

Η θεραπευτική της κενοδοξίας και της υπερηφανίας: Η ταπείνωση

Jean Claude Larchet

1. Η θεραπευτική της κενοδοξίας

Περιγράφοντας την κενοδοξία, [είδαμε](#), ότι αποτελεί ένα πάθος ιδιαίτερα λεπτό, δύσκολο ν' αναγνωριστεί και ικανό να περιβάλλεται πολλές μορφές και να επιτίθεται στον άνθρωπο από πολλές πλευρές. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης τη θεωρεί ως την πιο δύσκολη και επικίνδυνη απ' όλες τις παγίδες.

Η θεραπευτική έναντι της συγκεκριμένης πνευματικής νόσου αποδεικνύεται λοιπόν ότι είναι εξαρχής ιδιαίτερα λεπτή: και τόσο περισσότερο μάλιστα, καθώς το πάθος τροφοδοτείται ακόμη και απ' όσα κάνουμε για να το πολεμήσουμε και ενισχύεται από την ήττα και την καταστροφή του, όπως εξηγεί ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός: **Όλα τα κακά εξασθενούν μόλις κυριαρχήσουμε σ' αυτά και όταν ηττηθούν αποδυναμώνονται μέρα με τη μέρα [...]. Η κενοδοξία, μόλις νικηθεί (από κάποιον), ανορθώνεται και επανέρχεται για να τον πολεμήσει αγριότερα και ενώ τη θεωρούμε αδύναμη και μισοπεθαμένη, αυτή μπροστά στο κατώφλι του θανάτου αναλαμβάνει τις δυνάμεις της. Οι υπόλοιπες κακίες προσβάλλουν γενικά μόνο όσους έχουν ήδη νικηθεί· όμως αυτή εδώ καταδιώκει σκληρότερα τους νικητές της, και όσο δυναμικότερα την πιέζει και τη στριμώνει κάποιος, τόσο περισσότερο επωφελείται η κενοδοξία από την έπαρση και την αλαζονία του νικητή της, ώστε να (του) αντεπιτεθεί βιαιότερα. Έτσι η κενοδοξία εξαπατά ανελέητα όσους δεν περιμένουν την επίθεσή της και δεν παίρνουν τα μέτρα τους.**

Εκείνος που αναλαμβάνει τη θεραπευτική της κενοδοξίας θα πρέπει λοιπόν να δείχνει από την αρχή ως το τέλος μεγάλη πνευματική διάκριση και συνεχή νήψη και εγρήγορση (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*).

Η λεπτομερής γνώση του πάθους, των πολλών μορφών του, των ελιγμών και των παγίδων του αφενός, και η συνειδητοποίηση των τρόπων και των μεθόδων που θα μας επιτρέψουν να ματαιώσουμε τις πανουργίες του αφετέρου, συνιστούν εξαρχής θεμελιώδες στοιχείο της προφύλαξης και της

θεραπευτικής: αυτό ακριβώς, οι Πατέρες κρίνουν ως απαραίτητο να θέσουν στη διάθεση όσων προσέρχονται να μάθουν απ' αυτούς για το πάθος, όπως υπογραμμίζει ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός: Όπως οι πιο έμπειροι ιατροί δεν ικανοποιούνται γενικά με την ίαση των παρόντων νοσημάτων αλλά, με τη σοφή πείρα τους, προγιγνώσκουν τις επικείμενες νόσους και δρουν προληπτικά με συνταγές και φάρμακα σωτήρια, για τη ζωή και την υγεία, παρόμοια πράττουν και οι αυθεντικοί ιατροί των ψυχών: μέσα από την πνευματική έντευξη [Σ.τ.μ.: Συνάντηση και συζήτηση] που λειτουργεί ως ένα ουράνιο αντίδοτο, καταναγκάζουν εκ των προτέρων τις ασθένειες της καρδιάς πριν αυτές εμφανιστούν και αποδεχόμενοι την ανάπτυξή τους μόνο στο νου των νέων, τους αποκαλύπτουν και την αιτία των παθών που τους απειλούν και τα φάρμακα που τους δίνουν την υγεία. Ενώ τους παρουσιάζουν τις **πλάνες** και τις **απάτες** όλων των παθών, και εκείνες που αφορούν στους αρχάριους και όσες αναφέρονται στους ζηλωτές, οι νέοι διδάσκονται τα **μυστικά** των αγώνων τους, τους οποίους βλέπουν σαν μέσα από καθρέφτη· πληροφορούνται επίσης τις **αιτίες** και τα **φάρμακα** των κακιών από τις οποίες κλονίζονται και γνωρίζουν επιπλέον, πριν να εμφανιστούν, με ποιο τρόπο πρέπει να τους προειδοποιήσουν για τους μελλοντικούς αγώνες και πως να τις αντιμετωπίσουν ως μαχητές.

Ο άνθρωπος θα κινητοποιηθεί να παλέψει εναντίον του συγκεκριμένου πάθους, αν συνειδητοποιήσει τους **κινδύνους** στους οποίους τούτο τον εκθέτει. **Ιδιαίτερα σημαντικός είναι αυτός της απώλειας όλων των ωφελειών που του έχουν πορίσει οι θλίψεις και οι πόνοι που έχει μέχρι τότε υποστεί, καθώς και του συνόλου των αρετών που έχει καταφέρει ν' αποκτήσει.** Απειλείται ακόμη να δει τελικά τον εαυτό του να **εκμηδενίζεται** σύμφωνα με το λόγο του Ψαλμωδού: «Ο Θεός διεσκόρπισεν οστά ανθρωπαρέσκων» (Ψαλμ. 52, 6). Να με ποιο τρόπο συμβάλλουν στον αγώνα η **νοερά προσευχή** και ο **φόβος της θείας κρίσης** για την παρούσα και τη μέλλουσα ζωή (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, *Ομιλία* (Συλλογή II)). Την κρίση τούτη αποκαλύπτει ειδικότερα και ο λόγος του Χριστού: «Ο υψών εαυτὸν ταπεινωθήσεται» (Λουκ. 14, 11· 18, 14).

Ο άνθρωπος που επιθυμεί να νικήσει το συγκεκριμένο πάθος, οφείλει ν' αναγνωρίσει τη ματαιότητα της ανθρωπίνης, εγκόσμιας και επίγειας δόξας, γιατί η κενοδοξία είναι η αναζητήση μιας τέτοιας δόξας. Πρέπει να κατανοήσει πόσο **σαθρά** είναι τα **θεμέλιά της** και πόσο **μηδαμινοί** είναι οι **στόχοι της,** όπως πολλές φορές υπογραμμίζουν οι Πατέρες (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Εβραίοι-ομιλία*· Ομιλία εις το ρητόν «Μη φοβηθήτε»· *Ματθαίος-ομιλία*· *Ομιλία-Ψαλμός*). **Ο θάνατος αποκαλύπτει όλο το μέτρο της ματαιότητας και μηδαμινότητας των ανθρωπίνων πραγμάτων,** που αποτελούν αντικείμενο του πάθους, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί την καθοριστική στιγμή που η κρίση του Θεού

σημαίνεται στον άνθρωπο. Να γιατί η «**μνήμη θανάτου**» αποτελεί ένα ακόμη δραστικό και αποτελεσματικό **όπλο εναντίον του πάθους της κενοδοξίας** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, *Ομιλία (Συλλογή II)*).

Με δεδομένο ότι η κενοδοξία επιζητεί την τιμή, τη δόξα, τη διασημότητα, το να καταστεί το άτομο κέντρο της προσοχής, **αρμόζει η παραίτηση απ' ό,τι είναι δυνατόν ν' αποτελεί πηγή ή αιτία εκδήλωσής της. Πρέπει ν' αποφεύγεται ότι βρίσκεται ολοφάνερα υπό την κυριαρχία της** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*) και συνιστά αρνητικό παράδειγμα. **Πρέπει ο άνθρωπος ν' αρνηθεί για τον εαυτό του κάθε τιμητικό αξίωμα που του προσφέρουν οι συνάνθρωποί του·** ιδιαίτερα εξαιτίας του γοήτρου ή της δύναμης που παρέχει μια τέτοια ιδιότητα. **Οφείλει ακόμη ν' αποκρούσει κάθε διάκριση δεκτική, να ελκύσει το θαυμασμό, τον έπαινο ή το εγκώμιο.** Για ν' αντιμετωπίζεται η κενοδοξία ως επιθυμία του ανθρώπου ν' αναγνωρίζεται και να τράβα την προσοχή, **πρέπει αυτός να απέχει από οτιδήποτε είναι δυνατό να τον κάνει κέντρο της προσοχής, δηλαδή από λόγους, πράξεις και συμπεριφορές** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). **Όποιος επιθυμεί ν' απελευθερωθεί από την κενοδοξία οφείλει να κάνει ότι μπορεί ώστε να γίνεται ή να παραμένει αφανής και άσημος μεταξύ των ανθρώπων** (Πρβλ. ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, *Ομιλία (Συλλογή III)*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*, αρμενική II). Είναι δυνατόν επίσης να συμβάλλουν στην προσπάθεια του, **η επιλογή μιας ταπεινής θέσης ή ιδιότητας, καθώς επίσης και η αναζήτηση της ησυχίας** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Είδαμε ότι η κενοδοξία αφορά στην άνοδο όχι μόνο στα γήινα «αγαθά» **αλλά και στα πνευματικά αγαθά**, και στο δοξασμό ενώπιον των άλλων ή του εαυτού του για την άσκηση και τις αρετές του. **Πρόκειται για τη λεπτότερη και φοβερότερη μορφή του πάθους, που αδιάκοπα καιροφυλακτεί τον πνευματικό άνθρωπο.** Πρέπει να καταπολεμηθεί με πολλούς τρόπους.

Έναντι των άλλων ανθρώπων των οποίων η κενοδοξία προσδοκά το θαυμασμό και το εγκώμιο, επιβάλλεται **να κρύβει την άσκηση και τις αρετές που έχει, καθώς και τις πράξεις που τις φανερώνουν** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος-ομιλία*). Με αυτή τη σημασία ο Άγιος Μάξιμος γράφει: «*Κενοδοξίαν αναιρεί η κρυπτή εργασία*». Και αλλού συμπληρώνει: «*Ου μικρός αγών κενοδοξίας απαλλαγώναι· απαλλάττεται δε τις δια κρυπτής των αρετών εργασίας [...]*» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΓΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). **Οφείλει κάποιος να επαγρυπνεί, ελέγχοντας με επιμέλεια τη συμπεριφορά και τους λόγους του, ώστε να μη αφήσει να φανερωθεί τίποτε από την εσωτερική κατάστασή του και να μη αποκαλύψει τίποτε από την πνευματική ζωή**

του. Γι' αυτό το λόγο ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) συμβουλεύει: «*Γίνου σπουδαίος [Σ.τ.μ.: Ο δραστήριος, αυτός που εργάζεται με ζήλο] ψυχή, μηδόλως σώματι τούτο εμφανίων· μη σχήματι· [Σ.τ.μ.: Η όψη, το ύφος, οι κινήσεις] μη λόγω· μη αινίγματι [Σ.τ.μ.: Νύξη, υπαινιγμός, υπονοούμενο]*». «*όπου δ' αν πορεύση, την σεαυτού πολιτείαν αποκρύπτης*». Αλλού γράφει: «**Αρχή ακενοδοξίας, φυλακή στόματος**». Τούτο συνεπάγεται πολύ περισσότερο την **άρνηση της διδασκαλίας των άλλων και ακόμη του κηρύγματος του θείου λόγου**, όπως υπογραμμίζει ο Άγιος Μακάριος ο Μέγας (Ομιλία (Συλλογή II)): «*Και ει από χάριτος λαλεί [τις], και αναγκάζεται υπό τινος κηρύσσειν τον λόγον, αυτός οφείλει αηδίζεσθαι [Σ.τ.μ.: Αποστρέφομαι, επειδή αισθάνομαι δυσφορία, απέχθεια, αηδία] και φεύγειν ως από πυρός και αντιτάσσεσθαι τω νω, ώστε επέχειν αυτόν, ίνα μη δια του λόγου αυτού ευρεθί κενοδοξών*». Και αναφέρει το παράδειγμα του Μωϋσή που, κεκλημένος από τον ίδιο το Θεό να κηρύσσει το λόγο στο Ισραήλ, «*παρητήσατο λέγων ότι "ουκ ειμι ικανός λαλήσαι"* (πρβλ. Έξοδ. 4, 10). *Ομοίως και Ιερεμίας [...] παρητήσατο λέγων "νεώτερος ειμι και ου δύναμαι"* (πρβλ. Ιερεμ. 1, 6). *Και ο Παύλος δέ φησιν "[...] ει άκων [τούτο πράττω], οικονομίαν πεπίστευμαι"* (Α' Κορ. 9, 17)». Στα Αποφθέγματα συναντάμε αμέτρητα παραδείγματα Πατέρων, οι οποίοι **αρνούνται να ομιλούν ή δεν απαντούν** στα ζητήματα που θέτουν όσοι έρχονται να τους ερωτήσουν κάτι παρά μόνο αφού εκείνοι επιμένουν επί πολύ και έντονα.

Όποιος θέλει να νικήσει την κενοδοξία οφείλει όχι μόνο να κρύβει τις αρετές και τη σοφία του, αλλά ακόμη **να μη κρύβει τα σφάλματά του από τους άλλους, με την προϋπόθεση ωστόσο ότι τούτο δεν θα τους προκαλέσει ζημιά ή βλάβη.** Στην προοπτική αυτή κινούμενος ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) συμβουλεύει: «*Μη κρύπτε σην αισχύνην, [Σ.τ.μ.: Το ταπεινωτικό, ντροπιαστικό λάθος] δια το δοκείν [Σ.τ.μ.: Με το πρόσχημα] μη διδόναι πρόσκομμα [Σ.τ.μ.: Αιτία σκανδάλου] λοιπόν δε και προς το είδος [Σ.τ.μ.: Ανάλογα με τη φύση] του σφάλματος ου τη αυτή εμπλάστρω [Σ.τ.μ.: φάρμακο] ίσως χρήσασθαι δει*». Γενικά, και αυτό είναι **βασικό φάρμακο εναντίον της κενοδοξίας, ο άνθρωπος οφείλει ν' αποδέχεται τις ταπεινώσεις και ακόμη να επιζητεί ότι είναι δεκτικό να του αποφέρει την περιφρόνηση.** «*Αρχή ακενοδοξίας [...] ατιμίας [Σ.τ.μ.: Ως αρετή, το να δέχεται κάποιος ύβρεις, ονειδισμούς, κατασχύνη και ταπεινώσεις] αγάπη*», γράφει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ). Ένας Γέροντας λέγει: **Αν ο διάβολος έρχεται για να σε παρασύρει στην κενοδοξία, κάνε κάτι ή τήρησε μια στάση μπροστά στους ανθρώπους ώστε να σε περιφρονήσουν. Γιατί να το ξέρεις καλά, ο Σατανάς ποτέ δεν λυπάται τόσο, όπως όταν ο άνθρωπος επιθυμεί την ταπείνωση και την περιφρόνηση** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι). Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) παρατηρεί ότι «*χαίρει γαρ [ο Θεός] ορών ημάς ατιμία*

προστρέχοντας, ίνα την ματαίαν οίησιν θλίψωμεν και πλήξωμεν και απολέσωμεν». Ο ίδιος αποκαλύπτει ότι ορισμένοι ηγούμενοι ή πνευματικοί Πατέρες οδηγούν οι ίδιοι στην ταπείνωση όσους δεν το κάνουν μόνοι τους με σκοπό να τους θεραπεύσουν από την κενοδοξία: «*Επάν τινος [των αδελφών] ο ιατρός [Σ.τ.μ.: Ο Γέροντας της Μονής] φιλενδείκτας [Σ.τ.μ.: Όσοι αγαπούν και επιδιώκουν την επίδειξη] προς την των κοσμικών εν τη μονή επιδημίαν εσημειούτο, τούτους εσχάταις ύβρεσι και διακονίας ατιμοτέραις περιέβαλλεν εκείνων ενώπιον*». **Η εξουθένωση και ο ονειδισμός είναι επίσης δυνατόν να χρησιμοποιηθούν για τον ίδιο σκοπό από τον ίδιο το Θεό**, όπως σημειώνει και πάλι ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ): «*Πολλάκις ο Κύριος τους κενόδοξους δι' ατιμίας επισυμβαινούσης εις ακενοδοξίαν κατέστησεν*».

Ο άνθρωπος **οφείλει να διακρίνει επίσης στις διάφορες ατιμίες που υφίσταται (περιφρονήσεις, προσβολές κ.λπ.) τα φάρμακα της θείας Πρόνοιας, και το πρόσωπο αυτού που τον πίκρανε, τον έβλαψε, τον περιφρόνησε ή τον προσέβαλε σαν ένα ιατρό που του φανέρωσε την αρρώστια του και του προσέφερε τα μέσα για να θεραπευτεί από την κενοδοξία**. Έτσι ένας Πατέρας συμβουλεύει: **Αν κάποιος διατηρεί στη μνήμη του τη θύμιση ενός αδελφού που τον έθλιψε, τον πλήγωσε ή τον χλεύασε, οφείλει να τον θυμάται σαν ένα ιατρό σταλμένο από το Χριστό και να τον θεωρεί ως ευεργέτη. Γιατί αν πικραίνεσαι κάτω από αυτές τις περιστάσεις, άρρωστη είναι η ψυχή σου. Πραγματικά αν δεν ήσουν ασθενής δεν θα υπέφερες. Οφείλεις λοιπόν ευχαριστίες στον αδελφό σου γιατί χάρη σ' αυτόν γνωρίζεις την αρρώστια σου· πρέπει να προσεύχεσαι γι' αυτόν και να δέχεσαι ό,τι προέρχεται απ' αυτόν σαν φάρμακο σταλμένο από τον Κύριο σε σένα. Αν, αντίθετα, θυμώσεις εναντίον του, είναι σαν να έλεγες στον Ιησού: «Δεν θέλω να πάρω τα φάρμακά σου, προτιμώ τη γάγγραινα που απλώνεται στις πληγές μου» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Παράρτημα). Και ακόμη περισσότερο: **Αν επιθυμείς να θεραπευτείς από τις φοβερές τούτες πληγές της ψυχής, πρέπει ν' αντέξεις ότι σου ορίσει ο γιατρός. Πραγματικά, ο σωματικά ασθενής δεν υπομένει ευχάριστα τον ακρωτηριασμό ή τη λήψη καθαρτικού· διατηρεί ακόμη κακή ανάμνηση αυτών, εντούτοις πεπεισμένος ότι δίχως αυτή την αγωγή δεν είναι δυνατόν να ελευθερωθεί από την αρρώστια του, υποφέρει ότι του ορίσει ο γιατρός. Γνωρίζει ότι με μια μικρή ενόχληση θα απαλλαγεί από μια μακρόχρονη νόσο. Όταν σε προσβάλλουν ή σε αδικούν, το καυστικό φάρμακο του Ιησού, σε απελευθερώνει από την κενοδοξία. Σε ό,τι τον αφορά ο ίδιος παρατηρεί: **Δεν ανταποδίδω κατηγορίες σ' όσους με μέμφονται, ευεργέτες μου τους αποκαλώ και δεν διώχνω τον ιατρό των ψυχών που παρέχει φάρμακο ταπείνωσης στην ακάθαρτη και υπερήφανη ψυχή μου.******

Ο άνθρωπος που θεραπεύεται από την κενοδοξία εμφανίζει

συγκεκριμένες ενδείξεις: δεν δοκιμάζει πόνο όταν ταπεινώνεται δημοσίως (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), **δεν διατηρεί μνησικακία εναντίον εκείνου που τον προσέβαλε, τον περιφρόνησε, τον εξύβρισε, που τον κακολόγησε ή εξακολουθεί να τον κακολογεί** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). **Αντίθετα τον ευχαριστεί ωσάν να επρόκειτο για ευεργέτη του**, σύμφωνα με το παράδειγμα του Γέροντα που αναφέρθηκε προηγουμένως. Στην προοπτική τούτη είναι δυνατόν να κατανοηθεί η διαβεβαίωση του Αγίου Μαξίμου (*Αγάπης εκατοντάς*): «*Η εις τον πλησίον [αγάπη] [...] ποιεί καταφρονείν δόξης*».

Στο μέτρο που ο άνθρωπος αναζητεί την κοσμική δόξα, το θαυμασμό ή έστω και την εκτίμηση των άλλων, η αποδοχή ή ακόμη και η εκζήτηση των ταπεινώσεων τον θεραπεύει από την κενοδοξία. Η τελευταία αποτελεί επίσης πάθος στα πλαίσια του οποίου ο άνθρωπος αυτοεκτιμάται, αυτοθαυμάζεται, αυτοβραβεύεται και αυτοδοξάζεται στα μάτια του. Για να την καταπολεμήσει στο συγκεκριμένο επίπεδο, ο άνθρωπος οφείλει πρωτίστως ν' αγνοεί την άσκηση και τις αρετές του και να κρύβει από τα μάτια του ό,τι καλό έχει και ό,τι αγαθό πράττει. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επισημαίνει ότι ο Χριστός «[...] καθαψάμενος αυτών [Σ.τ.μ.: Των κενοδόξων] [...] διορθούται πάλιν την τα τοιαύτα νοσούσαν γνώμην [κελεύων]: "[...] μη γνώτω [...] η αριστερά σου τι ποιεί η δεξιά σου" (Ματθ. 6, 3)» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος-ομιλία*).

Αφότου ο άνθρωπος έχει επιτελέσει πλήρως το θέλημα του Θεού, όφειλε σύμφωνα με την εντολή του Χριστού (Λουκ. 17, 10), **να θεωρεί τον εαυτό του ως αχρείο δούλο, που δεν έχει πράξει τίποτε περισσότερο από εκείνα που έπρεπε να κάνει: η τοποθέτηση αυτή αποτελεί ένα ακόμη τρόπο αποφυγής της κενοδοξίας** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*), σύμφωνα με τους Πατέρες.

Προηγείται όμως τούτων, η υποχρέωση του ανθρώπου **να δοκιμάζει τη συνειδήσή του και να εξετάζει σε ποιο βαθμό απέχει από την επιτέλεση όλων των εντολών** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*). Προηγείται επιπλέον και η **ανάμνηση των αμαρτιών του και το πένθος γι' αυτές· έτσι θα υποτάξει την κενοδοξία τόσο σε σχέση με τον εαυτό του όσο και σε σχέση με το συνάνθρωπό του.** «Εάν εννοώμεν συνεχώς τα ημαρτημένα ημίν, ουδέν ημάς επάραι των έξωθεν δυνήσεται, ου πλούτος, ου δυναστεία, ουκ αρχή, ου τιμή, αλλά καν εις αυτό το όχημα το βασιλικόν καθίσωμεν, στενάξομεν πικρόν», επισημαίνει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος (*Εβραίοι-ομιλία*). Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*) συμβουλεύει: «*Όταν οι επαινέται [...], επαινείν ημάς άρξωνται, του πλήθους των ανομιών ημών κατά νουν συντόμως μνημονεύσωμεν, και ευρήσομεν εαυτούς αναξίους των λεγομένων ή πραττομένων*».

Ας σημειώσουμε λοιπόν την καθοριστική σημασία που έχει η **προσευχή για τη θεραπεία της κενοδοξίας** (πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*) όπως και κάθε άλλου πάθους. **Μέσω της προσευχής ο άνθρωπος δέχεται τη βοήθεια του Θεού χωρίς την οποία είναι ανίσχυρος να νικήσει το οποιοδήποτε πάθος.** Στην περίπτωση όμως της κενοδοξίας λαμβάνει και την απαραίτητη γι' αυτόν **διάκριση**, ώστε να **εξουδετερώσει όλες τις παγίδες που το πάθος απλώνει στην πορεία του.** Η προσευχή, του επιτρέπει εξίσου ν' αποχωριστεί από τον κόσμο αυτό, - ο οποίος είναι αντικείμενο της κενοδοξίας -, και να προσκολληθεί στο Θεό. Του δίνει επιπλέον τη δυνατότητα να **Τον δοξολογεί**, αναγνωρίζοντας ότι *«Αυτώ πρέπει πάσα δόξα, τιμή και προσκύνησις».*

Έχουμε επισημάνει ότι η ανθρώπινη και η θεία δόξα είναι ανταγωνιστικές και η μία αποκλείει την άλλη. Ο άνθρωπος οφείλει να απαρνηθεί την κάθε ανθρώπινη δόξα, ώστε να προσεγγίσει τη θεία δόξα, που αποτελεί τον προορισμό της φύσης του. Όσο παραμένει προσκολλημένος στην εγκόσμια δόξα, δεν μπορεί με κανένα τρόπο να ευφρανθεί την ουράνια δόξα. *«Ὡσπερ ου τίκτει πυρ χιόνα, ούτως ουδέ ο την ενταύθα ζητών τιμήν, της εκεί απολαύσεται»*, σημειώνει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*). Γι' αυτό το λόγο η ταπεινοφροσύνη συνιστά την **απολύτως αναγκαία οδό, την καθοριστική προϋπόθεση ώστε να κοινωνεί ο άνθρωπος της θείας δόξας.** Με αυτή την έννοια, ένας Γέροντας συμβουλεύει: Αν θέλεις να γνωριστείς από το Θεό, ν' αγνοηθείς από τους ανθρώπους (*ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, αρμενική II*). Είδαμε ότι **ο άνθρωπος τείνει εκ φύσεως προς τη δόξα· όμως η δόξα του Θεού είναι η μόνη που του αρμόζει πραγματικά. Οφείλει έτσι να δοξάζεται αποκλειστικά εν τω Θεώ**, σύμφωνα με το λόγο του Αποστόλου Παύλου: *«Ἡμεῖς [...] καυχώμενοι εν Χριστῷ Ἰησοῦ και ουκ εν σαρκί πεποιθότες»* (Φιλιπ. 3, 3) και την υπόσχεση του Θεού: *«Τους δοξάζοντάς με δοξάσω»* (Α' Βασιλ. 2, 30). **Την αναζήτηση της «κατά την σάρκα καυχήσεως»** (πρβλ. Β' Κορ. 11, 18) **οφείλει να την αντικαταστήσει με την εκζήτηση «της δόξης της παρά του μόνου Θεού»** (πρβλ. Ιωάν. 5, 44). Έτσι ο Ωριγένης (*Περί ευχής*) συμβουλεύει: *«Δέον δε [...] πάσης της παρά ανθρώπων δόξης [...] καταφρονείν και ζητεῖν την κυρίαν δόξαν και αληθῆ την από του μόνου τον της δόξης ἀξίον πρεπόντως εαυτῷ υπέρ την ἀξίαν του δοξαζομένου δοξάζοντος».*

Όσο περισσότερο τείνει ο άνθρωπος στη θεία δόξα, τόσο περισσότερο αδιαφορεί για την ανθρώπινη. Να γιατί η αγάπη του Θεού και της δόξας Του εμφανίζεται ως μέσο απελευθέρωσης της ψυχής από την κενοδοξία. Συμβουλεύει σχετικά ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*): *«Της άνω δόξης σπουδάσωμεν*

γεύσασθαι· εκείνης γαρ γευσάμενος πάσης της επιγείου καταφρονήσει».

Δεν στερείται αλήθειας η διαπίστωση ότι **η ταπεινοφροσύνη αποτελεί το ειδικό αντίδοτο της κενοδοξίας**. Έτσι ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία) γράφει: «Ο Χριστός εστιν ο ιατρός των ψυχών ημών, και πάντα γινώσκει και αρμόδιον εκάστω πάθει παρέχει το φάρμακον· οίον τι λέγω· Τη κενοδοξία τας περί ταπεινοφροσύνης εντολάς». Την ίδια συμβουλή δίνει και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός ιδιαίτερα ως προς την κενοδοξία: Εφαρμόστε λοιπόν στο μέλος ή στο τμήμα της ψυχής σας, που είπαμε ότι είναι καίρια πληγωμένο, το φάρμακο της αληθινής ταπεινοφροσύνης. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) γράφει: «Όταν μεν γαρ εν ημίν ο της οσίας ταύτης [αμπέλου] [Σ.τ.μ.: Ο συγγραφέας της Κλίμακος αναφέρεται στην ταπεινοφροσύνη] επανθείν άρξεται βότρυς, μισούμεν ευθέως [...] πάσαν ανθρωπίνην δόξαν και ευφημίαν». Και ο Άγιος Μάξιμος (Αγάπης εκατοντάς) λέγει: «Η ταπείνωσις [...] κενοδοξίας τον νουν ελευθεροί». Θα δούμε στη συνέχεια ότι πολλοί από τους τρόπους που συνιστούν οι Πατέρες στον αγώνα εναντίον της κενοδοξίας είναι ταυτόχρονα και μέσα που προτείνουν για την απόκτηση της ταπεινοφροσύνης.

2. Η θεραπευτική της υπερηφανίας

Εξετάζοντας την κενοδοξία και την υπερηφάνια, είδαμε ότι τα πάθη αυτά βρίσκονται τόσο κοντά μεταξύ τους, ώστε ορισμένοι Πατέρες δεν θεωρούν απαραίτητο να εξετάζονται χωριστά. Από την πλευρά μας, ακολουθώντας το παράδειγμα άλλων Πατέρων, θεωρήσαμε ότι θα ήταν χρήσιμο να τις διακρίνουμε και να παρουσιάσουμε τα ειδικά χαρακτηριστικά της καθεμιάς. Αυτό συνεπάγεται ότι θα εξετάσουμε επίσης χωριστά και τη θεραπευτική τους. Η εγγύτητά τους όμως θα καταστήσει αναπόφευκτες ορισμένες επικαλύψεις και συνεπώς κάποιες επαναλήψεις.

Η θεραπευτική της υπερηφανίας, όπως και αυτή της κενοδοξίας, έχει ως αναγκαία προϋπόθεση τη λεπτομερή **γνώση του πάθους**, μολονότι η υπερηφάνια δεν είναι τόσο λεπτή, πολύμορφη και απατηλή όπως η κενοδοξία. Επίσης ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός, που θεωρεί τη νοσολογία ως ουσιαστικό στοιχείο της θεραπευτικής του πάθους, υπογραμμίζει ως προς την υπερηφάνια ότι είναι σημαντικό επιπρόσθετο στοιχείο **η γνώση της αιτιολογίας**: θα μάθουμε πως ν' αποφεύγουμε το επίφοβο δηλητήριο της αρρώστιας τούτης αναζητώντας την **αιτία** και την **αρχή** της. Αν καταρχήν δεν αναζητήσουμε με λεπτομερή έρευνα τις αρχές και τις αιτίες των νόσων, ούτε αυτές θα μπορέσουν ποτέ να θεραπευτούν πραγματικά ούτε ν' ανακαλυφθούν τα φάρμακα για την αντιμετώπιση των διαταραχών της υγείας.

Η **γενική γνώση της ασθένειας** δίνει σε κάθε περίπτωση τη δυνατότητα στον άνθρωπο **να εντοπίζει μέσα του** το συγκεκριμένο πάθος όσο κι αν αυτό έχει την ικανότητα να περνά απαρατήρητο ή να λησμονείται. Ένας τέτοιος εντοπισμός αποτελεί σαφέστατα μία από τις προϋποθέσεις της θεραπευτικής, δεδομένου ότι όποιος δεν νιώθει άρρωστος δεν αναζητεί την θεραπεία. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης παρατηρεί τα εξής για όσους είναι τυφλωμένοι σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μη συνειδητοποιούν την υπερηφάνια που τους κυριεύει: *«Ίσως καν ούτως είναι τοις νοσοῦσι μικρά τις σωτηρίας ελπίς»* (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Νήψη και **διάκριση** επιτρέπουν την αναγνώριση της νόσου από τις πρώτες εκδηλώσεις της και την αποφυγή της εξάπλωσής της, ώστε να μη καταστεί σχεδόν ανίατη. Έτσι ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός γράφει: Θα μπορέσουμε να παραμείνουμε εντελώς αλώβητοι από τη θανάσιμη αυτή αρρώστια, αν δεν προσδοκούμε ότι στην επαγρύπνησή μας, έχουμε ήδη ενισχυθεί από τις φοβερές επιδρομές και επιθέσεις της· απαιτείται αντίθετα σοφή και συνετή διάκριση για να δρα **προληπτικά**, που θα μπορούσαμε να την ονομάσουμε εμπροσθοφυλακή της νήψης. **Όσο η νόσος συγκρατείται σε συγκεκριμένα όρια, η θεραπευτική του πάθους παραμένει προσιτή στις ανθρώπινες προσπάθειες**, που οφείλουν επομένως ν' ασκούνται σε περισσότερες κατευθύνσεις.

Ας γνωρίζουμε ότι εξ αιτίας της υπερηφάνιας, όπως και της κενοδοξίας, όλες οι προσπάθειές μας, οι παρούσες και οι παρελθούσες, αποβαίνουν μάταιες και ότι οι αρετές που ενδεχομένως έχουμε, χάνουν όλη την αξία τους. Έτσι θα έχουμε συνείδηση της **αυστηρότητας της θείας κρίσης για τους υπερήφανους, της στέρησης της χάρις, των θλίψεων και των πόνων που απορρέουν από το πάθος**. Και η συνειδητοποίηση όλων αυτών των στοιχείων μπορεί να συμβάλει στη νίκη εναντίον της υπερηφάνιας (Βλ. για παράδειγμα ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Β' Θεσσαλονικείς-ομιλία*). Γι' αυτό το λόγο στο ερώτημα **«πώς θεραπεύεται ο υπερήφανος;»** ο Μέγας Βασίλειος (*Όροι κατ' επιτομήν*) απαντά: *«Εάν πιστεύση τω κρίματι [Σ.τ.μ.: Στο λόγο, στο ρήμα] του ειπόντος: «Κύριος υπερηφάνοις αντιτάσσεται, ταπεινοίς δε δίδωσι χάριν» (Ιακ. 4, 6)»*, δηλαδή *«αν τις φοβηθή το κρίμα της υπερηφάνιας»*. Ο ίδιος ο Χριστός δίνει ιδιαίτερη σημασία στην επισήμανση των αρνητικών συνεπειών της υπερηφάνιας του (πρβλ. Λουκ. 18, 9-14).

Όπως όμως παρατηρεί ο Μέγας Βασίλειος, **ο φόβος του Θεού δεν είναι επαρκής για τη θεραπευτική αντιμετώπιση της νόσου. Καθώς υπερηφάνια σημαίνει αυτοϋψωση και αυτοέπαρση ως προς τους συνανθρώπους και το Θεό, δεν θα μπορέσει κάποιος να θεραπευτεί από την αρρώστια παρά μόνο αν αφανίσει την έξη του πάθους· και αυτό μπορεί να το πετύχει με τη βαθμιαία αποκοπή από τη στάση και τη νοοτροπία που**

χαρακτηρίζει την υπερηφανία. Γεγονός που συνεπάγεται αφενός μεν την επίδειξη συνεχούς εσωτερικής νήψης αφετέρου δε την αποφυγή συναναστροφής με ανθρώπους που βρίσκονται φανερά υπό την κυριαρχία του συγκεκριμένου πάθους. Γι' αυτό το λόγο ο Μέγας Βασίλειος συμπληρώνει την απάντησή του (στο προηγούμενο ερώτημα) ως εξής: «*Ου δύναται θεραπευθήναι το πάθος, εάν μη αναχωρήση των της υπεροχής επιτηδευμάτων απάντων· ως ου δύναται απομαθεῖν διάλεκτον ἢ οϊανδήποτε τέχνην, μη τελείως αναχωρήσας ου μόνον του ποιείν, ἢ λαλείν τι κατ' εκείνην την τέχνην, ἀλλά και του ακούειν των λαλούντων, και βλέπειν τους ποιούντας*».

Η θεώρηση της ματαιότητας και της μηδαμινής αξίας των πραγμάτων στις οποίες ο άνθρωπος θεμελιώνει την ανωτερότητά του, -μέσα από το πάθος του-, συμβάλλουν προς την κατεύθυνση αυτή: [Σ.τ.μ.: Της θεραπευτικής αντιμετώπισης του πάθους δια του αφανισμού της έξης]. Σ' αυτά τα πράγματα εντάσσονται **η αστάθεια όλων των ανθρωπίνων, η παροδικότητα του πλούτου και της ισχύος, η αδυναμία και η ευπάθεια του ίδιου του ανθρώπου, ο οποίος στον κόσμο τούτο είναι επιρρεπής στην αρρώστια, τα γηρατειά και το θάνατο και χωρίς το Θεό είναι απλώς «γη και σποδός, σκιά και καπνός»** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Πράξεις-ομιλία· Β' Θεσσαλονικείς-ομιλία· Ησαΐας-ομιλία· Ιωάννης-ομιλία*).

Η υπερηφανία μεταφράζεται σε συγκεκριμένες **συμπεριφορές και στάσεις:** την **αλαζονεία, την αυταρέσκεια, τον κομπασμό, την παρησία,** [Σ.τ.μ.: Στην αρνητική εκδοχή της] τη **δοκησιοσοφία, την εμπιστοσύνη στην κρίση του, τη βεβαιότητα ότι έχει δίκιο, τη μανία της αυτοδικαίωσης, το πνεύμα αντιλογίας, τη βούληση να διδάσκει και να διατάζει, την άρνηση της υπακοής.** Αγωνιζόμενος ν' ακολουθήσει τις αντίθετες στάσεις, θα μπορέσει στο συγκεκριμένο επίπεδο ο άνθρωπος να πολεμήσει την υπερηφανία: Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται **το μίσος του ίδιου θελήματος, ή μη εμπιστοσύνη στην κρίση του** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*), η **εγκατάλειψη της αυταρέσκειας, η αυτομεμψία** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), η **άρνηση της αντιλογίας, η μη αποδοχή του «διδάσκειν και διατάσσειν».** Οι συγκεκριμένες επιλογές συμπεριφοράς πραγματώνονται με την **υπακοή** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) **στον πνευματικό Πατέρα** και δίνουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα, όπως λέγει ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (*Διδασκαλία*), «*αναλαβέσθαι εαυτόν και επανελθείν εις το κατά φύσιν*».

Η πρώτη μορφή της υπερηφανίας συνίσταται στη θεώρηση του ανθρώπου ως ανώτερου σε σχέση με όλους τους άλλους ή τουλάχιστον σε σχέση με ορισμένους από αυτούς, και στην περιφρόνησή τους. Για την αποφυγή της οφείλει να δώσει ιδιαίτερη σημασία πρωτίστως στην παρατήρηση των σημείων

στα οποία οι συνάνθρωποι του υπερέχουν έναντι αυτού, στην άρνηση εντοπισμού των λαθών τους και στην αξιολόγηση της ποιότητας του χαρακτήρα τους (βλ. για παράδειγμα ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Β' Θεσσαλονικείς-ομιλία). Κυρίως με αυτή τη σημασία μπορεί κάποιος να συνομολογήσει με τον Άγιο Μάξιμο (Αγάπης εκατοντάς) ότι «η αγάπη [...] ανατρέπει την οίησιν». **Ο άνθρωπος έχει καθήκον να φθάσει μέχρι του σημείου να θεωρήσει τον εαυτό του κατώτερο όλων**, όπως διδάσκει ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία): «*Το μεν γαρ είναι υποκάτω πάντων [...] αντίκειται τη πρώτη υπερηφανία. Πώς γαρ δύναται έχειν εαυτόν μείζονα του αδελφού αυτού ή επαρθήναι έν τινι ή μέμψασθαι ή εξουδενώσαί τινα, ο έχων εαυτόν υποκάτω πάντων;*».

Η μνήμη των παραπτωμάτων του συντελεί στην εξαφάνιση του αισθήματος ανωτερότητας που τον διακατέχει, καθώς του αποκαλύπτει την πνευματική του ένδεια [Η μνήμη των παραπτωμάτων είναι ένα από τα κύρια φάρμακα που εισηγείται ο Ευάγριος για την αντιμετώπιση της υπερηφανίας (πρβλ. Λόγος πρακτικός)]. **Και η υπερηφανία του ελαττώνεται τόσο περισσότερο όσο η συνείδηση της αμαρτωλότητάς του συνοδεύεται από την κατάνυξη και την αυτομεμψία** (πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ).

Η αποδοχή και η συγκατάθεση, και μάλιστα η αναζήτηση των ταπεινώσεων σε διάφορες μορφές συμβάλλει εξίσου στη θεραπεία του πάθους. Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Επιστολή) γράφει: «*Πίστευε ότι φάρμακα εστιν ιατρικά της υπερηφανίας της ψυχής σου αι ατιμΐαι και αι ύβρεις, και υπερέυχου των λαιδωρούντων σε ως ιατρών αληθινών*».

Το να ζει κάποιος αγνοημένος από τους ανθρώπους, τον βοηθά στην αντιμετώπιση της εξωτερικής μορφής της υπερηφανίας [Σ.τ.μ.: Αυτής που εκδηλώνεται και γίνεται αντιληπτή από τους άλλους], όπως υπογραμμίζει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ): «*Υπερηφανΐαν ορωμένην ΐάσαντο σκυθρωπαΐ καταστάσεις*».

Στην καταπολέμηση της νόσου συνεισφέρει επίσης και ο **έμπννος και ταπεινός τρόπος ζωής**. Στο κεφάλαιο που πραγματευόταν τη σωματική άσκηση, είδαμε αληθινά ότι, **σε κάποιο βαθμό, η ψυχή επηρεάζεται από τις ενέργειες ή την κατάσταση του σώματος· και γενικότερα, ότι οι συνθήκες της σωματικής υπόστασης του ανθρώπου έχουν ορισμένη επίπτωση στην εσωτερική κατάστασή του.** Οι σωματικοί κόποι και οι διάφορες δοκιμασίες, στους οποίους ενδεχομένως ο άνθρωπος παραδίδει το σώμα του, τον καθαρίζουν από το πάθος στο μέτρο που τον οδηγούν στη διαπίστωση της αδυναμίας και της ευπάθειάς του· με τον τρόπο αυτό μειώνουν την πλάνη της

αυτάρκειας που συνδέεται με την υπερηφάνια.

Στο βαθμό που η υπερηφάνια συνίσταται στην έπαρση για τα φυσικά προσόντα που διαθέτει, το φάρμακο είναι η αναγνώριση ότι κάθε αγαθό προέρχεται από το Θεό και όλες οι αρετές έχουν την πηγή τους στο Δημιουργό της φύσης μας. Στο σημείο αυτό αρμόζει ν' αναλογιστούμε το λόγο του Αποστόλου Παύλου: **«Τίς γαρ σε διακρίνει; τί δε έχεις ο ουκ έλαβες; ει δε και έλαβες, τί καυχάσαι ως μη λαβών;»** (Α' Κορ. 4, 7). Στην προοπτική αυτή κινείται και ο Ευάγγριος (Πνεύματα πονηρίας) που επισημαίνει για τον υπερήφανο: **«Κτίσμα θεού ει, μη αθέτει [Σ.τ.μ.: Να μη απαρνείσαι, να μη απορρίπτεις, να μη αποκηρύσσεις] τον Κτίσαντα».** Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) λέγει: **«Τα μετά γέννησιν ο Θεός εχαρίσατο, ώσπερ και την γέννησιν».** Ο ίδιος παρατηρεί: **«Εάν μηκέτι ο λογισμός εν τοις φυσικοίς εναβρύνηται, [Σ.τ.μ.: Καυχώμαι, ευρίσκω ευχαρίστηση, καμαρώνω] αρχής υγείας τούτο τεκμήριον».**

Για τον πνευματικό άνθρωπο όμως, η υπερηφάνια συνίσταται ιδιαίτερα στην έπαρση εξαιτίας των αρετών του. Στην περίπτωση αυτή φάρμακο αποτελεί η μνήμη των αμαρτιών του, που ήδη έχει γίνει για την πρώτη μορφή του πάθος. Και αν ακόμη υποθέσουμε ότι οι συγκεκριμένες αρετές είναι πραγματικές, όποιος φέρεται έτσι θ' αποκτήσει εύκολα **συνείδηση της μετριότητάς του με αποτέλεσμα να περιορίσει το πάθος, ατενίζοντας την τελειότητα των αγίων (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ). Σ' αυτό θα βοηθήσει η **συχνή και προσεκτική ανάγνωση των Βίων των Πατέρων.****

Ωστόσο, το ουσιαστικό φάρμακο συνιστά η παραδοχή και αναγνώριση ότι **«πάσα δόσις αγαθή και παν δώρημα τέλειον άνωθέν εστι καταβαίνον από του Πατρός των φώτων»** (Ιακ. 1, 17) και η **απόδοση στο Θεό οποιουδήποτε καλού έργου, όλων των αρετών που ενδεχομένως διαθέτει κάποιος και του συνόλου των αγαθών πράξεων και λογισμών, που απορρέουν από αυτές** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Αγάπης εκατοντάς). Στο σημείο αυτό αρμόζει να στοχαστούμε το λόγο του Αποστόλου που αναφέρθηκε προηγουμένως, όπως συμβουλεύει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ), παραφράζοντάς τον ελαφρώς: **«Τί γαρ έχεις ο ουκ έλαβες δωρεάν ή εκ Θεού ή εξ ετέρων συνεργίας τε και ευχής;».** Ο Ευάγγριος (Πνεύματα πονηρίας) επισημαίνει παρόμοια: **«Ουδέν έχεις, ο μη παρά Θεού έλαβες [...]. Επίγνωθι τον δεδωκότα και μη επαίρου πολύ [...]. Βοηθή παρά Θεού, μη αρνού τον ευεργέτην».** Και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός διδάσκει ότι θα μπορέσουμε ν' αποφύγουμε το δίχτυ τούτο που απλώνεται μπροστά μας, από το πνεύμα της πονηρίας με δόλιο τρόπο αν, για καθεμιά από τις αρετές που νομίζουμε ότι έχουμε προοδεύσει, επαναλάβουμε το λόγο του Αποστόλου: **«Ουκ εγώ δε, αλλ' η χάρις του Θεού η**

συν εμοί» και: **«Χάριτι Θεού ειμι ο ειμι»** (Α' Κορ. 15, 10). Οι ίδιες οι δυνάμεις [Σ.τ.μ.: Ισοδύναμα: οι ικανότητες, τα χαρίσματα] με τις οποίες γίνεται μέσα μας η άσκηση και εφαρμόζονται οι εντολές, πρέπει ν' αποδίδονται στο Θεό. Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) γράφει ειρωνικά: *«Όσας εκτός του νοός αρετάς κατώρθωκας, αύται και μόναι σαι τυγχάνουσι: τον γαρ νουν ο Θεός εδωρήσατο. Όσα εκτός του σώματος επεδείξω άθλα, εκ μόνης της σης σπουδής γεγόνασι· το γαρ σώμα ου σον, αλλά Θεού ποιήμα»*. Και οι δυνάμεις με τις οποίες οι ικανότητές μας ενεργοποιούνται, το ίδιο κίνητρο όλων των ενεργειών μας, έχουν την πρώτη **πηγή** [Σ.τ.μ.: Και την αναφορά τους] **τους στο Θεό** σύμφωνα με τη διδασκαλία του Αποστόλου: *«Ο Θεός γαρ εστιν ο ενεργών εν υμίν και το θέλειν και ενεργείν υπέρ της ευδοκίας»* (Φιλιπ. 2, 13).

Το περιεχόμενο του φαρμάκου είναι το εξής: α) κάθε πνευματική πρόοδος που επιτεύχθηκε οφείλεται στο Θεό, β) η συνείδηση ότι χωρίς τη βοήθεια του Θεού είμαστε ανάξιοι και ανίκανοι να πράξουμε οποιοδήποτε αγαθό και να διατηρήσουμε όσα πνευματικά αγαθά έχουμε ενδεχομένως αποκτήσει (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός, Πνεύματα πονηρίας*), γ) η πίστη ότι οι προσπάθειες και οι κόποι μας, αν είναι απαραίτητοι, δεν αρκούν με κανένα τρόπο για να λάβουμε οτιδήποτε, καθώς καθετί μας παρέχεται από το Θεό, χωρίς τη χάρη του Οποίου καταλήγουμε σε πλήρη αδυναμία, δ) η διαρκής συνείδηση ότι τούτο **«ου του θέλοντος ουδέ του τρέχοντος, αλλά του ελεούντος Θεού»** (Ρωμ. 9, 16) και ότι **«εάν μη Κύριος φυλάξη πόλιν, εις μάτην εκοπίασαν οι οικοδομοούντες· εάν μη Κύριος φυλάξη πόλιν, εις μάτην ηγρύπνησεν ο φυλάσσων»** (Ψαλμ. 126, 1). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός διδάσκει ότι για καθεμιά από τις πράξεις μας πρέπει όχι μόνο να αισθανόμαστε αλλά ν' αναγνωρίζουμε: **«Ου δύναμαι εγώ ποιείν απ' εμαυτού ουδέν. [...]. Και ο Πατήρ ο εν εμοί μένων, αυτός ποιεί τα έργα»** (Ιωάν. 5, 30· 14, 10). ε) Η συνειδητοποίηση ότι χωρίς τη βοήθεια και την προστασία του Θεού θα διαλυθούμε από τις δυνάμεις του κακού και θα παραδοθούμε υπό το βάρος των επανειλημμένων επιθέσεων των πνευματικών εχθρών μας (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός συμβουλεύει: **Ας μάθουμε, αισθανόμενοι την αδυναμία μας και τη βοήθειά Του σε κάθε ενέργειά μας**, να διακηρύσσουμε καθημερινά: *«Ωσθείς ανετράπην του πεσείν, και ο Κύριος αντελάβετό μου· ισχύς μου και ύμνησίς μου ο Κύριος και εγένετό μοι εις σωτηρίαν»* (Ψαλμ. 117, 13-14)».

Η προσευχή, και ειδικότερα η συνεχής προσευχή, συνιστά θεμελιώδους σημασίας φάρμακο έναντι της υπερηφανίας, στο βαθμό που ο άνθρωπος, όταν προσεύχεται, εκζητεί τη βοήθεια, τη συμπαράσταση και την προστασία του Θεού.

Συνεπώς έχει τη συνείδηση ότι, αυτό που λαμβάνει ως απάντηση στην προσευχή του, έρχεται ως δωρεά του Θεού· και άρα δεν πρέπει ν' αποδίδεται στις δικές του δυνάμεις ή τα τάλαντα. Η ευχαριστιακή προσευχή του παρέχει επίσης τη δυνατότητα, να νικήσει το πάθος, στο μέτρο που μ' αυτή ο άνθρωπος, αν την κάνει με **«συντετριμμένην και ταπεινωμένην καρδίαν»** και όχι με φαρισαϊκό τρόπο, αναγνωρίζει αμέσως το Θεό και όχι τον εαυτό του ως αρχή και τέλος των αγαθών που έχει και δεν υψηλοφρονεί τότε ως **ανάξιος διαχειριστής τους**. Αυτό ακριβώς επεξηγεί ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία): *«Το εύχεσθαι δια παντός»* [Σ.τ.μ.: Η αδιάλειπτη προσευχή] *αντίκειται* [Σ.τ.μ.: Καταπολεμεί] *«τη δευτέρα υπερηφανία. [...] Και ο διαπαντός δεόμενος του Θεού, ει τι δ' αν αξιωθή κατορθώσαι, οίδε πόθεν κατώρθωσε, και ου δύναται επαρθήναι ουδέ επιγράψαι τη ιδία δυνάμει, αλλά τω Θεώ επιγράφει παν κατόρθωμα και αυτώ αεί ευχαριστεί και αυτόν αεί παρακαλεί, τρέμων μη εκπέση της τοιαύτης βοήθειας, και φανερωθεί η ασθένεια και η αδυναμία αυτού»*. Βεβαίως όμως, επιπρόσθετα **η προσευχή τον παραπέμπει στη βοήθεια του Θεού για τη θεραπεία του ίδιου του πάθους της υπερηφανίας, το οποίο, περισσότερο από τα υπόλοιπα πάθη, είναι δυνατόν να ξεφύγει από τη θεραπευτική αγωγή των ανθρώπων**, όπως πολύ συχνά αναφέρει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ): *«Αόρατον [υπερηφανίαν] ο προ αιώνων Αόρατος [ιάσατο]»*- *«λάγνους [Σ.τ.μ.: Φιλήδονοι, ηδυπαθείς] μεν άνθρωποι, πονηρούς δε άγγελοι, υπερηφάνους δε Θεός ιάσασθαι δύναται»*.

Η πλειονότητα των θεραπευτικών μεθόδων της υπερηφανίας που παρουσιάστηκαν παραπάνω, αποτελούν επίσης, όπως θα δούμε, και **μεθόδους απόκτησης της ταπεινοφροσύνης**. Γιατί, στην πραγματικότητα, αυτή **συνιστά το φάρμακο αναφοράς για τη θεραπεία της υπερηφανίας: τόσο γιατί είναι αντίθετη προς το πάθος αρετή όσο και γιατί καλείται να το αντικαταστήσει**. Ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης (Εις το Πάτερ ημών) επισημαίνει: *«Η ταπεινοφροσύνη καταναλώσει τον τύφον, η μετριότης ιάσεται της υπερηφανίας την νόσον»*. Ο Άγιος Βαρσανούφιος (Επιστολή) γράφει: *«Τας ιάσεις και τα μαλάγματα έδωκεν ημίν ο μέγας ημών και ουράνιος ιατρός [...] Προ παντός έδωκεν ημίν την ταπείνωσιν, εξορίζουσαν πάσαν υπερηφανίαν»*.

Με την ίδια σημασία ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός σημειώνει ότι ο Δημιουργός του παντός και ιατρός του, ο Θεός, γνωρίζοντας ότι η υπερηφανία είναι η αιτία των βαρύτερων νοσημάτων, μεριμνά και **προνοεί για τη θεραπεία των αντιθέτων με τα αντίθετα**, ώστε **όποιος έπεσε με την υπερηφανία ν' ανασταίνεται με την ταπείνωση**· και αλλού: **Αν η φοβερή επιδημία προσβάλλει το λογιστικό μέρος (της ψυχής), γεννά εκεί την κενοδοξία, την υψηλοφροσύνη, την υπερηφανία, την οίηση [...]. Εφαρμόστε**

λοιπόν στο μέλος ή το τμήμα της ψυχής σας που είπαμε ότι είναι βαριά προσβεβλημένο, το φάρμακο της αληθινής ταπεινοφροσύνης. Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία) εκφράζεται με παρόμοιους όρους: ο Χριστός «λοιπόν δεικνύει ημίν και την αιτίαν όθεν έρχεται τις εις καταφρόνησιν και παρακοήν και αυτών των εντολών του Θεού· και ούτως παρέχει ημίν και ταύτης την ιατείαν, ίνα δυνηθώμεν υπακούσαι και σωθήναι. Τις ουν εστιν αύτη η ιατεία και τις η αιτία της καταφρονήσεως; Ακούσατε τι λέγει αυτός ο Κύριος ημών: "Μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμι και ταπεινός τη καρδία, και ευρήσετε ανάπαυσιν ταις ψυχαίς υμών" (Ματθ. 11, 29). Ιδού ώδε εν συντόμω δι' ενός λόγου έδειξεν ημίν την ρίζαν και αιτίαν πάντων των κακών, και την ιατείαν αυτής, την αιτίαν πάντων των αγαθών, έδειξεν ότι η έπαρσις κατέβαλεν ημάς και ότι αδύνατον εστιν άλλως ελεηθήναι, ει μη δια του εναντίου, όπερ εστίν η ταπεινοφροσύνη».

Η ταπεινοφροσύνη [Σ.τ.μ.: Θα χρησιμοποιούνται εναλλακτικά οι όροι: ταπεινοφροσύνη και ταπείνωση]

Η ταπεινοφροσύνη αντιτίθεται ταυτόχρονα στην κενοδοξία και την υπερηφανία. Και όπως υπάρχουν δύο μορφές της τελευταίας μπορούμε αντίστοιχα να διακρίνουμε και **δύο μορφές ταπείνωσης: έναντι των ανθρώπων και έναντι του Θεού** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία). Αν και **η δεύτερη μορφή αποτελεί το τέλος [Σ.τ.μ.: Το σκοπό] της πρώτης**, δεν θα μπορούσε να εξαντλείται σ' αυτό. Γι' αυτό το λόγο ο Άγιος Βαρσανούφιος (Επιστολή) με περισσή φροντίδα συμβουλεύει: «*Ταπεινώθητι αληθινώς, ου μόνον ενώπιον του Θεού, αλλά και των ανθρώπων*». Και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός υπογραμμίζει ότι **κανένας δεν μπορεί να φθάσει στον πλήρη εξαγνισμό παρά μόνο με την αληθινή ταπείνωση, την οποία εκδηλώνει καταρχήν προς τους αδελφούς του και επίσης προς το Θεό.**

Πριν την παρουσίαση καθεμιάς από τις δύο μορφές της ταπεινοφροσύνης, παρατηρούμε ότι για τον άνθρωπο **η αρετή αυτή σημαίνει γενικά την αναγνώριση των ορίων του** [Πρβλ. ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, Ομιλία (Συλλογή II)], **της αδυναμίας του** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος), **της ανεπάρκειάς του** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Αγάπης εκατοντάς) και της **αγνοίας του** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Αγάπης εκατοντάς, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος). Πρόκειται για ένα από τους πιο ουσιαστικούς **ορισμούς που δίνουν οι Πατέρες για την ταπείνωση** και ο οποίος έχει καταγραφεί από τον Άγιο Ιωάννη Σιναΐτη (Κλίμαξ). Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) γράφει: «**Άνθρωπος φθάσας γνώναι το μέτρον της ασθενείας αυτού, ούτος έφθασεν το τέλειον της ταπεινώσεως**».

Εκτός από την **αναγνώριση** και την **αποδοχή** των υφιστάμενων,

αδυναμίας και μετριότητας, ταπείνωση σημαίνει επίσης και την εκούσια ελάττωση των όποιων αρετών ή προσόντων διαθέτει κάποιος· σύμφωνα με επισήμανση του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου (*Φιλιππήσιοι-ομιλία*) εδώ βρίσκεται και το **εννοιολογικό περιεχόμενο της λέξης**. Γράφει ότι ταπεινοφροσύνη «*εστιν όταν τις, πολλά και μεγάλα συνειδώς εαυτώ, μηδέν μέγα περί εαυτού φαντάζεται*» (*Περί ακαταλήπτου*), και αλλού: «*τούτο εστί ταπεινοφροσύνη, όταν τις αφορμάς έχων του επαίρεσθαι, καταστέλλη εαυτόν και ταπεινοί [...]*» (*Γένεσις-ομιλία*), «*Ταπεινόφρων εστι κατά αλήθειαν*», γράφει πάλι ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (*Λόγος*), «*όστις έχει εν τω κρυπτώ τι άξιον υπερηφανίας, και ουχ υπερηφανεύεται, αλλ' ώς χουν έχει αυτό εν τω εαυτού λογισμώ*».

Ο ταπεινόφρονος δεν κρίνει την αξία του καθόλου (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Παράρτημα, XV*) και **δεν αναφέρεται στον εαυτό του** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Ποιμήν*). «**Ορά εαυτόν ως [...] ευτελή**» (*Λόγος*). **Φθάνει ακόμη και μέχρι την υποτίμηση του εαυτού του**. Ο Άγιος Ισαάκ γράφει: «*Ορά εαυτόν [...] ευκαταφρόνητον τοις ιδίοις οφθαλμοίς*» (*Λόγος*). Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης παρατηρεί: «**Ταπεινοφροσύνη εστί, άβυσσος ευτελείας**» (*Κλίμαξ*). Η ταπείνωση χαρακτηρίζεται ως «*το αφήφιστον [Σ.τ.μ.: Σε άλλη του επιστολή (272), ο Ιωάννης Γάζης (Επιστολή) ορίζει το "αφήφιστον" ως το "μη ισώσαι εαυτόν τινι, και το μη ειπείν περί καλού έργου, ότι καγώ τούτο εποίησα"] εν παντί πράγματι*». **Το αφήφιστο μεταφράζεται ως απάρνηση και αποκοπή του ιδίου θελήματος** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Παράρτημα, XV*), **που φθάνει ακόμη μέχρι την αποστροφή και το μίσος προς αυτό** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία*). Αλλωστε **οι Πατέρες το θεωρούν ως ουσιαστικό χαρακτηριστικό της ταπείνωσης** σε σημείο που να την ορίζουν ως «*θελήματος οικείου άρνησιν*» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*).

Μεταφράζεται επίσης ως **απουσία εμπιστοσύνης στον εαυτό του και ως δυσπιστία στην κρίση του** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ*)· πρόκειται για ιδιότητες που βρίσκονται πολύ κοντά στην προηγούμενη και συχνά αναφέρονται από κοινού. Από αυτές απορρέουν **η χωρίς δισταγμό υπακοή στον πνευματικό Πατέρα** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Παράρτημα, XV, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ*), -και στις σχέσεις με τους άλλους- **η άρνηση της αυτοδικαίωσης και της επιβολής της γνώμης του** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Παράρτημα, XV, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία*), **η εγκατάλειψη κάθε έννοιας διεκδίκησης και εναντίωσης** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ματώης. Ανώνυμη συλλογή*), **η παραίτηση από την αντιλογία** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Παράρτημα, XV*), **ακόμη και από τη συζήτηση** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Ματώης, Συλλογαί διάφοροι. Παράρτημα, XV*). Συνεπώς συχνά καταλήγουμε σε μια **στάση σιωπής** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι. Παράρτημα, XV, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ*). Με δεδομένο ότι **οι συγκεκριμένες συμπεριφορές εκδηλώνονται κατά πρώτον προς τον πνευματικό Πατέρα** (Βλ. για παράδειγμα ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), **δηλώνουν την ταπείνωση όχι μόνο έναντι των συνανθρώπων, αλλά και έναντι του Θεού, του οποίου ο πνευματικός Πατέρας αποτελεί μάρτυρα και δείκτη της βούλησης.**

Ειδικότερα έναντι του πλησίον, και σε αντίθεση με τον πρώτο τύπο της υπερηφανίας, η ταπείνωση σημαίνει για τον άνθρωπο να θεωρεί τους άλλους ως ανώτερους του, και όχι μόνο να μη θεωρεί τον εαυτό του ανώτερο από αυτούς (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). Σχετική είναι η διδασκαλία του Αποστόλου Παύλου που παραγγέλλει: «*Τη ταπεινοφροσύνη αλλήλους ηγούμενοι υπερέχοντας εαυτών*» (Φιλιπ. 2, 3). Φυσικά, οι Πατέρες επαναλαμβάνουν αυτή τη διδασκαλία: Έτσι στο ερώτημα: «*Τίς εστι ταπεινοφροσύνη;*» ο Μέγας Βασίλειος (Όροι κατ' επιτομήν) απαντά άμεσα: «*Ταπεινοφροσύνη εστι το πάντας ηγείσθαι υπερέχοντας εαυτού, κατά τον όρον του Αποστόλου*». Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (*Διδασκαλία*) διδάσκει: «*Η πρώτη ταπείνωσίς εστι το έχειν τινά τον αδελφόν αυτού συνετώτερον εαυτού και εις πάντα υπερέχοντα αυτού*». Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος (*Γένεσις-ομιλία*) λέγει: «*Η αληθής ταπεινοφροσύνη [εστι], όταν τοις ελάττοσιν είναι δοκούσι παραχωρώμεν, και εκείνους προτιμώνμεν τους πολύ καταδεεστέρους είναι νομιζομένους. Αν δε νήφωμεν, ουδέ ελάττους ημών είναιί τινας νομίσομεν, αλλά πάντας ανθρώπους υπερβαίνειν ημάς*». Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*) σημειώνει στο κεφάλαιο που αναφέρεται στην ταπεινοφροσύνη: «*Κάν εν αισθήσει καρδίας τον πλησίον πανταχού προύχειν ημών οιώμεθα, πλησίον το έλεος*».

Μια τέτοια στάση ωστόσο θα ήταν δυνατόν να έχει στοιχεία υπεροψίας και έπαρσης, αν θεωρώντας τους άλλους ανώτερους του, θεωρούσε και τον εαυτό του μεγάλο. Για το λόγο αυτό οι Πατέρες λέγουν ακόμη, και συχνότερα, στοιχώντας αμέσως στην ίδια τη διδασκαλία του Χριστού (πρβλ. Μάρκ. 9, 35) ότι **ταπείνωση σημαίνει τη θεώρηση του ανθρώπου ως κατώτερου όλων και ως του τελευταίου απ' όλους τους ανθρώπους** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Σισώης. Συλλογαί διάφοροι, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Γένεσις-ομιλία. Ταπεινοφροσύνη*). **Στον ανώτατο βαθμό ταπείνωσης, ο άνθρωπος νομίζει εαυτόν όχι μόνο κατώτερο από τους συνανθρώπους του αλλά και απ' όλα τα όντα της κτίσης** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕ-

ΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Σισώης*).

Ενώ ο υπερήφανος και αλαζόνας αυτοεκτιμάται ως ανώτερος των άλλων και τους περιφρονεί, ο ταπεινός αντίθετα, θεωρεί εαυτόν ως κατώτερο όλων και αυτόν μόνο ως άξιο περιφρόνησης· έτσι δέχεται χωρίς θλίψη και χωρίς ταραχή όλες τις μορφές ταπείνωσης που προέρχονται από τον άλλο (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι*). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός συμβουλεύει ότι **κρίνοντας εαυτούς κατώτερους απ' όλο τον κόσμο, θα υποφέρουμε πολύ υπομονετικά κάθε είδους ανθρώπινη συμπεριφορά, οσοδήποτε άδικη, θλιβερή και δυσάρεστη κι αν είναι, εκτιμώντας ότι προέρχεται από ανθρώπους ανώτερους από εμάς· σε άλλο σημείο παρατηρεί ότι ένα από τα στοιχεία, με τη βοήθεια των οποίων αναγνωρίζεται η ταπεινοφροσύνη, είναι ότι δεν θλίβεται ο άνθρωπος από τα πλήγματα που δέχεται.**

«*Ατιμία καρδιάν δοκιμάζει*», σημειώνει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*)· **ο άνθρωπος είναι δυνατόν να είναι ταπεινός στις σκέψεις του, μόνο όμως η απουσία της ταραχής, όταν ταπεινώνεται, θ' αποκαλύψει ότι είναι πραγματικά ταπεινόφρονος.**

Στοιχείο ακόμη μεγαλύτερης ταπεινοφροσύνης αποτελεί η αποδοχή της ταπείνωσης με χαρά. Αλλωστε ο ταπεινός δεν ανέχεται ν' αξιολογείται σε οποιοδήποτε τομέα συγκρινόμενος με το συνάνθρωπό του· επιπλέον, δεν αρκείται να υπομένει και ακόμη να δέχεται με χαρά την περιφρόνηση, αλλά την επιδιώκει. Έτσι ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*) γράφει: «*Ει τούτο όρος και λόγος και τρόπος εσχάτης υπερηφανίας καθέστηκε, το τας μη προσούσας αρετάς [Σ.τ.μ.: Αρετές που δεν έχει] δόξης χάριν υποκρίνεσθαι, ουκούν τούτο τεκμήριον βαθυτάτης ταπεινοφροσύνης, το τας μη προσούσας ημίν αιτίας ευτελείας χάριν επί τινων σχηματίζεσθαι*».

Η αποδοχή των ταπεινώσεων χωρίς ταραχή σημαίνει ότι αποκλείεται κάθε αντίδραση θυμού, κάθε είδους μνησικακία και εμπάθεια, έναντι αυτού που μας ταπείνωσε. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*) καταγράφει την «**θυμού παντός απώλειαν**» ως μία από τις ιδιότητες της ταπεινοφροσύνης. Ένας Πατέρας διαπιστώνει ότι **η ταπεινοφροσύνη ούτε εξοργίζεται ούτε παροργίζει κανένα** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*). Ένας άλλος διαβεβαιώνει ότι **η ταπεινοφροσύνη είναι η εγκατάλειψη της οργής** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι, Αιθίοπες Πατέρες*). Και ο αββάς Ησαΐας προσθέτει ότι **η ταπείνωση [...] είναι ειρηνική προς όλους τους ανθρώπους** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*).

Ο ταπεινός συγχωρεί αμέσως εκείνον που τον περιφρονεί ή τον προσβάλλει ή τον υβρίζει. «*Ηρωτήθη γέρων: "Τί εστιν ταπείνωσης;" Και απεκρίθη: "Εάν αμαρτήσῃ σοι ο αδελφός σου και συγχωρήσῃς αὐτῷ προ του μετανοήσαι σοι"*» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ

ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, Πρβλ. παρόμοια ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ). Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) λέγει ότι **αληθινά ταπεινός είναι «ο παρ' ετέρου ονειδισθείς, και την αγάπην αυτού μη μειώσας»**. Και ένας Γέροντας που ερωτάται: «τί είναι η ταπείνωση;» απαντά ακόμη θετικότερα: **το να κάνεις το καλό σ' αυτούς που σε βλάπτουν** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι).

Ο ταπεινόφρονος φαίνεται αφοσιωμένος και υποταγμένος σ' όλους, γίνεται διάκονος [Σ.τ.μ.: Υπηρέτης] όλων (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Κατά ανομοίων, ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, Κεφάλαια μεταφρασθέντα) **κατά το παράδειγμα του Χριστού και σύμφωνα με τις εντολές: «Ει τις θέλει πρώτος είναι, έσται πάντων έσχατος και πάντων διάκονος» (Μάρκ. 9, 35)· «ος εάν θέλη γενέσθαι μέγας εν υμίν, έσται υμών διάκονος. Και ος εάν θέλη υμών γενέσθαι πρώτος, έσται πάντων δούλος· και γαρ ο υιός του ανθρώπου ουκ ήλθε διακονηθήναι, αλλά διακονήσαι» (Μάρκ. 10, 43-45· πρβλ. Ματθ. 20, 26-28· Λουκ. 22, 26-27).**

Έναντι του Θεού, ταπεινοφροσύνη σημαίνει καταρχήν συναίσθηση και αναγνώριση της αμαρτωλότητας (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος). Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης, στη Διδασκαλία του που αναφέρεται στην ταπείνωση, υπενθυμίζει ότι **όσο περισσότερο οι άγιοι προσεγγίζουν το Θεό, τόσο περισσότερο νιώθουν την αμαρτωλότητά τους** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ματώης). Ο Αββάς Ησαΐας διδάσκει ότι **ταπεινοφροσύνη σημαίνει να θεωρείς τον εαυτό σου ως τον πιο αμαρτωλό απ' όλους τους ανθρώπους** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Παράρτημα, XV). Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) συλλέγοντας και καταγράφοντας τους μεγαλύτερους πατερικούς ορισμούς αυτής της αρετής αναφέρει σχετικά: «*Το πάντων εσχατώτερον και αμαρτωλώτερον εαυτόν λογίζεσθαι*». Φυσικά, η θεώρηση αυτή για τις αμαρτίες του συνοδεύεται από την **αυτοκατάκριση** και την **αυτομεμψία** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, Επιστολή).

Στη συνέχεια, **ταπείνωση είναι και η παντοτινή λησμονιά των αγαθών του έργων και η άρνηση να παρατηρεί τις ενδεχόμενες αρετές του** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Ματθαίος-ομιλία, Παύλος κλητός, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ). Πετυχαίνει έτσι ο άνθρωπος να φθάσει σε **κατάσταση εσωτερικής γυμνότητας**. Για το λόγο αυτό ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, κάθε φορά σχεδόν που κάνει λόγο για την αρετή τούτη, τη θέτει στην **ίδια κατηγορία με την πνευματική πτωχεία** την οποία ο Χριστός υπενθυμίζει ιδιαίτερα στην αρχή των Μακαρισμών: «*Μακάριοι οι πτωχοί τω πνεύματι, ότι αυτών εστιν η βασιλεία των ουρανών*» (Ματθ. 5, 3). Και λέγει: «*Τί εστιν, "οι πτωχοί τω πνεύματι;" Οι ταπεινοί [...]*» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Ματθαίος-ομιλία). Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) εξετάζοντας την κατάσταση

τούτη στην τελειότητά της, γράφει ότι ο πραγματικά ταπεινός φθάνει μέχρι του σημείου να θέλει «γενέσθαι ως τινα ουκ όντα εν τη κτίσει, και ουκ ελθόντα, εις το είναι, και μηδέ τη εαυτού ψυχή όντα παντελώς γινωσκόμενον».

Σ' ένα απλούστερο επίπεδο, ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) διαπιστώνει ότι «προσκοπούσης λοιπόν της βασιλίδος ταύτης των αρετών τη πνευματική ηλικία εν τη ψυχή, εις ουδέν [...] πάντα τα παρ' ημών εκτελούμενα αγαθά λογιζόμεθα». Ο ταπεινός θεωρείται κατ' αυτό τον τρόπο ως ένας **αχρείος δούλος** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Παύλος κλητός· Ματθαίος-ομιλία), **σύμφωνα με την εντολή του Χριστού**: «Όταν ποιήσητε πάντα τα διαταχθέντα υμίν, λέγετε ότι δούλοι αχρείοι εσμεν, ότι ο ωφείλομεν ποιήσαι πεποιήκαμεν» (Λουκ. 17, 10). Φθάνει μέχρι του σημείου να **θεωρείται ως ένας κακός εργάτης** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ) και να **περιφρονείται, καθώς δεν πράττει κανένα καλό ενώπιον του Θεού** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Παράρτημα, XV).

Συνεπώς, ο ταπεινόφρονας εκτιμά ότι **δεν αξίζει όλα τ' αγαθά που κατέχει** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), ότι **δεν είναι άξιος να τα έχει και τελικά ότι είναι οφειλέτης** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ). **Αποδέχεται ότι χωρίς Θεό δεν θα μπορούσε να πράξει κανένα καλό.**

Η διαπίστωση αυτή μας οδηγεί σ' ένα άλλο σπουδαίο, **κλασσικό ορισμό της ταπεινοφροσύνης, το σημαντικότερο όλων και κατά κάποιο τρόπο τη συγκεκριλαιώσή τους**: είναι η «**χάριτος Θεού και συμπαθείας επίγνωσις**» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ) και πιο συγκεκριμένα η **βαθιά γνώση ότι χωρίς τη βοήθεια και την προστασία του Θεού δεν θα μπορούσε και δεν θα μπορέσει ποτέ κανένας να πράξει το αγαθό** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Ισοδύναμα σημαίνει ότι **οποιοδήποτε αγαθό και αν έχουμε προέρχεται από Εκείνον και με κανένα τρόπο δεν πρέπει ν' αποδίδεται σ' εμάς· κάθε πρόοδος που έχουμε πετύχει οφείλεται σ' Αυτόν κάθε προσόν ή κάθε αρετή που διαθέτουμε αποτελεί δωρεά της χάριτος Του· τίποτε δεν μπορεί να πιστωθεί στη δική μας τιμή ή αξία και βεβαίως δεν μπορεί να διατηρηθεί χωρίς τη διαρκή βοήθεια και πρόνοιά Του** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). **Η ταπεινοφροσύνη αναλαμβάνει λοιπόν ν' αναφέρει και ν' αποδίδει στο Θεό κάθε καλό που έχουμε, κάθε αγαθό που πράττουμε** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία). «**Αύτη εστίν η τελεία ταπείνωσις των αγίων**», λέγει ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία). Στην ίδια προοπτική κινείται και ο Άγιος Βαρσανούφιος (Επιστολή) που συμβουλεύει: «**Εάν συμβή σε ότι δήποτε αγαθόν ποιήσαι, γινώσκειν οφείλεις ότι αύτη η δωρεά του Θεού εστί δια την ιδίαν αγαθότητα**». Και ο Άγιος Μακάριος ο Μέγας περιγράφει με σαφήνεια τη συγκεκριμένη πνευματική στάση: «**Έθος τη φιλοθέω ψυχή, καν πάντα τα της αρετής αγαθά πράξειεν, ουδέν εαυτή, αλλά τω Θεώ έκαστα επιγράφειν [...]. Επει και τα χρήματα και τα δοκούντα πάντα ταυτί αγαθά, δι' ών και ευποιείν έκαστος**

δύνатаι, ε[Ε]κείνου, εισίν, η γη και πάντα τα εν αυτή, αυτό το σώμα και αυτή η ψυχή· ου μην, αλλά και αυτό το είναι άνθρωπος, κατά χάριν έχει. Τί τοίνυν αυτώ λείπεται ίδιον, εφ' ώ το οιοθῆναι ή δικαιωθῆναι κατά λόγον ἔξει; πλην, αλλά ταύτην ο Θεός μεγίστην εξ ανθρώπων δέχεται χάριν, και τούτο των προσφερομένων εκείνω το χαριέστατον, το την ψυχήν καλώς επιγνούσαν, όπως έχει τα όντα, πάντα όσαπερ αν ποιή αγαθά και όσα κάμνει δια Θεόν, όσα τε συνήσι και γινώσκει α[Α]υτώ μόνω λογίζεσθαι και α[Α]υτώ το σύμπαν ανατιθέναι» (ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, Κεφάλαια μεταφρασθέντα).

Στο σημείο αυτό η ταπεινοφροσύνη εμφανίζεται άρρηκτα συνδεδεμένη με την προσευχή. Κατά κύριο λόγο με την αίτηση: δι' αυτής ο άνθρωπος εκφράζει ότι δεν στηρίζεται και δεν υπολογίζει στις δικές του δυνάμεις, αναγνωρίζει την αδυναμία του να πραγματώσει αφεαυτού αυτό που ζητάει, δείχνει όμως αντίθετα ότι μόνο από το Θεό αναμένει το κάθε αγαθό. Και εάν προσεύχεται συνεχώς, είναι αδύνατον να μη αποκτά συνείδηση ότι όλα όσα λαμβάνει τα λαμβάνει από το Θεό, που απαντά στην προσευχή του, ως δώρημα δωρεάν, και όχι εξαιτίας των αξιομισθιών του. Για το λόγο αυτό ο Άγιος Μάξιμος (Αγάπης εκατοντάς) γράφει: «Ταπεινοφροσύνη εστί προσευχή συνεχής μετά δακρύων και πόνων· αυτή γαρ αεί τον Θεόν εις βοήθειαν επικαλουμένη, εις την ιδίαν δύναμιν και σοφίαν αφρόνως θαρρείν ουκ εά [...]». Με το ίδιο νόημα ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία) παρατηρεί: «Πρόδηλον γάρ ότι ο ταπεινός, ο ευλαβής, ως γινώσκων ότι ουδέν εγχωρεί κατορθωθῆναι αγαθόν τη ψυχή άνευ της βοηθείας και σκέπης του Θεού, ου παύεται αδιαλείπτως δεόμενος του Θεού, ίνα ποιήση, μετ' αυτού έλεος. Και ο διαπαντός δεόμενος του Θεού, ίνα ποιήση μετ' αυτού έλεος. Και ο διαπαντός δεόμενος του Θεού, εί τι δ' άν αξιωθή κατορθώσαι, οίδε πόθεν κατώρθωσε [...]. Τω Θεώ επιγράφει παν κατόρθωμα και α[Α]υτώ αεί ευχαριστεί και α[Α]υτόν αεί παρακαλεί, τρέμων μη εκπέση της τοιαύτης βοηθείας, και φανερωθή η ασθένεια και η αδυναμία αυτού. Και ούτως δια της ταπεινώσεως εύχεται και δια της ευχής ταπεινούνται».

Η ταπείνωση όμως συνοδεύεται ιδιαίτερα από την ευχαριστιακή προσευχή: δι' αυτής ο άνθρωπος αναφέρει [Σ.τ.μ.: Με την έννοια: αποδίδει] αμέσως στο Θεό τις καλές πράξεις του και τα αγαθά που έλαβε απ' όλη την κτίση, θεωρώντας τον εαυτό του ως απλό μεσίτη και διαχειριστή, δείχνει την ευγνωμοσύνη του προς Αυτόν και Τον δοξάζει ως τη μόνη πηγή του κάθε αγαθού (Πρβλ. ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, Ομιλία (Συλλογή II), ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Αγάπης εκατοντάς, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, Επιστολή).

Τέλος, σημειώνουμε ότι η ταπεινοφροσύνη συνδέεται άμεσα με τη συντριβή της καρδιάς, τη μετάνοια και την κατάνυξη [Σ.τ.μ. 'Η πένθος]. Κατά την περιγραφή της ταπείνωσης, συνεχώς κάναμε λόγο για την αναγνώριση (της υπεροχής των

άλλων της ιδικής του κατωτερότητας, της αμαρτωλότητάς του, της ανεπάρκειάς του να πράξει το αγαθό και να το διατηρήσει, του Θεού ως μοναδικής αρχής και αιτίας όλων όσων διαθέτει, κατέχει ή κάνει κάποιος, κ.λπ.). Δεν πρόκειται για αφηρημένη και ασαφή αναγνώριση, αλλά για αναγνώριση καρδιακή: έχει, πιο συγκεκριμένα, προέλευση *«καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην»* (Ψαλμ. 50, 19). Οι Πατέρες παρομοιάζουν συχνά την ταπεινοφροσύνη με τη συντριβή της καρδιάς [Ο ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ (Διδασκαλία), για παράδειγμα, χρησιμοποιεί χωρίς διάκριση τη μία ή την άλλη έκφραση], **με στόχο την κατανόηση της προέλευσης της αρετής**. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) ορίζει την ταπείνωση ως *«συντετριμμένης ψυχής αίσθησιν»*. Σχολιάζοντας το χωρίο του 50ού ψαλμού που μόλις αναφέραμε, ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος (Φιλιππήσιοι-ομιλία) σημειώνει: *«ουχ απλώς ταπεινοφροσύνης απαιτεί, αλλ' επίτασιν ταπεινοφροσύνης»*. Αλλού αναρωτάται ποιοι είναι αυτοί που ονομάζει ο Ιησούς *«πτωχούς τω πνεύματι»*, και δίνει ο ίδιος την απάντηση: *«Οι ταπεινοί και συντετριμμένοι την διάνοιαν. Πνεύμα γαρ ενταύθα την ψυχήν και την προαίρεσιν είρηκεν»* (Ματθαίος-ομιλία). Και λίγο παρακάτω προσδιορίζει: *«Πολλοί της ταπεινοφροσύνης οι τρόποι [...]. Και ο μακάριος προφήτης [Σ.τ.μ.: Ο Δαυΐδ] επαινεί την ταπεινοφροσύνην, ου την απλώς κατεσταλμένην ημίν διάνοιαν υπογράφων, αλλά την σφόδρα συντεθραυσμένην, δι' ών φησι: "Θυσία τω Θεώ πνεύμα συντετριμμένον, καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ εξουδενώσει»* (Ψαλμ. 50, 19)» (Ματθαίος-ομιλία). Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ) επισημαίνει ότι η μετάνοια, η κατάνυξη και η ταπεινοφροσύνη διακρίνονται και διαφέρουν μόνο στους αρχάριους· για όσους όμως έχουν προοδεύσει πνευματικά *«εις μίαν δύναμιν και ενέργειαν εαυτή συνθέουσα η πανοσία αύτη τρίσειρος άλυσις [Σ.τ.μ.: Της μετάνοιας, του πένθους και της ταπεινοφροσύνης] οικείας πως και τας ιδιότητας κέκτηται· και όπερ αν θατέρας είπης υπάρχειν σύμβολον, τούτο και της ετέρας εύροις αν γινόμενον γνώρισμα»*.

Οι τρόποι απόκτησης της ταπεινοφροσύνης ταυτίζονται πρακτικά με τα μέσα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία από την κενοδοξία και την υπερηφάνια. Είδαμε πράγματι ότι γενικά η καθυπόταξη ενός πάθους συνεπάγεται την απόκτηση της αντίστοιχης αρετής, και αντίστροφα. Οι Πατέρες υπενθυμίζουν άλλοτε τα μέσα του αγώνα εναντίον του πάθους και άλλοτε τους τρόπους απόκτησης της αρετής, καθώς όπως έχουμε δείξει, είναι δυνατόν να διακρίνουμε στην πνευματική διαδικασία μια αρνητική και μια θετική φάση, σύμφωνα με το λόγο του Ψαλμωδού: *«Έκκλινον από κακού και ποίησον αγαθόν»* [Σ.τ.μ. Ψαλμ. 33, 15]. Όμως οι μέθοδοι που εφαρμόζονται στις δύο περιπτώσεις πρακτικά **είναι οι ίδιες και οι δύο φάσεις της**

διαδικασίας συνυπάρχουν.

Έτσι λοιπόν για την απόκτηση της ταπεινοφροσύνης οι Πατέρες συνιστούν κυρίως τα εξής: αποφυγή προσοχής και κριτικής στα παραπτώματα του πλησίον (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). **εκδήλωση αγάπης προς αυτόν σε κάθε περίπτωση** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). **Θεώρηση του πλησίον ως ανώτερου από τον εαυτό του** (Πρβλ. ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*) και ιδιαίτερα **θεώρηση εαυτού ως κατώτερου από εκείνον, οποιοσδήποτε και αν είναι** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Σισόης· Τιθόης. Συλλογαί διάφοροι· αρμενική*. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, *Ύμνοι*). **Όποιος θέλει να γίνει ταπεινός οφείλει ακόμη ν' αποκρύψει από τους άλλους και από τον εαυτό του τα προσόντα και τις αρετές του** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), **ν' αναγνωρίσει την αδυναμία του** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*), **να δώσει προσοχή στα δικά του αμαρτήματα** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*), **των οποίων πρέπει να έχει αδιάκοπη μνήμη** (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος-πρακτικός*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Εβραίοι-ομιλία*), **να κατηγορεί τον εαυτό του και να τον καταδικάζει** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). **Το πένθος και τα δάκρυα εμφανίζονται τότε ως προνομιακή οδός για να προσεγγίσει την ταπεινοφροσύνη** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, *Κεφάλαια διάφορα*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Εβραίοι-ομιλία*). Επιπλέον **πρέπει ν' ασκηθεί, ώστε να υπομένει την περιφρόνηση, τις προσβολές και τις διάφορες ταπεινώσεις** (Πρβλ. ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*) **των άλλων και για (να γίνει) αυτό (πρέπει) να τις επιζητεί** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Άλλοι ουσιαστικοί τρόποι, ώστε να πετύχει το ζητούμενο, είναι **η παραίτηση από το ίδιο θέλημα** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Ποιμήν*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ) και **η υπακοή** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Συγκλητική· Συλλογαί διάφοροι, αρμενική*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), οι οποίοι συμβάλλουν τα μέγιστα. **Οι σωματικοί κόποι** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*), **οι παντός είδους δοκιμασίες** (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*) **ευνοούν επίσης την απόκτηση της αρετής, παράλληλα με την απομάκρυνση από τον κόσμο, την αναχώρηση** (Πρβλ.

ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), **την ακτημοσύνη** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), **την απλότητα σε όλους τους τομείς** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*), **τη βούληση να παραμένει άγνωστος και αφανής** (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*), **την ησυχία** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), και **την ξενητεία** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Σ' αυτήν οδηγούν επίσης **οι αρετές της εγκράτειας** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Τιθόης*), **της πραότητας** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), **του φόβου Θεού** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*) και **της αγάπης** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). Αναμφίβολα, **η προσευχή έχει καθοριστική σημασία** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Τιθόης*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*), **τόσο περισσότερο όσο η ταπεινοφροσύνη παρουσιάζεται πάντα ως δώρημα Θεού, ως αρετή διδακτή μόνον από Αυτόν**, όπως δείχνει ο Χριστός: «*Μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμί και ταπεινός τη καρδία*» (Ματθ. 11, 29) [ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*]. Εξαιτίας του τελευταίου αυτού λόγου **οι Πατέρες συνιστούν επιπλέον να μελετούμε το παράδειγμα των αγίων** (Πρβλ. ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ) και **να συναναστρεφόμεστε ανθρώπους που διαθέτουν τούτη την αρετή** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). **Ιδιαίτερα παραγγέλλουν να έχουμε ως υπόδειγμα το Χριστό, ο οποίος παρέχει το τελειότερο παράδειγμα ταπείνωσης με την κένωσή Του, την αποδοχή φτώχης και αφανούς ζωής, τη σιωπηλή εγκαρτέρηση των ύβρεων και των ονειδισμών κατά τη διάρκεια του πάθους Του, την τέλεια υπακοή Του στον Πατέρα Του** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι, αρμενική*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, *Κεφάλαια μεταφρασθέντα*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Β' Θεσσαλονικείς-ομιλία*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Πιστός στην εντολή του Χριστού: «**Μάθετε απ' εμού**» **την ταπείνωση** (πρβλ. Ματθ. 11, 29), ο Άγιος Ισαάκ (*Λόγος*) συμβουλεύει: «*Βλέπετε τον εντειλάμενον ταύτην, [Σ.τ.μ.:Την ταπεινοφροσύνη] και τον δωρούμενον το χάρισμα, εν ποίω τρόπω ταύτην εκτήσατο, και ομοιώθητι, και ευρήσεις αυτήν*».

Στα πλαίσια της πράξεως, αναφέρεται η **κεντρική θέση που καταλαμβάνει η ταπεινοφροσύνη. Μαζί με την αγάπη είναι οι κατεξοχήν χριστιανικές αρετές**. Έτσι ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος ομολογεί χωρίς δισταγμό: «*Θεμέλιος γάρ της καθ' ημάς φιλοσοφίας [εστιν] η ταπεινοφροσύνη*» (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ταπεινοφροσύνη*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, *Κατηχήσεις*). Αποτελεί το **θεμέλιο του συνολικού πνευματικού οικοδομήματος που καλείται ν' ανεγείρει ο άνθρωπος** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ

ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ιωάννης-ομιλία*), την ίδια την αρχή της πνευματικής ζωής. Τούτο γίνεται κατανοητό από το γεγονός ότι η υπερηφάνια αποτελεί την αιτία της πτώσης του ανθρώπου και είναι η απαρχή της πεπτωκυίας ύπαρξης. Συνεπώς ο [μεταπτωτικός] άνθρωπος δεν είναι δυνατόν να ελπίζει ότι θ' ανοικοδομήσει τον εαυτό του, αν δεν έχει ως βάση την ταπείνωση, το φάρμακο, δηλαδή, έναντι της υπερηφάνιας και επομένως μια από τις κυριότερες πηγές θεραπείας. Επεξηγεί σχετικά ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος (*Ματθαίος-ομιλία*): «*Ταύτην [Σ.τ.μ.: Την ταπεινοφροσύνη] και ο Χριστός μακαρίζει νυν. Επειδή γαρ τα μέγιστα των κακών και την οικουμένην λυμηνάμενα άπασαν εξ απονοίας [Σ.τ.μ.: Έτσι χαρακτηρίζεται η υπερηφάνια] εισήλθεν [...]. Επεί ουν αύτη των κακών η ακρόπολις ην, και η ρίζα και η πηγή της πονηρίας άπάσης, [Ιησούς Χριστός] τω νοσήματι το κατάλληλον κατασκευάζων φάρμακον, ώσπερ θεμέλιον ισχυρόν τινα και ασφαλή τούτον πρώτον κατεβάλετο τον νόμον. Ταύτης γαρ υποκειμένης, μετά ασφαλείας άπαντα τα άλλα επιτίθησιν ο οικοδομών· ταύτης δε ανηρημένης, καν μέχρι των ουρανών φθάση πολιτευόμενος, άπαντα υποσύρεται ραδίως, και εις χαλεπόν καταστρέφει τέλος». Παρόμοια είναι και η διδασκαλία του Αγίου Δωροθέου Γάζης (*Διδασκαλία*): «*Χριστός δεικνύει ημίν και την αιτίαν όθεν έρχεται τις εις καταφρόνησιν και παρακοήν και αυτών των εντολών του Θεού [δηλαδή την έπαρσιν]: και ούτως παρέχει ημίν και ταύτης την ιατρείαν, ίνα δυνηθώμεν υπακούσαι και σωθήναι. Τίς ουν εστιν αύτη η ιατρεία και τίς η αιτία της καταφρονήσεως; Ακούσατε τι λέγει αυτός ο Κύριος ημών· "Μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμι και ταπεινός τη καρδιά και ευρήσετε ανάπαυσιν ταις ψυχαίς υμών". Ιδού ώδε εν συντόμω δι' ενός λόγου έδειξεν ημίν την ρίζαν και αιτίαν πάντων των κακών, και την ιατρείαν αυτής, την αιτίαν πάντων των αγαθών, έδειξεν ότι η έπαρσις κατέβαλεν ημάς και ότι αδύνατον εστιν άλλως ελεηθήναι, ει μη δια του εναντίου, όπερ εστιν η ταπεινοφροσύνη». Στο μέτρο που η υπερηφάνια φαίνεται να είναι η πρώτη αιτία της πτώσης, η ταπείνωση ενδεχομένως να είναι η πρώτη αιτία της σωτηρίας. Έτσι ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης γράφει: «*Ει, χωρίς ετέρου πάθους τις, δια τούτου και μόνου των ουρανών εξέπεσε, ζητητέον μήπως, και δίχα ετέρας αρετής, εκ ταπεινώσεως μόνης εις ουρανούς αναβαίνειν ενδέχεται*» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Σε κάθε περίπτωση αποτελεί την αποκλειστική προϋπόθεση της σωτηρίας (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος-ομιλία*): «*άνευ ταύτης ουδείς εν τω νυμφώνι ποτε εισελεύσεται*», γράφει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*), ο οποίος την παρουσιάζει ως «*βασιλείας πύλην*». Δίχως αυτή, όχι μόνο καμιά τελειότητα δεν είναι δυνατή (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ), αλλά επιπλέον ο άνθρωπος παραμένει χωρισμένος από το Θεό, όπως επιβεβαιώνει κατηγορηματικά ο Άγιος Μακάριος ο Μέγας: εκεί όπου απουσιάζει η ταπεινοφροσύνη, λείπει και ο Θεός**

(ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, αρμενική ΙΙ). Ο δε Αββάς Ησαΐας διδάσκει: «Προ παντός χρήζομεν της ταπεινοφροσύνης» (ΗΣΑΪΑΣ ΑΝΑΧΩΡΗΤΗΣ, Ασκητικόν, Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ποιμήν). **Καμιά αρετή δεν είναι δυνατόν ν' αποκτηθεί αληθινά δίχως αυτή** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος-ομιλία*). **Καμιά αρετή δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς αυτή** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ταπεινοφροσύνη, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία*). Και ο Αββάς Θεόδωρος μαρτυρεί ότι **όποιος δεν έχει ταπείνωση, δεν πέτυχε ν' εκπληρώσει καμιά εντολή. Γιατί χωρίς την ταπείνωση καμιά αρετή δεν είναι ευάρεστη ενώπιον Αυτού που τις δέχεται** [Σ.τ.μ.: Με την έννοια της αναφοράς, καθώς οι αρετές αναφέρονται στο Χριστό]: **του Χριστού** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, αρμενική ΙΙ). Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος (*Παύλος κλητός*) συμπληρώνει ότι η οικοδομή σ' ένα νέο θεμέλιο σημαίνει την αυτοκατηγορία ότι δεν έχουμε κάνει κάτι μόνιμο και ότι εργαζόμαστε μάταια. Το ίδιο νόημα έχει η διδασκαλία του Αγίου Ισαάκ του Σύρου (Λόγος): «**Έως αν ταπεινωθή ο άνθρωπος, ου λαμβάνει τον μισθόν της εαυτού εργασίας. Η δε αμοιβή, ου τη εργασία δίδεται, αλλά τη ταπεινώσει. Ο αδικών την δευτέραν, την πρώτην απόλλουσιν [...]. Τη ταπεινώσει δίδεται η χάρις. Λοιπόν η ανταπόδοσις, ου τη αρετή, ουδέ τω υπέρ αυτής πόνω άλλα τη τικτομένη εξ αυτών ταπεινώσει εστί. Εάν δε αυτή υστερηθή, τα πρώτα ματαίως γίνονται**», «χωρίς ταύτης [Σ.τ.μ.: Της ταπεινοφροσύνης] ανωφελή εισί [...] [τα έργα] [...]». **Χωρίς ταύτης πάντα τα έργα ημών μάταια εισί, και πάσαι αι αρεταί, και πάσαι αι εργασίαι**». «Ο κόπος ο αληθινός [...] ουκ έστιν άνευ ταπεινώσεως» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*), και **χωρίς την ταπείνωση καμιά αρετή δεν είναι αληθινή** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Γένεσις-ομιλία*). Έχουμε λοιπόν τη δυνατότητα να συμφωνήσουμε με τον Άγιο Γρηγόριο το Μέγα ότι **η ταπείνωση αποτελεί το ουσιαστικό θεμέλιο μιας αρετής και να κατανοήσουμε για ποιο λόγο οι Πατέρες θεωρούν την ταπεινοφροσύνη ως βάση, αλλά επίσης και ως κεφαλή, ως μητέρα, ως αιτία, όλων των υπόλοιπων αρετών** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος-ομιλία· Φιλιππήσιοι-ομιλία· Προς Σταγείριον*).

Καθοριστικός είναι ο ρόλος που διαδραματίζει η ταπεινοφροσύνη στην πνευματική θεραπεία του ανθρώπου.

Χωρίς αυτή [Σ.τ.μ.: Ο Άγιος Δωρόθεος αναφέρεται στη συντριβή της καρδιάς], «**αδύνατόν [εστιν] απαλλαγείναι από της κακίας**» (ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). **Μέσω αυτής περισσότερο από κάθε άλλο τρόπο, είναι δυνατόν να θεραπευθεί ο άνθρωπος απ' όλες τις πονηρίες και τις κακίες του** (Πρβλ. ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*). Ως προς αυτό, ο άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*) αναφέρει το παράδειγμα του Μανασσή: «*Ευρίσκω*

Μανασσήν εκείνον εν ανθρώποις, ως ουδένα έτερον αμαρτήσαντα [...]. Υπέρ ου, ει πας ο κόσμος ενήστευσεν, ουδέν αντάξιον αντεισενεγκείν αν ηδυνήθη· αλλ' ίσχυσεν η ταπεινώσις και τα ανίατα ίασασθαι παρ' αυτώ». **Αποτελεί ένα ουσιαστικό φάρμακο που δόθηκε από το Θεό στους ανθρώπους με στόχο τη θεραπεία από τις πνευματικές ασθένειές τους.** Να γιατί ένας Πατέρας συμβουλεύει: «Συναγάγομεν τα της ψυχής θεραπεύματα, τουτ' έστιν [...] ταπεινοφροσύνην [...]. Ο γάρ μέγιστος ιατρός των ψυχών, Χριστός ο Θεός ημών εγγύς εστι και θέλει θεραπεύσαι ημάς. Μη ουν καταφρονήσωμεν» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΟΣΧΟΣ, *Λειμωνάριον*). Πραγματικά, **η ταπεινοφροσύνη, επιτρέπει στον άνθρωπο να λάβει τη συγχώρηση όλων των παραπτωμάτων του, να καθαριστεί απ' όλες τις αμαρτίες του** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Α' Κορινθίους-ομιλία*, ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) **και ν' απελευθερωθεί απ' όλα τα πάθη του** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, *Κατηχήσεις*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Παύλος κλητός*). Γι' αυτό το λόγο ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (*Κλίμαξ*) γράφει: «Ίνα μη πολλά λέγω [...] κυρίως πάντων των προειρημένων παθών αναιρέτις εστιν η ταπεινοφροσύνη· ην οι κτησάμενοι πάντα νενικήκασι». **Χωρίς την ταπεινώση ο άνθρωπος δεν μπορεί να νικήσει κανένα από αυτά** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Και προφανώς **δεν μπορεί να υποκρίνεται ότι φθάνει την καθαρότητα** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ).

Η ταπεινοφροσύνη εμφανίζεται ως η μόνη αρετή που δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να νικήσει το διάβολο και τους δαίμονες στα πλαίσια του πνευματικού αγώνα [Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Μακάριος*. Ο Άγιος ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ την αποκαλεί «καύστραν των δαιμόνων» (*Επιστολή*)]. Πράγματι, **είναι η μόνη αρετή που δεν μπορούν να μιμηθούν** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Σύμφωνα με ένα απόφθεγμα, κάποιος δαίμονας λέγει στον Άγιο Μακάριο: «Όσα έχετε, και ημείς έχομεν μόνη τη ταπεινοφροσύνη διαφέρετε ημών» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Μακάριος*). Να γιατί είναι δυνατόν να θεωρηθεί ως **η μοναδική αρετή που σώζει τον άνθρωπο** (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Θεοδώρα*). **Δι' αυτής ο άνθρωπος μπορεί να διαλύσει όλες τις παγίδες και τις πανουργίες των δαιμόνων, ν' αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το σύνολο των πειρασμών και ν' ανταπεξέλθει νικηφόρα σ' όλες τις επιθέσεις του εχθρού.** Λέγει ο Αββάς Αντώνιος: «**Είδον πάσας τας παγίδας του εχθρού ηπλωμένας επί της γης· και στενάξας είπον: "Τίς άρα παρέρχεται ταύτας"; Και ήκουσα φωνής λεγούσης μοι: "Η ταπεινοφροσύνη"**» (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική*

συλλογή, Αντώνιος, Πρβλ. ΗΣΑΪΑΣ ΑΝΑΧΩΡΗΤΗΣ, Ασκητικόν). Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης (Κλίμαξ), δίνοντας στους λόγους του Ψαλμωδού τη συγκεκριμένη σημασία, υπογραμμίζει με τον ίδιο τρόπο την **προστατευτική ισχύ της ταπείνωσης**: «*Ταπεινοφροσύνη εστί, "πύργος ισχύος από προσώπου εχθρού"* (Ψαλμ. 60, 4). "*Ουκ ωφελήσει εχθρός εν αυτώ, και υιός, μάλλον δε λογισμός ανομίας ου προσθήσει του κακώσαι αυτόν· και συγκόψει από προσώπου αυτού τους εχθρούς αυτού, και τους μισούντας αυτόν τροπώσεται*" (Ψαλμ. 88, 23-24)». Παρόμοια ομιλεί ένας άλλος Πατέρας: **Αν είμαστε ταπεινοί, ο Κύριος θ' απομακρύνει τον εχθρό από εμάς και θα μας βοηθάει σε κάθε περίπτωση να σώσουμε την ψυχή μας** (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι). Και ο Άγιος Δωρόθεος (Διδασκαλία) διαβεβαιώνει: «*Από παντός πάθους, από παντός πειρασμού σκεπάζει η ταπείνωσις την ψυχήν. [...]. Τω όντι ουδέν ισχυρότερον της ταπεινοφροσύνης, ουδέν περιγίνεται αυτής*». «*Ου πίπτει ταπείνωσις, αλλά από πτώσεως εγείρει τους έχοντας αυτήν*» διαπιστώνει ο Άγιος Βαρσανούφιος (Επιστολή).

Η ταπεινοφροσύνη δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να γίνεται άφοβος, ατρόμητος, ατάραχος και να βιώνει την εσωτερική ειρήνη (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ποιμήν): **όλ' αυτά οφείλονται στο γεγονός ότι τον καθαρίζει από κάθε πάθος, τον προφυλάσσει απ' όλες τις επιθέσεις του εχθρού, του παρέχει «ισχυρότητα καρδιάς» και «ός τις υποτάξει εαυτόν τω Θεώ εγγύς εστί του υποταγῆναι αυτώ τα πάντα»** (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ,). Έτσι ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) γράφει: «*Εν ταπεινόφρονι ποτέ ουκ έστι κατέπειξις, [Σ.τ.μ.: Βίαιη ενέργεια, βεβιασμένη κίνηση] και ταχύτης και σύγχυσις, ουδέ νοήματα θερμά και κούφα· αλλ' εν παντί καιρώ εν αναπαύσει εστί καταλύων. Εάν κολληθή ο ουρανός τη γη, ο ταπεινόφρων ου θροείται [Σ.τ.μ.: Δεν πτοείται, δεν φοβάται, δεν τρομάζει]. Ουχί πας ησύχιος ταπεινόφρων· έκαστος δε ταπεινόφρων και ησύχιος [...]. Ο ταπεινόφρων εν παντί καιρώ εν αναπαύσει εστί, ότι ουκ έστι τι κινούν ή τι θροούν την διάνοιαν αυτού*». **Η ταπείνωση επιτρέπει στον άνθρωπο να ενεργεί, [Σ.τ.μ.: Να επιχειρεί, να προσπαθεί, να δοκιμάζει] χωρίς να επηρεάζεται από τις λύπες ή τα βάρη που εμφανίζονται στην πορεία του** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Κατηχήσεις).

Κατ' αυτό τον τρόπο **η ταπεινοφροσύνη παρουσιάζεται ως μητέρα της απάθειας** [Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ, («η ταπείνωση είναι η μητέρα της τέλει απάθειας»). ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Κατηχήσεις, («με την ταπείνωση πετυχαίνεται η ουράνια και αγγελική απάθεια»)]. **Η τελευταία, όπως θα δούμε, δεν είναι μόνο η απουσία του πάθους, αλλά και η απόκτηση του συνόλου των αρετών. Άρα, η ταπεινοφροσύνη είδαμε ότι είναι η προϋπόθεση όλων των αρετών, αυτό που τις κάνει να είναι**

πραγματικά αρετές· και μάλιστα δεν αποτελεί μόνο τη βάση, αλλά, -μαζί με την αγάπη-, συνιστά και την κορωνίδα της πνευματικής οικοδομής. Μπορούμε να πούμε ότι ταυτόχρονα προϋποθέτει και συνεπάγεται όλες τις αρετές. Η επιτέλεση των εντολών είναι η ταπείνωση, που αποτελεί τον τόπο ανάπαυσης του Θεού (πρβλ. Ησ. 66, 2)· όποιος πετυχαίνει στην ταπείνωση τηρεί όλες τις εντολές (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, αρμενική ΙΙ), γράφει ο Αββάς Θεόδωρος. Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) επισημαίνει ότι «η αρετή συγκλείει εν αυτή πάντα», «δια τούτο ου δύναται τις έκαστον άνθρωπον, ως έτυχε, λογίσασθαι ταπεινόφρονα»: στον τέλειο βαθμό της, ταπεινοφροσύνη είναι η αρετή [Σ.τ.μ.: «Δύναμιν μυστικήν» χαρακτηρίζει στο συγκεκριμένο χωρίο την ταπείνωση ο Άγιος Ισαάκ] «ην μετά την τελείωσιν της πολιτείας απάσης υποδέχονται οι τέλειοι άγιοι» μόνο. «Και ου δίδοται αύτη [Σ.τ.μ.: Και πάλι αναφέρεται στην ταπείνωση ως δύναμη] ει μη τοις τελείοις μόνοις εν αρετή, δια της δυνάμεως της χάριτος».

Θεραπεύοντας τον άνθρωπο από το σύνολο των παθών του και περικλείοντας όλες τις αρετές, η ταπεινοφροσύνη του παρέχει τη δυνατότητα ν' ανακτήσει την αρχική του φύση και να ξαναγίνει αληθινά άνθρωπος. Όπως λέγει ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία), του επιτρέπει «αναλαβέσθαι εαυτόν και επανελθείν εις το κατά φύσιν». Και συνεπώς, του παρέχει τη δυνατότητα να ξαναβρεί την υγεία του. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος (Φιλιππήσιοι ομιλία) διαπιστώνει ότι **η ταπείνωση καθιστά την ψυχή υγιά.**

Κατ' αυτό τον τρόπο **η ταπεινοφροσύνη εμφανίζεται ως «μήτηρ καί ρίζα και τροφός και υπόθεσις [Σ.τ.μ.: Βάση, έρεισμα] και σύνδεσμος των αγαθών»** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Πράξεις Ομιλία, Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, Επιστολή, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία).

Όπως ήδη έχουμε δει, **δεν αποτελεί μόνο πηγή της εσωτερικής ειρήνης, αλλά και της αληθινής ζωής, της πνευματικής χαράς, σε αντίθεση με την έπαρση και την υπεροψία που ήταν η αιτία του θανάτου και της στέρησης της αυθεντικής τέρψης** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία). **Ανάγει τον άνθρωπο στην αγάπη** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), την κορυφή της πράξεως, όπως θα δούμε. **Αποτελεί καθοριστικής σημασίας προϋπόθεση για την είσοδο του ανθρώπου στην πνευματική γνώση** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Αγάπης εκατοντάς, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος). Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) γράφει: όποιος αποκτά την τέλεια ταπείνωση έχει εισέλθει «εις τα μυστήρια πασών των φύσεων των πνευματικών, και τέλειος ων εν τη σοφία απάσης της κτίσεως εν πάση ακριβεία, αυτός [...] εαυτόν λογίζεται γινώσκοντα μηδέ εν. [...]. Τούτο έστι το ρηθέν εν τη Θεία Γραφή [...], ότι **τα μυστήρια τοις ταπεινόφροσιν αποκαλύπτονται.** Τούτου δε του Πνεύματος των αποκαλύψεων, και δεικνύοντος τα μυστήρια, αξιούνται οι

ταπεινόφρονες δέξασθαι ένδον αυτών. Και δια τούτο ερρέθη υπό τινων αγίων, ότι η ταπείνωσις εν ταις θείαις θεωρίαις τελειοί την ψυχήν». **Η ταπεινοφροσύνη επιτρέπει λοιπόν στον άνθρωπο να αποκτήσει εμπειρία του άρρητου φωτός** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), **το οποίο τον κάνει μέτοχο της θείας δόξας** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). Γι' αυτό το λόγο, ακολουθώντας τον Σολομώντα που βεβαιώνει: «*Τους ταπεινόφρονας ερείδει δόξη Κύριος*» (Παροιμ. 29, 23), ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) συμβουλεύει: «**Εξευτέλισον σεαυτόν, και όψει την δόξαν του Θεού εν σεαυτώ. Όπου γαρ βλαστάνει η ταπείνωσις, εκεί η του Θεού δόξα βρύει**». Είναι ένα επακόλουθο της υπόσχεσης του Χριστού: «*Όστις ταπεινώσει εαυτόν υψωθήσεται*» (Ματθ. 23, 12).

Αν τα αποτελέσματα της ταπείνωσης είναι τόσο σημαντικά, αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αποτελεί μια από τις κύριες πηγές από την οποία ο άνθρωπος λαμβάνει τη θεία χάρη (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Β' Θεσσαλονικείς-ομιλία*, *Ομιλία-Ψαλμός*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*). **Αντίθετα η οίηση και η έπαρση αποτελούν μια από τις βασικές αιτίες στέρησής της.** Έτσι ο Ψαλμωδός διαπιστώνει: «*Καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ εξουδενώσει*» [Σ.τ.μ.: Ψαλμ. 50, 19], ενώ ο ίδιος ο Θεός ομιλεί με το στόμα του Ησαΐα: «*επί τίνα επιβλέψω αλλ' ή επί τον ταπεινόν*» (Ησ. 66, 2). «**Ο Θεός [...] ταπεινοίς δίδωσι χάριν**», διδάσκουν οι Άγιοι Απόστολοι Πέτρος (Α' Πέτρ. 5, 5) και Ιάκωβος (*Ιακ. 4, 6*), ακολουθώντας το συγγραφέα του Βιβλίου των Παροιμιών (*Παροιμ. 3, 34*). **Οι αρετές, όπως είδαμε, αποκτούν αξία με την ταπεινοφροσύνη**, με αποτέλεσμα ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) χωρίς δισταγμό να λέγει: «**Τη ταπεινώσει δίδεται η χάρις**» και ότι «**προ της χάριτος, τρέχει η ταπείνωσις**». Αυτό εξηγείται ιδιαίτερα από το γεγονός ότι η ταπεινοφροσύνη συνιστά εκ μέρους του ανθρώπου αναγνώριση της αδυναμίας και της ανεπάρκειάς του αφενός και της παντοδυναμίας του Θεού αφετέρου. Με την ταπείνωση, ο άνθρωπος παραιτείται από το «*ίδιον θέλημα*» και γίνεται μ' αυτό τον τρόπο εντελώς διαπερατός στην ενέργεια της θείας χάριτος· παύει να μένει προσκολλημένος στον εαυτό του και ανοίγεται στη χάρη που αιτείται με την προσευχή του και για την οποία αγωνίζεται να αποδεικνύεται άξιος με την εφαρμογή των θείων εντολών.

Αυτή τη σημασία έχει και ο λόγος του Αγίου Μακαρίου: «*Έθος τη φιλοθέω ψυχή, κάν παντα τα της αρετής αγαθά πράξιεν, ουδέν εαυτή, αλλά τω Θεώ έκαστα επιγράφειν· ταύτη τοι και ο Θεός páλιν τη υγιεί ταύτης και ορθή συνέσει και γνώσει προσχών, τουναντίον εκείνη πάντα λογίζεται*» (ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, *Κεφάλαια μεταφρασθέντα*).

Εξαιτίας του τελευταίου τούτου λόγου, **η ταπεινοφροσύνη, -σε συνδυασμό με την αγάπη-, εμφανίζεται ως η αρετή που ενώνει στο μέγιστο βαθμό τον άνθρωπο με το Θεό** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ, *Κεφάλαια μεταφρασθέντα*).

(Απόσπασμα από το βιβλίο «**Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ: Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθόδοξου Εκκλησίας**», JEAN CLAUDE LARCHET (*), ΤΟΜΟΣ Β', Εκδόσεις «Αποστολική Διακονία», Μετάφραση: ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΟΥΛΑΣ)

(*) *Ο Jean Claude Larchet γεννήθηκε το 1949 στη βορειοανατολική Γαλλία. Διδάκτωρ Φιλοσοφίας και διδάκτωρ Θεολογίας του Πανεπιστημίου του Στρασβούργου, είναι συγγραφέας δεκαπέντε βιβλίων και πολυάριθμων άρθρων που αφορούν τη θεολογία και την πνευματικότητα των Πατέρων της Εκκλησίας, τα οποία μεταφράστηκαν σε δώδεκα γλώσσες. Θεωρείται ως ένας από τους κορυφαίους Ορθόδοξους πατρολόγους και ένας σημαντικός εκφραστής της Ορθοδοξίας στην Ευρώπη. Ζει και εργάζεται ως καθηγητής στη Γαλλία. Διευθύνει, σε δύο γαλλικούς εκδοτικούς οίκους, μία συλλογή βιβλίων αφιερωμένων σε σύγχρονους πνευματικούς της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγονται ο γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, ο γέροντας Παΐσιος, ο γέροντας Εφραίμ Κατουνακιώτης, ο γέροντας Χαράλαμπος, ο γέροντας Πορφύριος.*

www.alopsis.gr