Διδασκαλία για την ταπεινοφροσύνη (Αββάς Δωρόθεος)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 26 Ιουλίου, 2016

Είπε κάποιος από τους Γέροντες: «*Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη και να είμαστε έτοιμοι, σε κάθε λόγο που ακούμε, να λέμε «Συγχώρεσέ με». Γιατί* ***με την ταπεινοφροσύνη καταστρέφονται όλες οι παγίδες του εχθρού και αντιπάλου***».

Ας προσπαθήσουμε να καταλάβουμε ποιο είναι το βαθύτερο νόημα του λόγου του Γέροντα.

Για ποιο λόγο λέει: «*Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη*» και δεν λέει: «Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την εγκράτεια»; Γιατί ο Απόστολος λέει: «*Εκείνος που αγωνίζεται είναι εγκρατής σε όλα*» (Α' Κορ. 9:25).

Ή, γιατί δεν λέει: «Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από τον φόβο του Θεού»; Γιατί η αγία Γραφή λέει: «*Αρχή της σοφίας είναι ο φόβος του Κυρίου*» (Ψαλμ. 110:10) και ακόμα: «*Με τον φόβο του Κυρίου καθένας φεύγει από το κακό*» (Παροιμ. 15:27α).

Γιατί δεν λέει: «Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την ελεημοσύνη ή την πίστη»; Γιατί λέει η αγία Γραφή: «*Με την ελεημοσύνη και την πίστη καθαρίζονται οι αμαρτίες*» (Παροιμ. 15:27α). Και ο Απόστολος λέει: «*Χωρίς πίστη είναι αδύνατο να ευαρεστήσει κανείς στον Θεό*» (Εβρ. 11:6).

Αν, λοιπόν, είναι αδύνατο να ευαρεστήσει κανείς στον Θεό χωρίς πίστη, και με τις ελεημοσύνες και την πίστη καθαρίζονται οι αμαρτίες, και με τον φόβο του Κυρίου καθένας φεύγει από το κακό, και αρχή σοφίας είναι ο φόβος του Κυρίου, και αυτοί που αγωνίζονται είναι εγκρατείς σε όλα, **πώς λοιπόν ο Γέροντας λέει ότι πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη και άφησε όλα αυτά που είναι τόσο αναγκαία;**

Ο Γέροντας θέλει να μας δείξει ότι ούτε αυτός ο φόβος του Θεού, ούτε η ελεημοσύνη, ούτε η πίστη, ούτε η εγκράτεια, ούτε κ**αμία άλλη από τις αρετές είναι δυνατόν να κατορθωθούν χωρίς την ταπεινοφροσύνη**. Γι' αυτό λέει: «*Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη και να είμαστε έτοιμοι, σε κάθε λόγο που ακούμε, να λέμε «Συγχώρεσέ με». Γιατί με την ταπεινοφροσύνη καταστρέφονται όλες οι παγίδες του εχθρού και αντιπάλου*».

Βλέπετε λοιπόν, αδελφοί, πόσο μεγάλη είναι η δύναμη της ταπεινοφροσύνης. Βλέπετε ποια αποτελεσματικότητα έχει το να λες «Συγχώρεσέ με». **Γιατί όμως ο διάβολος δεν ονομάζεται μόνο εχθρός, αλλά ονομάζεται και αντίπαλος**;

Εχθρός ονομάζεται γιατί μισεί τον άνθρωπο, μισεί το καλό, θέλει το κακό μας, και **αντίπαλος** ονομάζεται γιατί προσπαθεί να εμποδίσει καθετί καλό.

Θέλει κάποιος να προσευχηθεί; Εκείνος αντιστέκεται εμποδίζοντας με κακούς λογισμούς, με αιχμαλωσία του νου, με ακηδία.

Θέλει κάποιος να κάνει ελεημοσύνη; Εκείνος εμποδίζει με τη φιλαργυρία, με την τσιγκουνιά.

Θέλει κάποιος να κάνει αγρυπνία; Εκείνος εμποδίζει με την οκνηρία, με τη ραθυμία.

Και σε κάθε καλό πράγμα που καταπιανόμαστε να κάνουμε, με τον ίδιο τρόπο εναντιώνεται. Γι' αυτό ονομάζεται όχι μόνο εχθρός, αλλά και αντίπαλος. Με την ταπεινοφροσύνη, όμως, όλες οι παγίδες του εχθρού και αντιπάλου καταστρέφονται.

Πράγματι η ταπεινοφροσύνη είναι μεγάλη αρετή και καθένας από τους αγίους με αυτή την ταπεινοφροσύνη πορεύτηκε και με τον κόπο συντόμεψε την πορεία, όπως λέει: «*Δες την ταπείνωσή μου και τον κόπο μου, και συγχώρησε όλες τις αμαρτίες μου*» (Ψαλμ. 24:18), και: «*Ταπεινώθηκα και με έσωσε ο Κύριος*» (Ψαλμ. 114:6). Γιατί μπορεί και μόνη της η ταπείνωση να μας βάλει στη βασιλεία των ουρανών, όπως έλεγε ο Γέροντας, ο αββάς Ιωάννης, αλλά με πιο αργό ρυθμό.

Ας ταπεινωθούμε λοιπόν και εμείς λίγο και θα σωθούμε. Κι αν δεν μπορούμε να κοπιάσουμε σαν αδύναμοι που είμαστε, ας προσπαθήσουμε να ταπεινωθούμε. Και πιστεύω στο έλεος του Θεού, ότι γι' αυτό το λίγο που έγινε με την ταπείνωση, θα βρεθούμε και εμείς στον τόπο των αγίων εκείνων που πολλούς κόπους κατέβαλαν και πολύ δούλεψαν στον Θεό. **Ναι, είμαστε αδύναμοι και δεν μπορούμε να κοπιάσουμε, μήπως δεν μπορούμε και να ταπεινωθούμε;**

Αδελφοί μου, είναι μακάριος εκείνος που έχει ταπείνωση. Είναι μεγάλη αρετή η ταπείνωση. Σωστά χαρακτήρισε εκείνος ο άγιος αυτόν που έχει αληθινή ταπείνωση με το να πει ότι «*η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται, ούτε να εξοργίζει κανένα*». Και κάπως το πράγμα φαίνεται παράξενο. Γιατί η ταπείνωση εναντιώνεται σε μόνη την κενοδοξία, και απ' αυτήν φαίνεται να προστατεύει τον άνθρωπο. Οργίζεται όμως κανείς και για χρήματα και για φαγητά. Πώς λοιπόν λέει ότι «*η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται, ούτε να εξοργίζει κανένα*»;

Όπως είπαμε, η ταπείνωση είναι μεγάλη αρετή και μπορεί να ελκύει τη χάρη του

Θεού στην ψυχή. Αυτή λοιπόν η χάρη του Θεού έρχεται και σκεπάζει την ψυχή από τα δύο άλλα βαριά αυτά πάθη. Γιατί, τι είναι πιο βαρύ από το να οργίζεται κανείς και να εξοργίζει τον πλησίον του, όπως είπε ο **Ευάγριος** ότι «*είναι εντελώς ξένο στον μοναχό το να οργίζεται*». Πράγματι, αν δεν σκεπαστεί αυτός γρήγορα με την ταπείνωση, λίγο λίγο έρχεται σε δαιμονική κατάσταση, αναστατώνοντας και τους άλλους και τον εαυτό του.

Γι' αυτό λοιπόν λέει ότι «*η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται, ούτε να εξοργίζει κανένα*».

Γιατί όμως λέω ότι η ταπείνωση σκεπάζει από αυτά τα δύο μεγάλα πάθη; Αλλά και **από κάθε πάθος και από κάθε πειρασμό η ταπείνωση σκεπάζει την ψυχή**.

Όταν ο **άγιος Αντώνιος** είδε απλωμένες όλες τις παγίδες του διαβόλου, αναστέναξε και ρώτησε τον Θεό: «*Ποιος άραγε μπορεί να τις προσπεράσει;*»

Τι του απάντησε ο Θεός; Ότι «***η ταπείνωση τις προσπερνά***». Και τι άλλο θαυμαστό πρόσθεσε; «*Και ούτε την αγγίζουν*».

Βλέπεις δύναμη που έχει η ταπείνωση, αδελφέ μου, βλέπεις χάρη αρετής;

Πραγματικά, τίποτε δεν είναι πιο ισχυρό από την ταπεινοφροσύνη, τίποτε δεν τη νικά. Και αν συμβεί κάτι λυπηρό στον ταπεινό, αμέσως τα βάζει με τον εαυτό του, αμέσως κατακρίνει τον εαυτό του ότι αυτό του άξιζε. Δεν ανέχεται να κατηγορήσει κανένα, δεν ανέχεται να ρίξει σε άλλον την αιτία, και έτσι το ξεπερνάει χωρίς ταραχή και στενοχώρια, με κάθε ανάπαυση. Γι' αυτό ούτε ο ίδιος οργίζεται ούτε εξοργίζει κανένα.

Γι' αυτό σωστά είπε ο άγιος ότι: «*Πάνω απ' όλα έχουμε ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη*».

Υπάρχουν δύο ταπεινώσεις, όπως ακριβώς υπάρχουν και δύο υπερηφάνειες.

Η **πρώτη υπερηφάνεια** είναι όταν εξουθενώνει κανείς τον αδελφό, όταν τον εξευτελίζει σαν να είναι ένα τίποτε και θεωρεί τον εαυτό του ανώτερό του. Ένας τέτοιος άνθρωπος που θα πέσει σ' αυτήν την υπερηφάνεια, αν δεν συνέλθει γρήγορα και δεν προσπαθήσει να διορθωθεί, σιγά σιγά φθάνει στη **δεύτερη υπερηφάνεια**, ώστε υπερηφανεύεται και απέναντι στον ίδιο τον Θεό και όλα όσα κατορθώνει τα αποδίδει στον εαυτό του και όχι στον Θεό.

Πράγματι, αδελφοί μου, κάποτε γνώρισα κάποιον που έφτασε σ' αυτήν την ελεεινή

κατάσταση. Στην αρχή, αν κάποιος από τους αδελφούς τού έλεγε κάτι, τον έφτυνε και έλεγε: «Ποιος είναι αυτός; Δεν αξίζει κανείς, παρά μόνο ο Ζωσιμάς και οι όμοιοι με αυτόν».

Μετά άρχισε και αυτούς να εξευτελίζει και να λέει: «Δεν αξίζει κανείς, παρά μόνο ο Μακάριος».

Και μετά από λίγο άρχισε να λέει: «Ποιος είναι ο Μακάριος; Δεν αξίζει κανείς, παρά μόνο ο Βασίλειος και ο Γρηγόριος».

Μετά από λίγο άρχισε και αυτούς να τους εξευτελίζει λέγοντας: «Ποιος είναι ο Βασίλειος και ποιος είναι ο Γρηγόριος; Δεν αξίζει κανείς, παρά μόνο ο Πέτρος και ο Παύλος».

Του λέω: «Πράγματι, αδελφέ, και αυτούς θα φτάσεις να τους απορρίψεις».

Πιστέψτε με ότι μετά από λίγο καιρό άρχισε να λέει: «Και ποιος είναι ο Πέτρος και ποιος είναι ο Παύλος; Δεν αξίζει κανείς, παρά μόνο η Αγία Τριάδα».

Και τέλος υπερηφανεύτηκε εναντίον του ίδιου του Θεού και έτσι έχασε τα λογικά του.

Γι’ αυτό, αδελφοί μου, **οφείλουμε να αγωνιζόμαστε εναντίον της πρώτης υπερηφάνειας, για να μην πέσουμε σιγά σιγά και στην τέλεια υπερηφάνεια**.

Υπάρχει μάλιστα και κοσμική υπερηφάνεια και μοναχική υπερηφάνεια.

Η **κοσμική υπερηφάνεια** είναι όταν κάποιος υπερηφανεύεται απέναντι στον αδελφό του ότι είναι πιο πλούσιος ή πιο όμορφος ή πιο καλοντυμένος ή πιο γενναίος από αυτόν.

Όταν, λοιπόν, βλέπουμε τους εαυτούς μας να είμαστε κενόδοξοι μ’ αυτά ή ότι το δικό μας μοναστήρι είναι μεγαλύτερο ή πιο πλούσιο ή ότι έχουμε πολλούς αδελφούς, πρέπει να ξέρουμε ότι ακόμη είμαστε στην κοσμική υπερηφάνεια.

Μερικές φορές κενοδοξεί κανείς και για φυσικά χαρίσματα. Να τι εννοώ: Κενοδοξεί κάποιος ότι είναι καλλίφωνος και ψάλλει ωραία, ή ότι είναι επιτήδειος και εργάζεται με επιμέλεια και ακρίβεια και υπηρετεί άδολα. Αυτά είναι σεμνότερα από τα πρώτα, όμως και αυτά ανήκουν στην κοσμική υπερηφάνεια.

Η **μοναχική υπερηφάνεια** είναι όταν κάποιος κενοδοξεί ότι αγρυπνεί, ότι

νηστεύει, ότι είναι ευλαβής, ότι είναι ενάρετος, ότι είναι αγωνιστής. Μερικές φορές και ταπεινώνεται κανείς για να δοξασθεί.

Αυτά ανήκουν στη μοναχική υπερηφάνεια. Είναι βέβαια προτιμότερο, αν δεν είμαστε απαλλαγμένοι από την υπερηφάνεια, τουλάχιστο να υπερηφανευόμαστε για τα μοναχικά και όχι για τα κοσμικά.

Είπαμε λοιπόν ποια είναι η πρώτη υπερηφάνεια και ποια η δεύτερη. Όμοια, είπαμε ποια είναι η κοσμική και ποια ή μοναχική υπερηφάνεια. Ας μάθουμε, λοιπόν, και **ποιες είναι οι δύο ταπεινώσεις**.

Η **πρώτη ταπείνωση** είναι το να θεωρεί κανείς τον αδελφό του πιο συνετό από τον ίδιο και ότι τον ξεπερνά σε όλα, και γενικά, όπως είπε εκείνος ο άγιος, το να θεωρεί τον εαυτό του πιο κάτω από το καθετί.

Η **δεύτερη ταπείνωση** είναι να αποδίδει κανείς στον Θεό κάθε επιτυχία του. Αυτή είναι η τέλεια ταπείνωση των αγίων. Αυτή γεννιέται στην ψυχή με φυσικό τρόπο από την τήρηση των εντολών του Θεού.

Όταν τα δέντρα έχουν πολύ καρπό, αυτός ο καρπός λυγίζει τα κλαδιά και τα γέρνει προς τα κάτω, το κλαδί όμως που δεν έχει καρπό, υψώνεται προς τα πάνω και μένει στητό. Υπάρχουν μάλιστα και μερικά δέντρα που όσο τα κλαδιά τους πηγαίνουν προς τα πάνω, δεν κάνουν καρπό, αν όμως πάρει κανείς μια πέτρα και την κρεμάσει στο κλαδί και το λυγίσει προς τα κάτω, τότε το δέντρο αυτό κάνει καρπό.

Έτσι ακριβώς είναι και η ψυχή. **Όταν ταπεινώνεται, τότε κάνει καρπό, και όσο κάνει καρπό, τόσο ταπεινώνεται**. Όσο πιο πολύ πλησιάζουν οι άγιοι τον Θεό, τόσο βλέπουν τους εαυτούς τους αμαρτωλούς.

Θυμάμαι ότι κάποτε μιλούσαμε για την ταπείνωση, και κάποιος άρχοντας από τη Γάζα ακούγοντάς μας να λέμε αυτό, ότι δηλαδή όσο πλησιάζει κανείς τον Θεό, τόσο περισσότερο βλέπει τον εαυτό του αμαρτωλό, παραξενευόταν και έλεγε: «Πώς είναι δυνατόν αυτό;» Και δεν ήξερε και ήθελε να μάθει τον λόγο.

Του λέω: «Άρχοντά μου, πες μου, πώς θεωρείς τον εαυτό σου όταν βρίσκεσαι στην πόλη σου;»

Μου λέει: «Θεωρώ τον εαυτό μου σπουδαίο και πρώτο στην πόλη».

Του λέω: «Αν πας στην Καισάρεια, πώς θεωρείς τον εαυτό σου εκεί;»

Λέει: «Θεωρώ τον εαυτό μου κατώτερο από τους ντόπιους άρχοντες».

Του λέω: «Αν πας στην Αντιόχεια, πώς θεωρείς τον εαυτό σου;»

Μου λέει: « Θεωρώ τον εαυτό μου ως έναν χωριάτη».

Του λέω: «Αν πας στην Κωνσταντινούπολη, κοντά στον βασιλιά, εκεί πώς θεωρείς τον εαυτό σου;»

Μου λέει εκείνος: «Τον θεωρώ ως ένα φτωχό».

Τότε του λέω: «Έτσι, λοιπόν, είναι οι άγιοι. Όσο πλησιάζουν τον Θεό, τόσο περισσότερο βλέπουν τον εαυτό τους αμαρτωλό. Γιατί ο **Αβραάμ**, όταν είδε τον Κύριο, ονόμασε τον εαυτό του χώμα και στάχτη (Γεν. 18:27). Ο **Ησαΐας** πάλι έλεγε: «*Ω, εγώ είμαι ταλαίπωρος και ακάθαρτος*» (Ησ. 6:5). Όμοια και ο **Δανιήλ**, όταν ήταν στον λάκκο με τα λιοντάρια και πήγε ο Αββακούμ φέρνοντας φαγητό και λέγοντάς του: «*Δέξου το φαγητό που σου έστειλε ο Θεός*», τι είπε ο Δανιήλ; «*Με θυμήθηκε ο Θεός;*» (Δαν. Βηλ και δράκων 36-38) Βλέπεις τι ταπείνωση είχε η καρδιά του, την ώρα που βρισκόταν στον λάκκο ανάμεσα στα λιοντάρια και αυτά δεν τον πείραξαν, και όχι μόνο μια φορά, αλλά και δεύτερη (Δαν. 6:16). Και μετά απ' όλα αυτά απόρησε λέγοντας: «*Με θυμήθηκε ο Θεός;*»»

Βλέπετε την ταπείνωση των αγίων, ποια αισθήματα έχουν μέσα στις καρδιές τους; Αλλά και όταν στέλνονταν από τον Θεό για να βοηθήσουν τους ανθρώπους, δεν δέχονταν από ταπείνωση, αποφεύγοντας τη δόξα των ανθρώπων. Γιατί, όπως ακριβώς κάποιος που φοράει ολομέταξο ένδυμα, αν κάποιος του ρίξει ένα βρώμικο κουρέλι, φεύγει για να μη μολυνθεί το πολύτιμο ένδυμά του, έτσι είναι και οι άγιοι ντυμένοι με τις αρετές και αποφεύγουν τη δόξα των ανθρώπων, για να μην μολυνθούν απ' αυτήν.

Εκείνοι όμως που επιδιώκουν τη δόξα είναι όμοιοι με κάποιον γυμνό που θέλει να βρει ένα μικρό κουρέλι ή οτιδήποτε άλλο, για να σκεπάσει την ασχημοσύνη του. Έτσι και **αυτός που είναι γυμνός από αρετές επιδιώκει τη δόξα των ανθρώπων**.

Όταν λοιπόν στέλνονταν οι άγιοι από τον Θεό, για να βοηθήσουν τους άλλους, δεν δέχονταν από ταπείνωση. Αλλ' ο **Μωϋσής** έλεγε: «*Σε παρακαλώ, διάλεξε άλλον που να μπορεί. Γιατί εγώ έχω αδύνατη φωνή και είμαι και βραδύγλωσσος*» (Εξ. 4:10), ενώ ο **Ιερεμίας** έλεγε: «*Είμαι πολύ νέος*» (Ιερ. 1:6). Και καθένας από τους αγίους **απέκτησε αυτήν την ταπείνωση από την πιστή τήρηση, όπως είπαμε, των εντολών**.

Κανείς δεν μπορεί με λόγια να εκφράσει πώς είναι αυτή η ταπείνωση ή πώς δημιουργείται στην ψυχή, αν ο άνθρωπος δεν τη μάθει από δική του πείρα, γιατί με λόγια κανείς δεν μπορεί να τη μάθει.

Κάποτε ο **αββάς Ζωσιμάς** μιλούσε για την ταπείνωση. Και κάποιος σοφιστής (ρητοροδιδάσκαλος) που βρέθηκε εκεί και άκουε όσα έλεγε, θέλοντας να μάθει την ακρίβεια των λόγων του, τον ρώτησε: «Πες μου, πως θεωρείς τον εαυτό σου αμαρτωλό; Δεν ξέρεις ότι είσαι άγιος, δεν ξέρεις ότι έχεις αρετές; Να, βλέπεις πώς τηρείς τις εντολές του Θεού, και πώς κάνοντας αυτά θεωρείς ότι είσαι αμαρτωλός;»

Ο Γέροντας δεν έβρισκε τρόπο να του απαντήσει, μόνο του έλεγε: «Δεν ξέρω πώς να στο πω, αλλά έτσι αισθάνομαι». Ο σοφιστής λοιπόν επέμενε θέλοντας να μάθει πώς συμβαίνει αυτό. Ο Γέροντας, μη βρίσκοντας πώς να εξηγήσει αυτό το πράγμα, άρχισε να λέει με την αγία του απλότητα: «Μη με παρεξηγήσεις, αληθινά έτσι αισθάνομαι».

Μόλις λοιπόν είδα τον Γέροντα να μην ξέρει τι ν' απαντήσει, του λέω: «Μήπως άραγε αυτό είναι όπως η σοφιστική και η ιατρική; Όταν κάποιος τη μαθαίνει καλά και την εξασκεί, σιγά σιγά με την πράξη γίνεται μια συνήθεια για τον γιατρό ή τον σοφιστή. Και δεν μπορεί να πει ούτε ξέρει να εκφράσει με λόγια πώς δημιουργήθηκε μέσα του αυτή η ικανότητα. Λίγο λίγο, όπως είπα, χωρίς να το καταλάβουν, η ψυχή απέκτησε αυτή την ικανότητα από την πράξη. Έτσι μπορούμε να δούμε και στην ταπείνωση, ότι από την τήρηση των εντολών δημιουργείται μια παγιωμένη ταπεινή κατάσταση που δεν μπορεί να εκφραστεί με λόγια».

Μόλις λοιπόν το άκουσε ο αββάς Ζωσιμάς χάρηκε και αμέσως με αγκάλιασε και μου λέει: «Το βρήκες, έτσι είναι όπως το είπες». Και ο σοφιστής άκουσε και ικανοποιήθηκε και δέχτηκε και αυτός την εξήγηση.

Γιατί οι παλιοί Γέροντες είπαν μερικά πράγματα για να καταλάβουμε αυτή την ταπείνωση, αλλά την ίδια την κατάσταση που δημιουργείται μέσα στην ψυχή από την ταπείνωση, κανείς δεν μπόρεσε να την περιγράψει.

Όταν ο **αββάς Αγάθων** επρόκειτο να πεθάνει και του είπαν οι αδελφοί: «Και συ φοβάσαι, πάτερ;», απάντησε: «Σ' όλη μου τη ζωή έκανα ό,τι μπορούσα για να τηρήσω τις εντολές, αλλά είμαι άνθρωπος. Πού ξέρω, αν το έργο μου άρεσε στον Θεό; Γιατί αλλιώς κρίνει ο Θεός και αλλιώς οι άνθρωποι».

Να λοιπόν, ο Γέροντας μάς άνοιξε τα μάτια να κατανοήσουμε την ταπείνωση και μας έδωσε δρόμο για να την αποκτήσουμε. **Ποια όμως είναι η φύση της ή με ποιον τρόπο δημιουργείται μέσα στην ψυχή, όπως πολλές φορές είπα, κανείς δεν μπόρεσε να το πει, ούτε μπόρεσε να το κατανοήσει με τη λογική, αν η ψυχή δεν αξιωθεί να τη μάθει στην πράξη**.

Ποιο είναι εκείνο που προκαλεί την ταπείνωση; Μας το είπαν οι Πατέρες. Γιατί λέει στο Γεροντικό ότι ρώτησε ένας αδελφός κάποιον Γέροντα λέγοντας: «*Τι είναι η ταπείνωση;*» και ο Γέροντας είπε: «***Η ταπείνωση είναι μεγάλο και θεϊκό***

έργο. Ο δρόμος όμως της ταπείνωσης είναι οι σωματικοί κόποι που γίνονται με επίγνωση και το να θεωρείς τον εαυτό σου κάτω απ' όλη την κτίση και το να προσεύχεσαι στον Θεό αδιάλειπτα».

Αυτός είναι ο δρόμος της ταπείνωσης. Η ίδια όμως η ταπείνωση είναι θεϊκή και ακατάληπτη.

Γιατί όμως λέει ότι **οι σωματικοί κόποι φέρνουν την ψυχή στην ταπείνωση;** Για ποιο λόγο οι σωματικοί κόποι είναι αρετή της ψυχής; Γιατί **το να θεωρεί κανείς τον εαυτό του κάτω απ' όλη την κτίση, όπως είπαμε και παραπάνω, πολεμάει την πρώτη υπερηφάνεια**. Γιατί, πώς μπορεί να θεωρεί κανείς τον εαυτό του ανώτερο από τον αδελφό του ή να υπερηφανευτεί για κάτι ή να κατακρίνει ή να εξουθενώσει κάποιον, όταν θεωρεί τον εαυτό του κάτω απ' όλη την κτίση;

Παρόμοια είναι φανερό ότι **η αδιάλειπτη προσευχή καταπολεμάει τη δεύτερη υπερηφάνεια**. Γιατί είναι φανερό ότι ο ταπεινός, ο ευλαβής, επειδή γνωρίζει ότι κανένα καλό δεν μπορεί να κατορθώσει η ψυχή χωρίς τη βοήθεια και τη σκέπη του Θεού, δεν παύει να προσεύχεται αδιάλειπτα στον Θεό, για να τον ελεήσει.

Και αυτός που προσεύχεται αδιάλειπτα στον Θεό, αν αξιωθεί να κατορθώσει κάτι, γνωρίζει με τη δύναμη ποιου το κατόρθωσε, και δεν μπορεί να υπερηφανευτεί ούτε να το αποδώσει στη δική του δύναμη, αλλά κάθε κατόρθωμα το αποδίδει στον Θεό και αυτόν πάντοτε ευχαριστεί και αυτόν πάντοτε παρακαλεί, τρέμοντας μήπως χάσει μια τέτοια βοήθεια και φανερωθεί όλη η ανημποριά και η αδυναμία του. Και έτσι με την ταπείνωση προσεύχεται και με την προσευχή ταπεινώνεται, και όσο συνεχώς κατορθώνει, συνεχώς ταπεινώνεται, και όσο ταπεινώνεται, βοηθιέται και προκόβει με την ταπεινοφροσύνη.

Γιατί λοιπόν λέει ότι και οι σωματικοί κόποι φέρνουν την ταπεινοφροσύνη; Τι σχέση έχει ο σωματικός κόπος με τη διάθεση της ψυχής; Σας εξηγώ.

Η ψυχή, όταν ξέπεσε από την τήρηση της εντολής του Θεού στην παράβαση, παραδόθηκε η άθλια, όπως λέει ο **άγιος Γρηγόριος**, στη φιληδονία και στην αυτονομία που οδηγεί στην πλάνη και αγάπησε τα σωματικά και κατά κάποιον τρόπο ταυτίστηκε με το σώμα και έγινε όλη σάρκα, όπως λέει η αγία Γραφή: «*Δεν θα παραμείνει το πνεύμα μου σ' αυτούς τους ανθρώπους, επειδή είναι σάρκες*» (Γεν. 6:3). Από τότε λοιπόν η ταλαίπωρη ψυχή συμπάσχει με το σώμα και συμφωνεί μ' όσα αυτό διαπράττει. Γι' αυτό ο Γέροντας είπε ότι και ο σωματικός κόπος οδηγεί στην ταπείνωση.

Γιατί διαφορετική κατάσταση έχει η ψυχή του υγιούς και διαφορετική του αρρώστου,

διαφορετική του πεινασμένου και διαφορετική του χορτασμένου. Παρόμοια πάλι, άλλη κατάσταση έχει η ψυχή αυτού που ιππεύει και άλλη αυτού που κάθεται σε γαϊδουράκι, άλλη αυτού που κάθεται σε θρόνο και άλλη αυτού που κάθεται κατάχαμα, άλλη αυτού που φοράει ωραία ρούχα και άλλη αυτού που φοράει κουρέλια.

Ο κόπος λοιπόν ταπεινώνει το σώμα, και όταν ταπεινώνεται το σώμα, ταπεινώνεται μαζί του και η ψυχή. Ώστε καλά είπε ότι και ο σωματικός κόπος οδηγεί στην ταπείνωση.

Γι' αυτό, όταν ο **Ευάγριος** πολεμήθηκε από τη βλασφημία επειδή είχε γνώση και γνώριζε ότι η βλασφημία προέρχεται από την υπερηφάνεια, και όταν ταπεινώνεται το σώμα, ταπεινώνεται μαζί του και η ψυχή, έκανε σαράντα μέρες να μπει σε σπίτι, ώστε το σώμα του, καθώς λέει ο συγγραφέας, γέμισε τσιμπούρια όπως τα άγρια ζώα. Ώστε ο κόπος δεν έγινε για τη βλασφημία αλλά για την ταπείνωση.

Σωστά λοιπόν είπε ο Γέροντας ότι και οι σωματικοί κόποι οδηγούν στην ταπείνωση.

Ο αγαθός Θεός να χαρίσει και σε μας την ταπείνωση, γιατί αυτή από μεγάλα κακά γλυτώνει τον άνθρωπο και τον σκεπάζει από μεγάλους πειρασμούς. Σ' Αυτόν πρέπει η δόξα στους αιώνες. Αμήν.

[Αββά Δωροθέου, Διδασκαλία Β΄. Περί ταπεινοφροσύνης (Migne PG 88, 1640-1652). Μετάφραση για την Κ.Ο.]

(Πηγή ηλ. κειμένου: koinoniaorthodoxias.org)