

ΤΑΠΕΙΝΩΣΙΣ, Η ΑΣΚΗΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ



Μακάριοι οι πτωχοι τω πνεύματι ότι αυτών εστί η Βασιλεία των Ουρανών

Η Βασιλεία των Ουρανών βιάζεται και βιασθαί αρπάζουσιν αυτήν.

ΑΓΙΟΙ ΠΑΤΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΓΕΡΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ

Τα μικρά ρυάκια φλυναρούν με θόρυβο γιατί δεν έχουν βάθος. Οι μεγάλοι ποταμοί κυλάνε σιωπηλοί...

1. «Ταπείνωσης, Χριστού μίμησις»
Μέγας Βασίλειος
2. «Μητέρα της πηγής είναι η άβυσσος των υδάτων· πηγή δε της διακρίσεως η ταπείνωσης»
Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης
3. «Ουδέν ταπεινοφροσύνης ίσον»
Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος
4. «Η μεν μετάνοια μας ανεγείρει, το πένθος κρούει την πύλη του ουρανού, η δε οσία ταπείνωση την ανοίγει»
Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης
5. «Στους ταπεινούς αποκαλύπτονται τα μυστήρια του Θεού»
Ισαάκ ο Σύρος
6. «Χωρίς την ταπείνωση το παν είναι μηδέν. Με την ταπείνωση το μηδέν γίνεται παν».

Μέγας Βασίλειος

7. «Όταν λέω ταπεινοφροσύνη δεν εννοώ αυτήν στα λόγια που την προσφέρει η γλώσσα, αλλά αυτήν που βρίσκεται στην σκέψη, στην ψυχή, στην συνείδηση που μόνο ο Θεός μπορεί να την δει. Αρκεί αυτή και μόνο η αρετή, έστω και αν καμμία άλλη δεν υπάρχει για να κάνει σπλαχνικό τον Κύριο».
Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

8. «Η ταπείνωση είναι δωρεά άνωθεν παρεχόμενη».
Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης

9. «Κάθε τόπος μπορεί να γίνει τόπος Ανάστασης. Φτάνει να ζεις την Ταπείνωση του Χριστού».
Γερόντισσα Γαβριηλία

10. «Όσο είσαι σπουδαίος, τόσο να είσαι ταπεινόφρων. Όταν ανέβεις ψηλά, έχεις ανάγκη να ασφαλιστείς, για να μην πέσεις... Γιατί υψηλοφρονείς, αφού είσαι άνθρωπος συγγενής με τη γη, ομοούσιος με τη στάχτη και στη φύση και στην εκλογή των πραγμάτων; Σήμερα είσαι πλούσιος, αύριο φτωχός, σήμερα υγιής, αύριο άρρωστος, σήμερα χαρούμενος, αύριο λυπημένος, σήμερα με δόξα, αύριο περιφρονεμένος, σήμερα σε κατάσταση νεότητας, αύριο σε γηρατειά. Μήπως στέκεται τίποτα από τα ανθρώπινα ή μήπως αντιθέτως μιμείται το δρόμο των ρευμάτων των ποταμών; Γιατί λοιπόν έχεις αλαζονεία, άνθρωπε, που είσαι καπνός; Διότι ο άνθρωπος έγινε ίδιος με τη ματαιότητα. Οι μέρες του είναι σαν το χορτάρι. Ξεράθηκε το χορτάρι και το άνθος του έμεινε μαραμένο».
Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

11. «Όπως η σκιά ακολουθεί το σώμα, έτσι και την ταπεινοφροσύνη την ακολουθεί το έλεος του Θεού. Η ταπεινοφροσύνη είναι η στολή της θεότητας. Επειδή ο Υιός και Λόγος του Θεού Πατέρα, που έγινε άνθρωπος επάνω στη γη, αυτήν ντύθηκε και έζησε μαζί μας».
Ισαάκ ο Σύρος

12. «Η τέλεια ταπείνωση είναι το να αποδίδεις κάθε επιτυχία σου και κατόρθωμά σου στη Χάρη του Θεού. Αυτή ήταν η τέλεια ταπείνωση που είχαν οι άγιοι».
Αββάς Δωρόθεος

13. «Αγωνιστείτε να αποκτήσετε την ταπείνωση. Είναι ευωδία και ένδυμα Χριστού. Για χάρη της όλα θα τα συγχωρήσει ο Θεός. Δε θα εξετάσει τις ελλείψεις που έχει ο αγώνας μας. Ενώ χωρίς ταπείνωση, καμμία άσκηση δε θα μας βοηθήσει. Με το ταπεινό φρόνημα μπορεί ο άνθρωπος να σωθεί. Χωρίς αυτό το εισιτήριο, δε θα μας επιτρέψει να μπούμε στον παράδεισο που είναι γεμάτος από ταπεινούς».
Άγιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος

14. «Θεμέλιο της πνευματικής μας ζωής είναι η ταπείνωση. Όσα κι αν κτίσεις και ελεημοσύνη και προσευχές και νηστείες και οποιαδήποτε άλλη αρετή, αν δε βάλεις πρώτα ως θεμέλιο αυτή, ματαιοπονείς και όλα όσα χτίζεις θα γκρεμιστούν εύκολα, όπως έπεσε το σπίτι εκείνο, που είχε οικοδομηθεί στην άμμο. Δεν υπάρχει κανένα, μα κανένα από τα κατορθώματά μας, που δεν έχει ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη, για να μπορέσει να σταθεί. Ποιο θέλεις να αναφέρουμε; Τη σωφροσύνη, την περιφρόνηση των χρημάτων, το καθετί, όλα αποδεικνύονται ακάθαρτα και θεομίσητα και αηδή χωρίς ταπείνωση. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να την έχουμε πάντοτε μαζί μας και στα λόγια μας και στα έργα μας και στις σκέψεις μας και πάνω στην ταπείνωση να χτίζουμε όλη μας τη ζωή».
Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

15. «Η ταπεινοφροσύνη έβαλε τον τελώνη πάνω από Φαρισαίο. Η υπερηφάνεια νίκησε και τις ασώματες δυνάμεις και τις έκανε διαβολικές. Η ταπεινοφροσύνη και η αναγνώριση των αμαρτημάτων έβαλε στον παράδεισο τον ληστή πιο μπροστά από τους Αποστόλους. Αν λοιπόν, αυτοί που ομολογούν τα αμαρτήματά τους αποκτούν τόση παρρησία, οι άλλοι που βλέπουν στον εαυτό τους τόσα αγαθά και παρ' όλα αυτά διατηρούν ταπεινή την ψυχή τους, πόσα στεφάνια θα πετύχουν;»

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

16. «Όταν είμαστε ανίκανοι να αναρριχηθούμε στις βουνοκορφές της αρετής, εκείνο που πρέπει να κάνουμε είναι να κατέβουμε τουλάχιστον στο φαράγγι της ταπεινώσης. Η ταπεινώση είναι ο πιο σίγουρος μεσολαβητής μας μπροστά στο θρόνο του Κυρίου. Το ταπεινό φρόνημα και η αυτομεμψία είναι που θα κάνουν τους έσχατους να γίνουν πρώτοι».

Στάρετς Μακάριος

17. «Η αγία ταπεινώση είναι ένας μεγάλος θησαυρός, ανέκφραστος πλούτος, δωρεά του Χριστού που είναι ο μοναδικός πλάσας και ταπεινός στην καρδιά. Είναι η μοναδική αρετή που δεν μπορούν να τη μιμηθούν οι δαίμονες. Είναι η πύλη της Ουράνιας Βασιλείας που εισάγει σ' αυτήν όσους την πλησιάζουν».

Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης

18. «Οι ταπεινοί άνθρωποι ζουν συνεχώς με τη συναίσθηση και το χρέος των αμαρτιών τους. Όσο περισσότερο αυξάνουν οι δωρεές του Θεού στους ανθρώπους, τόσο περισσότερο ταπεινώνουν τον εαυτό τους με τη σκέψη ότι είναι ανάξιοι για έναν τέτοιο πλούτο».

Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης

19. «Η ταπεινώση επειδή εκ φύσεως ανυψώνει τον άνθρωπο και έχει την αγάπη του Θεού και αφανίζει σχεδόν όλα τα κακά που υπάρχουν μέσα μας και τα οποία μισεί ο Θεός, είναι δυσκολοκατόρθωτη. Και μπορείς να βρεις σε έναν άνθρωπο μερική εργασία πολλών αρετών, αν όμως ζητήσεις και μυρωδιά μόνο ταπεινώσεως, μόλις που θα την βρεις. Γι' αυτό είναι ανάγκη να έχουμε μεγάλη επιμέλεια, ώστε να αποκτήσουμε την αγία ταπεινώση».

Άγιος Ησύχιος

20. «Έχουμε ανάγκη από πολλή ταπεινώση εφόσον με τη χάρη του Θεού φροντίζουμε για τη φύλαξη του νου. Ταπεινώση πρώτα απέναντι στο Θεό και έπειτα απέναντι στους ανθρώπους. Με κάθε τρόπο και από παντού οφείλουμε να συντρίβουμε την καρδιά μας, μεταχειριζόμενοι κάθε τι που μας ταπεινώνει. Ταπεινώνουν την ψυχή μας οι πολλές ευεργεσίες του Θεού σε μας, όταν τις μετρούμε μία- μία και τις φέρνουμε στο νου μας».

Άγιος Φιλόθεος ο Σιναΐτης

21. «Περισσότερο από κάθε άλλο χρειαζόμαστε την ταπεινοφροσύνη για να είμαστε έτοιμοι σε κάθε λόγο που ακούμε να λέμε, συγχώρεσέ με. Γιατί με την ταπεινοφροσύνη όλες οι παγίδες του εχθρού καταστρέφονται. Είναι μεγάλη η αρετή της ταπεινοφροσύνης γιατί και με μόνη αυτή οι άγιοι μπήκαν στον Παράδεισο. Ας ταπεινωθούμε λίγο και εμείς και θα σωθούμε».

Αββάς Δωρόθεος

22. «Όσα και ό,τι και αν χτίσεις ή ελεημοσύνη ή προσευχές ή νηστεία ή οποιαδήποτε άλλη αρετή, αν δεν φροντίσεις να βάλεις πρώτα θεμέλιο την ταπεινώση, μάταια κοπιάζεις, γιατί όλα θα πέσουν, όπως συνέβη με την οικοδομή εκείνη που είχε στηριχθεί στην άμμο. Διότι κανένα απολύτως από τα κατορθώματά μας δεν μπορεί να σταθεί χωρίς την ταπεινώση. Όποιο και να πεις, είτε την σωφροσύνη είτε την παρθενία είτε την περιφρόνηση των χρημάτων και όποιο άλλο, όλα γίνονται ακάθαρτα και θεομίσητα και βδελυρά χωρίς την ταπεινοφροσύνη».

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

23. «Υπάρχουν δύο ειδών ταπεινώσεις. Η πρώτη ταπεινώση είναι το να θεωρεί κανείς τον αδερφό του πιο συνετό και σε όλα καλύτερο από αυτόν και τον εαυτό χειρότερο απ' όλους. Η δεύτερη είναι να αποδίδει κανείς κάθε επιτυχία του και κάθε κατόρθωμά του στη χάρη του Θεού. Αυτή είναι η τέλεια ταπεινώση που είχαν οι άγιοι».

Αββάς Δωρόθεος

24. «Ο Χριστός μόνο την ταπεινώση θέλει κι όλα τα άλλα θα τα κάνει η Χάρη Του».

Γέροντας Πορφύριος

25. «Όπως η υπερηφάνεια είναι το πιο μεγάλο από όλα τα πάθη, αφού έριξε τους Αγγέλους από τον Ουρανό στην άβυσσο, έτσι και η ταπεινοφροσύνη είναι η πιο μεγάλη απ' όλες τις αρετές. Αυτή έχει τη δύναμη κι από την άβυσσο

ακόμα ν' ανεβάσει στον ουρανό τον αμαρτωλό. Για το λόγο αυτό ο Κύριος μακαρίζει πριν απ' όλους τους πτωχούς τω πνεύματι».

Αββάς Λογγίνος

26. «Να υπομένεις την εξουθένωση και την ταπείνωση με αγαθή θέληση για να αποκτήσεις παρρησία στο Θεό. Όταν ο άνθρωπος υπομένει κάθε σκληρό λόγο χωρίς να αντιμιλήσει τότε με στεφάνι άφθαρτο στεφανούται. Τελειότητα της ταπεινώσεως είναι να δέχεσαι με χαρά κάθε ψεύτικη παρηγοριά. Ο ταπεινός, όταν αδικείται, δεν ταρασσεται ούτε απολογείται. Δέχεται τη συκοφαντία σαν αλήθεια και δεν φροντίζει να πείσει τους ανθρώπους ότι συκοφαντήθηκε. αλλά ζητά συγχώρηση».

Αββάς Ισαάκ

27. «Για να καταλάβεις πόσο σπουδαίο αγαθό είναι η ταπείνωση, φτιάξε με την φαντασία σου δύο αμάξια και ζεύξε στο ένα την αρετή με την υπερηφάνεια και στο άλλο την αμαρτωλότητα με την ταπεινοφροσύνη. Και θα δεις ότι το ζεύγος της αμαρτωλότητας θα ξεπεράσει την αρετή. Και αυτό, όχι φυσικά από την δική του ικανότητα, αλλά από την δύναμη της ταπεινοφροσύνης, που πάει μαζί της. Το άλλο ζευγάρι πάλι θα καθυστερήσει όχι από την αδυναμία της αρετής, αλλά από το υπέρογκο βάρος της υπερηφάνειας. Διότι όπως η ταπεινοφροσύνη, με το μεγάλο πνευματικό ύψος νικά την βαρύτητα της αμαρτίας και κατορθώνει να ανέβει στον ουρανό, έτσι και η υπερηφάνεια, με το υπέρογκο βάρος της, κατορθώνει να υπερνικήσει την ανάλαφρη αρετή και να την τραβήξει προς τα κάτω με ευκολία».

Μέγας Βασίλειος

28. «Προτιμότερη είναι η πτώση με ταπεινοφροσύνη, παρά νίκη με υπερηφάνεια».

Από το Γεροντικό

29. «Προτιμώ άνθρωπο αμαρτωλό, που αναγνωρίζει το σφάλμα του και ταπεινώνεται, παρά ενάρετο με αυταρέσκεια».

Αββάς Σαρματίας

30. «Πριν από κάθε άλλο, έχουμε ανάγκη την ταπεινοφροσύνη. Ας είμεθα έτοιμοι να λέμε αμέσως στον αδελφό μας σε κάθε περίπτωση «συγχώρεσέ με». Η ταπεινοφροσύνη εξαφανίζει όλες τις παγίδες του διαβόλου».

Αββάς Ησαΐας ο Αναχωρητής

31. «Ρώτησαν κάποιο Γέροντα πότε αποκτά ο άνθρωπος ταπείνωση. - Όταν θυμάται τις αμαρτίες του συνεχώς, αποκρίθηκε».

Από το Γεροντικό

32. «Κράτα διαρκώς στο νου και στην καρδιά σου τα λόγια του τελώνη: «Ο Θεός ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλω» Μόνο με την ταπείνωση θα βρεις σωτηρία».

Αββάς Αμμωνάς

33. «Είδα κάποτε απλωμένες στη γη όλες τις παγίδες του διαβόλου και τρόμαξα. - Ποιος τάχα μπορεί να τις ξεφύγει; Ελεγα αναστενάζοντας. Άκουσα τότε μυστηριώδη φωνή να μου αποκρίνεται: - Ο ταπεινόφρων».

Μέγας Αντώνιος

34. «Τι πρέπει να κάνεις για να βρεις την σωτηρία σου; Να παραδέχεσαι τα σφάλματά σου με συντριμμένη καρδιά και να ταπεινώνεσαι μπροστά στο Θεό. Να υπομένεις επίσης καρτερικά τους πειρασμούς, που σου συμβαίνουν, και να είσαι βέβαιος πως θα σωθείς».

Μέγας Αντώνιος

35. «Σημάδι της ταπεινοφροσύνης είναι ότι, ενώ έχει κανείς κάθε σωματική και ψυχική αρετή, νομίζει πως χρωστά περισσότερα στο Θεό, γιατί με τη χάρη Του έλαβε πολλά χωρίς να είναι άξιος. Και αν του έρθει κάποιος πειρασμός, είτε από δαίμονες, είτε από ανθρώπους, θεωρεί τον εαυτό του άξιο γι' αυτόν και για άλλους ακόμα περισσότερους».

ώστε να εξοφληθεί λίγο από το χρέος του. Κι αν δεν πάθει κάτι τέτοιο, θλίβεται πολύ και αγωνιά και ζητά να βρει τρόπο να εξαναγκάσει τον εαυτό του».
Άγιος Μάρκος ο Ασκητής

36. «Όποιος έχει ταπεινοφροσύνη και εργασία πνευματική, όσα διαβάζει στις θείες Γραφές, όλα θα τα εννοήσει για τον εαυτό του και όχι για τον άλλον».
Άγιος Πέτρος ο Δαμασκηνός

37. «Οι ταπεινοί άνθρωποι ζουν συνεχώς με τη συναίσθηση και το χρέος των αμαρτιών τους. Όσο περισσότερα αυξάνουν οι δωρεές του Θεού στους ανθρώπους, τόσο περισσότερο ταπεινώνουν τον εαυτό τους με τη σκέψη ότι είναι ανάξιοι για ένα τέτοιο πλούτο».
Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης

38. «Όλα όσα βλέπονται τα φωτίζει ο ήλιος και όλα όσα γίνονται με λογική τα ενισχύει η ταπείνωση. Όταν απουσιάζει το φως, όλα είναι σκοτεινά και όταν απουσιάζει η ταπείνωση όλα τα κατορθώματά μας είναι άχρηστα».
Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης

39. «Η αναισθησία της καρδιάς κατά την προσευχή οφείλεται στην υπερηφάνεια ενώ η θερμότητα της δείχνει ταπείνωση».
Άγιος Ιωάννης της Κωνστανδής

40. «Όποιος πειρασμός κι αν βρει τον ταπεινόφρονα, νικά γιατί σωπαίνει».
Αββάς Ποιμήν

41. «Η Ταπεινοφροσύνη είναι η πύλη του ουρανού. Δια μέσου αυτής μπήκαν οι Πατέρες μας στην πόλη του Θεού».
Αββάς Ιωάννης

42. «Ο ταπεινόφρων εν αληθεία αδικούμενος ού ταράττεται».
Ισαάκ ο Σύρος

43. «Κάθε πρωί ο Θεός ευλογεί τους ανθρώπους με το ένα χέρι. Όταν βλέπει ταπεινό άνθρωπο τον ευλογεί με τα δύο χέρια».
παπα - Τύχωνας

44. «Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ταπεινοφροσύνη και φόβο Θεού όπως κι από τον αέρα που αναπνέει».
Μέγας Αντώνιος

45. «Ο δρόμος που οδηγεί στην αληθινή ταπείνωση είναι η εγκράτεια, η προσευχή και η αυταπάρνηση».
Αββάς Σισώης

46. «Μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμί και ταπεινός τη καρδία» (Ματθ. 11: 29)

47. «πᾶς ο υψών εαυτὸν ταπεινωθήσεται και ο ταπεινὸν εαυτὸν υψωθήσεται» (Λουκ. 14: 11)

48. «Ο Θεός υπερηφάνους αντιτάσσεται, ταπεινοίς δε δίδωσι χάριν» (Ιακώβου 4: 6)

49. «Ὅς εἴαν θέλει γενέσθαι μέγας εν υμίν, εσται υμῶν διάκονος, και ὅς εἴαν θέλει υμῶν γενέσθαι πρῶτος, εσται πάντων δούλος και γάρ ο υιός του ανθρώπου οὐκ ἦλθε διακονηθῆναι, αλλά διακονῆσαι και δούναί τήν ψυχὴν αὐτοῦ λύτρον ἀντί πολλῶν» (Μαρκ. 10: 43-45)

50. Κανένας ταπεινός άνθρωπος δεν πρόκειται να βρεθεί στην Κόλαση.

παπα-Τύχωνας Ρώσος Αγιορείτης

51. Η ταπείνωση είναι κάτι το οποίο δεν διδάσκεται με λόγια, ούτε αποκτάται με ταπεινές σκέψεις ή με ταπεινές ενέργειες αλλά είναι κατ'εξοχήν χάρισμα του Θεού, είναι κατ'εξοχήν ενοίκησης του ιδίου του Χριστού μέσα μας, και περισσότερο είναι μία εμπειρία που δίδεται στην ψυχή του ανθρώπου αφού ο άνθρωπος περάσει πολλές-πολλές δοκιμασίες και θλίψεις και πειρασμούς στη ζωή του.
π.Αθανάσιος Λεμεσού

52. Άνευ πειρασμών, θλίψεων και δυσκολιών δεν πρόκειται να έρθει η βαθυτάτη ταπείνωση, αλλά ο άνθρωπος πρέπει να κατέβει μέχρι το βάθος του είναι του, μέχρι εκεί που αντέχει, για να μπορέσει να ανοίξει ο πνευματικός χώρος η ψυχή μας, και όπως ένα γεωτρύπανο ανοίγει τρύπα στη γή για να αναβλύσει το νερό, πρέπει να ανοίξει η καρδιά μας μέχρι το βάθος για να μπορέσουν να αποβληθούν όλα τα ακάθαρτα πάθη, οι ακάθαρτοι λογισμοί που υπερήφανο και εγωιστικό φρόνημα να μπει η χάρις του Θεού να ενεργοποιηθεί το βάπτισμα και να αποκτήσουμε την εμπειρία του Αγίου Πνεύματος.
Άγιοι Πατέρες

53. Όποιος έχει αγάπη και ταπείνωση, προσέχει όχι μόνο να μην προξενεί λύπη στον πλησίον, αλλά και να τον εξυπηρετεί με κάθε τρόπο και να συμπάσχει μαζί του.
Μικρό Ευεργετινό» έκδοση Ι. Μ. Παρακλήτου Ωρωπού-Αττικής

54. Τι χρειαζόταν όμως ο Αδάμ για να τηρήσει την εντολή του Θεού; Χρειαζόταν ταπείνωση στο θέλημα του Θεού. Ταπείνωση που σήμαινει να μην κάνω το δικό μου θέλημα αλλά το θέλημα αυτού που με έπλασε. Ταπείνωση είναι να μην θεωρώ τον εαυτό μου μεγαλύτερο από τον δημιουργό μου.
Άθως Αντρέου

55. Πριν την πραγματική ταπείνωση προηγείται η κατάσταση κατά την οποία η καρδιά του ανθρώπου δεν περιφρονεί τους αμαρτάνοντας ούτε κατακρίνει τα αμαρτήματα τους και πριν από αυτήν την κατάσταση προηγείται άλλη κατά την οποία η καρδιά μισεί κάθε κενοδοξία.
Άγιος Ιωάννης της Κλίμακας

56. Ο ταπεινός άνθρωπος δεν κρίνει (να πει δηλαδή ένα συμπέρασμα για τον άλλο), ούτε κατακρίνει (να πει ένα συμπέρασμα κατά του άλλου), αλλά κοιτά τα δικά του αμαρτήματα και τις αδυναμίες και δεν ασχολείται με τον άλλο.
π.Αθανάσιος Λεμεσού

57. Η ταπείνωση συνεπάγεται την υπακοή στο θέλημα του Θεού, την επίγνωση της αμαρτωλότητας, τη βίωση της μηδενικής αυτοσυνειδησίας, την ανοχή, την προσφορά, την θυσία τη διακονία, τη συγχώρεση και των εχθρών. Η ταπείνωση, ως τρόπος έκφρασης της χωρίς όρια αγάπης, οδηγεί στην αληθινή ελευθερία.
Ε. Κλειδωνιάρη

58. Αν δεν έχεις ταπείνωση, και με άγγελο να συζείς, θα έχεις πρόβλημα!!! Θα φταις εσύ, και θα τα βάζεις με τον άγγελο. Εσύ θα είσαι ο αθώος, και ο ένοχος ο άγγελος. Οπότε ο άγγελος (!) θα είναι για σένα το αγκάθι σου, και άρα η κόλασή σου. Αντίστροφα αν αγωνίζεσαι, και πάνω απ' όλα αν έχεις ταπείνωση, μ' όποιον και αν συζείς, δεν θα έχεις πρόβλημα.
π.Βασίλειος Μπακογιάννης

59. Η ταπείνωση είναι Άκτιστη δυναμική ενέργεια του Αγίου Πνεύματος.
Μοναχός Αγίων Τόπων Μιχαήλ

60. Μακάριοι είναι εκείνοι οι άνθρωποι που κατόρθωσαν να μιμηθούν την ταπεινή γη, η οποία, ενώ πατιέται από όλους, όμως όλους τους σηκώνει με την αγάπη της και τους τρέφει με στοργή σαν καλή μάνα.

π.Παΐσιος Αγιορείτης

61. Η εγκράτεια, η σιωπή, και η αυτομεμψία, δηλαδή η ταπείνωση, είναι περιεκτικές αρετές και υποστηρίζουν η μία την άλλη, κι από αυτές γεννιέται η προσευχή και ολοένα αυξάνει.
Αγ. Γρηγόριος ο Σιναΐτης (Φιλοκαλία)

62. Η πραγματική ταπείνωση ούτε ταπεινολογία έχει, ούτε ταπεινοσημία, ούτε βιάζει τον κάτοχό της να φρονεί ταπεινά ή να μέμφεται τον εαυτό του για να δείξει ταπείνωση. Κι αυτά βέβαια, σαν διάφοροι τρόποι, είναι αφορμές και σχήματα ταπεινώσεως, εν τούτοις η ταπείνωση είναι χάρη και δωρεά που δίνεται άνωθεν. Όπως λένε οι Πατέρες, υπάρχουν δύο ειδών ταπεινώσεις: 1. Να θεωρεί τον εαυτό του κατώτερο όλων και 2. Να αποδίδει στο Θεό τα κατορθώματα. Το πρώτο είναι η αρχή, το δεύτερο το τέλος. Όποιος την επιζητεί, θα την αποκτήσει αν έχει μέσα του με γνώση και συλλογίζεται τα εξής τρία: ότι είναι ο πιο αμαρτωλός απ' όλους, πιο αισχρός απ' όλα τα κτίσματα, επειδή βρίσκεται στο πάρα φύση, και πιο ελεεινός κι από τους δαίμονες, αφού έγινε δούλος σ' αυτούς λόγω της πτώσης.
Αγ. Γρηγόριος Σιναΐτης

63. Αι θλίψεις γεννούν την ταπείνωση και η ταπείνωση έχει κατόπιν!! Συντρίβεται ο άνθρωπος, συντρίβεται ο παλαιός άνθρωπος μέσα του.
π.Ευφραΐμ Κατουνακιώτης

64. Καρδιά συντετριμμένη και τεταπεινωμένη ο Θεός ούκ εξουδενώσει...
50ος Ψαλμός του Δαβίδ (ο της μετανοίας)

65.πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης υπομονής και αγάπης χάρισε με τω σω δούλω.
Άγιος Ευφραΐμ ο Σύρος

66. Να ζούμε χωρίς να απελπιζόμαστε, χωρίς να κατακρίνουμε, χωρίς να πικραίνουμε κανένα και όλους να τους τιμούμε. Για να σωθούμε πρέπει να ζούμε με την ησυχία και την ταπείνωση. Να μοιάζει η πορεία της ζωή μας σαν την πορεία της ρόδας. Στην ρόδα ένα σημείο αγγίζει την γη και το υπόλοιπο μέρος της βρίσκεται ανυψωμένο. Έτσι μας συμβαίνει και στην ζωή μας, και όχι να βυθιζόμαστε ολοσχερώς στα γήινα. Πρέπει να θεωρούμε τον εαυτό μας χειρότερο από τους άλλους.
Στάρετς Αμβρόσιος της Όπτινα

67. Η ταπείνωση έχει μεγάλη δύναμη και διαλύει τον διάβολο. Είναι το πιο δυνατό σόκ για τον διάβολο. Όπου υπάρχει ταπείνωση, δεν έχει θέση ο διάβολος. Και όπου δεν υπάρχει διάβολος, επόμενο είναι να μην υπάρχουν πειρασμοί. Όλα τα λέει το ταγκαλάκι, το "ελέησόν με" δεν το λέει, γιατί χρειάζεται ταπείνωση. Το "ελέησον με" έχει ταπείνωση, και δέχεται η ψυχή το μεγάλο έλεος του Θεού που ζητάει. Γι'αυτό από την αγάπη και την ταπείνωση να αρχίσουμε και μετά να προχωρήσουμε στα άλλα.
Όσιος π.Παΐσιος Αγιορείτης

68. Ένας αδελφός επισκέφθηκε τον άγιο Μακάριο τον Αιγύπτιο και του είπε :
- Πες μου, αββά, ένα λόγο για το πως θα σωθώ. Και ο γέροντας αποκρίθηκε :
- Πήγαινε στα μνήματα και βρίσε τους νεκρούς.
Πήγε, λοιπόν, ο αδελφός (στο κοιμητήριο), όπου όχι μόνο έβρισε (τους νεκρούς), μα και πέτρες τους πέταξε. Ύστερα ήρθε και το ανακοίνωσε στο γέροντα.
- Και δεν σου είπαν τίποτα; τον ρώτησε κείνος.
- Όχι, απάντησε ο αδελφός.
- Πήγαινε πάλι αύριο, του λέει ο γέροντας, και παίνεψε τους νεκρούς.
Πράγματι, πήγε ο αδελφός και τους έπλεξε το εγκώμιο, αποκαλώντας τους αποστόλους, αγίους και δικαίους.
Επιστρέφοντας μετά στο γέροντα, του λέει:

Τους παίνεψα.
Και τίποτα δεν σου απάντησαν: είπε κείνος.
Τίποτα! λέει ο αδελφός. Τότε ο γέροντας του λέει:
Είδες πόσο τους ατίμασες και τίποτα δεν σου αποκρίθηκαν, αλλά και πόσο τους τίμησες και λαλιά δεν έβγαλαν: Το ίδιο κάνε κι εσύ, αν θέλεις να σωθείς. Να γίνεις σαν νεκρός! Μήτε την τιμή μήτε την ατιμία των ανθρώπων να λογαριάζεις, όπως οι νεκροί, κι έτσι θα μπορέσεις να σωθείς.
Από το Γεροντικό, Λόγος περί Ταπείνωσης

69. Αν δεν κάνετε υπακοή (σε ιερέα-πνευματικό) και δεν έχετε ταπείνωση, η ευχή (δηλ. το Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με) δεν έρχεται και υπάρχει και φόβος πλάνης. Όταν ο άνθρωπος ζει χωρίς Θεό, χωρίς γαλήνη, χωρίς εμπιστοσύνη, αλλά μέ άγχος, αγωνία, κατάθλιψη, απελπισία, αποκτάει ασθένειες σωματικές και ψυχικές. Η ψυχασθένεια, η νευρασθένεια, ο διχασμός είναι δαιμονικές καταστάσεις. Δαιμόνιο είναι επίσης και η ταπεινολογία. Το λένε αίσθημα κατωτερότητας. Η αληθινή ταπείνωση δεν μιλάει, δεν λέει ταπεινολογίες, δηλαδή, «είμαι αμαρτωλός, ανάξιος, ελάχιστος πάντων...». Φοβάται ο ταπεινός μήπως με τις ταπεινολογίες πέσει στην κενοδοξία. Η χάρις του Θεού δεν πλησιάζει εδώ, αντίθετα, η χάρις του Θεού βρίσκεται εκεί όπου υπάρχει αληθινή ταπείνωση, η θεία ταπείνωση, η τέλεια εμπιστοσύνη στον Θεό και η εξάρτηση από Εκείνον.
Άγιος Γέροντας π.Πορφύριος

Στόχος της πνευματικής ζωής εντός της Εκκλησίας είναι η ταπείνωση. Με την ταπείνωση επανέρχεται ο άνθρωπος στην τάξη που όρισε ο Θεός. Όσο περισσότερο ταπεινώνεται ο θνητός τόσο περισσότερο ανυψώνεται προς τον Θεό, γι' αυτό και βασική προϋπόθεση για την πνευματική προκοπή του αποτελεί η αυτομεμψία. Όσο περισσότερο γνωρίζει έχει την αυτογνωσία του, τόσο ευκολότερα και γρηγορότερα προχωρεί προς την ταπείνωση. Στην πατερική παράδοση διακρίνονται δύο είδη ταπείνωσης: με την πρώτη τοποθετεί ο άνθρωπος τον εαυτό του «υποκάτω πάντων», ενώ με τη δεύτερη αποδίδει όλα τα κατορθώματα στον Θεό.
Ειρήνη Αναγνώστου Θεολόγος, Καθημερινή 21.9.2003

70. Η ταπείνωση είναι η βάση των αρετών.
Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

71. Η ταπείνωση δεν είναι μία στάση ή συμπεριφορά του ανθρώπου, αλλά κατάσταση που χαρίζει ο Θεός σε αυτούς που νίκησαν τα πάθη τους μετά από πολύ αγώνα.
Ισαάκ Σύρος

72. Ταπείνωση είναι η κένωση του εαυτού μας για τον πλησίον μας και η μετάθεση του δικού μας εαυτού εκτός του. Είναι μας σαν δώρο από τον Θεό, ώστε, τα πάντα εν υμίν είναι εν Χριστώ και εγώ ουκ υπάρχει πλέον εν υμίν.
Άγνώστου

Είθε όλοι οι άνθρωποι του κόσμου τούτου να αγαπήσουν τον Κύριο Ιησού Χριστό εξ' όλης της καρδιάς τους να αξιωθούν την νίκη των παθών και της Αγιότητας ταπεινώσεως ως μονίμης κατάστασης, και να βρεθούν στην Ουράνια Βασιλεία Του,
μαζί με όλους τους κεκοιμημένους από δημιουργίας της Γης.

ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ: ΟΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΘΕΙΑΣ

A. Τα στάδια της ταπεινώσεως.

Η ταπεινώση είναι μία σκάλα με εκατομμύρια σκαλοπάτια. Το πρώτο σκαλοπάτι πατά στη γη, και το τελευταίο, αν υπάρχει, ακουμπά στον ουρανό. Το πρώτο είναι η στοιχειώδης ταπεινώση, και το τελευταίο είναι η "τελεία" ταπεινώση, που είχε η Παναγία. Η στοιχειώδης ταπεινώση περιλαμβάνει: την πίστη στον Τριαδικό Θεό, στη διδασκαλία της Γραφής και της Εκκλησίας. Να πιστεύεις δηλαδή σ' όσα λέει το "πιστεύω" κι όχι όπως εσύ νομίζεις. Την ταπεινώση αυτή την έχουν όλοι οι ορθόδοξοι χριστιανοί. Μετά το πρώτο σκαλοπάτι αρχίζει η γνήσια ταπεινώση, που συνεχώς ανέρχεται. Διαφορετική είναι η ταπεινώση των αρχαρίων και διαφορετική των τελείων. "Άλλη η ταπεινώση, όταν επικρατεί ο χειμώνας των παθών, άλλη, όταν έρθει η άνοιξη των καρπών, κι άλλη, όταν έρθει το θέρος των αρετών" Λόγος 25. Άλλη η ταπεινώση, όταν κανείς βρίσκεται στο πεδίο της καθάρσεως, άλλη, όταν βρίσκεται στο στάδιο του φωτισμού, κι άλλη στο στάδιο της θεώσεως. Την προοδευτική αυτή πορεία της ταπεινώσεως την παραθέτουμε συνοπτικά, έχοντας ως οδηγό πάντοτε τον όσιο Ιωάννη της Κλίμακος Λόγος.

Πρώτο στάδιο.
"Όταν αρχίζει να ανθίζει μέσα μας, μισούμε ευθέως μετά πόνου πάσαν ανθρώπινην δόξαν και ευφημίαν" Λόγος 25.8
και "υποδεχόμαστε την ατιμία με ανοικτά τα χέρια και την έναγκαλιζόμεθα ως "φάρμακο" καθαρτικό των αμαρτιών μας" Λόγος 25.27
Ταυτόχρονα εξορίζουμε το θυμό και την οργή.

Δεύτερο.
"Η καρδιά δεν περιφρονεί τους αμαρτάνοντας, ούτε και τους κατακρίνει", ακόμα και εν διανοία.

Τρίτο.
"Η αναμφίβολος αμφιβολία για την ισχύ των καλών μας έργων", όπως χαρακτηριστικά λέει ο όσιος Ιωάννης, "και η συνεχής έφεση για μάθηση" γύρω από την πνευματική ζωή.

Τέταρτο.
"Προχωρώντας στην πνευματική ηλικία κάθε καλό που κάνουμε το θεωρούμε μηδέν ή βδέλυγμα. Κάθε μέρα που περνά, νοιώθουμε πως αυξάνεται το βάρος των αμαρτιών μας, εξαιτίας των κρυφών και ασυναίσθητων αμαρτιών και αμαλειών, που σκορπίζουν τον πλούτο της ψυχής. Το δε πλήθος των χαρισμάτων που χορηγεί ο Θεός το βλέπουμε σαν αιτία μεγαλύτερης τιμωρίας, γιατί δε μας αξίζει. Λόγος 26.28.

Πέμπτο.
Εισήλθες στην τροχιά της τελείας ταπεινώσεως. "Θα γνωρίσεις ότι απέκτησες μέσα σου την οσία αυτή ουσία, από τον κατακλυσμό του αρρήτου φωτός και τον απερίγραπτο έρωτα της προσευχής".
B. Πέρασες το πρώτο σκαλοπάτι;

α. Όταν δεν καυχέσαι για φυσικά χαρίσματα. Πώς θα καταλάβεις, αν ξεπέρασες τη στοιχειώδη μορφή της ταπεινώσεως; Ιδού το σημείο: "Αν ο λογισμός δεν καυχάται πλέον για φυσικά προτερήματα αυτό είναι σημάδι, ότι αρχίζει να έρχεται η υγεία. Καυχάσαι με την διάνοια, ότι είσαι ρήτορας, καλλικέλαδος αηδών, ευφυής, εύρωστος, ωραίος; Μάθε, ότι είσαι ακόμα στο πρώτο σκαλοπάτι της μεγάλης κλίμακας της ταπεινώσεως! Έχεις ακόμα ν' ανεβείς χιλιάδες σκαλοπάτια.

β. Όταν υπακούς

"Ο ταπεινός νους", λέει ο όσιος μας, "θεωρεί το θέλημα του πεπλανημένο και το αποστρέφεται με βδελυγμία. Υπακούει στους διδασκάλους του, χωρίς να εξετάζει και να περιεργάζεται τη ζωή τους". Αν δεν υπακούς στον ιερέα σου, επειδή τον θεωρείς αμαρτωλό, πατάς ακόμα τό πρώτο σκαλοπάτι! Επί τη ευκαιρία: Γιατί δεν υπακούς; Από ταπείνωση ή από εγωισμό;

γ. Όταν έχεις αυτομεμψία. "Η ταπεινοφροσύνη είναι θεϊκή σκέπη, που σκεπάζει τους οφθαλμούς μας να μη βλέπουμε τα κατορθώματα μας" και έτσι ανάβει μέσα μας το θείο φως, και βλέπουμε τα σφάλματα μας. Οπότε συνεχώς καταδικάζουμε τον εαυτό μας.

Γράφει το βιβλίο της "Κλίμακος": "Η οσία ταπείνωση δεν καταδικάζει τους άλλους", αλλά καταδικάζει εν διανοία συνεχώς και ειλικρινώς τον εαυτό μας" και μόνο τον εαυτό μας. Κι αυτό σημαίνει στη πράξη: Φιλονίκησες με κάποιον. Ακούτε και οι δύο σας το ίδιο κήρυγμα- ότι αιτία της φιλονικείας είναι ο εγωισμός. Αν έχεις αυτομεμψία, θα πεις: "φιλονίκησα με τον αδελφό μου, επειδή έχω εγωισμό. Αν δεν έχεις, θα πεις, φιλονίκησε μαζί μου, επειδή έχει εγωισμό. Καλά του τα λέει ο κήρυκας!..".

Αυτομεμψία, όχι ταπεινολογία. Η αληθινή αυτομεμψία έχει μέσα της την ανόθευτη ταπείνωση. Λες: "είμαι ο χειρότερος αμαρτωλός". Αν το πιστεύεις, ό,τι και να σου πει εις βάρος σου ο άλλος, δεν εξεγείρεσαι. Σου είπε αυτό που πιστεύεις. Και αν αρχίζει να σε επαινεί, ούτε καν σε συγκινεί ο έπαινος του. Επειδή ακριβώς δεν σε εκφράζει. Αν όμως δεν πιστεύεις, ότι είσαι ο χειρότερος αμαρτωλός, ό,τι και να σου πει εις βάρος σου ο άλλος, θυμώνεις. Και αν αρχίσει να σε επαινεί, μέσα σου θα ηδονίζεσαι. Γιατί σε εκφράζουν οι έπαινοι του. Πού είναι λοιπόν η ταπείνωση σου; Ταπεινολογούσες!...

Γράφει ο μεγάλος ιατρός μας, ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος: "όποιος λέει ότι οσφράνθηκε καλά την ευωδία ενός τέτοιου μύρου (δηλ. της ταπεινώσεως) και συγχρόνως, όταν ακούει επαίνους, συγκινείται κάπως η καρδιά του, ή βλέπει ότι δονείται από τη δύναμη των επαινετικών λόγων η καρδιά του, αυτός, ας μην απατάται, έχει πλανηθεί". Η καρδιά του, (κατά τον Προφήτη Ησαΐα), έχει στάχτη και αυτός νομίζει πως έχει χρυσάφι.

Γ. Ταπείνωση και έργα.

Είναι γνωστή η παραβολή του Τελώνου και του Φαρισαίου. Ο Φαρισαίος ήταν ακριβής τηρητής του νόμου. Νήστευε, προσεύχονταν, έκανε ελεημοσύνες. Αντίθετα ο Τελώνης ήταν περιφρονητής του θείου νόμου, "έπινε το αίμα τού φτωχού λαού". Αυτοί οι δύο ήταν τα δύο άκρα της εποχής εκείνης. Και πήγαν στο Ιερό για προσευχή. Και ο Θεός δέχτηκε ως εύοσμο θυμίαμα την προσευχή του Τελώνη! Ο άδικος Τελώνης νίκησε το δίκαιο Φαρισαίο. Τα καλά έργα έφεραν στο Φαρισαίο υπερηφάνεια "μυΐαι θανατούσαι σαπριούσι ελαίου ηδύσματος". Όταν αποφήσουν οι μύγες στο μυρωμένο λάδι, βρωμίζουν όλο το λάδι. Η υπερηφάνεια αχρήστεψε όλα τα καλά έργα του Φαρισαίου. "Όταν απουσιάζει το φως, όλα είναι σκοτεινά. Και όταν απουσιάζει ή ταπείνωση, όλα τα κατορθώματα μας είναι άχρηστα".

Αντίστροφα τα αμαρτωλά έργα έφεραν στον Τελώνη συντριβή, ταπείνωση. Και αυτή η ταπείνωση ήταν τόσο ισχυρό καλλυντικό, ώστε μετέτρεψε σε ευωδία τη δυσωδία των ακαθάρτων έργων του. "Καλλίτερα ένας νέος φτωχός και συντετός από βασιλιά ασύνετο και άφρονα", λέει η Γραφή. Στην περίπτωση μας ό φτωχός και συντετός νέος είναι ο Τελώνης, ενώ ο ασύνετος βασιλιάς είναι ο Φαρισαίος. Ήτοι, καλλίτερα αρέσει στο Θεό ένας αμαρτωλός με ταπείνωση και συντριβή, παρά ένας ενάρετος με εγωισμό. Με άλλα λόγια: ό Θεός δε θέλει αμαρτίες με ταπείνωση. Θέλει έργα με ταπείνωση. Θέλει τα έργα του Φαρισαίου και την ταπείνωση του Τελώνη. "Του Φαρισαίου τας αρετάς σπεύσωμεν μιμείσθαι και ζηλούν την του Τελώνου ταπείνωσιν" Τριώδιον, Κυριακή του Τελώνου, ωδή ε.

Δ. Ταπείνωση: Ο θησαυρός των αγαθών.

α. "Εταπεινώθην και έσωσέν με" Ψαλμ. 114.6.
Ο Μέγας Αντώνιος είδε εν όράματι την οδό που οδηγεί στη βασιλεία του Θεού. Την είδε γεμάτη από παγίδες και... συγκλονίστηκε! Γιατί άραγε; Είδε παγίδες εκεί που δεν περίμενε να δει. Εκεί όπου αυτός ο μεγάλος έμπειρος των παγίδων του διαβόλου, ούτε καν τις υποψιαζόταν! Κύριος γνωρίζει, τι είδε!!! Και τρομαγμένος λέει στο Θεό: "αν ο δρόμος αυτός κρύβει τέτοιες παγίδες, ποιος θα τις ξεπεράσει;" Και η απάντηση τού Θεού ήταν "Η ταπείνωση!" (Γεροντικό).

Ο Κύριος "τους ταπεινούς τω πνεύματι σώσει" Ψαλμ. 33. Θα σώσει τον ταπεινό στο πνεύμα, αυτόν που δεν θεωρεί τον εαυτό του σοφό, αλλά φτωχό. Και γι αυτό δεν ακολουθεί τον λογισμό του, όσο καλός και αν του φαίνεται. "Ο ταπεινόνους", λέει ο όσιος Ιωάννης, "και όταν ακόμα όλα τα σκέπτεται και τα πράττει κατά Θεό και τότε ακόμα δεν δίνει εμπιστοσύνη στον εαυτό του". Και τη συμβουλή που θα πάρει ευθύς την εφαρμόζει, γιατί είναι φτωχός "τω πνεύματι".

Είπεν ο Αβάς Ησαΐας: "η απλότης του χαρακτήρος και το να μη θεωρεί κανείς τον εαυτό του σπουδαίο αγιάζουν την καρδιά του ανθρώπου και τον καθιστούν απρόσβλητον από τον διάβολον". Και οδηγείται ολοταχώς προς την βασιλεία του Θεού!

Στενή η οδός που οδηγεί στη βασιλεία του Θεού. Και η πύλη του παραδείσου είναι και στενή αλλά και χαμηλή. Και για να την περάσεις πρέπει να "ξεφουσκώσεις", από τον εγωισμό και να ταπεινωθείς. "Χωρίς ταπείνωση κανείς δεν πρόκειται να εισέλθει στον ουράνιο νυμφώνα".

β. "Επί τίνα επιβλέψω;"
Ο Θεός φαίνεται να μονολογεί και να λέει: «και επί τίνα επιβλέψω, αλλ' επί τον ταπεινόν και ησύχιον και τρέμοντα τους λόγους μου» Ήσ. 66.2 Ποιόν άνθρωπο πάνω στη γη να συμπαθήσω; Ποιόν άλλον, παρά τον ταπεινό, τον ήσυχο και τον τρέμοντα τους λόγους μου. Πρώτα βάζει τον ταπεινό. «Ίδού λοιπόν, τι ο άνθρωπος δύναται να προσφέρει εις τον Θεόν εις ανάπαυσιν και κατοικίαν. Την συντετριμμένην και τεταπεινωμένην καρδίαν του. Ούτε οι μεγαλοπρεπείς ναοί, ούτε άλλο τι εις την άψυχον δημιουργίαν, ούτε τα αφιερώματα, τα εις τους ναούς προσφερόμενα, αρέσκουν εις τον Κύριον του ουρανού και της γης όσον η καρδιά η ταπεινή και η μετά φόβου επιμελουμένη την τήρησιν των εντολών του. Χριστιανέ! Αυτόν τον Οποίον δεν χωρεί ο κόσμος ολόκληρος, δύναται να χωρέσει η πτωχή σου καρδιά. Και να εύρη ο αυτάρκης και άμπλουτος Θεός ανάπαυσιν εις την γυμνήν καρδίαν σου.» (Τρεμπέλα Υπόμνημα εις τον Ησαΐα)

Με άλλα λόγια ο Ίδιος ο Θεός μας λέει ότι η συμπάθεια Του είναι ο ταπεινός! Απ' αυτόν μαγεύεται και σαγηνεύεται. Και γι' αυτό σ' αυτόν δίδει τη χάρη Του. "Ταπεινοίς δε δίδωσι χάριν". Το έδειξε άλλωστε εμπράκτως με την παραβολή του Τελώνη και του Φαρισαίου.

γ. Ταπείνωση: Μητέρα χαρισμάτων.
Εφόσον η ταπείνωση σαγηνεύει τον Θεό, είναι λογικό να εμφανίζεται ο Θεός σε ταπεινές ψυχές. "Απλότητι δε και ταπεινώσει ο Θεός εμφανίζεται και ου κόποις" (Όσιος Πέτρος ο Δαμασκηνός). "Η γάρ σωματική γύμνασις προσ ολίγον εστίν ωφέλιμος" Α' Τιμ. 4.8.
Πολλοί ασκητές προκειμένου να αποκτήσουν πλούτο χαρισμάτων, αγάπη, θαυματουργικό και προορατικό χάρισμα, λιώνουν τη σάρκα τους στην άσκηση. Αδίκως βασανίζονται διότι λησμόνησαν οι ταλαίπωροι, λέει ο όσιος Ιωάννης, ότι κυρίως η ταπείνωση είναι η μητέρα αυτών των χαρισμάτων και όχι ο κόπος.

δ. Πως αποκτάται.
"Εράσθητι αυτής και δοξάσθητι" Παροιμ. 4.6. Το αγιογραφικό αυτό χωρίο χρησιμοποιεί ο Μέγας Βασίλειος, όταν μιλάει για την απόκτηση της ταπεινώσεως. Να επιδιώκεις, λέει, την ταπείνωση σα να την έχεις ερωτευθεί. Για την απόκτηση της απαιτείται και η κατά δύναμη σωματική άσκηση. Προπαντός δε η πολύπλευρη εσωτερική άσκηση. Και να ένας τρόπος: Ελεγε Γέρων: "Συνήθισε να λες σιγά - σιγά από την καρδιά σου για τους αδελφούς: "Πραγματικά αυτοί είναι

ανώτεροι μου στην εκτέλεση των εντολών του Θεού. Και πάλιν: Είναι σπουδαιότεροι μου. Έτσι θα θεωρείς τον εαυτό σου κατώτερο όλων. Και θα κατοικήσει το πνεύμα του Θεού εντός σου. Ο Μ. Βασίλειος λέει κάτι πιο "τολμηρό": "Να μην υπερηφανεύεσαι ποτέ εις βάρος του άλλου ούτε ακόμα και αυτών των υπερβολικά αμαρτωλών!" Να μην επιτρέψεις δηλαδή ποτέ στο λογισμό σου να καυχηθεί, ότι είσαι καλύτερος και από τον χειρότερο εγκληματία! Σου κατοφαιίνεται; Άρα έχεις καλή ιδέα για τον εαυτό σου! Ένας λόγος παραπάνω να εφαρμόσεις την σοφή παραίνεση του Μ. Βασιλείου.

Ο Απ. Παύλος το έλεγε και το πίστευε: "Είμαι ο πρώτος αμαρτωλός του κόσμου"(Α' Τιμ. 1.15).

Οσιος Νίκων Ο "Μετανοείτε"

Ο ΕΓΩΪΣΜΟΣ

Μάς λένουν οι πατέρες της εκκλησίας ότι ρίζα κάθε αμαρτίας είναι ο εγωϊσμός. Ο άγιος Γρηγόριος ο Διάλογος τήν ονομάζει βασίλισσα όλων τών αμαρτιών. Όσο πιο πολύ υπερηφανευόμαστε, όσο πιο πολύ κυνηγάμε τή δόξα και τόν έπαινο και τήν τιμή, τόσο πιο τιποτένιοι εμαστε ενώπιον τού Κυρίου, ο οποίος «αντιτάσσεται στους υπερήφανους, ενώ στους ταπεινούς δίνει τή χάρη του» (Παροιμ. 3,34).

Ο εγωϊσμός είναι τό εμπόδιο όλων τών αγαθών και η αιτία όλων τών παραπτωμάτων. Για τή θεραπεία τού εγωϊσμού παραχωρεί ο Θεός και πέφτομε σέ άλλες μεγάλες αμαρτίες, πράγμα πού δέν θά επέτρεπε ο πάνσοφος Γιατρός τών ψυχών μας, άν αυτός δέν ήταν η χειρότερη απ' όλες. Έτσι, όταν ο βασιλιάς Δαβίδ καυχήθηκε - όπως δείχνουν τά λόγια του, «εγώ, βυθισμένος στά πλούσια υλικά αγαθά, είπα: «Δέν θά μετακινηθώ ποτέ από τούτη τήν ευτυχία»» (Ψαλμ. 29,7) - ο Κύριος, για νά τόν θεραπεύσει, τόν άφησε κι' έπεσε σέ μοιχεία και φόνο. Όπως και ο άγιος Πέτρος υπερηφανεύτηκε όταν ο Χριστός είπε στους αποστόλους ότι όλοι θά χάσουν τήν εμπιστοσύνη τους σ' Αυτόν και θά διασκορπιστούν, κι' εκείνος μέ αυτοπεποίθηση βεβαίωσε: «Κι' άν όλοι χάσουν τήν εμπιστοσύνη τους σ' Εσένα, εγώ όμως όχι» (Μαρκ. 14,29). Για τήν έπαρσή του εκείνη, ο Κύριος παρεχώρησε νά Τόν αρνηθεί τρεις φορές, κι' έτσι νά ταπεινωθεί, νά κλάψει και νά μετανοήσει (Μαρκ. 14,66-72).

Αλλά και τόσοι μεγάλοι ασκητές της ερήμου, πού έδιωχναν από τούς ανθρώπους τά δαιμόνια, πού έκαναν σημεία και τέρατα, έπεσαν μέ θεία παραχώρηση σέ βαριά παραπτώματα, ακόμα και σέ φόνους και σέ πορνείες, όπως διαβάζουμε στό Γεροντικό, στό Λαυσαϊκό, στά Συναξάρια και σέ άλλα πατερικά βιβλία. Ακόμη και συκοφαντίες και δυστυχίες και βάσανα πολλά βρίσκουν συχνά τόν άνθρωπο, ακόμα και σωματικές αρρώστιες, για νά τόν λυτρώσουν από τήν έπαρση. Είναι σαφής η μαρτυρία τού αποστ. Παύλου: «Ο Θεός μού έδωσε ένα αγκάθι στό σώμα μου, έναν υπηρετή τού σατανά νά μέ ταλαιπωρεί, ώστε νά μήν υπερηφανεύομαι» (Β' Κορ. 12,7).

Τό γεγονός, λοιπόν, ότι ο Θεός επιτρέπει νά βρουν τόν άνθρωπο τέτοιες συμφορές για νά τσακιστεί η σκληροτράχηλη υπερηφάνειά του, φανερώνει πώς αυτή είναι τό μεγαλύτερο, τό χειρότερο πάθος. Και δέν είναι μόνο τό χειρότερο, μά και τό πιο γερά ριζωμένο μέσα μας. Γι' αυτό, όταν μέ αγώνα σκληρό και μέ τή χάρη τού Θεού οι αρετές νικήσουν τίς κακίες και διώξουν από τήν ψυχή όλα τά ελαττώματα, μόνο η υπερηφάνεια μένει ανυπότακτη και επιμένει νά πολεμάει τόν άνθρωπο ως τό θάνατό του. Αυτό έπαθε ο φαρισαίος εκείνος της παραβολής, πού κατόρθωσε πολλές αρετές, και έχοντας υπερήφανη πεποίθηση στην ευσέβειά του, κατακρίθηκε ο ταλαίπωρος (Λουκ. 18,9-19).

Αλλά γιατί, αλήθεια υπερηφανευόμαστε και καμαρώνομε και εξουθενώνομε τούς άλλους ανθρώπους, πού νομίζομε πώς είναι τάχα κατώτεροι μας; Για τή σοφία μας; Για τήν αρετή μας; Για τά πλούτη μας; Για τήν ομορφιά μας; Όλ' αυτά όμως, και όσα άλλα έχομε, δέν είναι παρά ευεργετήματα και δώρα τού Θεού, για τά οποία θά δώσομε λόγο τήν ημέρα της Κρίσεως. Όσο πιο χαρισματούχοι εμαστε, τόσο πιο αυστηρά θά κριθούμε. Έτσι, άν στη ζωή

αυτή αξιωθήκαμε νά έχομε περισσότερα αγαθά από τούς άλλους ανθρώπους, αγαθά υλικά ή πνευματικά, οφείλουμα νά ταπειωνόμαστε πιά πολύ και νά ευγνωμονούμε τό Θεό πού μάς ευεργέτησε. Μόνο οι αμαρτίες και οι πτώσεις είναι δικές μας. Άν θέλομε γι' αυτές νά καυχώμαστε, δείχνομε τήν αφροσύνη και τήν αγνωσία μας. Άν εμαστε όμως λογικοί άνθρωποι, θά βλέπομε τήν αναξιοότητα και τήν αθλιότητά μας, και θά συντριβόμεθα ταπεινωμένοι.

Άς μίν ξεχνάμε επίσης, πώς ο εγωϊστής όχι μόνο στήν άλλη ζωή κολάζεται, μά και στήν παρούσα μισείται από τούς ανθρώπους. Γιατί δέν υπάρχει πιά αντιπαθητικός άνθρωπος απ' αυτόν. Αλλά και ο διος είναι συνεχώς ανήσυχος. Πασχίζει νά προβληθεί και νά συγκεντρώνει επάνω του τήν προσοχή και τό ενδιαφέρον τού κόσμου. Άν δέν τόν τιμήσουν, ταράζεται και θλίβεται. Βρίσκεται συχνά σέ φιλονικίες και διαμάχες μέ τούς ομοίους του, πού ζηλεύουν ο ένας τόν άλλο. Ζητάει όλο και μεγαλύτερη δόξα. Αντίθετα τόν ταπεινό όλοι τόν αγαπούν, ακόμα κι' άν έχει άλλα ελαττώματα. Αυτός νικάει τόν κακό μέ τήν υπομονή, τόν οργίλο μέ τήν πραότητα, τόν εγωϊστή μέ τήν ταπεινώση.

Ο Θεός υψώνει εκείνους πού ταπεινώνονται, όχι εκείνους πού ποθούν τά μεγαλεία. Ύψωσε τόν Ιακώβ πάνω από τόν Ησαύ (Γεν. 27-28), τόν Ιωσήφ πάνω από τούς αδελφούς του (Γεν. 37-41), τόν τελώνη πάνω από τόν Φαρισαίο (Λουκ. 18,14), τόν φτωχό Λάζαρο πάνω από τόν πλούσιο (Λουκ. 16,19-31). Κατεξοχήν όμως ύψωσε ο Θεός Πατέρας τόν Μονογενή Υιό και Λόγο Του, τόν Κύριό μας Ιησού Χριστό, πού ταπεινώθηκε εκούσια πιά πολύ από κάθε άνθρωπο. Θεός αθάνατος και παντοδύναμος και ανενδεής Εκείνος, καταδέχθηκε νά εναθροπήσει μέ άκρα ταπεινώση, νά γεννηθεί σέ σπήλαιο, νά σπαργανωθεί σέ φάτνη αλόγων ζώων, νά ζήσει μέσα στή φτώχεια και τήν αφάνεια, νά καταφρονηθεί, νά νίψει τά πόδια τών μαθητών Του, νά χλευαστεί, νά μαστιγωθεί, και τελικά νά υποστεί, όντας ολότελα αθώς, τόν μαρτυρικό σταυρικό θάνατο, και όλ' αυτά γιά μάς τούς ένοχους και αμαρτωλούς, γιά τή σωτηρία και τή λύτρωσή μας.

Άς μιμηθούμε τόν Κύριό μας, νά μισήσουμε τόν εγωϊσμό και νά ποθήσουμε τήν ταπεινώση. Νά επιδιώκομε τή συναναστροφή μέ ανθρώπους άσημους και ταπεινούς, και νά μή μεγαλοπιανόμαστε. Πάντοτε νά ζητάμε τήν τελευταία θέση. Στήν ενδυμασία, στή διατροφή, σ' όλες τίς ανάγκες τού σώματος, νά αποφεύγομε τά περιττά και έξεζητημένα. Μόνο τά απαραίτητα νά έχομε. Και γενικά, όσο μπορούμε, νά μιμούμεθα πάντοτε τόν Κύριο, τήν Παναγία και τούς αγίους, πού πολιτεύθηκαν μέ βαθειά ταπεινώση. Γιατί, όπως τά καρπερά δένδρα, όσο περισσότερο είναι φοφτωμένα μέ καρπούς, τόσο χαμηλότερα κλίνουν πρός τή γή τά κλωνάρια τους, έτσι και οι πιστοί δούλοι τού Θεού, όσο αποκτούν τίς ευεργεσίες και δωρεές Του, τόσο ταπεινώνονται, γνωρίζοντας πώς αυτό είναι τό χρέος τους, αφού ο Κύριος είπε: «Όταν κάνετε όλα όσα σάς προστάζει ο Θεός, νά λέτε: «Εμαστε ανάξιοι δούλοι κάναμε αυτό πού οφείλαμε νά κάνουμε»» (Λουκ. 17,10).

Άν η θεία μεγαλοσύνη ταπεινώθηκε τόσο, «μέχρι θανάτου» (Φιλ. 2,8) πώς τολμάει νά υψηλοφρονεί η ανθρώπινη αδυναμία; Ο Άβελ μάς δίδαξε τήν αθωότητα ο Ενώχ τήν καθαρότητα ο Νώε τήν μεγαλοψυχία και τήν ελπίδα ο Αβραάμ τήν υπακοή και τή φιλοξενία ο Ιακώβ τή μακροθυμία ο Ιωσήφ τή αγνεία ο Μωϋσής τήν πραότητα ο Ιώβ τήν υπομονή ο Δαβίδ τήν αγάπη στους εχθρούς ο Ηλίας τόν ένθεον ζήλον και ο Υιός τού Θεού τήν ταπεινώση «Διδαχθείτε από τό δικό μου παράδειγμα, γιατί είμαι πράος και ταπεινός στήν καρδιά, και οι ψυχές σας θά βρουν ανάπαυση» (Ματθ. 11,29). Όλες τίς αρετές μάς τίς διδάσκει ο Κύριος, σ' αυτήν όμως μάς παρακινεί περισσότερο, γιατί είναι τό δοχείο, τό θησαυροφυλάκιο τών άλλων αρετών.