

## Η ταπείνωση. Η εξάσκηση της σε όλες τις περιστάσεις της ζωής



γνωστοί οι περίφημοι λόγοι του ιερού Αυγουστίνου προς τον Διόσκουρον: «Για να φτάσει κανείς στην α-γιότητα, η οδός είναι: πρώτον ταπείνωση, δεύτερον τα-πείνωση και τρίτον ταπείνωση».

Ή ταπείνωση είναι το κλειδί του Ουρανού. Ο ουρανός δεν είναι για τους υπερήφανους. Οι ταπεινόφρονες, μόνοι αυτοί, θα απολαύσουν τις άρρητες απολαύσεις του Ουρα-νού.

Θα αναπτυχθούν τα έξης κεφάλαια.

- 1) Σε τι συνίσταται η ταπείνωση.
- 2) Είναι κατορθωτή η αρετή της ταπεινώσεως;
- 3) Τα πλεονεκτήματα της ταπεινώσεως.
- 4) Περιστάσεις της ζωής οπού μπορεί κανείς να άσκη-ση εύκολα την ταπείνωση.
- 5) Τα σκαλοπάτια της ταπεινώσεως πού πρέπει σιγά σιγά να ανεβαίνουμε.

Σε τι συνίσταται η ταπείνωση

Η ταπείνωση, είπε κάποιος άγιος, είναι η αρετή που παρουσιάζει τον άνθρωπο

αξιοκαταφρόνητο, όταν αυτός γνωρίζει καλά τον εαυτό του. Κατοικεί στα αισθήματα της καρδιάς, ουσιαστικά. Συνίσταται όλη, στο να έχει κα-νείς ταπεινή γνώμη για τον εαυτό του, το οποίο στηρίζε-ται στο ότι γνώρισε καλά τον εαυτό του (Ματθ. ε' 3 Μακάριοι οί πτωχοί τῷ πνεύματι, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν.).

*Αυτό είναι το πρώτο σκαλοπάτι της ταπεινώσεως.*

Μάθε να εξετάζεις κάθε μέρα περισσότερο τον εαυτό σου και θα αισθανθείς τελεία περιφρόνηση προς τον εαυτό σου και αγάπη και ευγνωμοσύνη προς τον Θεόν (Ρωμ. γ' 23-24 πάντες γὰρ ἥμαρτον καὶ ὑστεροῦνται τῆς δόξης τοῦ Θεοῦ, 24 δικαιούμενοι δωρεὰν τῆ αὐτοῦ χάριτι διὰ τῆς ἀπολυτρώσεως τῆς ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ).

Η γνώση της μεγάλης αθλιότητας σου θα σου προξενήσει τέτοια φρίκη, που χωρίς άλλο θα σε αναγκάσει να πέσεις στην αγκαλιά του Θεού και να πεις και συ όπως ο Απ. Πέτρος στον Ιησού «σώσον με Κύριε, διότι χάνο-μαι» (Ματθ. ιδ' 30 βλέπων δὲ τὸν ἄνεμον ἰσχυρὸν ἐφοβήθη, καὶ ἀρξάμενος καταποντίζεσθαι ἔκραξε λέγων· Κύριε, σῶσόν με.).

*Το δεύτερο σκαλοπάτι της ταπεινώσεως συνίσταται στο να ευχαριστιέται κανείς, όταν καταφρονείται. Να προ-τιμάς να μένεις άγνωστος, είπε κάποιος άγιος, και να καταφρονείσαι (Πράξ. ε' 41 οί μὲν οὖν ἐπορεύοντο χαίροντες ἀπὸ προσώπου τοῦ συνεδρίου, ὅτι ὑπὲρ τοῦ ὀνόματος αὐτοῦ κατηξιώθησαν ἀτιμασθῆναι.).*

Αν πειστείς στ' αλήθεια ότι είσαι ένα μηδενικό, θα ανάψει η περιφρόνηση προς τον εαυτό σου και θα θέλεις να σε περιφρονούν οι άλλοι, γιατί κατά φυσικό λόγο χαιρό-μαστε, όταν οι άλλοι συμμορφώνονται με το θέλημα μας (Ρωμ. ε' 3-4 οὐ μόνον δέ, ἀλλὰ καὶ καυχώμεθα ἐν ταῖς θλίψεσιν, εἰδότες ὅτι ἡ θλίψις ὑπομονὴν κατεργάζεται, 4 ἢ δὲ ὑπομονὴ δοκιμὴν, ἢ δὲ δοκιμὴ ἐλπίδα,).

Ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακας λέει: Είναι καλό να μολογεί κανείς τα σφάλματα του, αλλά ακόμη καλύτερα να σύμφωνη ειλικρινά, όταν γι' αυτά τα σφάλματα τον κατηγορούν. Αυτός είναι ο πράγματι ταπεινός.

Για να φτάσεις στο τέρμα αυτό, πρέπει να ανέβης λίγο λίγο τέσσερα σκαλοπάτια:

1) Μη ζητάς δόξα και εκτίμηση από τους ανθρώπους, απεναντίας απόφευγε αυτή με προσοχή (Ιωάν. Δ' 44 αὐτὸς γὰρ ὁ Ἰησοῦς ἐμαρτύρησεν ὅτι προφήτης ἐν τῇ ἰδίᾳ πατρίδι τιμὴν οὐκ ἔχει.).

2) Να ανέχεσαι με υπομονή τις καταφρονήσεις (Εφεσ. δ' 2 μετὰ πάσης ταπεινοφροσύνης καὶ πραότητος, μετὰ μακροθυμίας, ἀνεχόμενοι ἀλλήλων ἐν

ἀγάπη,).

3) Να μη σε επηρεάζουν οι έπαινοι και η εκτίμηση των ανθρώπων.

4) Τέλος, να εύχεσαι μάλιστα, να σε βρίζουν (Ρωμ. ε' 3-4 ού μόνον δέ, αλλά και καυχώμεθα έν ταῖς θλίψεσιν, είδότες ὅτι ἡ θλίψις ὑπομονήν κατεργάζεται, 4ή δέ ὑπομονή δοκιμήν, ἡ δέ δοκιμή ἐλπίδα,)..

Το τρίτο σκαλοπάτι της ταπεινώσεως συνίσταται στο να μην αποδίδεις στον εαυτό σου τίποτε το καλό, αλλά να αποδίδεις το πάν στον Θεό, μάλιστα όταν έχεις ευνοηθεί με φυσικά χαρίσματα η την χάρη του Θεού, και η εκτίμηση των ανθρώπων σε περικυκλώνει. Τέτοια ήταν η σω-φροσύνη των αγίων, πού, τιμώμενοι αυτοί από τους αν-θρώπους, θεωρούσαν τον εαυτό τους άθλιο στα μάτια του Θεού (Λουκ. ιζ' 10 ούτω και ὑμεῖς, ὅταν ποιήσητε πάντα τὰ διαταχθέντα ὑμῖν, λέγετε ὅτι δοῦλοι ἀχρεῖοί ἐσμεν, ὅτι ὁ ὠφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν.).

Να λοιπόν σε τι συνίσταται η ταπείνωση. Θα είσαι τα-πεινός, όταν αποδίδεις σε καθένα ότι πρέπει. Στον Θεό όλη την τιμή και δόξα, γιατί Αυτός είναι η πηγή όλων των αγαθών, και στον εαυτό σου την αδυναμία και μηδαμινότητα (Ιακ. α' 17 πᾶσα δόσις ἀγαθῆ καὶ πᾶν δώρημα τέλειον ἄνωθέν ἐστι καταβαῖνον ἀπὸ τοῦ πατρὸς τῶν φώτων, παρ' ᾧ οὐκ ἔστι παραλλαγή ἢ τροπῆς ἀποσκίασμα.).

Να και άλλα τρία σκαλοπάτια: «Αν κάνης ένα έργο με πνεύμα ταπεινώσεως, είπε κάποιος άγιος, να η ταπείνω-ση. Εάν με το ίδιο πνεύμα κάνης σε κάθε περίσταση και ευκαιρία έργα, να ότι συνήθισες με την ταπείνωση.» Αν είσαι απαθής, όταν σε καταφρονούν, και αγαπής πάντοτε να περιφρονείσαι, να το πνεύμα της ταπεινώσεως (Έφεσ. δ'2 μετὰ πάσης ταπεινοφροσύνης καὶ πραότητος, μετὰ μακροθυμίας, ἀνεχόμενοι ἀλλήλων έν ἀγάπη,).

### **Είναι κατορθωτή η αρετή της ταπεινώσεως;**

Θα ανακαλύψεις τώρα το ύψος της αρετής αυτής και αφού παρατηρήσεις πόσο μακριά είσαι και ότι ούτε αρχή έχεις κάνει, θα αισθανθείς ίσως λύπη στην ψυχή σου, αλλά όμως μη απογοητευθείς. Ολοι όσοι άσκησαν την ταπεί-νωση, αγωνίστηκαν (Λουκ. κα' 19 έν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθε τὰς ψυχὰς ὑμῶν.).

Για να νικήσεις και συ όπως και αυτοί προσεύχου πολύ, ζήτα κάθε ημέρα την αρετή αυτή από τον Κύριο, που είναι ο Δημιουργός κάθε χάριτος. Αγαπά πολύ να βρίσκει μέ-σα στις ψυχές την ταπείνωση, και αν εσύ με την προσευχή ειλικρινά την ζήτησης, θα σου την δώσει (Ματθ. ζ' 8πᾶς γὰρ ὁ αἰτῶν λαμβάνει καὶ ὁ ζητῶν εὐρίσκει καὶ τῷ κρούοντι ἀνοιγήσεται. καὶ ἰθ' 26 μβλέψας δὲ ὁ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτοῖς· Παρὰ ἄνθρωποις τοῦτο ἀδύνατόν ἐστι, παρὰ δὲ Θεῷ πάντα δυνατά ἐστι.).

Ο άνθρωπος έχει εκ φύσεως τον εγωισμό. Πολύ σπά-νια να βρει κανείς εξαίρεση σε αυτό, αλλά με την επήρεια της χάριτος η ανθρώπινη έπαρση αφανίζεται, όπως το κε-ρί μπροστά στη φλόγα.

Πάντοτε να έχεις εμπρός σου τις αθλιότητες σου, τα παρελθόντα σφάλματα σου και τα παρόντα. Πόσες φορές φάνηκες άπιστος, πόσο βαρύτερα σφάλματα θα έπραττες, αν δεν σε υποστήριζε η χάρις του θεού.

Κάθε μέρα να αφαιρείς ένα χαλικάκι άμμου από το ψηλό βουνό της αλαζονείας σου, και το βουνό αυτό λίγο λίγο θα πέσει. Δεν υπάρχει άλλο μέσον, είπε κάποιος ά-γιος, για να απόκτησης το Πνεύμα της ταπεινώσεως, πλην από το να επαναλαμβάνεις συχνά κάθε ενέργεια ταπεινώσεως. Μη κακολογείς, συγχωρά τους άλλους και μόνο τον εαυτό σου μη συγχωρείς. Πόση ευχαρίστηση θα βρεις, όταν κάνεις το πρώτο βήμα στην ταπείνωση, έτσι σε λίγο θα φτάσεις και στις άλλες ενέργειες.

Σου είναι κατορθωτό και εύκολο να εφαρμόσεις την ταπείνωση, επειδή κάθε ώρα θα συναντάς γι' αυτήν ευ-καιρίες. Σε κάθε στιγμή όπως θα δούμε, παρακάτω, έρχονται ευκαιρίες μόνες τους, χωρίς να τις αναζήτησης. Δέξου τις ευκαιρίες αυτές με χαρά. Αγκάλιασε τες με την καρδιά σου, έρχονται σε σένα από τον Θεόν που σε αγα-πάει και θέλει να σε κάνει πλούσιο στην αρετή της ταπεινώσεως (Ρωμ. ια' 32 συνέκλεισε γὰρ ὁ Θεὸς τοὺς πάντας εἰς ἀπειθείαν, ἵνα τοὺς πάντας ἐλεήσῃ.).

### **Τα πλεονεκτήματα της ταπεινώσεως**

Κάποιος ρωτούσε μια μέρα έναν άγιο άνδρα: «Πώς θα αγαπήσω πολύ τον Αγαθό Θεό;» Α! απόκρίθηκε ο ά-γιος, «ταπεινότης, ταπεινότης». Η υπερηφάνεια είναι αυτή πού μάς εμποδίζει να γίνουμε άγιοι. Η υπερηφά-νεια είναι αλυσίδα, από όπου εξαρτώνται όλες οι κακίες. Η ταπείνωση είναι αυτή από όπου εξαρτώνται όλες οι αρετές (Λουκ. ις' 15 καὶ εἶπεν αὐτοῖς· Ὑμεῖς ἐστε οἱ δικαιοῦντες ἑαυτοὺς ἐνώπιον τῶν ἀνθρώπων, ὁ δὲ Θεὸς γινώσκει τὰς καρδίας ὑμῶν· ὅτι τὸ ἐν ἀνθρώποις ὑψηλὸν βδέλυγμα ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ.).

Η ταπείνωση ήταν πάντοτε και θα είναι η αρετή των αγίων. Χωρίς αυτήν δεν

υπάρχει αληθινή αγιότητα. Είναι θεμέλιο αυτή και φύλακας όλων των χριστιανικών αρετών, τις οποίες αυτή παρουσιάζει καθарές και ευάρεστες στο βλέμμα του Θεού (Λουκ. ιη'13-14 και ὁ τελώνης μακρόθεν ἔστως οὐκ ἤθελεν οὐδὲ τοὺς ὀφθαλμοὺς εἰς τὸν οὐρανὸν ἐπάραι, ἀλλ' ἔτυπτεν εἰς τὸ στήθος αὐτοῦ λέγων· ὁ Θεός, ἰλάσθητί μοι τῷ ἁμαρτωλῷ. **14**λέγω ὑμῖν, κατέβη οὗτος δεδικαιωμένος εἰς τὸν οἶκον αὐτοῦ ἢ γὰρ ἐκεῖνος· ὅτι πᾶς ὁ ὑψῶν ἑαυτὸν ταπεινωθήσεται, ὁ δὲ ταπεινῶν ἑαυτὸν ὑψωθήσεται.).

Με αυτήν κερδίζουμε την χάρη και τις ουράνιες ευ-λογίες. Χωρίς αυτήν η δικαιοσύνη, η φιλανθρωπία, είναι αρετές ατελείς. Χωρίς αυτήν οι προσευχές μας και οι προ-σπάθειες μας είναι αδύνατες και οι θυσίες μας σχεδόν χωρίς αξία στα μάτια του Θεού. Ο Θεός εγκαταλείπει στις αδυναμίες τους τους υπερήφανους και ευδοκεί να εύλογη τους ταπεινούς (Λουκ. ιδ' 11 ὅτι πᾶς ὁ ὑψῶν ἑαυτὸν ταπεινωθήσεται καὶ ὁ ταπεινῶν ἑαυτὸν ὑψωθήσεται.)

Χωρίς την ταπείνωση, λέει ευλαβής συγγραφέας, η σκληραγωγία είναι καθαρή υποκρισία, η υψίστη σκέψη εἶναι μυαλού πλάνη, και αυτή ακόμη η πτώχεια είναι α-νόητη κενοδοξία (Β' Κορ. Α'9 ἀλλὰ αὐτοὶ ἐν ἑαυτοῖς τὸ ἀπόκριμα τοῦ θανάτου ἐσχήκαμεν, ἵνα μὴ πεποιθότες ὦμεν ἐφ' ἑαυτοῖς, ἀλλ' ἐπὶ τῷ Θεῷ τῷ ἐγείροντι τοὺς νεκρούς· ).

Η ταπείνωση λέει κάποιος ἄλλος, εἶναι ὅπως η ζυγα-ριά: ὅσο περισσότερο χαμηλώνει ἀπὸ την μια μεριά, τόσο περισσότερο υψώνεται ἀπὸ την ἄλλη.

Ο ἅγιος Κυπριανός λέει: Η ταπείνωση εἶναι η βάση της Αγιότητας.

Ο ἅγιος Ιερώνυμος την παριστάνει σαν πρώτη αρετή των χριστιανών. Ἄλλος ἅγιος την ονομάζει θεμέλιο, συν-τήρηση όλων των αρετών.

Ο ἅγιος Γρηγόριος την ονομάζει ἄλλοτε μητέρα και δέσποινα, ἄλλοτε ρίζα και πηγή των αρετών. Τέλος η πίστη προϋποθέτει την ταπείνωση. Η υπερηφάνεια εἶναι η αρχή όλων των αιρέσεων. Εάν νομίζει κάποιος ὅτι κατέχει ἰδιαίτερη παιδεία και αυτή εκτιμάει, φτάνει στο σημείο να προτιμάει περισσότερο αὐτή ἀπὸ την γνώμη ὅλης της Εκκλησίας (Ρωμ. Ι'13 πᾶς γὰρ ὃς ἂν ἐπικαλέσηται τὸ ὄνομα Κυρίου σωθήσεται.,16 Ἄλλ' οὐ πάντες ὑπήκουσαν τῷ εὐαγγελίῳ· Ἡσαΐας γὰρ λέγει· Κύριε, τίς ἐπίστευσε τῇ ἀκοῇ ἡμῶν; ).

Η ελπίδα στηρίζεται πάνω στην ταπείνωση. Ο ταπεινός ἄνθρωπος γνωρίζει καλά την αδυναμία του και την αθλιότητα του και φέρεται προς τον Θεό με θερμότητα και αποθέτει σ' Αὐτόν και μόνο, ὅλη την ελπίδα του (Ρωμ.θ'16 ἄρα οὖν οὐ τοῦ θέλοντος οὐδὲ τοῦ τρέχοντος, ἀλλὰ τοῦ ἐλεοῦντος Θεοῦ.)

Η αγάπη προς τον Θεό ενισχύεται από την ταπείνωση. Ένα πνεύμα ταπεινό, βλέπει πώς ότι έχει είναι από τον Θεό. Αισθάνεται κατά κάποιον τρόπο ότι ενθαρρύνεται στο να τον αγαπήσει ακόμη περισσότερο (*Ιακ. α' 17* πᾶσα δόσις ἀγαθῆ καὶ πᾶν δῶρημα τέλειον ἄνωθέν ἐστι καταβαῖνον ἀπὸ τοῦ πατρὸς τῶν φώτων, παρ' ᾧ οὐκ ἔστι παραλλαγή ἢ τροπῆς ἀποσκίασμα.).

Η υπομονή γεννιέται από την ταπείνωση. Ο ταπεινός γνωρίζει τις ατέλειες του και τα σφάλματα του και κρίνει τον εαυτό του άξιον κάθε τιμωρίας (*Β' Κορ. ς' 4* ἄλλ' ἐν παντὶ συνιστῶντες ἑαυτοὺς ὡς Θεοῦ διάκονοι, ἐν ὑπομονῇ πολλῇ, ἐν θλίψεσιν, ἐν ἀνάγκαις, ἐν στενοχωρίαις,).

Η ειρήνη, η γαλήνη της ψυχής γεννιούνται από την ταπείνωση. Αυτό το λέει ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός «Μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμί και ταπεινός τη καρδία» (*Ματθ. ια' 28-29*).

Να είσαι ταπεινός και θα είσαι ειρηνικός με τον εαυτό σου. Τίποτε δεν θα επιθυμείς, τίποτε δεν θα ζητάς, δεν θα είσαι μελαγχολικός (*Ιωαν. ιδ' 27* Εἰρήνην ἀφήμι ὑμῖν, εἰρήνην τὴν ἐμὴν δίδωμι ὑμῖν· οὐ καθὼς ὁ κόσμος δίδωσιν, ἐγὼ δίδωμι ὑμῖν. μὴ ταρασσέσθω ὑμῶν ἡ καρδία μηδὲ δειλιάτω.).

Ο ταπεινός άνθρωπος, έλεγε παλαιός ιεροκήρυκας, είναι γλυκός, ειρηνικός, ήσυχος, φαιδρός, ευπειθής, επι-μελής, γεμάτος ζήλο, ανίκανος να αντιφάσκει.

Οι ταπεινοί είναι πάντοτε ενωμένοι με τους αδελφούς

Η ταπείνωση διατηρεί την αγνότητα. Ο Θεός επι-τρέπει πτώσεις στην ψυχή που στηρίζεται στον εαυτό της και έχει αυτοπεποίθηση (*Μάρκ. ιδ' 29* ὁ δὲ Πέτρος ἔφη αὐτῷ· Καὶ εἰ πάντες σκανδαλισθήσονται, ἄλλ' οὐκ ἐγώ.).

Η ταπείνωση είναι αδελφή της πτώχειας. Ο ταπεινός είναι ευχαριστημένος πάντοτε για όλα, γιατί πιστεύει ότι έχει περισσότερο απ' ότι του αξίζει.

Η ταπείνωση είναι συνδεδεμένη με την υποταγή. Η τελεία ταπείνωση συνίσταται στο να αφήσει κανείς την δι-κή του θέληση. Είναι και το ευκολότερο μέσον η υποταγή για να κερδίσει κανείς την ταπείνωση (*Εφεσ. ε' 21* ὑποτασσόμενοι ἀλλήλοις ἐν φόβῳ Χριστοῦ.).

Όταν έτσι κάνουμε, θα δούμε ότι όλες οι αρετές εξαρτώνται από την ταπείνωση. Αντίθετα, εάν μια ψυχή δεν κατέχει το φρούριο της ταπεινώσεως, είναι σαν μια πόλη χωρίς οχυρώματα, ανοιχτή σε όλους τους εχθρούς και δεν θα αργήσει να υποκύψει στα πάθη της και να πράξει τα σοβαρότερα αμαρτήματα.

Η έλλειψη της ταπεινώσεως κάνει τους ανθρώπους και τον ίδιο τον εαυτό μας ενοχλητικούς στα μάτια της.

Όπου λείπει η ταπείνωση, εκεί είναι ο τρόμος, η σύγ-χυση και καμιά ανάπαυση. Σβήνεται η αγάπη μέσα στις ψυχές, γεννιέται το μίσος, η διχόνοια, η ζηλοτυπία, η τα-ραχή στην οικογένεια, στην κοινωνία (1ακ. γ' 16 όπου γάρ ζήλος καὶ ἐριθεία, ἐκεῖ ἀκαταστασία καὶ πᾶν φαῦλον πρᾶγμα.). Αντίθετα, όπου βασιλεύει η ταπείνωση, εκεί δεν θα δεις φθό-νο, φιλονικία, τίποτε από αυτά που εμποδίζουν την αγά-πη (Εφεσ. δ'2 μετὰ πάσης ταπεινοφροσύνης καὶ πραότητος, μετὰ μακροθυμίας, ἀνεχόμενοι ἀλλήλων ἐν ἀγάπῃ,).

Οποιαδήποτε ενάρετη πράξη χωρίς την ταπείνωση είναι σαν ένα τείχος χωρίς θεμέλια, που σε λίγο θα πέσει (Ψαλ. 126.1)

Αυτά είναι τα πολύτιμα πλεονεκτήματα της ταπεινώ-σεως. Αν θέλεις να κατέχεις τον θησαυρό αυτόν, ακολού-θησε τον παρακάτω πρακτικό δρόμο, που σε οδηγεί σε αυτόν.

### **Περιστάσεις της ζωής πού μπορεί κανείς να ασκήσει εύκολα την ταπείνωση**

Το να εγκαταλείψει κανείς τις τιμές, τα αγαθά και τις απολαύσεις της ζωής για την αγάπη του Θεού, αυτό δεν είναι παρά βήμα την οδό της τελειότητας. Ενώ είναι μια περισσότερο επίπονη θυσία, πιο δύσκολη, η θυσία αυτή είναι να αρνηθεί τον εαυτό του, να παρατήρει την φιλαυτία και να ασχοληθεί γύρω από τον Θεό και την δόξα Αυτού. Αυτό είναι η τελευταία βαθμίδα που οδηγεί στο να αγαπήσει κανείς τον Θεό (Ιωάν. ε' 44 πώς δύνασθε ὑμεῖς πιστεῦσαι, δόξαν παρὰ ἀλλήλων λαμβάνοντες, καὶ τὴν δόξαν τὴν παρὰ τοῦ μόνου Θεοῦ οὐ ζητεῖτε; ).

Ας οπλισθούμε λοιπόν κατά του κάκου εαυτού μας, *ας ταπεινώνουμε κάθε μέρα αυτό το εγώ*, ας το ακολου-θούμε βήμα προς βήμα με θάρρος και επιμονή. Ο θάνατος αυτού του εγώ, θα είναι για μας αληθινή νίκη. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στις σκέψεις μας, στα λόγια μας και στις πράξεις μας (Ματθ. ις' 24 Τότε ὁ Ἰησοῦς εἶπεν τοῖς μαθηταῖς αὐτοῦ· Εἴ τις θέλει ὀπίσω μου ἔλθειν, ἀπαρνησάσθω ἑαυτὸν καὶ ἄρατω τὸν σταυρὸν αὐτοῦ καὶ ἀκολουθείτω μοι. ).

### **Ταπείνωση στις σκέψεις**

Σκέψου ότι από τον εαυτό σου δεν έχεις παρά αθλιότη-τα και ότι τα δώρα της φύσεως και της χάριτος, όσα έχεις, προέρχονται από τον Θεό. Η συναίσθηση αυτή πρέπει να γίνει βίωμα μας. Ο Θεός σου δάνεισε ότι έχεις. Το να καυχάσαι γι' αυτό

πού δεν έχεις, πού δεν κατέχεις, παρά ότι το δανείσθηκες είναι γελοίο (Α΄ Κορ. δ΄ 7 τίς γάρ σε διακρίνει; τί δὲ ἔχεις ὃ οὐκ ἔλαβες; εἰ δὲ καὶ ἔλαβες, τί καυχᾶσαι ὡς μὴ λαβών; , ι΄ 12 ὥστε ὁ δοκῶν ἐστάναι βλεπέτω μὴ πέση.).

Σκέψου την αδυναμία σου, την μηδαμινότητα σου, την σκληρότητα της καρδιάς σου, την αστάθεια σου, πόσες φορές κυλίστηκες στην αμαρτία. Προ παντός σκέψου την υπερηφάνεια σου (Ρωμ. ζ΄14-19 Οἶδαμεν γὰρ ὅτι ὁ νόμος πνευματικός ἐστίν· ἐγὼ δὲ σαρκικός εἰμι, πεπραμένος ὑπὸ τὴν ἁμαρτίαν. **15** ὃ γὰρ κατεργάζομαι οὐ γινώσκω· οὐ γὰρ ὃ θέλω τοῦτο πράσσω, ἀλλ’ ὃ μισῶ τοῦτο ποιῶ. **16** εἰ δὲ ὃ οὐ θέλω τοῦτο ποιῶ, σύμφημι τῷ νόμῳ ὅτι καλός. **17** νυνὶ δὲ οὐκέτι ἐγὼ κατεργάζομαι αὐτὸ, ἀλλ’ ἡ οἰκοῦσα ἐν ἐμοὶ ἁμαρτία. **18** οἶδα γὰρ ὅτι οὐκ οἰκεῖ ἐν ἐμοί, τοῦτ’ ἔστιν ἐν τῇ σαρκί μου, ἀγαθόν· τὸ γὰρ θέλειν παράκειταιί μοι, τὸ δὲ κατεργάζεσθαι τὸ καλὸν οὐχ εὐρίσκω· **19** οὐ γὰρ ὃ θέλω ποιῶ ἀγαθόν, ἀλλ’ ὃ οὐ θέλω κακὸν τοῦτο πράσσω.).

Κάποιος ευλαβῆς αποφάσισε να βάλει τον δρόμο της ταπεινώσεως, ἀλλὰ ο φθονερός δαίμονας ἐσπείρε στην καρδιά του σκέψεις υπερηφάνειας ὅλων των ειδών. Τι ἐ-κανε τότε; Ἐγραψε στον τοῖχο του κελιού του τα ονόμα-τα των σπουδαιότερων αρετῶν: Ἀγάπη τελεία, ταπείνωση βαθύτατη, αγνότητα αγγελική, ζήλος διαρκῆς στην προσευχή. Ὄταν κάποια σκέψη μάταιη τον πολιορκούσε, διάβαζε τους τίτλους αυτούς που εἶχε γράψει στον τοῖχο και ἔλεγε μόνος του: εἶμαι πολύ μακριά από το να εἶμαι ἐνθερμος... πῶς λοιπόν να τολμήσω να υπερηφανευθῶ;

Ἐχε πάντοτε τον εαυτό σου περιφρονημένο για την ἔλλειψη συνέσεως ἀπό μέρους σου, απλότητας, καθαρότητας, καλῆς επιθυμίας, σε πολλές περιστάσεις. Τι νομίζεις; Θα εἶσαι καταδικασμένος ἢ σωσμένος; Αυτό θα το αγνοεῖς, ἔτσι ἡ πιθανότητα να εἶσαι καταδικασμένος πρέπει να σε κρατά σε συνεχεῖς σκέψεις ταπεινώσεως (Ματθ. ιη΄ 3-5 Ἄμην λέγω ὑμῖν, ἐὰν μὴ στραφῆτε καὶ γένησθε ὡς τὰ παιδιά, οὐ μὴ εἰσέλθητε εἰς τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν. **4** ὅστις οὖν ταπεινώσει ἑαυτὸν ὡς τὸ παιδίον τοῦτο, οὗτός ἐστίν ὁ μείζων ἐν τῇ βασιλείᾳ τῶν οὐρανῶν. **5** καὶ ὃς ἐὰν δέξηται παιδίον τοιοῦτον ἐν ἐπὶ τῷ ὀνόματί μου, ἐμὲ δέχεται· , Ιακ.δ΄ 16 νῦν δὲ καυχᾶσθε ἐν ταῖς ἀλαζονείαις ὑμῶν· πᾶσα καύχησις τοιαύτη πονηρά ἐστίν.).

Εξέτασε πόσο ενοχλητικός εἶσαι με τον χαρακτήρα σου σε ὅσους σε περιστοιχίζουν, πόσο θα εἶσαι τέτοιος στον Θεό και τους Ἀγγέλους για τα πολλά σου σφάλμα-τα, για την κατάχρηση της χάριτος εκ μέρους σου και για την απιστία σου.



Να θεωρείς τον εαυτό σου ανάξιο για κάθε καλό, *ικανό για κάθε ακολασία*, άπιστο προς τα δώρα του Θεού, *γε-μάτο από κακίες και σφάλματα*.

Έσφαλές; πρέπει να επίπληξης τον εαυτό σου με σο-βαρότητα, να ταπεινωθείς, να αναγνώρισης την αδυναμία σου, αλλά μη λυπηθείς πολύ η αποθαρρυνθείς (Λουκ. Κα' 19 ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθε τὰς ψυχὰς ὑμῶν.), θα κατηγορήσεις τον εαυτό σου και έτσι θα γεννηθεί μέσα σου η επιθυμία να ζεις ταπεινά, εξουθενωμένος, *ό-πως ο Ιησούς* (Ματθ. Κς ' 67-68 Τότε ἐνέπτυσαν εἰς τὸ πρόσωπον αὐτοῦ καὶ ἐκολάφισαν αὐτόν, οἱ δὲ ἐρράπισαν **68**λέγοντες· Προφήτευσον ἡμῖν, Χριστέ, τίς ἐστὶν ὁ παῖσας σε;)

Να πιστεύεις ότι είναι δυνατόν να πέσεις σε οποιαδήποτε αμαρτία. Να φοβάσαι πάντοτε, μήπως αμαρτήσεις και πληγώσεις την τρυφερότητα της αγγελικής αρετής.

Να σκέπτεσαι πάντοτε ταπεινά και έτσι θα είσαι έ-τοιμος να δηχθείς τις θειες ενέργειες της χάριτος.

Σύμφωνα με το παράδειγμα των αγίων να δύσπιστης σε κάθε δική σου γνώμη. Το να δύσπιστης σε περιστάσεις αβέβαιες και αμφίβολες προς την δική σου σύνεση και κρί-ση, αυτό όλο είναι ταπείνωση (Ρωμ. ιβ' 16 τὸ αὐτὸ εἰς ἀλλήλους φρονοῦντες, μὴ τὰ ὑψηλὰ φρονοῦντες, ἀλλὰ τοῖς ταπεινοῖς συναπαγόμενοι. μὴ γίνεσθε φρόνιμοι παρ' ἑαυτοῖς.).

Εάν δεν σε εκτιμούν μην ανησυχείς, να κρίνεις πάν-τοτε τον εαυτό σου ανίκανο.

Να δέχεσαι ευμενώς τα λόγια των άλλων και τις πράξεις (Φιλ.β'14 πάντα ποιεῖτε χωρὶς γογγυσμῶν καὶ διαλογισμῶν,).

Εάν το κακό είναι πρόδηλο, συγχώρησε την πρόθεση. Να ασχολείσαι περισσότερο με τον εαυτό σου και να μη κρίνεις κανένα.

Σε λησμονούν; Να είσαι ήσυχος και να σκέπτεσαι τον Ιησού και τις ανευλαβείς βρισιές που υπέφερε στο πραιτόριο (Ματθ. κζ' 30-31 καὶ ἐμπτύσαντες εἰς αὐτόν ἔλαβον τὸν κάλαμον καὶ ἔτυπτον εἰς τὴν κεφαλὴν αὐτοῦ. **31**καὶ ὅτε ἐνέπαιξαν αὐτῷ, ἐξέδυσαν αὐτόν τὴν χλαμύδα καὶ ἐνέδυσαν αὐτόν τὰ ἱμάτια αὐτοῦ, καὶ ἀπήγαγον αὐτόν εἰς τὸ σταυρῶσαι.).

Αν σε άλλους δίδουν το λόγο και την φιλοφροσύνη, μη λυπηθείς, εσωτερικώς, ευχαρίστησε μόνο τον Κύριο και να είσαι ευχαριστημένος.

Στις επιτυχίες του άλλου να χαίρεσαι, να δοκιμάζεις χαρά, όταν επαινούν τους

άλλους. Συνήθεια πολύτιμη πού βοηθά πολύ στο να θάβεται μέσα μας η φιλαυτία και η αλαζονεία (*Ρωμ. Ιβ´15* χαίρειν μετὰ χαιρόντων καὶ κλαίειν μετὰ κλαιόντων.).

Αν μαζί με σένα μοιράζονται και σε άλλους προνόμια, η εγωιστική σου φιλαυτία ας μη λυπάται, αλλά αντιθετα να χαίρεται. Αν άλλοι απολαμβάνουν εμπιστοσύνης και συ όχι, να μια ευκαιρία για να άσκησης μεγάλες πράξεις τα-πεινώσεως, μη αφήσεις τις ευκαιρίες αυτές (*Φιλιπ. Β´* Ζμηδέν κατὰ έριθειάν η̄ κενοδοξίαν, αλλά τῆ ταπεινοφροσύνη άλλήλους ήγούμενοι ύπερέχοντας έαυτῶν. ).

Να θεωρείς τον εαυτό σου ανάξιο κάθε φιλοφροσύνης, αντίθετα άξιο κάθε λύπης. Εάν σε επαινούν, απόδωσε τους επαίνους στον Θεό (*Α´ Κορ. Δ´ 7* τίς γάρ σε διακρίνει; τί δέ έχεις ὃ οὐκ έλαβες; εἰ δέ καὶ έλαβες, τί καυχᾶσαι ὡς μὴ λαβῶν;). Ταπεινώσου εσωτερικῶς. Εάν σε ευχα-ριστούν, πίστευε πως έκανες το καθήκον σου. Αν σε συμ-βουλεύονται, μην υπερηφανευτείς αλλά πριν απάντησης, συμβουλέψου ενδόμυχα τον Θεό. Αν όμως σου προσφέ-ρουν εκτίμηση και στοργή και ξυπνήσουν μέσα σου μάται-ες σκέψεις, τότε να έλθεις στον εαυτό σου και να πεις, τι είμαι εγώ παρά εκείνο οπου είμαι στα μάτια του Θεού, και τι άλλο είμαι απ' ότι θέλει ο Θεός; (*Ρωμ. Θ´ 16* ἄρα οὖν οὐ τοῦ θέλοντος οὐδὲ τοῦ τρέχοντος, αλλά τοῦ έλεοῦντος Θεοῦ.). Να γνωρίζεις άλλωστε πως πάντοτε υπάρχει, αλλοίμονο, υπερβολή στις εκδηλώσεις στοργής και εκτιμήσεως. Οι έπαινοι των ανθρώπων γιατί να σε ενθουσιάζουν, αφού δεν μπορούν να σε μεταβάλλουν σε τίποτε; Βεβαιώνουν οι κρίσεις του Θεού την γνώμη των ανθρώπων για σένα; (*Ρωμ. β´ 29* ἀλλ' ὃ έν τῷ κρυπτῷ Ἰουδαῖος, καὶ περιτομὴ καρδίας έν πνεύματι, οὐ γράμματι, οὗ ὃ έπαινος οὐκ έξ ανθρώπων, ἀλλ' έκ τοῦ Θεοῦ.).

Σε διατάζουν με ύφος υπερήφανο; Διατήρησε την ηρε-μία στην ψυχή σου. Σε παρενοχλούν συχνά με επιπλήξεις και συμβουλές; Να λοιπόν ευκαιρίες να στίλβωσης τον ανεκτίμητο μαργαρίτη της ταπεινώσεως (*Ρωμ. ιε´ 1-2* Ὁφείλομεν δέ ήμεῖς οἱ δυνατοὶ τὰ άσθενήματα τῶν άδυνάτων βαστάζειν, καὶ μὴ έαυτοῖς άρέσκειν. 2 ἕκαστος ήμῶν τῷ πλησίον άρεσκέτω εἰς τὸ άγαθὸν πρὸς οἰκοδομήν· ).

Δεν σε λαμβάνουν καθόλου υπόψη ενώ άλλους ακούνε με θαυμασμό; Σε διακόπτουν η δεν σου δίδουν τον λόγο; Εκδηλώνουν ενόχληση, όταν πρόκειται να σε ακούσουν; Παραχωρούν κάθε τι σε άλλους, ενώ σε σένα αρνούνται οτιδήποτε; Δεν έχεις παρά να ευχαρίστησης εσωτερικά, δηλ. από μέσα σου, τον Θεό, για τις εξάαιρετες αυτές ευ-καιρίες που επέτρεψε για σένα, για να πλουτίσεις στην αρετή της ταπεινώσεως και πρέπει να επωφεληθείς από αυτές τις ευκαιρίες(*Έφες. δ´ 2* μετὰ πάσης ταπεινοφροσύνης καὶ πραότητος, μετὰ μακροθυμίας, άνεχόμενοι άλλήλων έν αγάπη,).

Οποιονδήποτε εξευτελισμό έρχεται σε σένα, να τον δέχεσαι σαν από το χέρι του

Θεού (Ματθ. ε' 10-11 μακάριοι οί δεδιωγμένοι ἕνεκεν δικαιοσύνης, ὅτι αὐτῶν ἔστιν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν. μακάριοί ἐστε ὅταν ὀνειδίσωσιν ὑμᾶς καὶ διώξωσιν καὶ εἴπωσιν πᾶν πονηρὸν καθ' ὑμῶν ψευδόμενοι ἕνεκεν ἐμοῦ· **καὶ** Ἰωάν. ιθ' 11 ἀπεκρίθη Ἰησοῦς· Οὐκ εἶχες ἐξουσίαν οὐδεμίαν καθ' ἐμοῦ, εἰ μὴ ἦν δεδομένον σοι ἄνωθεν· διὰ τοῦτο ὁ παραδιδούς μέ σοι μείζονα ἁμαρτίαν ἔχει.).

Ο Θεός μας ταπεινώνει, ἔλεγε παλαιός ιεροκήρυκας, με τις αντιρρήσεις των άλλων, γιατί μας αποδοκιμάζει, με την εσωτερική αδυναμία που δοκιμάζομε. Ας εξοικειωθούμε στο να υποφέρουμε εξωτερικά τις αντιρρήσεις και εσωτερικά την αδυναμία μας.

Αν ο Θεός σου αρνιέται τις εσωτερικές γλυκύτητες την ώρα της προσευχής, μείνε με τον εαυτό σου, και αναγνώ-ρισε ότι, εξ αίτιας της απιστίας σου έγινες ανάξιος του χα-ρίσματος αυτού. Να προσεύχεσαι με ζήλο, να γνωρίζεις ότι το παν έρχεται σε σένα από τον Θεό.

Να φοβάσαι μήπως αυταπατάσαι και να ταπεινώνεσαι περισσότερο. «Κύριε Θεέ μου που είσαι το παν για μένα, ενώ εγώ είμαι μικρό σκουλήκι...» ἔλεγε κάποιος ἅγιος. Θα πίστευες ποτέ κάτι περισσότερο για τον εαυτό σου από ότι ο ἅγιος εκείνος; (Μάρκ. ιδ' 29 ὁ δὲ Πέτρος ἔφη αὐτῷ· Καὶ εἰ πάντες σκανδαλισθήσονται, ἀλλ' οὐκ ἐγώ.).

Οτιδήποτε κατορθώσεις, να ομόλογης πάντοτε ότι είσαι δούλος ἄχρηστος, γιατί δεν έκανες ἄλλο παρά ότι έ-πρεπε να κάνης (ζήτημα και αν το έκανες καλά) (Λουκ. Ιζ' 10 οὕτω καὶ ὑμεῖς, ὅταν ποιήσητε πάντα τὰ διαταχθέντα ὑμῖν, λέγετε ὅτι δοῦλοι ἄχρεῖοί ἐσμεν, ὅτι ὁ ὠφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν.).

Αν διακρίθηκες σε πράξεις αρετής, τίποτε να μη αποδίδεις καλό στον εαυτό σου. Μη παύεις να σκέπτεσαι ταπεινά για τον εαυτό σου. Τα διάφορα ελαττώματα συνο-δεύονται από αμαρτίες και ενώ μπορεί κανείς να τα διακρίνει και να τα αποφύγει, αντίθετα από αλαζονεία τα κατατάσσει μεταξύ των καλών έργων (Ιακ. δ' 16 νῦν δὲ καυχᾶσθε ἐν ταῖς ἀλαζονείαις ὑμῶν· πᾶσα καύχησις τοιαύτη πονηρὰ ἔστιν.).

Μη αποκαλύπτεις στον εαυτό σου τις πράξεις της αρε-τής, γιατί θα ζημιωθείς, αλλά να πιστεύεις πάντοτε πῶς τίποτε σωστό δεν έκανες (Α' Κορ. Η' 2 ἡ γνῶσις φυσιοῖ, ἡ δὲ ἀγάπη οἰκοδομεῖ. εἰ δὲ τις δοκεῖ εἰδέναι τι, οὐδέπω οὐδὲν ἔγνωκε καθὼς δεῖ γνῶναι.). «Δεν γνωρίζω, ἔλεγε κάποιος ἅγιος, που δεν εκτείνεται ποσῶς η αλαζο-νεία μου και που δεν ανέρχεται η δεν κατέρχεται· Αύτη μολύνει τις πράξεις μας. Αν αποδώσω κάποια επιτυχία στις πράξεις μου, αμέσως ο πονηρός και δόλιος θα μου κάνει φιλοφρονήσεις και θα ζήτηση να μου πάρει τον καρπὸ» (Φιλιπ. γ' 14

ἐν δέ, τὰ μὲν ὀπίσω ἐπιλανθανόμενος τοῖς δὲ ἔμπροσθεν ἐπεκτεινόμενος κατὰ σκοπὸν διώκω ἐπὶ τὸ βραβεῖον τῆς ἄνω κλήσεως τοῦ Θεοῦ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ. ).

Αν η φιλαυτία σου αυξηθεί εξ αίτιας των καλών σου έρ-γων, σκληραγωγίας κλπ., αν κάνης στον εαυτό σου μυ-στικό λόγο για τις ταπεινώσεις σου, για τις επιτυχίες σου κατά των επιθυμιών σου, για τις πράξεις δικαιοσύνης, υπομονής, ταπεινώσεως κ.λπ., νομίζεις ότι βρίσκεις μια πνευματική παρηγοριά με αυτόν τον τρόπο και ζητάς να βρεις από αυτά βοήθεια για να εμπιστευτείς στον εαυτό σου και να φανείς με αρκετή αγιοσύνη (Λουκ. ιζ' 10 οὕτω καὶ ὑμεῖς, ὅταν ποιήσητε πάντα τὰ διαταχθέντα ὑμῖν, λέγετε ὅτι δοῦλοι ἄχρειοί ἐσμεν, ὅτι ὃ ὠφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν.). Θέλει κανείς να είναι πάντοτε σε κατάσταση τέτοια όπου να φαντάζεται για τον εαυτό του ότι βαδίζει καλά· Ας φανερώ-σουμε λοιπόν την εικόνα της καρδιάς μας στο βάθος κα-θενός από τους μυστηριώδεις αυτούς ελιγμούς και θα ανακαλύψουμε τότε μια κρυφή υπερηφάνεια. Ας πολεμήσουμε λοιπόν την υπερηφάνεια αυτή και ας προσέχουμε να είμαστε πάντοτε με επιμονή ταπεινοί, στις σκέψεις μας και στις πράξεις μας (Λουκ. ιδ'11 ὅτι πᾶς ὁ ὑψῶν ἑαυτὸν ταπεινωθήσεται καὶ ὁ ταπεινῶν ἑαυτὸν ὑψωθήσεται.).

### **Ταπείνωση στα λόγια**

Ταπείνωση είναι η πεποίθηση της μηδαμινότητας μας. Η πεποίθηση σχηματίζεται με την σκέψη, εκφράζεται με την γλώσσα, φανερώνεται με τις πράξεις. Η σκέψη και ο λόγος βρίσκονται σε σχέση τόσο στενή, όσο η αιτία και το αποτέλεσμα.

Αμέσως μόλις αποκτήσουμε την θεμελιώδη συνήθεια να ταπειωνόμαστε εσωτερικώς στις σκέψεις μας, η τα-πείνωση θα εκδηλωθεί με τα λόγια μας, τόσο φυσικά ό-πως το ρυάκι απορρέει από την πηγή. Όμως είναι καλύ-τερα να σιωπούμε, όταν πρόκειται για τον εαυτό μας και να μη μιλάμε γι' αυτόν, έστω και αν η πρόθεση μας είναι να μιλήσουμε με πνεύμα ταπεινό.

Οι ασκητικοί συγγραφείς ονόμασαν, πολύ σωστά, τα-πείνωση με αγκύλη την κενόδοξη συνήθεια να ταπεινώνε-ται κανείς στα λόγια, άλλωστε αυτή κανένα σκοπό κατά βάθος δεν έχει, παρά να επικρεμάσει την φήμη παρά την όψη της ταπεινώσεως.

Ποτέ μη μιλάς για τον εαυτό σου. Όταν σε ρωτούν να απαντάς με λίγα λόγια, περιορισμένα(Ματθ. ιβ'36 λέγω δὲ ὑμῖν ὅτι πᾶν ῥῆμα ἀργὸν ὃ ἐὰν λαλήσωσιν οἱ ἄνθρωποι, ἀποδώσουσι περὶ αὐτοῦ λόγον ἐν ἡμέρᾳ κρίσεως·).

Να αγαπάς την σιωπή και κατάνυξη.

Να μιλάς με τιμιότητα και απλότητα. Ποτέ μη θελήσεις να δείξεις πνεύμα

επιδείξεως, όταν μιλάς.

Να αποκρούεις κάθε ανώφελη φράση που θα σε ευχαριστούσε να την πεις. Τίποτε να μη λες από όσα θα σε πα-ρουσιάσουν άξιο τιμής, υπολήψεως η έμπειρο (Ιακ. γ' 2 πολλά γάρ πταίομεν ἅπαντες. εἴ τις ἐν λόγῳ οὐ πταίει, οὗτος τέλειος ἀνὴρ, δυνατὸς χαλιναγωγῆσαι καὶ ὅλον τὸ σῶμα.)

Αν θέλεις να άσκησης την ταπείνωση, μη μιλάς για τα προτερήματα σου, για τους γονείς σου και τις ενασχολή-σεις σου.

Αν σε μέμφονται, μη δικαιολογείσαι, αλλά να φαντάζεσαι ότι σου αξίζει η επίπληξη τουλάχιστον. Ποτέ μην εκφράζεις με αλαζονεία τον τρόπο που εσύ βλέπεις η σκέπτεσαι.

Μη δικαιολογείσαι με το ότι δεν έπραξες καλά. Πρόσεχε, γιατί πολλές φορές με αυτό δείχνεις ότι ζητάς τον έπαινο.

Αν αναφέρεις πρόσωπο αξιοπρέπειας, μην προσθέσεις ότι το γνωρίζεις και συνδέεσαι με αυτό, γιατί αυτό πολλές φορές είναι ματαιοδοξία.

Μη μιλάς για τις αποτυχίες του άλλου, γιατί αυτό είναι σχεδόν πάντοτε ικανοποίηση της φιλαυτίας σου.

Το να μιλάς για την εμπιστοσύνη που σου τρέφουν οι άλλοι, ότι σε συμβουλεύονται κ.λπ. είναι απόδειξη ότι κλίνεις προς την κενοδοξία (Μάρκ. ζ' 36 καὶ διεστείλατο αὐτοῖς ἵνα μηδενὶ εἴπωσιν· ὅσον δὲ αὐτὸς αὐτοῖς διεστέλλετο, μᾶλλον περισσότερον ἐκήρυσσον.).

Κάποιος λέει: «Η κενοδοξία είναι τόσο στερεωμένη στην κάρδια του άνθρωπου, όπου ο τελευταίος και πλέον μηδαμινός άνθρωπος καυχιέται και θέλει θαυμαστές. Ακόμη και οι σοφοί το ίδιο θέλουν. Αυτοί πού γράφουν εναντίον της δόξης, την δόξα επιζη-τούν με το να γράφουν καλά, και όσοι διαβάζουν τα των σοφών, την δόξα επιζητούν με το διάβασμα αυτό, και εγώ που γράφω αυτά ίσως έχω την επιθυμία αυτή, ίσως και όσοι τα διαβάζουν».

Μη δείχνεσαι σαν απαραίτητος, αναγκαίος για τακτοποίηση οποιασδήποτε υποθέσεως.

Μη κάνεις λόγο ότι παραδέχθηκαν το δίκαιο σου. Έχεις κάποια διαφορά με κάποιον; Αν το δίκαιο είναι με το μέρος σου, η φιλαυτία σου, η πάντοτε αχόρταγη για επαίνους, σε παρακινεί να αναφέρεις το γεγονός σε άλλον, για να επιδοκιμασθείς. Αν πάλι έχεις άδικο, ελπίζει η φιλαυτία σου να βρει παρηγοριά η τι λέγω, κάνει να πέσει το άδικο πάνω στον αντίδικο σου (Α' Κορ. ι'24 μηδεὶς τὸ

ἑαυτοῦ ζητεῖτω, ἀλλὰ τὸ τοῦ ἑτέρου ἕκαστος.).

Πρόσεχε καλά... Το ζήτημα είναι πολύ λεπτό. Θα ἀσκήσης ταπείνωση αν δεν μιλάς χωρίς ἀνάγκη για τις θλίψεις σου, για τα της ευτυχίας σου και των ἄλλων. Δεν χρειάζεται να προχώρησης πολύ. Εξέτασε τον εαυτό σου και θα δεις ὅτι πολλές φορές την ἡμέρα πληγώνεις την τα-πείνωση (Λουκ. ς' 31 καὶ καθὼς θέλετε ἵνα ποιῶσιν ὑμῖν οἱ ἄνθρωποι, καὶ ὑμεῖς ποιεῖτε αὐτοῖς ὁμοίως.).

Ποτέ μη μιλάς για τις γνώσεις σου, τις επιτυχίες σου, για την επιδεξιότητα σου, για τους φίλους σου και προ-στατευόμενους σου. Ἐτυχε ποτέ να παρατηρήσεις αὐτό, πως, ὅταν μιλά κανείς για τον εαυτό του και των δικῶν του σε στενοχωρεῖ; Ἀς εἶσαι λοιπὸν βέβαιος ὅτι, ὅταν μιλάς για τον εαυτό σου, γίνεσαι ενοχλητικὸς σε ὅσους σε ακοῦνε. Θέλεις να ἀρέσεις και συντελεῖς μόνος σου να μη γίνεσαι ἀρεστός (Ιακ. α, '19 Ὡστε, ἀδελφοί μου ἀγαπητοί, ἔστω πᾶς ἄνθρωπος ταχύς εἰς τὸ ἀκοῦσαι, βραδὺς εἰς τὸ λαλῆσαι, βραδὺς εἰς ὀργήν· ).

Μην αναφέρεις τις στενοχώριες σου και τους κόπους σου, γιατί αὐτό είναι σαν να θέλεις να ενδιαφέρονται για σένα και να σε σκέπτονται, ἐνῶ ἀντίθετα ο ταπεινὸς α-γάπα και θέλει να είναι λησμονημένος (Μάρκ. ζ'36 καὶ διεστείλατο αὐτοῖς ἵνα μηδενὶ εἴπωσιν· ὅσον δὲ αὐτὸς αὐτοῖς διεστέλλετο, μᾶλλον περισσότερον ἐκήρυσσον.).

Κατηγορεῖς ἴσως κάποια περίπτωση πράξεως σου, ἀλλὰ ἀραγε ἔτσι δεν κάνεις, να σε συγχαροῦν και για ἀλ-λα που ἔκανες;

Ὅταν γίνεται λόγος για κάτι που ἔκαναν οἱ ἄλλοι, ὅ-που και συ συμμετείχες, ἀπόφευγε να τους επαινείς, γιατί αὐτό είναι επιτήδειος τρόπος να επαινεθεῖς και σύ.

Ἄκουσε με, να μιλάς λίγο και πάντοτε να μετράς τα λόγια σου, γιατί η παροιμία λέει: «Κάθε ἕνας ευχαριστιέται στα λόγια του, ὅμως δεν εκτιμάται παρά μόνο ο λόγος που λέγεται επίκαιρα» (Ματθ. Ιβ' 36 λέγω δὲ ὑμῖν ὅτι πᾶν ῥῆμα ἀργὸν ὃ ἔαν λαλήσωσιν οἱ ἄνθρωποι, ἀποδώσουσι περὶ αὐτοῦ λόγον ἐν ἡμέρᾳ κρίσεως·).

Ἴσως να σε παινέσουν κάποτε για κάποια πράξη σου, μη πεις ὅμως ὅτι μπορούσες να πράξης καλλίτερα, αν σε βοηθούσαν οἱ περιστάσεις.

Συνήθιζε να δέχεσαι με υπομονή τις παρατηρήσεις, αναγνώριζε το άδικο που έχεις. Μη κρύβεις τα ελαττώματα σου, αλλά να ομολογής ειλικρινά αυτά, και έτσι με τον τρόπο αυτό θα σκοτώσεις τον εγωισμό σου (Ιακ. ε' 16 έξομολογεῖσθε ἀλλήλοις τὰ παραπτώματα, καὶ εὐχεσθε ὑπὲρ ἀλλήλων, ὅπως ἰαθῆτε· πολὺ ἰσχύει δέησις δικαίου ἐνεργουμένη.).

Μιλώντας για κάποια ευεργεσία, πού προσέφερες, ζητάς με τον τρόπο αυτό ευχαριστία και τότε να η υπερηφάνεια: «Μη γνώτω η αριστερά σου τι ποιεί η δεξιά σου», λέει ο Κύριος μας (Ματθ. ζ' 3 σοῦ δὲ ποιούντος ἐλεημοσύνην μὴ γνώτω ἡ ἀριστερά σου τί ποιεῖ ἡ δεξιά σου,). Ο ταπεινός δεν μιλάει για ευγνωμοσύνη πού του οφείλουν οι άλλοι η και για αχαριστία που του δείχνουν. Μη άνοιξης το στόμα σου για να παραπονεθείς, πίστευε πως οτιδήποτε υποφέρεις σου αξίζει. Υπόμεινε με αγαθή καρδιά και με χαρά την λύπη που σου συμβαίνει, μάλιστα όταν αυτή σε ταπεινώνει (Μάρκ. ιγ' 13 καὶ ἔσεσθε μισούμενοι ὑπὸ πάντων διὰ τὸ ὄνομά μου· ὁ δὲ ὑπομείνας εἰς τέλος, οὗτος σωθήσεται.).

Θέλεις αλήθεια να άσκησης την ταπείνωση; Μη κρίνεις κανένα. Να σιωπάζς προκειμένου για τα ελαττώματα του άλλου (Ιωάν. η' 11,15 ἢ δὲ εἶπεν· Οὐδεὶς, Κύριε. εἶπε δὲ ὁ Ἰησοῦς· Οὐδὲ ἐγὼ σε κατακρίνω· πορεύου καὶ ἀπὸ τοῦ νῦν μηκέτι ἀμάρτανε. ὑμεῖς κατὰ τὴν σάρκα κρίνετε· ἐγὼ οὐ κρίνω οὐδένα.). Μη διακόπτεις κανέναν, όταν μιλά. Μη αντιλέγεις σε κανέναν που αμφιβάλλει η πού έχει πιθανότητα για κάτι, έστω και αν συ θα είχες αντίθετη γνώμη. Μη εξάπτεσαι, όταν συζητάς. Θέλεις να υπερασπιστής την αλήθεια; Μόνο με την ηπιότητα θα το πετύχεις. Η ταπείνωση είναι η δύναμη της αλήθειας (Α' Κορ. Δ' 12-13 καὶ κοπιῶμεν ἐργαζόμενοι ταῖς ἰδίαις χερσί· λοιδορούμενοι εὐλογοῦμεν, διωκόμενοι ἀνεχόμεθα, **13**βλασφημούμενοι παρακαλοῦμεν· ὡς περικαθάρματα τοῦ κόσμου ἐγενήθημεν, πάντων περίψημα ἕως ἄρτι.)

Αν επαινείται ο αντίπαλος σου, η πρόσωπο που αντιπαθείς, εσύ οφείλεις να μη μιλήσεις για τον εαυτό σου, αντίθετα να επαινέσεις και συ ο ίδιος με την καρδιά σου το πρόσωπο αυτό, έτσι θα προοδεύσης στην αρετή της ταπεινώσεως (Ρωμ. ιβ' 15 χαίρειν μετὰ χαϊρόντων καὶ κλαίειν μετὰ κλαιόντων.).

Σου μιλούνε για ένα έργο κάποιου, η σου το δείχνουν; εσύ μη πεις εύκολο είναι να το κάνη κάποιος. Μη πληγώνεις ποτέ τον άλλο για την αδεξιότητα του με την φράση: Θα το έκανα καλλίτερο εγώ (Ρωμ ιβ' 10 τῇ φιλαδελφίᾳ εἰς ἀλλήλους φιλόστοργοι, τῇ τιμῇ ἀλλήλους προηγούμενοι.). Έχε πάντοτε για κάθε άνθρωπο μια λέξη ευγενείας, χωρίς ποτέ να παινεύεις το ελάττωμα. Να αναγνωρίζεις πάντοτε την ά-ξια των άλλων.

Ποτέ μη πεις: το είπα καλά, το προέβλεψα, θέλοντας έτσι να δείξεις σταθερότητα κρίσεως και ότι είσαι προνοη-τικό πνεύμα (Α΄ Κορ. Η΄2 ή γνώσις φυσιοῖ, ἡ δὲ ἀγάπη οἰκοδομεῖ. εἰ δέ τις δοκεῖ εἰδέναι τι, οὐδέπω οὐδὲν ἔγνωκε καθὼς δεῖ γνῶναι·).

Αν σου γίνει γνωστό κάποιο μυστικό πού είπαν σε άλλ-λον, μη γογγύσεις, μη μιλήσεις καθόλου(Ιακ. ε΄9 Μὴ στενάζετε κατ΄ ἀλλήλων, ἀδελφοί, ἵνα μὴ κριθῆτε· ἰδοὺ ὁ κριτὴς πρὸ τῶν θυρῶν ἔστηκεν.).

Αν σε προσβάλλουν, αν άδικα σε κατηγοροῦν, μη πεις κανένα λόγο, άφησε τον Θεό να ταχτοποιήσει κάθε τι (Ματθ. χς΄67-68 Τότε ἐνέπτυσαν εἰς τὸ πρόσωπον αὐτοῦ καὶ ἐκολάφισαν αὐτόν, οἱ δὲ ἐρράπισαν **68**λέγοντες· Προφήτευσον ἡμῖν, Χριστέ, τίς ἐστὶν ὁ παῖσας σε;). Άφησε τον εαυτό σου στο να ταπεινωθεί. Η σιωπή και η γαλήνη στην ταπείνωση είναι το α-ληθινό της ψυχῆς αγαθό. Θα γνώριζε και θα επιχειρούσε κανείς να μιλήσει ταπεινά και θα είχε πολλές ωραίες προτάσεις να πη, αλλά όμως θα ήταν καλλίτερα να σιωπά ταπεινά. Ταπείνωση που μιλάει, είναι ακόμη ύποπτη. Όταν μιλά κανείς, ανακουφίζει κάπως τον εγωισμό του. Μη μιλάς και προσπάθησε να κάνης το θέλημα του Θεού. *Λίγη σιωπή, γαλήνη, ένωση με τον Θεό ας σε παρηγο-ροῦν σε κάθε περίπτωση* πού οι άνθρωποι άδικα σε προκαλούν. Ο Θεός μας θλίβει με αυτές τις θλίψεις ανάλογα με τις ανάγκες μας (Ματθ. κς΄ 14 καὶ οὐκ ἀπεκρίθη αὐτῷ πρὸς οὐδὲ ἓν ῥῆμα, ὥστε θαυμάζειν τὸν ἡγεμόνα λίαν.).

Τώρα απέκτησες κάποια ιδέα από τους αναρίθμητους πειρασμούς της ματαιότητος που εισχωροῦν στα λόγια μας και για τα μέσα της ασκήσεως της ταπεινώσεως. Προσπάθησε να γίνεσαι κύριος των συνομιλιῶν σου (Ιακ. γ΄ 2 πολλὰ γὰρ πταίομεν ἅπαντες. εἴ τις ἐν λόγῳ οὐ πταίει, οὗτος τέλειος ἀνὴρ, δυνατὸς χαλιναγωγῆσαι καὶ ὅλον τὸ σῶμα.)

### **Ταπείνωση στις πράξεις**

Αν και η ταπείνωση εξαρτάται από την σκέψη, όπως ανωτέρω είδαμε, όμως δεν είναι βέβαιη πάντοτε, αν δεν εκδηλώνεται, όταν παρουσιαστοῦν οι περιστάσεις.

Η εξουθένωση είναι το θεμέλιο της ταπεινώσεως. Εύ-κολο είναι να ονομαστή κανείς ταπεινός, το αποδεικνύει ό-μως, όταν υποφέρει την περιφρόνηση, την βρισιά, τους εξ-ευτελισμούς, όταν μάλιστα προέρχονται χωρίς την θέληση του (Ιακ. α΄12 Μακάριος ἀνὴρ ὃς ὑπομένει πειρασμόν· ὅτι δόκιμος γενόμενος λήψεται τὸν στέφανον τῆς ζωῆς, ὃν ἐπηγγείλατο ὁ Κύριος τοῖς ἀγαπῶσιν αὐτόν. και Ματθ. ε΄ 44 ἐγὼ δὲ λέγω ὑμῖν, ἀγαπᾶτε τοὺς ἐχθροὺς ὑμῶν, εὐλογεῖτε τοὺς καταρωμένους ὑμᾶς, καλῶς ποιεῖτε τοῖς μισοῦσιν ὑμᾶς καὶ προσεύχεσθε ὑπὲρ τῶν ἐπηρεαζόντων ὑμᾶς καὶ διωκόντων ὑμᾶς).



Είναι άξιο επαίνων, επίσης, και πολύ ωφέλιμο το να ζητά κανείς τις ταπεινώσεις, για να ριζώσει περισσότερο στην αρετή των ταπεινών. Ο εξευτελισμός, είπε κάποιος άγιος, είναι αυτός που οδηγεί στην ταπείνωση, όπως η με-λέτη στην επιστήμη (Ματθ. κ'26-27 οὐχ οὕτως ἔσται ἐν ὑμῖν, ἀλλ' ὅς ἐὰν θέλη ἐν ὑμῖν μέγας γενέσθαι, ἔσται ὑμῶν διάκονος, **27**καὶ ὅς ἂν θέλη ἐν ὑμῖν εἶναι πρῶτος, ἔσται ὑμῶν δοῦλος·, κζ'30-31 καὶ ἐμπτύσαντες εἰς αὐτὸν ἔλαβον τὸν κάλαμον καὶ ἔτυπον εἰς τὴν κεφαλὴν αὐτοῦ. **31**καὶ ὅτε ἐνέπαιξαν αὐτῷ, ἐξέδυσαν αὐτὸν τὴν χλαμύδα καὶ ἐνέδυσαν αὐτὸν τὰ ἱμάτια αὐτοῦ, καὶ ἀπήγαγον αὐτὸν εἰς τὸ σταυρῶσαι.).

Η πραγματικά ταπεινή ψυχή αρέσκεται στο να εκμηδενίζεται καλλίτερα, παρά να φαίνεται ταπεινή (Α' Κορ. Θ' 19 Ἐλεύθερος γὰρ ὢν ἐκ πάντων πᾶσιν ἑμαυτὸν ἐδούλωσα, ἵνα τοὺς πλείονας κερδήσω·).

Να αγαπάς λοιπόν τις εξουθενώσεις, να εργάζεσαι την ηπιότητα και την υπακοή και από αυτά θα απόκτησης πολύ γρήγορα την ταπείνωση (Εφες. β' 8 τῆ γὰρ χάριτί ἐστε σεσωσμένοι διὰ τῆς πίστεως· καὶ τοῦτο οὐκ ἐξ ὑμῶν, Θεοῦ τὸ δῶρον,).

Αν κάποιος σε υποτιμάει, σε κακολογεί, συ να είσαι καλός προς αυτόν, να τον περιποιείσαι και να τον υπηρέ-της. Μη αποφεύγεις, όταν σου δίνεται η ευκαιρία, να ταπεινωθείς, γιατί διαφορετικά δεν θα κατορθώσεις να είσαι ταπεινός (Ρωμ. ια' 8 καθὼς γέγραπται· ἔδωκεν αὐτοῖς ὁ Θεὸς πνεῦμα κατανύξεως, ὀφθαλμοὺς τοῦ μὴ βλέπειν καὶ ὄτα τοῦ μὴ ἀκούειν, ἕως τῆς σήμερον ἡμέρας.).

Αν κάποιος ξεσπάει με θυμό εναντίον σου, ζήτησε συγ-γνώμη, γιατί τον έκανες να θυμώσει (Α' Κορ. δ' 12-13 καὶ κοπιῶμεν ἐργαζόμενοι ταῖς ἰδίαις χερσί· λοιδορούμενοι εὐλογοῦμεν, διωκόμενοι ἀνεχόμεθα, βλασφημούμενοι παρακαλοῦμεν· ὡς περικαθάρματα τοῦ κόσμου ἐγενήθημεν, πάντων περίψημα ἕως ἄρτι.).

Να είσαι ευπειθής. Ο ταπεινός αφήνεται να οδηγηθεί εύκολα. Μη έχεις ποτέ την αξίωση να σε υπακούουν.

“Ίσως σε στενοχωρεί κάποιος σε κάθε περίπτωση, υπό-μεινε τον, μη φαίνεσαι λυπημένος, μη αποφεύγεις την συ-ναναστροφή του (Ρωμ. ιβ' 10 τῆ φιλαδελφία εἰς ἀλλήλους φιλόστοργοι, τῆ τιμῆ ἀλλήλους προηγούμενοι,). Ο Θεός μεταχειρίζεται αὐτὸν σαν εργαλείο για να σε θεραπεύσει από την υπερη-φάνεια σου. “Αν ταπεινώνεσαι μόνος σου, χωρίς να θέλεις με την καρδιά σου να σε εξουθενώσουν οι άλλοι, δεν θα έχεις παρά μόνο ένα φάσμα της ταπεινώσεως.

Για να είσαι ακόμη πιο ταπεινός να είσαι υπομονετικός. Κάθε ένας έχει τα ελαττώματα του· υπόφερε τον (Α' Κορ. ιγ'4 Ἡ ἀγάπη μακροθυμεῖ, χρηστεύεται, ἢ

ἀγάπη οὐ ζηλοῖ, ἡ ἀγάπη οὐ περπερεύεται, οὐ φυσιοῦται,).

Αν δεν σε προσέχουν, όταν μιλάς, μη εξωτερικεύεις ανησυχία. Αποδοκιμάζεται ο τρόπος πού ενεργείς κάτι; Παράτησε το, και αν ακόμη πιστεύεις ότι πράττεις δίκαια (Α΄ Κορ. ι'24 μηδεὶς τὸ ἑαυτοῦ ζητεῖτω, ἀλλὰ τὸ τοῦ ἑτέρου ἕκαστος.). σε παρατηροῦν για σφάλμα που ἔκαμες, ἴσως ἀδίκαια; Σώπασε, προσεύχου μυστικά, μη δικαιολογηθεῖς. Κάποιος μοναχός ἔλεγε στους ἀδελφούς: «Αν δικαιολογήστε, ο Θεός σας κατηγορεῖ» (Γακ. ε'12 Πρὸ πάντων δέ, ἀδελφοί μου, μὴ ὀμνύετε, μήτε τὸν οὐρανὸν μήτε τὴν γῆν μήτε ἄλλον τινὰ ὄρκον· ἦτω δὲ ὑμῶν τὸ ναὶ ναὶ, καὶ τὸ οὐ οὐ, ἵνα μὴ εἰς ὑποκρίσιν πέσητε.).

Θα αναγνωρίσεις το ἀδικο και ποτέ δεν θα αναβάλλεις την επανόρθωση κάποιου σφάλματος, ακόμη περισσότερο όταν ἔχει σχέση με την ἀγάπη προς τον Θεό η τον πλησίον.

Προχωρεῖ στην ταπείνωση αὐτός, που μετὰ ἀπὸ μια φιλονικία ἔχει το θάρρος να πει με σεμνότητα... «ἴσως να σας στενοχώρησα... συγγνώμη» (Ματθ. ς'15 ἂν δὲ μὴ ἀφήτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ πατὴρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν.).

Δεν θέλεις να φανερώνεται κανένα ἀπὸ τα σφάλματα σου, οὔτε να σε κατηγοροῦν. Εἶναι ὅμως καλὸ να αναγνωρίζεις την ἀθλιότητα σου, την ἀνικανότητα σου, τα ὅρια του πνεύματος σου, να επισκιάζεις τον εαυτό σου, να εξου-θενώνεσαι, να αφήνεις να κἀνη ο Θεός ὅτι θέλει (Ματθ. κ' 26-27 οὐχ οὕτως ἔσται ἐν ὑμῖν, ἀλλ' ὃς ἂν θέλῃ ἐν ὑμῖν μέγας γενέσθαι, ἔσται ὑμῶν διάκονος, **27** καὶ ὃς ἂν θέλῃ ἐν ὑμῖν εἶναι πρῶτος, ἔσται ὑμῶν δοῦλος·, ις'24 Τότε ὁ Ἰησοῦς εἶπεν τοῖς μαθηταῖς αὐτοῦ· Εἴ τις θέλει ὀπίσω μου ἔλθεῖν, ἀπαρνησάσθω ἑαυτὸν καὶ ἀράτω τὸν σταυρὸν αὐτοῦ καὶ ἀκολουθεῖτω μοι.).

Να παραδέχεσαι την ἀντίφαση στα τιποτένια πράγμα-τα που κάθε μέρα παρουσιάζονται στις συνομιλίες μας και ποτέ δεν θα δώσεις ευκαιρία στον εαυτό σου να προξενήσει λύπη σε κανένα.

Ο ταπεινός χαιρετᾶ πρῶτος, μιλάει, συγχωρεῖ, ζητά- συγγνώμη. Πάντοτε δείχνει συγκατάβαση, πάντοτε εἶ-ναι γεμάτος φιλοφροσύνη (Ρωμ. φ' 10 ). Συμβιβάζεται με τον πτωχὸ ὅπως και με τον πλούσιο.

Παντοῦ παίρνει για τον εαυτό του την λιγότερο τιμη-τική θέση, στο τραπέζι, στον δρόμο και ἄλλου (Λουκ. ιδ' 8 Ὅταν κληθῆς ὑπὸ τινος εἰς γάμους, μὴ κατακλιθῆς εἰς τὴν πρωτοκλισίαν, μήποτε ἐντιμότερός σου ᾗ κεκλημένος ὑπ' αὐτοῦ,)

Αν παρουσιασθῆ ευκαιρία να πράξῃ κάποια ἔργα, ἀνα-λαμβάνει τα πιο δύσκολα, τα

πιο κοπιαστικά και αηδέστε-ρα και αφήνει στους άλλους τα ευκολότερα έργα (Μάρκ.θ'35 καὶ καθίσας ἐφώνησε τοὺς δώδεκα καὶ λέγει αὐτοῖς· Εἴ τις θέλει πρῶτος εἶναι, ἔσται πάντων ἔσχατος καὶ πάντων διάκονος.).

Συ ακολουθώντας την συμβουλή αυτή πράττε με προ-σοχή για να μη υστερήσεις και στα πιο μικρά (Λουκ.. ιδ'8 Ὅταν κληθῆς ὑπό τινος εἰς γάμους, μὴ κατακλιθῆς εἰς τὴν πρωτοκλισίαν, μήποτε ἐντιμότερός σου ᾖ κεκλημένος ὑπ' αὐτοῦ,).

Πάντοτε ἔχε κάποια δυσπιστία στον εαυτό σου και έτσι να συμβουλευέσαι προτού κάνεις κάτι.

Επιθυμείς να μεταβληθείς, να επανόρθωσης, να από-κτησης ζήλο... σε αυτά σε οδηγεί το Πνεύμα του Θεού.

Άκου με προσοχή και ταπείνωση, όταν σου δίνουν κά-ποια συμβουλή, κατάστειλε μέσα σου την ενδόμυχη υπε-ρηφάνεια και αυθάδεια που θέλει όλα να τα γνωρίζει, χω-ρίς ποτέ να ομολογεί ότι μπορεί ακόμη να μάθη (Ιακ. δ' 16 νῦν δὲ καυχᾶσθε ἐν ταῖς ἀλαζονείαις ὑμῶν· πᾶσα καύχησις τοιαύτη πονηρὰ ἐστίν.)

Να είσαι λοιπόν πάντοτε πολύ αφοσιωμένος, άλλα και πολύ μετριοφρων. Επίσης μη ανακατεύεσαι με υποθέσεις πού δεν σε αφορούν. Σε όλες σου τις πράξεις απόφευγε να δίνης όψη αξιόλογη και σημαντική.

Αν θέλεις να είσαι ταπεινός, θα είσαι πάντοτε έτοιμος να γίνεσαι χρήσιμος. Υπηρέτησε τους άλλους με πνεύμα ταπεινώσεως. Κάνε με χαρά ότι είναι εξευτελιστικότερο για σένα, ότι σε κάνει να φαίνεσαι υπηρέτης όλων. Κάνον-τας έτσι μη ζητάς ευγνωμοσύνη (Ρωμ. ιγ'8 μηδενὶ μηδὲν ὀφείλετε εἰ μὴ τὸ ἀγαπᾶν ἀλλήλους. ὁ γὰρ ἀγαπῶν τὸν ἕτερον νόμον πεπλήρωκε·).

Πρέπει να μη ντρέπεσαι ποτέ για την κοινωνική σου κατάσταση, ούτε για την των δικών σου ανθρώπων επί-σης, για την αθλιότητα και μηδαμινότητα ενός συγγενούς σου η φίλου σου. Είναι βέβαιο ότι ο εγωισμός επαναστα-τεί, αν γίνει αυτό. Ας προσέξουμε για να νικήσουμε τον εγωισμό αυτόν (Ματθ. ι'25 ἀρκετὸν τῷ μαθητῇ ἵνα γένηται ὡς ὁ διδάσκαλος αὐτοῦ, καὶ ὁ δοῦλος ὡς ὁ κύριος αὐτοῦ. εἰ τὸν οἰκοδεσπότην Βεελζεβοῦλ ἐκάλεσαν, πόσω μᾶλλον τοὺς οἰκιακοὺς αὐτοῦ;).

Να είσαι ταπεινός, να αποκρούεις τους επαίνους και πί-στευε σχεδόν πάντοτε ότι σε περιγελούν. Ο άγιος Ιγνάτιος έλεγε: «Εκείνοι που με επαινούν με καυτηριάζουν με τα λόγια τους».

Απόφευγε τις τιμές, όχι για να σου παρέχονται περισσό-τερες, ούτε για να σε εκτιμήσουν περισσότερο οι άλλοι, αλλά από δυσπιστία προς τον εαυτό σου.

Απόφευγε ασυνήθη πράγματα έστω και σε αυτήν την ευσέβεια. Η αλαζονεία μεταχειρίζεται την παραδοξότη-τα, ενώ η ταπείνωση ευχαριστείται στην κοινή και συνη-θισμένη οδό.

Να είσαι απλός στο ντύσιμο σου και όταν ακόμη είσαι υποχρεωμένος να εμφανιστής στον κόσμο με κάποια εμ-φάνιση άλλη από εκείνη της απλότητας. Παρακάλεσε τον Κύριο να σε γλυτώσει από την κενοδοξία. Μη ζητάς παρά μόνο τον Θεό (Β' Κορ. ι'17 Ὁ δὲ καυχώμενος ἐν Κυρίῳ καυχάσθω·).

Όταν εκτελείς έργο ταπεινώσεως, μη ζητάς να επιδειχθείς. Αυτό, από την οδό της ταπεινώσεως, οδηγεί προς την αλαζονεία. Πάντοτε θα έχεις υπόψη σου το λιγό-τερο δυνατό, αλλά χωρίς προσποίηση. Μη μιλάς και μη κάνης έργα για να σε εκτιμήσουν και σε σεβαστούν, γιατί αυτό θα συντέλεση στο να απόκάλυψη όλη την έκταση της αλαζονείας σου και έτσι θα περιφρονηθείς από τα ίδια τα πράγματα που προσπαθείς να εκτιμηθείς (Γαλ. α' 10-12 (Γαλ. α' 10-12 ἄρτι γὰρ ἀνθρώπους πείθω ἢ τὸν Θεόν; ἢ ζητῶ ἀνθρώποις ἀρέσκειν; εἰ γὰρ ἔτι ἀνθρώποις ἤρεσκον, Χριστοῦ δοῦλος οὐκ ἂν ἦμην).

11Γνωρίζω δὲ ὑμῖν, ἀδελφοί, τὸ εὐαγγέλιον τὸ εὐαγγελισθὲν ὑπ' ἐμοῦ ὅτι οὐκ ἔστι κατὰ ἄνθρωπον• 12οὐδὲ γὰρ ἐγὼ παρὰ ἀνθρώπου παρέλαβον αὐτό, οὔτε ἐδιδάχθην, ἀλλὰ δι' ἀποκαλύψεως Ἰησοῦ Χριστοῦ.

13Ἦκούσατε γὰρ τὴν ἐμὴν ἀναστροφήν ποτε ἐν τῷ Ἰουδαϊσμῷ, ὅτι καθ' ὑπερβολὴν ἐδίωκον τὴν ἐκκλησίαν τοῦ Θεοῦ καὶ ἐπόρθουν αὐτήν,).

Μεγάλη αλήθεια. Μήπως σου αρέσει η αλαζονεία των άλλων; Δεν την βρίσκεις παιδιάστικη, αηδιαστική και γελοία; Γι' αυτό, γνώριζε καλά πως ότι λέγεις και ότι πράττεις δεν διαφεύγει τους άλλους. Να σκέπτεσαι ότι σε κρίνουν διαφορετικά από ότι συ κρίνεις τον εαυτό σου. Ποτέ λοιπόν μην έχεις και την πιο μικρή φιλοδοξία, γιατί θα σε παρουσίαση ανιαρό στους άλλους.

Ακόμη στη στάση σου και στο βάδισμα σου να είσαι ταπεινός και να μη προσποιείσαι. Να είσαι κόσμιος στα βλέμματα σου. Κάποιος μοναχός ρώτησε άγιο άνδρα, ποιό είναι το μέσον για να αποφυγή ο άνθρωπος την αλα-ζονεία, και ο άγιος απήντησε: «Μάθε καλά, ότι ποτέ δεν θα αποφύγεις την αλαζονεία, αν πρώτα δεν κατεβάσεις τα μάτια σου στον τόπο όπου αγγίζουν τα πόδια σου».

Από αγάπη προς την ταπείνωση δεν θα περιφρόνησης το σεμνό ντύσιμο και την

λιτότητα σε όλα, τις ασήμαντες απασχολήσεις κ.ο.κ. Σκέψου ότι όλα είναι καλά για σένα. Ο δαίμονας της υπερηφάνειας παντού μας συνοδεύει.

Προτού εκτελέσεις κάποιο έργο που επιθυμείς, καθάρισε καλά την επιθυμία σου, κατά την εκτέλεση και μετά την εκτέλεση της πράξεως, δώσε το πάν εις τον Θεό.

Κάποιος άγιος, όταν πειραζόταν από την αλαζονεία, έλεγε: «Διάβολε, δεν άρχισα για σένα, λοιπόν δεν θα τε-λειώσω για σένα».

Μη παραλείπεις μια καλή πράξη από φόβο της ματαί-ας δόξας. Αν αύτη η μάταιη δόξα δεν σου αρέσει, δεν θα σε εμπόδιση να ζήσης με τελειότητα και η καλλίτερη μερίδα της πράξεως σου θα είναι πάντοτε μαζί σου. Εάν ο γεωρ-γός προτού σπείρει έλεγε: «Θα σκορπίσω το σπόρο μου, αλλά έπειτα τα πουλιά και τα ζώα της γης θα μου τον φά-νε», ποτέ δεν θα έσπερνε τον αγρό του, και δεν θα είχε να φάει. Αν από φόβο της μάταιης δόξας δεν κάνεις το καλό, ο δαίμονας χαίρεται, γιατί υπό το πρόσχημα της αρετής, σου λέει να απέχεις, και κατορθώνει έτσι το πονηρό του σχέδιο.

Να εξομολογείσαι συχνά, και να αποκαλύπτεις τις πολύ μυστικές αθλιότητες της ψυχής σου (Ματθ. ις' 19 και δώσω σοι τὰς κλεῖς τῆς βασιλείας τῶν οὐρανῶν, καὶ ὃ ἔὰν δήσης ἐπὶ τῆς γῆς, ἔσται δεδεμένον ἐν τοῖς οὐρανοῖς, καὶ ὃ ἔὰν λύσης ἐπὶ τῆς γῆς, ἔσται λελυμένον ἐν τοῖς οὐρανοῖς. και Ρωμ. Γ' 23 πάντες γὰρ ἡμαρτον καὶ ὑστεροῦνται τῆς δόξης τοῦ Θεοῦ,). Δεν θα αρκестείς να ομολογήσεις γενικά ότι είχες σκέψεις αλαζονείας και κενοδοξίας, ότι μίλησες και έπραξες με τέτοιο πνεύμα. Μια ψυχή αλαζονική που θέλει να κατακτήσει την ταπείνωση, θα ήταν πολύ καλό να ομολογήσει τα μυστικά της καρδιάς της (Α' Ιωάν. Α' 9 ἔὰν ὁμολογῶμεν τὰς ἁμαρτίας ἡμῶν, πιστός ἐστι καὶ δίκαιος, ἵνα ἀφῆ ἡμῖν τὰς ἁμαρτίας καὶ καθάρισή ἡμᾶς ἀπὸ πάσης ἀδικίας.).

Θα ορίζεις λοιπόν τις σκέψεις σου, τα λόγια σου και τις πράξεις σου, που έχουν κηλιδωθεί από την αλαζονεία. Είναι πολύ ταπεινωτικό να καταθέτη κανείς με παρρησία την αθλιότητα και το γελοίο των σκέψεων του.

Μια ειλικρινής εξέταση θα σε οδήγηση στη γνώση του εαυτού σου και η γνώση αύτη θα σε οδήγηση στο να περι-φρόνησης τον εαυτό σου, στην ταπείνωση·

Είναι μεγάλη εξουθένωση να γίνει γνωστή η διαφθορά της καρδιάς μας, και οι ροπές της. Είναι μεγάλη εξουθέ-νωση το να αποκαλυφθούν σε άλλον τα πολλά μικρά ε-λαττώματα της καρδιάς μας, πού στον εαυτό μας δεν τολ-μούμε να τα ανακοινώσουμε. Αλλά αυτή η εξουθένωση είναι σωτηρία για μας (Ματθ. ιε' 18-19 τὰ δὲ ἐκπορευόμενα ἐκ τοῦ στόματος ἐκ τῆς καρδίας ἐξέρχεται, κάκεῖνα κοινοῖ τὸν ἄνθρωπον. 19 ἐκ γὰρ τῆς καρδίας ἐξέρχονται διαλογισμοὶ πονηροί, φόνοι,

μοιχεΐαι, πορνεΐαι, κλοπαί, ψευδομαρτυρίαι, βλασφημίαι.).

Πάντοτε να έχεις υπόψη σου τα λόγια του Απ. Παύ-λου: «Τι έχεις ο ουκ έλαβες, ει δε και έλαβες τι καυχάσαι ως μη λαβών;» (Α΄Κορ. δ΄ 7 ). Ναι, το παν έχουμε από τον Θεό. Το παν πρέπει να οδηγεί στον Θεό. Στον Θεό η αγάπη μας, ο αίνος και η τιμή, στους αιώνες των αιώνων, Αμήν.

### **Σκέψεις για μελέτη**

«Όστις υψώσει εαυτόν ταπεινωθήσεται και όστις τα-πεινώση εαυτόν υψωθήσεται» (Λουκ. ιδ΄11).

Χωρίς την ταπείνωση το παν είναι μηδέν, με αυτήν το μηδέν είναι το παν (Μέγ. Βασιλέως).

Τίποτε δεν είναι τόσο αρεστό στον Θεό και στους αν-θρώπους όσο η αληθινή ταπείνωση.

Η ταπείνωση πρέπει να προηγείται και να συνοδεύει όλες τις πράξεις μας. Γιατί αμέσως μόλις η αλαζονεία α-νακατευθεί σε αυτές τις πράξεις, αρπάζει από τα χέρια μας όλη την αξία. Τίποτε δεν είναι δύσκολο για τους τα-πεινούς. Αλάθητο δείγμα των αμαρτωλών είναι η αλα-ζονεία, αντίθετα η ταπείνωση είναι η σφραγίδα των εκλε-κτών του Θεού (Γρηγόριος ο Μέγας).

Την ταπείνωση άγιος της εκκλησίας μας την ονομάζει φάρμακο για όλες τις αρρώστιες και υγεία ψυχής και σώ-ματος. η ταπείνωση των δούλων του Θεού φαίνεται στις δοκιμασίες, γιατί μόνο όταν παρουσιαστούν εναντιότητες, μπορεί να κριθή ο βαθμός της ταπεινώσεως (Ιακ. Α΄)

Αξιζει να παρουσιάσουμε εδώ τα εξαιρετικά αποφθέγματα ενός άγιου άνδρα, όπου μπορεί να βρει κανείς την ανακεφαλαίωση κατά κάποιο τρόπο της αρετής πού μας απασχολεί, και να κανονίσει γι΄ αυτά την μέθοδο συμπε-ριφοράς του: «Τίποτε δεν μπορώ, Τίποτε δεν είμαι, Τίποτε δεν δίνω, Τίποτε δεν αξίζω, Τίποτε δεν μου χρεωστούνε. Στο Τίποτε δεν χρειάζεται Τίποτε. Το Τίποτε, Τίποτε δεν μπορεί. Το Τίποτε, Τίποτε δεν θέλει. Το Τίποτε σε κανένα δεν είναι χρήσιμο. Το Τίποτε για Τίποτε δεν είναι άξιο. Το Τίποτε πρέπει να αρκείται στο λιγότερο. Το Τίποτε για Τίποτε δεν παραπονείται. Το Τίποτε από Τίποτε δεν βλά-πτεται. Το Τίποτε από Τίποτε δεν εντυπωσιάζεται. Το Τίποτε από Τίποτε δεν τaráζεται. Το Τίποτε δεν είναι ικανό για Τίποτε. Το Τίποτε δεν φιλοδοξεί Τίποτε. Το Τίποτε δεν περιφρονεί κανένα. Το Τίποτε δεν ζητά Τίποτε, δεν εξετάζει κανένα. Το Τίποτε δεν έχει απαιτήσεις από κανένα.

Το Τίποτε δεν οικειοποιείται Τίποτε. Το Τίποτε δεν επιθυ-μεί Τίποτε. Το Τίποτε δεν αποδοκιμάζει κανένα, δεν πλη-γώνεται από κανένα, δεν ζηλοτυπεί κανένα. Το

Τίποτε δεν ενοχλείται από Τίποτε. Το Τίποτε δεν συμμετέχει σε Τίποτε, δεν υποστηρίζει Τίποτε. Το Τίποτε δεν εξαρτάται από κανένα, δεν σκανδαλίζεται από κανέναν, δεν βιάζεται από Τίποτε. Το Τίποτε δεν κρίνει κανένα, ούτε αποδοκιμάζει κανένα. Το Τίποτε δεν θλίβεται από κανένα, δεν φοβάται Τίποτε, δεν ποθεί Τίποτε, δεν δυσαρεστείται από Τίποτε. Το Τίποτε είναι παντού Τίποτε, Τίποτε σε όλα. Στο μακάριο αυτό Τίποτε (το ουδέν) δοκιμάζει η ψυχή θεία ειρήνη' επειδή αισθάνεται ότι είναι Τίποτε, είναι γι αυτήν (την ψυχή) ο Θεός το παν, σε κάθε τι» (Ίωάν. ιε'5). Είμαστε ένα Τίποτε, δεν είμαστε παρά αθλιότητα και αμαρτία. Στην μακάρια αυτή εξουθένωση βρίσκει η καρδιά μας την γαλήνη και ειρήνη, γιατί όσο το δένδρο είναι ψηλότερο τόσο περισσότερο κινείται από τον αέρα.

Ας ταπεινωθούμε λοιπόν, ας λησμονήσουμε τον εαυτό μας, για να πεθάνουμε εν Θεώ και έτσι να σωθούμε (Β' Κορ. δ'11).

### **Σκαλοπάτια της ταπεινώσεως που πρέπει σιγά να ανεβαίνουμε**

Πόση αλαζονεία, όσο κανείς δεν υποπτεύεται, είδαμε να υπάρχει σε όλα! Πόσο η ταπείνωση είναι σπάνια αρετή, πόσο όμως αναγκαία και θεμελιώδης!

Πώς θα εκριζωθεί από την καρδιά μου, τόση αλαζονεία; Πώς θα ανεβώ στην ψηλότερη αυτή αρετή της ταπεινώσεως; Να ποιο έργο έχω να κάνω (Ίωάν. η'36 και ιε'7).

Μέσα στην καρδιά μου κινούνται τέτοια αισθήματα. Να ο μαργαρίτης της ταπεινώσεως ο τόσο ωραίος και πο-λύτιμος, πού είσαι έτοιμος να δώσεις το παν για να τον αγοράσεις. Αλλά όμως και πόσο δεν έχεις να κάνης και αυτό ίσως και μόνο να σε κάνη να αποφεύγεις την επιθυμία σου αυτή.

Να τι θα πρέπει να κάνης. Θα διαίρεσης τον εχθρό σου, θα τον κτυπάς εις σε ένα σημείο. Αφού τον εξασθένησης, θα του επιτεθείς σε ένα άλλο σημείο. Δεν πρέπει να σκοπεύεις αόριστα. Πρέπει να είσαι ταπεινός σε όλα, γιατί αλλιώς δεν θα προοδεύσεις.

Να λάβεις υπόψη σου ότι παρακάτω σου υποδεικνύε-ται.

1) Πρόσεχε να μη πεις λόγο ποτέ πού τείνει για έπαινο σου.

2) Μην σου αρέσει καθόλου να μιλούνε για σένα, να σε παινεύουν. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, να ταπεινώνεσαι πι-στεύοντας ότι δεν είσαι όπως αυτοί σκέπτονται και αυτός πού έπρεπε να είσαι (Β' Κορ. ι'17).

Να χαίρεσαι, όταν ακούς να μιλάνε πολύ για τους άλ-λους και αν εξ αίτιας αυτού αισθάνθηκες λύπη η μυστικό κίνημα ζηλοτυπίας, να το θεωρείς σαν ατέλεια σου,

όπως και όταν δέχθηκες μάταιη φιλοφρόνηση (Ρωμ. φ'15).

3) Δεν θα κάνης τίποτε για να απόλαυσης τιμή ανθρώπινη ή να τραβήξεις πάνω σου τα βλέμματα των ανθρώπων, αλλά μόνο για να αρέσεις στον Θεό (Ίωάν. ε'44).

4) Μη δικαιολογηθείς για τα σφάλματά σου και ακόμη περισσότερο δεν θα τα αποδώσεις σε οιονδήποτε άλλον, ούτε εξωτερικά ούτε ενδόμυχα.

5) Θα αποφεύγεις κάθε σκέψη μάταιης δόξας, αλαζονείας που προξενείται από την φήμη και εκτίμηση προς το πρόσωπο σου (Μάρκ.ζ'36).

6) Θα προτιμάς με την γνώση και την πράξη να φέρεσαι με σεβασμό και ταπείνωση προς τους αδελφούς σου, σαν να είναι ανώτεροι σου (Ρωμ. ι'13,10).

7) Να υποδέχεσαι πάντοτε σαν από το χέρι του Θεού τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται για να ταπεινώνεσαι και έτσι προχώρησε αυξάνοντας στην ταπείνωση. Προς τούτο κάνε το έξης: Ανέβα τα έξης τρία σκαλοπάτια:

α) Να υποφέρεις με υπομονή, β) Να δέχεσαι με ευμένεια τις περιστάσεις που παρουσιάζονται και γ) να τις ακόλουθης με χαρά (Ίακ. α'2). ί

Να έχεις υπόψη σου ότι πρέπει να είσαι έτοιμος να δηχθείς, να υποφέρεις όλων των ειδών βρισιές και περιφρονήσεις, για να μοιάσεις στον Ιησού Χριστό, ο οποίος από αγάπη προς εμάς θέλησε να γίνει περίγελως ανθρώπων και εξουθένημα του λαού (Ματθ.κς'67-68).

8) Θα προσκόμισης πράξεις ενδόμυχες και εξωτερικές ταπεινοφροσύνης και έπειτα θα εξάσκησης ένα ορισμένο αριθμό πεποιθήσεων τις όποιες θα αυξάνεις κάθε μέρα, μέχρις ότου απόκτησης την συνήθεια προς την αρετή αυτή.

Να τώρα διάφορα σημεία προς τα οποία έχεις να πολεμήσεις. Προς τούτο αναφέρομε εδώ τα σκαλοπάτια της ταπεινώσεως, όπως τα αναφέρει κάποιος Άγιος:

Είναι υψηλός βαθμός ταπεινώσεως να υποτάσσεται κάποιος θεληματικά σε εκείνον που είναι ανώτερος του, αλλά είναι και δίκαιο αυτό. 'Ακόμη υψηλότερος βαθμός το να υποτάσσεται κάποιος προς τον ομοιόν του, αυτό εί-ναι πλούτος. Τέλος υψηλότερος βαθμός είναι το να υποτάσσεται κάνεις στον κατώτερο του, αυτό είναι παραπά-νω από πλούτος.

2) Υψηλός βαθμός ταπεινώσεως είναι το να είναι κα-νείς ταπεινός στα λόγια, υψηλότερος το να είναι ταπεινός στις πράξεις και υψηλότερος βαθμός είναι το να είναι τα-πεινός κατά την καρδιά. Μέσα στην κάρδια εδρεύει η α-ρετή της ταπεινώσεως



και όχι στα λόγια και τις πράξεις. Επειδή υπάρχουν ταπεινοφρονούντες κατά διεστραμμέ-νο τρόπο, στα λόγια μόνο η στις πράξεις, τα ήθη, το ντύσι-μο και το βάδισμα τους μόνο.

3) Είναι υψηλός βαθμός ταπεινώσεως το να περιφρονεί κανείς τον εαυτό του εξ αίτιας των πολλών και μεγάλων αμαρτιών και ελαττωμάτων του (Λουκ. ιη' 13). Υψηλό-τερος βαθμός είναι το να ταπεινοφρονεί κανείς εξ αίτιας των πολλών αρετών και πνευματικών δώρων, που έχει λάβει, όπως συμβαίνει με ένα καρποφόρο δένδρο, που κλί-νει προς τα κάτω φορτωμένο με καρπούς. Τέλος ύψιστος βαθμός είναι το να χαμηλώνει, για να ακολουθήσει το πα-ράδειγμα ταπεινοφροσύνης του Κυρίου Ιησού Χριστού,

4) Υψηλός βαθμός αρετής είναι το να ταπεινώνεται για οτιδήποτε κακό έχει κάνει, υψηλότερος βαθμός το να ταπεινώνεται για παράλειψη μιας καλής πράξεως, η για κάποια πράξη που βεβήλωσε. Υψηλότερος βαθμός είναι το να ταπεινώνεται κανείς, όταν ανάξια ευεργετήθηκε.

5) Τέλος υψηλός βαθμός είναι το να φρόνει ότι είναι ευτελής, όπως πράγματι είναι στα μάτια του Θεού, υψηλό-τερος βαθμός είναι το να θεωρεί τον εαυτό του δυσάρεστο ενώπιον του Θεού, όπως θα συνέβαινε αν δεν μας υπεστή-ριζε η χάρις του Θεού. Υψηλότερος βαθμός είναι το να θεωρεί κανείς τον εαυτό του αχρείον και αχρειότερον ακό-μη που θα ήταν, αν ο Κύριος δεν τον φύλαγε από πειρα-σμούς (1ωάν. ιε'5).

## **ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ**

Ο Κύριος είπε: Όποιος δεν μοιάσει με το μικρό παιδί, δεν θα εισέλθει στην βασιλεία των ουρανών (Ματθ. ιε' 3). Σ' όλη την ζωή του τίποτε άλλο δεν μάς διδάσκει ο Κύριος τόσο πολύ και το όποιο προ παντός θέλει να μάθουμε από Αυτόν όσο αυτό που λέει: «Μάθετε από εμένα ότι πράος είμαι και ταπεινός κατά την καρδιά» (Ματθ. Ια' 28-29).

Ολόκληρη η ζωή του υπήρξε έργο διαρκούς ταπεινο-φροσύνης. Από της ταπεινώσεως του λίκνου μέχρι της γελοιοποιήσεως του Γολγοθά. Μάθετε (λέει ο ιερός Αυγουστίνος) όχι την απόκτηση ορατών και αοράτων αγαθών η να ανασταίνετε νεκρούς και άλλα θαύματα να ενεργείτε, άλλα ότι Πράος είμαι και Ταπεινός κατά την καρδιά. Άλλος πατήρ λέει: Ο Κύριος μας, αν και στολισμέ-νος με όλες τις αρετές, δεν δοξάστηκε τόσο, παρά με την αρετή της ταπεινώσεως, η οποία του ήταν πολύ αγαπητή και την θεωρούσε σαν αρετή πού περιλάμβανε κάθε διδα-σκαλία του και όλες τις αρετές του (Ματθ. κ' 26-27). Γι' αυτό και ο Απ. Πάυλος ονομάζει αρετή εξαιρετικά ιδιαί-τερη του Ιησού Χριστού την ταπείνωση.

Ο άγιος Λέων λέει τα εξής: Ο Κύριος ημών από την κοιλιά της μητέρας Του μέχρι της αγωνίας του Σταυρού έζησε και δίδαξε την πιο ειλικρινή θεληματική ταπείνωση. Ο άγιος Αυγουστίνος προσθέτει: Αδελφοί μου, όταν ονο-μάζω τον Χριστό, σάς παρουσιάζω την ταπείνωση ζωντανή και έψυχη, πού πρέπει να μάς χρησιμεύσει για παράδειγμα.

Ο ίδιος ο Σωτήρας μας είπε: Εγώ είμαι σκουλήκι και όχι άνθρωπος, περίγελως των ανθρώπων και καταφρόνια του κόσμου (Ψαλμ. κα' 5).

Η αγία Μητέρα Του ονομάζει τον εαυτό της ταπεινή δούλη του Θεού. Όλοι οι άγιοι ερημίτες και ασκητές, πού έζησαν με πνεύμα ταπεινώσεως, αξιώθηκαν μεγάλης δό-ξης με τις βαθύτατες ταπεινώσεις πού υπέφεραν.

Με τις βαθμίδες αυτές, πού προαναφέρθηκαν, μπορεί κανείς να ανέβη στον Ουρανό. Αν και ο Θεός είναι Άπειρος σε ύψος, η υπερηφάνεια μάς απομακρύνει, ενώ η ταπεί-νωση μας πλησιάζει προς Αυτόν (Λουκ. ιδ' 11 και ις' 15).

Ας ταπεινοφρονούμε λοιπόν. Οπωσδήποτε ο αγώνας θα είναι πολύς, γιατί, όπως σημειώνει ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, η αχαλίνωτη φιλαυτία είναι το πρώτο ελάττωμα πού γεννιέται στην καρδιά του ανθρώπου και πού τελευταίο σε αυτόν πεθαίνει.

Άλλά ας μη χάνουμε το θάρρος μας, ας κάνουμε σήμε-ρα μια πράξη ταπεινώσεως, αύριο θα κάνουμε δύο. Ας ζητούμε πάντοτε σαν συνηγόρους και προστάτες μας τούς Αγίους και ασκητές, πού άσκησαν μεγάλη ταπείνωση, όπως η Παναγία Παρθένος Μαριάμ, ο δίκαιος Ιωσήφ, ο Αρχάγγελος Μιχαήλ, οι μεγάλοι ασκητές της έρημου κ.ο.κ. (Ιωάν. ιε' 7, η'36).

**Πηγή:** [optiko.net](http://optiko.net)