

## **Το αντίδοτο της υπερηφάνειας είναι η ταπείνωση, με υπακοή και εκκοπή του «ιδίου θελήματος» (Ιερομόναχος Σωφρόνιος Γ. Μιχαηλίδης)**

[/ Πεμπτουσία](#)



**Ρίζα περιεκτική όλης της αμαρτωλότητάς μας είναι, όπως όλοι γνωρίζουμε, η υπερηφάνεια, η οποία εκδηλώνεται στον πεπτωκότα άνθρωπο ως αυτοθέωση, ως επιδίωξη αυτάρκειας και αυτονόμησης από τον Δημιουργό, ως αυτοδικαίωση, ως απολυτοποίηση της ανθρώπινης λογικής, ως επιδίωξη απόκτησης δύναμης, δόξας και υλικών αγαθών, ως ηδονολατρεία, ως μνησικακία κλπ. κλπ. κλπ.**

Το αντίδοτο της υπερηφάνειας είναι ασφαλώς η ταπείνωση, η οποία στον Μοναχισμό ασκείται κυρίως με την υπακοή και την εκκοπή του «ιδίου θελήματος», και την οποία στην πράξη βλέπουμε να εφαρμόζεται σε διάφορους βαθμούς: από την απλή υπακοή στον Γέροντα μέχρι την πλήρη απάρνηση του εαυτού μας, κατά μίμηση του Υιού του Θεού, ο οποίος «εταπείνωσεν εαυτόν γενόμενος υπήκοος μέχρι θανάτου» [6], καταβαίνοντας μέχρι «τα κατώτερα μέρη της γης» [7],

δηλαδή τον Άδη.

Το πόσο αναγκαία είναι η ταπείνωση για τη σωτηρία του πεπτωκότος ανθρώπου, μας το λέγει πολύ επιγραμματικά ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης, ο της Κλίμακος: «Άνευ μεν προρρήσεων και ελλάμψεων και σημείων και τεράτων πολλοί της σωτηρίας τετύχασιν, άνευ δε ταπεινοφροσύνης ουδείς εν τω νυμφώνι ποτέ εισελεύσεται». Και πάλιν: «Ουχ [ότι] ενήστευσα, ουχ [ότι] ηγρύπνησα, ουχ [ότι] εχαμεύνησα, αλλ' εταπεινώθην και έσωσέ με ο Κύριος» [8].



Έχοντας αυτά υπ' όψιν αντιλαμβανόμαστε γιατί, ενώ μέσα στον κόσμο αποτελεί κοινή πρακτική το να πατά κανείς και επί πτωμάτων προκειμένου να ανεβεί ψηλότερα από τους άλλους, στον Μοναχισμό, αντίθετα, είναι κοινή θέση το να θέτει ο αγωνιστής μοναχός εαυτόν στην τελευταία θέση, κάτω από όλους τους άλλους. Μερικά παραδείγματα από το Γεροντικό, είναι πολύ χαρακτηριστικά:

\_ Κάποιος αδελφός είπε στον αββά Σισώη ότι κατόρθωσε να έχει αδιάλειπτη μνήμη του Θεού. Και ο Γέροντας απάντησε: «Ουκ έστι μέγα το είναι τον λογισμόν σου μετά του Θεού· μέγα δε εστι τον εαυτόν οράν υποκάτω πάσης της κτίσεως» [9].

\_ Ο αββάς Μακάριος ο μέγας, ερωτηθείς πως αποκτάται η τελειότης, απάντησε: «Εάν μη κτήσηται άνθρωπος ταπείνωσιν μεγάλην εν τη καρδία και εν τω σώματι· και το μη μετρείν εαυτόν εν μηδενί πράγματι, αλλά μάλλον τιθέναι εαυτόν εν ταπεινώσει υποκάτω πάσης της κτίσεως, και το μη κρίνειν όλως τινά ειμί εαυτόν μόνον, και..., και..., και..., ου δύναται τέλειος είναι» [10].

\_ Τα ίδια έλεγε και ο αββάς Ιωάννης ο Κολοβός: «Μη εαυτόν μετρείν, αλλ' είναιί σε υποκάτω πάσης της κτίσεως» [11].

\_ Ο αββάς Ποιμήν έλεγεν ότι ο καθαρός «ορά εαυτόν ελάττονα πάσης της κτίσεως» [12].

\_ Κάποιος αδελφός ζήτησε από τον αββά Ματώη να του πεί κάτι να οφεληθεί. Κι ο Γέροντας είπε: «Ύπαγε, παρακάλεσον τον Θεόν, ίνα δώση πένθος εις την καρδίαν σου και ταπείνωσιν· και πρόσεχε πάντοτε τας αμαρτίας σου· και μη κρίνε άλλους, αλλά γενού υπό κάτω πάντων» [13].

\_ Ο αββάς Τιθός πάλιν, όταν ρωτήθηκε ποία είναι η οδός που οδηγεί στην ταπείνωση, είπε: «Η οδός της ταπεινώσεως αύτη εστί, εγκράτεια και προσευχή και το έχειν εαυτόν υποκάτω πάσης κτίσεως» [14].



\_ Και ένα τελευταίο, για να μη μακρυγορώ· ο αββάς Ωρ συμβουλεύει «να έχεις εαυτόν δούλον αχρείον και πάντων αμαρτωλότερον» [15].

Όλα αυτά δεν είναι παρά η με διαφορετικό τρόπο έκφραση του λόγου της Γραφής, ότι «δούλοι αχρείοι εσμέν», και της ομολογίας του Παύλου ότι ήταν «ο πρώτος των αμαρτωλών», «ο ελάχιστος των Αποστόλων», ένα «έκτρωμα» [16].

Το σημαντικό είναι ότι ολ' αυτά δεν είναι σχήματα λόγου ή ταπεινολογίες, αλλά, ως πραγματικά βιώματα, αποτελούν κοινό φαινόμενο στη ζωή των αγίων. Φαίνεται ότι όσο πιο ψηλά αναβεί κανείς την κλίμακα της αγιότητας, τόσο πιο ευαίσθητος γίνεται στο θέμα της αμαρτίας.

Μια άλλη έκφραση της ταπεινοφροσύνης είναι η αυτομεμψία:

\_ Είναι πολύ χαρακτηριστική η απάντηση Γέροντος της Νιτρίας όταν ρωτήθηκε τι το ιδιαίτερο βρήκε στον Μοναχισμό: «Το αιτιάσθαι και μέμφεσθαι εαυτόν πάντοτε», απάντησε [17].

\_ Ο αββάς Σισώης και ο αββάς Ωρ έλεγαν: «Εν παντί πειρασμώ μη μέμφου άνθρωπον, αλλά σεαυτόν μόνον, λέγων, ότι διά τας αμαρτίας μου ταύτα συμβαίνει μοι» [18].

\_ Ο αββάς Ανούβ σε ερώτηση αδελφού για το τι είναι «δικαιοσύνη» στον μοναχό, απάντησε, «ίνα πάντοτε καταμέμφηται εαυτόν» [19].

\_ Ο αββάς Ζωσιμάς έλεγε για κάποιον που τον κατηγορούσε άδικα: «Ούτος καυτήρ εστί του Ιησού και επέμφθη ιατρεύσαι την κενόδοξον μου ψυχήν... Τα φανερά μου κακά μόνον οίδεν και ουδέ όλα, αλλά μέρος τι, τα δε κεκρυμμένα αναρίθμητα εισίν». Ο ίδιος σε άλλη περίπτωση έλεγε για τους ψέγοντας και εξουθενούντας αυτόν: «Και ει ηξιώθησαν, ου το πέλαγος των κακών ημών αλλά μόριον ιδείν, απεστράφησαν αν από της ημετέρας ψυχής ως από βορβόρου, ως από δυσωδίας, ως από πνεύματος ακαθάρτου» [20].

\_ Αλλά κι ο Ιωάννης της Κλίμακος λέγει: «Καν πάσαν την κλίμακα των αρετών αναβέβηκας, υπέρ αφέσεως αμαρτιών προσεύχου» [21].

\_ Τέλος, αναφέρομεν ακόμη ένα, τον αββά Ποιμένα, ο οποίος έλεγεν ότι, «Εάν η ψυχή εαυτήν μέμψηται ενώπιον Κυρίου, αγαπά αυτήν ο Κύριος» [22], υποδεικνύοντας πόσον ευαρεστείται ο Θεός όταν έχουμε φρόνημα «τελωνικό» και όχι φαρισσαϊκό.

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

**Παραπομπές:**

**6. Φιλιπισ. β´ 8-9.**

**7. Εφεσ. δ´ 9.**

**8. Κλίμαξ, ΚΕ´, μζ´, σ. 276, και ΚΕ´, ιδ´, σ. 269.**

**9. Το Γεροντικόν (Αστέρος) σ. 111.**

**10. Το Μέγα Γεροντικόν, Α´, κεφ Α56, σ. 92.**

**11. Το Μέγα Γεροντικόν, Α´, κεφ. Α40, σ. 78. Επίσης, το Γεροντικόν («Αστέρος»), σ. 48.**

**12. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σ. 94.**

**13. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σ. 75. Επίσης, Το Μέγα Γεροντικόν, Α´, κεφ, Α142, σ. 160.**

**14. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σ. 122.**

**15. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σ. 126.**

**16. Λουκ.ιζ´10, Α´Τιμ. α´15, και Α´Κορινθ. ιε´8-9.**

**17. Το Γεροντικόν («Αστέρος»), σ. 42. Και το Μέγα Γεροντικόν, Α, σ. 224.**

**18. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σσ. 114 και 126.**

**19. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σ. 94.**

**20. Το Μέγα Γεροντικόν, Α´, σσ. 219 και 176.**

**21. Κλίμαξ, ΚΗ, ιβ´, σ. 358. Βλ. και ΚΕ, να´, σ. 277, Κστ, στ´, σ. 282.**

**22. Το Γεροντικόν («Αστέρος») σ. 92.**