού τό ἀποτελεσματικό φάρμακο ἐναντίον τῆς ματαιοδοξίας μας. Ὁ σφοδρός δικός μας πόθος νά εὐαρεστήσουμε στόν Κύριο καί νά συναντηθοῦμε μαζί Του, θά μᾶς δίνει τή δύναμη νά ἀδιαφοροῦμε γιά τίς κρίσεις τῶν ἄλλων καί νά μὴν ἐξαρθοῦμε τίς ἀγαθές μας πράξεις καί ἐνέργειες ἀπό αὐτές .

Ἄν ταπεινοφρονοῦμεν ἔτσι, σίγουρα θά μᾶς ποῦν καί χαζούς καί βλάκες καί ὀπισθοδρομικούς καί ἄλλα. Ἄν περιφρονήσουμε ὅπως ὁ Ζακχαῖος τίς κρίσεις τῶν ἄλλων καί προχωρήσουμε στό σκοπό μας πετώντας τό προσωπεῖο, θά συναντήσουμε τόν Κύριο, ὅπως καί ὁ Ζακχαῖος.

Ἐνα δεύτερο φάρμακο ἐναντίον τῆς ματαιοδοξίας, βρῆκα στά κείμενα πού ἔχω μελετήσει. Αὐτό εἶναι ἡ καλή **ὑπερηφάνεια**. Ἴσως ξαφνιά-

ξει λίγο ή λέξη, αλλά, όταν διαβάσετε τό περιστατικό, τότε θά καταλάβετε περί τίνος πρόκειται.

Αναφέρεται ὅτι ὁ Ἅγιος Μακάριος μιά μέρα εἶδε μερικούς μοναχούς νά κοροϊδεύουν ἕνα νεώτερό τους μοναχό, ὁ ὁποῖος παρ' ὅλα τά πειράγματα τῶν ἄλλων μοναχῶν, δέν ἔδειχνε κανένα ἴχνος ταραχῆς, δέν ἔδινε καμιά σημασία. Τότε ὁ Ἅγιος Μακάριος ἔμεινε κατάπληκτος ἀπό τή γαλήνη πού εἶχε ὁ νέος αὐτός μοναχός. Πῆγε κοντά του καί τόν ρώτησε, πῶς συμβαίνει ἕνας τόσο νέος μοναχός νά ἀποκτήσει τόση ἀπάθεια. Ἡ ἀπάντηση τοῦ νέου μοναχοῦ ἦταν ἡ ἑξῆς: « **Γιατί νά δίνω σημασία στά γαυγίσματα τῶν σκύλλων; Δέν προσέχω σ' αὐτούς, γιατί ὁ Θεός εἶναι ὁ μοναδικός πού ἀποδέχομαι σάν κριτή μου**». Βλέπουμε ἐδῶ ὅτι ὁ νέος αὐτός μοναχός στηριζόταν στό Θεό, Αὐτόν ἀναγνώριζε γιά πρα-

γματικό κριτή του και γι' αυτό τ'όχε καύχημα και ἀδιαφοροῦσε γιά τίς κρίσεις τῶν ἄλλων. Τ'όχε καμάρι και καύχημα δικαιολογημένο τό ὅτι στηριζόταν μόνο στήν κρίση τοῦ Θεοῦ και ὅ,τι στηρίζεται στό Θεό εἶναι σωστό ἀληθινό και μπορεῖ κάποιος νά τό καυχιέται και νά τό ἔχει κρυφό καμάρι.

Κι ἐμεῖς, ὅταν δοθοῦμε ὀλόψυχα στόν Κύριο, μποροῦμε νά καυχόμαστε γιά τό στήριγμα μας και νά ἀδιαφοροῦμε γιά τίς ἁμαρτωλές κρίσεις τῶν ἄλλων, πού εἶναι σάν τά γαυγίσματα τῶν σκύλλων πού σβύνουν και χάνονται στόν ἀέρα. Βλέπετε ὑπάρχει και καλή ὑπερηφάνεια πού ἐφαρμόζεται μέ τή διάκριση πού χρειάζεται, προπάντων ὅταν πρόκειται νά ἀντισταθοῦμε στήν ἁμαρτία. Ἄς ποῦμε ὅτι ἀφοῦ ἐγώ ἔχω τέτοιο στήριγμα και κριτή τό Θεό μου, γιατί νά προσέχω τό διάβολο

καί πειραστή καί νά προσαρμόζομαι μέ τίς ἁμαρτωλές καί πρόσκαιρες κρίσεις ἀνθρώπων; Μόνο τό Θεό ἀναγνωρίζω κριτή μου καί τό θέλημα Αὐτοῦ πρέπει νά κάμνω.

Και ἓνα δεύτερο ἐμπόδιο καί πολύ ἐπικίνδυνο ἐπισημάνουμε. Αὐτό εἶναι ἡ ταπεινολογία. Τί σημαίνει αὐτό;

Ὅπως σέ κάθε γνήσιο νόμισμα, οἱ παράχαράκτες δημιουργοῦν κι ἓνα κίβδηλο, ψεύτικο πού ὅμως μοιάζει μέ τό γνήσιο, ἔτσι συμβαίνει καί στίς ἀρετές. Ἀπέναντι ἀπό κάθε ἀληθινή ἀρετή ὁ διάβολος δημιουργεῖ καί μιά παρόμοια, ἀλλά ψεύτικη, προσποιημένη ἀρετή καί προσπαθεῖ μέ τό προσωπεῖο αὐτό νά παραπλανήσει τόν ἄνθρωπο. Αὐτό συμβαίνει καί μέ τήν ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης πού γίνεται ταπεινολογία

Τί εἶναι ὅμως ἡ ταπεινολογία θά πρέπει νά τό διευκρινήσουμε καί

νά διαφωτίσουμε τόν ἀναγνώστη.
Ταπεινολογία εἶναι ἡ προσποι-
ημένη ταπεινοφροσύνη. Εἶναι μιὰ
κατάσταση πού περιέχει φιλαυτία
καί ὑπερηφάνεια καί δέν ἔχει καθό-
λου σχέση μέ τήν ταπεινοφροσύνη.
Ἀπέχει ὅσο ὁ ουρανός ἀπό τή γῆ μέ
τήν ἀγία ταπεινοφροσύνη.

Συνήθως ὁ ταπεινολόγος προ-
σποιεῖται τόν ταπεινό, γιά νά εἶναι
ψηλά στά μάτια τῶν ἄλλων, ὅπως ὁ
Φαρισαῖος τοῦ Εὐαγγελίου. Ἐπειδή
θέλει νά αὐτοπροβάλλεται, προσποι-
εῖται τόν ταπεινό, γιά ἰκανοποιήσει
τό ἀρρωστημένο ἐγώ του. Ὁ ταπει-
νολόγος μέ ἐξωτερικές ἐκδηλώσεις ὑ-
ποκρίνεται ὅτι εἶναι ταπεινός, μέ
σκοπό νά τόν ἐπαινέσουν, ἀλλά κά-
ποτε ξεσκεπάζεται καί φέρνει τό ἀ-
ντίθετο ἀποτέλεσμα, γιατί δέν ἔχει
τή Χάρη τοῦ Θεοῦ στίς ἐνέργειές του.
Φαίνεται ταπεινός μέχρι πού νά τοῦ
θίξουν καί στό ἐλάχιστο τό συμφέ-

ρον του. Τότε δέν τό άνέχεται καί σάν φαρμακερό φίδι ξερνᾶ τό δηλητήριό τῆς συγκεκαλυμμένης κακίας του.

Αὐτοί οἱ τύποι δυστυχῶς εἶναι γεμάτοι ματαιοδοξία, ἡ ὁποία δημιουργεῖ προσωπεῖο καί δέν ἀφήνει τόν ἄνθρωπο νά δεῖ τόν πραγματικό ἑαυτό του. Εἶναι μιά μεγάλη πλάνη τοῦ διαβόλου, πού ἔχει σάν σκοπό νά κρατήσῃ τόν ἄνθρωπο μακριά ἀπό τή σωτηρία.

Ἡ ταπεινολογία εἶναι ἡ χειρότερη μορφή ὑποκρισίας καί φαρισσαϊσμοῦ, ἁμαρτίες πολύ ἐπικίνδυνες καί δυσκολοθεράπευτες. Τόν ταπεινολόγο σίγουρα τόν ἀποστρέφεται ὁ Θεός, γιατί ἔγινε αἰχμάλωτος καί παίγνιο τῶν δαιμόνων καί δύσκολα μπορεῖ νά θεραπευτεῖ ἄν τό θελήσῃ ἀκόμα.

Μπορεῖ ὁ ταπεινολόγος νά ξεγελάσῃ τούς ἄνθρώπους, ἀλλά τό

Θεό ὄχι καί ἄν δέ μετανοήσει, θά ρε-
ζηλευτεῖ τήν ἡμέρα τῆς κρίσεως ἐνώ-
πιον Ἀγγέλων καί ἀνθρώπων.

Δέν ὑπάρχει κανένας σοβαρός
λόγος νά γίνεται ὁ ἄνθρωπος ταπει-
νολόγος, γιατί δέν ἔχει νά κερδίσει
τίποτε μᾶλλον ἔχει νά χάσει τή σωτη-
ρία του. Ἐπομένως ἄς φαινόμαστε
αὐτοί πού πραγματικά εἴμαστε ἐνώ-
πιον Θεοῦ καί ἀνθρώπων, χωρίς τό
προσωπεῖο τῆς μεταμόρφωσης. Μό-
νον ἔτσι θά ἀναπτυχθοῦμε πνευμα-
τικά καί θά βοηθηθοῦμε ἀπό τόν Κύ-
ριο νά ἀποκτήσουμε καί τήν ἀληθινή
ταπείνωση. Τότε θά μᾶς ἀγαπᾷ ὁ
Θεός καί θά μᾶς σέβονται καί οἱ ἄν-
θρωποι.

Ὁ σεβαστός λευίτης Ἰωάννης
τῆς Κρονστάνδης συμβουλεύει γιά τό
θέμα αὐτό τά πιά κάτω: « *Νά εἶσαι
ὅσο πιά πρᾶος, ταπεινός καί πιά ἁ-
πλός κατά τή συμπεριφορά σου καί*

τίς σχέσεις σου πρὸς τοὺς ἄλλους. Πρόσεχε ὅμως ἀπὸ τὴν ὑποκρισία τῆς κούφιας ταπεινολογίας. Πρόκειται γιὰ ἓνα ἀπὸ τὰ μεγαλύτερα ἁμαρτήματα. Νά παραδέχεσαι μὲ βαθιά συναίσθηση, κι ὄχι ἀπλῶς νά λές, ὅτι εἶσαι ὁ πρῶτος τῶν ἁμαρτωλῶν καί ἄρα ὁ ἔσχατος τῶν ἀνθρώπων. Ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνεια προέρχεται ἡ αὐτοϊκανοποίηση, ἡ ψυχρότητα καί ἡ ἀνελικρίνεια στή συμπεριφορά μας πρὸς ὅσους δέν εἶναι σέ θέση νά ἱκανοποιήσουν τὴ δική μας ἀνάγκη».

Ὁ ταπεινολόγος κάποτε ξεσκεπάζεται καί γίνεται περιγελῶς ἀνθρώπων καί δαιμόνων. Μπορεῖ ὁ ταπεινολόγος, ἂν τό θέλει, νά ἀφήσει τὸν ἑαυτό του στά χέρια καί στήν κρίση τοῦ Θεοῦ καί μὲ πολλήν προ-

σευχή και ἐγκράτεια νά ἀκολουθήσει τόν πραγματικό δρόμο τῆς ταπεινοφροσύνης, σηκώνοντας και τό σταυρό που συνεπάγεται ἡ ἄσκηση τῆς ἀρετῆς αὐτῆς.

11. ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΑΓΙΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ – ΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ

Διαβάζοντας διάφορα βιβλία γιά τό θέμα τῆς ταπείνωσης-ταπεινοφροσύνης, βρῆκα μιά μελέτη τοῦ μακαριστοῦ Σέρβου Ἀρχιμ. Ἰουστίνου Πόποβιτς, (ἡ ταπείνωση κατά τόν Ἰσαάκ τό Σύρο μέσα ἀπό τούς διάφορου λόγους του). Στό βιβλίο «Ὁδός Θεογνωσίας» σελ. 198.

« Ἡ πίστη ἔχει δικό της τρόπο σκέψεως, διότι ἔχει δικό της τρόπο ζωῆς. Ὁ χριστιανός ὄχι μόνο ζεῖ μέ τήν πίστη, ἀλλά και σκέφτεται μέ

τήν πίστη. Ἡ πίστη δίνει τή νέα κατηγορία τῆς σκέψεως μέ τήν ὁποίαν πραγματώνεται ὅλο τό γνωσιολογικό ἔργο τοῦ ἀνθρώπου πού πιστεύει. Ἡ νέα αὐτή κατηγορία τῆς σκέψεως εἶναι ἡ ταπεινοφροσύνη. Στήν ἀπεραντη πραγματικότητα τῆς πίστεως ὁ νοῦς ταπεινώνεται μπρός στά ἀπόρητα μυστήρια τῆς ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ ζωῆς. Τήν ὑπερηφάνειαν τοῦ νοῦ ἀντικαθιστᾷ ἡ ταπείνωση· τήν ἀλαζονεία ἡ ταπεινοφροσύνη. Ὁ ἀσκητής τῆς πίστεως περιφρουρεῖ κάθε σκέψη του μέ τήν ταπείνωση καί ἔτσι ἐξασφαλίζει γιά τόν ἑαυτό του τή γνώση τῆς Αἰώνιας ἀλήθειας.

Ἀντλώντας τή δύναμή της ἀπό τήν προσευχή ἡ ταπεινοφροσύνη προχωρεῖ ἀπό αὔξηση σέ αὔξηση, ἡ ὁποία δέν ἔχει τέλος. Ὁ Ἅγιος Ἰσαάκ διδάσκει, ὅτι ἡ προσευχή καί ἡ ταπεινοφροσύνη βρίσκονται πάντοτε σέ ἀνάλογη συμμετρία: μέ τήν αὔξη-

ση τῆς προσευχῆς αὐξάνει καί ἡ ταπεινοφροσύνη καί τό ἀντίστροφο Ἡ ταπείνωση εἶναι ἡ δύναμη ἡ ὁποῖα «συνάγει τήν καρδίαν» καί δέν τήν ἀφήνει νά διασκορπίζεται στίς ὑπερήφανες σκέψεις καί ἐμπαθεῖς ἐπιθυμίες. Τήν ταπείνωση ὑποστηρίζει καί προφυλάσσει τό Ἅγιον Πνεῦμα καί αὐτή πλησιάζει ὄχι μονάχα τόν ἄνθρωπο στό Θεό, ἀλλά καί τό Θεό στόν ἄνθρωπο. Ἀκόμα ἡ ταπεινοφροσύνη εἶναι ἡ αἰτία τῆς σαρκώσεως τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, αὐτῆς τῆς βαθυτάτης ἐνώσεως τοῦ Θεοῦ μέ τόν ἄνθρωπο. Ἡ ταπεινοφροσύνη «Θεόν ποιεῖ τόν ἄνθρωπον ἐπί τῆς γῆς». Ἡ ταπεινοφροσύνη «στολή θεότητος ἐστιν». « Ὁ γάρ Λόγος ὁ ἐνανθρωπίσας αὐτήν ἐνεδύσατο, καί ὠμίλησε ὑμῖν δι' αὐτῆς ἐν τῷ σώματι ἡμῶν».

Ἡ ταπείνωση εἶναι μυστική θεία δύναμη, ἡ ὁποῖα δίνεται μόνο

στούς ἁγίους, μόνο στούς τέλειους
στήν ἀρετή, καί δίνεται διά τῆς χάρι-
τος. Ἡ ταπείνωση «συγκλείει ἐν ἐν ἐ-
αυτῇ τά πάντα». Μέ τή χάρη τοῦ Ἁ-
γίου Πνεύματος «τά μυστήρια τοῖς
ταπεινόφροσι ἀποκαλύπτονται». Γι'
αὐτό καί αὐτοί εἶναι τέλειοι «ἐν τῇ
σοφία». «Ὁ ταπεινόφρων πηγὴ ἐστὶ
τῶν μυστηρίων τοῦ καινοῦ αἰῶνος».

Ἡ ταπεινοφροσύνη εἶναι ἡ σω-
φροσύνη· «τά δύο (ταῦτα) ἐνέχυρον
ἐκ τῆς Τριάδος ἐτοιμάζουσιν ἐν τῇ
ψυχῇ». Ἡ σωφροσύνη εἶναι τό ἀπο-
τέλεσμα τῆς ταπεινοφροσύνης· μέ τή
σωφροσύνη θεραπεύεται ὁ νοῦς καί
γίνεται σώφρων. «Ἀκολουθεῖ δέ τῇ
ταπεινοφροσύνη ἡ ἐπιείκεια, καί τό
συνᾶξι ἐαυτόν, ὅπερ ἐστὶ σωφροσύ-
νη τῶν αἰσθήσεων». Ἡ ταπεινοφρο-

σύνη στολίζει τήν ψυχή μέ σωφροσύνη.

Καθώς στρέφεται πρός τόν κόσμον ὁ ταπεινόφρων ἄνθρωπος, ἐκφράζει ὅλην τήν προσωπικότητά του μέ τήν ταπείνωση. Μιμείται αὐτόν τόν σαρκωθέντα Θεό. «Καθάπερ ψυχή οὐκ ἔστι γνωστή, οὐδέ τοῖς σωματικοῖς ὀφθαλμοῖς ὄρατή, οὕτως ὁ ταπεινόφρων οὐ γινώσκειται μεταξύ τῶν ἀνθρώπων.

Ὁ ταπεινόφρων «σμικρύνει ἑαυτόν πρός πάντας ἀνθρώπους», ἀλλ' ὁ Θεός γι' αὐτό τόν δοξάζει, διότι « ὅπου βλαστάνει ἡ ταπείνωση, ἐκεῖ ἡ τοῦ Θεοῦ δόξα βρῦει» ἐκεῖ ὁ ὀφθαλμός τοῦ φυτοῦ τῆς ψυχῆς ἀνθίζει σέ ἄνθος ἀμάραντο».

Στίς ἐπόμενες σελίδες θά μεταφέρουμε μερικές ἀναφορές ἀπό τήν ἐμπειρία τῶν Ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας

μας, οί όποιοι έμαθαν άπ' αυτά πού έπαθαν στή ζωή τους και σίγουρα ώφελουν όλους έμας τούς έμπερίστατους χριστιανούς πού ζοϋμε σ' ένα κόσμο μεγάλων πειρασμών και προκλήσεων και παραπλάνησης.

Κι άλλες αναφορές Πατέρων

Άντώνιος ό Μέγας:

« Είδα όλες τίς παγίδες του έχθρου άπλωμένες σ' όλη τή γή· και στενάξας είπα· ποιός άραγε μπορεί νά τίς ξεπεράσει χωρίς νά πάθει τίποτε; Και τότε μία φωνή μου άπάντησε· **ή ταπεινοφροσύνη.**

Άθανάσιος ό Μέγας:

«**Η** ταπείνωση από τή φύση της ύψώνει τόν άνθρωπο και έχει τήν άγάπη του Θεού... Έπειδή είναι

ἀγαθή καί σωτήρια τήν ἐφόρεσε ὁ Κύριος, ὅταν ἐκπλήρωσε τό σχέδιο τοῦ Θεοῦ γιά τή σωτηρία τῶν ἀνθρώπων»

Αββᾶ Δωρόθεος:

«Ἡ ταπείνωση εἶναι μεγάλη ἀρετή καί ἔχει τή χάρη τοῦ Θεοῦ στίς ψυχές τῶν ταπεινῶν ἀνθρώπων. Περισσότερο ἀπό κάθε ἄλλο χρειαζόμαστε τήν ταπεινοφροσύνη.. γιατί μέ τήν ταπεινοφροσύνη καταστρέφονται οἱ παγίδες τοῦ ἐχθροῦ.»

Βασίλειος ὁ Μέγας:

« Προκοπή τῆς ψυχῆς εἶναι ἡ προκοπή στήν ταπείνωση. Γνώση θεοσεβείας, σημαίνει γνώση ταπείνωσης καί πραότητας. Ἡ ταπείνωση εἶναι μίμηση Χριστοῦ, ἡ δέ ἔπαρση καί θρασύτητα καί ἀναίδεια, εἶναι

μίμηση διαβόλου».

Ὁ Ἀββᾶ Ἡσαΐας:

« Ἐκεῖνος πού ἔχει ταπεινοφροσύνη, δέν ἔχει γλῶσσα νά ἐλέγξει τόν ἀμελῆ ἢ αὐτόν πού καταφρονεῖ Οὔτε καί μάτια ἔχει, γιά νά προσέχει τά ἐλαττώματα τῶν ἄλλων. Δέν ἔχει αὐτιά, γιά νά ἀκούσει ὅσα δέν ὠφελοῦν τήν ψυχήν του. Ἀγάπησε τήν ταπείνωση καί αὐτή θά σέ σκεπάσει ἀπό τίς ἁμαρτίες σου. Νά μή βαρεθεῖς γιά κάποιο κόπο, γιατί ὁ κόπος καί ἡ κακοπάθεια γεννοῦν τήν ταπείνωση. Ἡ δέ ταπείνωση συγχωρεῖ ὅλες τίς ἁμαρτίες».

Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος:

«Αὐτή εἶναι ἡ πιό μεγάλη ἀπ' ὅλες τίς ἀρετές, τό νά κατορθώνει κανεῖς νά ταπεινοφρονεῖ. Μέ τήν τα-

πείνωση και πραότητα ἔρχεται ἢ θεία βοήθεια. Ἡ ταπεινοφροσύνη κάνει δικαίους τούς ἁμαρτωλούς. Ἀπό τήν ταπεινοφροσύνη κατορθώνεται ἡ ὁμόνοια. Χωρίς αὐτήν εἶναι ἀδύνατο νά σωθοῦμε. Ὅσοι ἐπιθυμοῦν ταπεινοφροσύνη νά μὴν σταματοῦν νά ἐξετάζουν καί νά ἀνακρίνουν καθημερινά τόν ἑαυτό τους».

Ἰσαάκ ὁ Σύρος:

«Ὁ ταπεινός ἄνθρωπος τιμᾶται ἀπ' ὅλους. Οἱ ἐχθροί τῆς ἀλήθειας δέν μποροῦν νά καταφρονήσουν τήν ταπείνωση. Ἄν καί εἶναι φτωχός ἐκεῖνος πού ἀπέκτησε τήν ταπείνωση, τιμᾶται γι' αὐτήν σάν νά φορεῖ πορφύραν καί στεφάνι... Νά ὑπομένεις τόν ἐξευτελισμό καί τήν ταπείνωση μέ καλή θέληση, γιά νά ἀποκτήσεις τό θάρρος τῆς ἀνεμποδίστου ἀναφορᾶς πρὸς τό Θεό. Ὅταν ὁ ἄν-

θρωπος ὑπομένει θεληματικά κάθε σκληρό λόγο, χωρίς ὅμως νά ἔχει ἀμαρτήσῃ πρὸς ἐκεῖνον ὁ ὁποῖος τοῦ τόν εἶπε, φορεῖ μὲν στήν κεφαλή ἀκάνθινο στέφανον, γίνεται ὅμως μακάριος, γιατί σέ καιρόν τόν ὁποῖο δέ γνωρίζει, στεφανώνεται ἄφθαρτα. Ἡ τελειότητα τῆς ταπεινώσεως εἶναι τό νά μπορεῖς νά δεχθεῖς μέ χαράν ἐξευτελισμό καί κάθε ψεύτικη κατηγορία. Γιατί ἐκεῖνος πού εἶναι πραγματικά ταπεινόφρονας, ὅταν ἀδικεῖται, δέν ταράσσεται οὔτε ἀπολογεῖται γιά τήν ὑπόθεση πού ἀδικήθηκε, ἀλλά δέχεται σάν ἀλήθεια τή συκοφαντία καί δέ φροντίζει νά πείσει τοὺς ἀνθρώπους ὅτι ἀδικήθηκε ἀλλά ζητᾶ συγχώρηση.».

Μακάριος ὁ Αἰγύπτιος:

«Αὐτό εἶναι τό θεμέλιο τοῦ δρόμου πού ὀδηγεῖ στό Θεό, τό νά βαδίζεις τό δρόμο τῆς ζωῆς μέ ὑπομονή μεγάλη, μέ ἐλπίδα καί ταπεινοφροσύνη χωρίς ἐγωϊσμό.

Ἄν, λοιπόν κανεῖς δέν ἔχει πολλήν ταπείνωση, αὐτός παραδίνεται στό σατανᾶ, ἀπογυμνώνεται ἀπό τή θεία Χάρη πού τοῦ δόθηκε, καί δοκιμάζεται ἀπό πολλές θλίψεις καί τότε ἐκδηλώνεται ἡ ὑπερηφάνειά του, γιατί εἶναι γυμνός καί ταλαίπωρος. Πρέπει αὐτός πού δέχεται τόν πλοῦτο τοῦ Θεοῦ νά ζεῖ μέ πολλή ταπεινοφροσύνη, μέ συντριβή καρδιᾶς καί νά θεωρεῖ τόν ἑαυτό του ὅτι εἶναι φτωχός καί δέν ἔχει τίποτα δικό του. Αὐτός πού ταπεινώνει ἔτσι τόν ἑαυτό του μπορεῖ νά δι-

ατηρεῖ τῇ Χάρει»

Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής:

«Ἡ ταπείνωση καί ἡ κακοπάθεια ἐλευθερώνουν τόν ἄνθρωπο ἀπό κάθε ἁμαρτία, καθώς κόβει ἡ μιά τά πάθη τῆς ψυχῆς καί ἡ ἄλλη τά πάθη τοῦ σώματος».

Ἁγία Συγκλιτική, γιά τά νεῦρα τῆς ταπεινοφροσύνης :

«Ὅπως τό κερὶ λειώνει κοντά στή φωτιά, ἔτσι καί ἡ ψυχὴ παραλύει ἀπό τούς ἐπαίνους καί χάνει τή δύναμή της. Ἀντίθετα, ὅπως ἡ ψύξη, τό κερὶ πού διαλύθηκε ἀπό τή θερμότητα τό πῆζει καί τό κάνει στερεό, ἔτσι καί ἡ ὕβρη καί ἡ καταφρόνηση συσφίγγουν τήν ψυχὴ καί τήν στερεώνουν. Διότι ὅπως λέγει καί ἡ Ἁγία Γραφή:« Νά χαίρεστε καί νά εὐχαρι-

στῆσθε, ὅταν σᾶς ὄνειδίξουν καί σᾶς καταδιώκουν» καί τά ὑπόλοιπα. Καί σέ ἄλλο σημεῖον πάλιν« μέ τή θλίψη μ' ἔκανες μεγάλο»(ψαλμ. 4. 1). Ὅχι δέ μόνον αὐτό, ἀλλά καί τήν σπουδαιότεραν τῶν ἀρετῶν, τήν ταπεινοφροσύνη δηλαδή, ἡ ἐξουδένωση εἶναι ἐκείνη πού τήν ἐμφυτεύει, ἐκ φύσεως, μέσα στήν ψυχή. Διότι πραγματικά νεῦρα τῆς ταπεινοφροσύνης εἶναι οἱ χλευασμοί, οἱ ὕβρεις καί τά κτυπήματα, ἡ περιφρόνηση πού μᾶς κάνουν... Εἶναι τόσο μεγάλη ἀρετή ἡ ταπεινοφροσύνη, ὥστε ὁ διάβολος πού μπορεῖ νά μιμεῖται ὅλες σχεδόν τίς ἀρετές, αὐτήν οὔτε κἄν γνωρίζει τί εἶναι. Γι' αὐτό καί ὁ Ἀπόστολος Πέτρος, ἐπειδή γνωρίζει τήν ἀσφάλεια καί τή σταθερότητα τῆς ταπει-

νοφροσύνης, μᾶς προστάζει νά τήν στερεώσουμε ἐπάνω μας, ὥστε νά εἶναι ἀναπόσπαστη ἀπό τόν ἑαυτό μας καί αὐτή νά συγκρατεῖ καί νά συσφίγγει ὅλες τίς ἀρετές. Ὅπως ἀκριβῶς εἶναι ἀδύνατο νά κατασκευαστεῖ πλοῖο χωρίς καρφιά, ἔτσι εἶναι ἀδύνατο νά σωθεῖ ὁ ἄνθρωπος χωρίς ταπεινοφροσύνη... Ἀρχή λοιπόν καί σκοπός καί σέ σένα ἄς εἶναι ἡ ταπεινοφροσύνη».

Φιλόθεος ὁ Σιναΐτης:

«Ἔχουμεν ἀνάγκη ἀπό πολλήν ταπείνωση, ἐφ' ὅσον μέ τή Χάρη τοῦ Κυρίου φροντίζουμε γιά τή φύλαξη τοῦ νοῦ. Ταπείνωση πρῶτον ἀπέναντι στό Θεό καί ἔπειτα ἀπέναντι στούς ἀνθρώπους. Μέ κάθε τρόπο καί ἀπό παντοῦ, ὀφείλουμε νά συ-

ντριβουμε τήν καρδιά μας, μεταχει-
ριζόμενοι κάθε τί πού ταπεινώνει.
Συντριβει και ταπεινώνει τήν καρδι-
ά ή ανάμνηση τής παλιᾶς μας ζωῆς,
ἄν τή θυμούμαστε λεπτομερῶς. Ὅπως
καί ή συνεχῆς μνήμη τοῦ θανάτου..
Ἀκόμα ταπεινώνουν τήν ψυχή και οἱ
πολλές εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ σέ μᾶς
ὅταν τίς μετροῦμε μιά μιά και τίς
φέρονουμε στό νοῦ μας».





12. ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΦΗ
ΤΗΣ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗΣ

Στήν ιδιοτροπία τοῦ ἢ τῆς συ-
ζύγου σου, ἀπάντησες μέ καλωσύνη
χωρίς καί χωρίς νεῦρα;

Στήν ἀταξία ἢ τήν παρακοή
τοῦ παιδιοῦ σου φέρθηκες μέ ἀγάπη
καί ὑπομονή καί στίς σοβαρές ἀπαι-
τήσεις του προσπάθησες μέ λογικά ἐ-
πιχειρήματα καί μέ ἀγάπη νά τόν
πείσεις;

Στό δρόμο, ἀντιμετώπισες μέ
ὑπομονή καί πραότητα τήν κακή συ-
μπεριφορά ἢ τό λάθος τοῦ συναν-
θρώπου σου;

Στήν ἐργασία σου, ἀνέχθηκες
μά ὑπομονή καί χωρίς μορφασμούς
τήν ἰδιοτροπία τοῦ συναδέλφου σου
ἢ τοῦ προΐσταμένου σου;

Στή διάρκεια τῆς ἡμέρας σκέ-
πασες τά λάθη τῶν ἄλλων, χωρίς νά
τούς ἐκθέσεις;

Τίς κατηγορίες ἢ συκοφαντίες
πού προῆλθαν ἀπό φθόνο καί κακία
ἄλλων τίς ἀγνόησες μέ σιωπή καί
γαλήνη;

Σέ ἐκείνους πού σοῦ προξένη-
σαν ζημιά ἀπό λάθος ἢ ἠθελημένα ἔ-
δειξες μακροθυμία καί συγχώρεση;

Τίς προκλητικές συμπεριφορές
ἢ φράσεις πού ἄφηναν ὑπονοούμενα
γιά σένα καί τήν ὑπόληψή σου τίς ἀ-
γνόησες χωρίς κακία;

*Ἔχεις προσευχηθεῖ γι' αὐτούς
πού σέ πίκραναν ἢ σέ ζήμιωσαν ἢ σέ
ἐχθρεύονται;*

*Ἄν ἀπαντήσεις θετικά ἢ ἄν
προσπαθεῖς νά συπεριφέσαι θετικά
στίς πιό πάνω ἐρωτήσεις, σίγουρα
βρίσκεσαι σέ καλό δρόμο, στό δρόμο
τῆς ταπεινοφροσύνης. Σοῦ εὐχόμαι
νά τόν κρατήσῃ στερεά καί νά τόν
πλατύνῃς μέχρι τό τέλος, μέ τή βοή-
θεια πάντοτε τοῦ Κυρίου πού θά
λαμβάνῃς ἄν θέλῃς καί διά τῆς συ-
νεχούς προσευχῆς σου.*

**ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ ΤΩ ΘΕΩ
ΔΟΞΑ.**

