

Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου

(...) Η ταπεινοφροσύνη είναι ανώνυμη χάρις της ψυχής η οποία μπορεί να ονομασθή μόνο από όσους την εδοκίμασαν εκ πείρας. Είναι ανέκφραστος πλούτος, ονομασία του Θεού, δωρεά του Θεού, εφ' όσον Εκείνος λέγει: «Μάθετε ούκ απ' Αγγέλου, ούκ απ' ανθρώπου, ούκ από δέλτου, αλλ' απ' εμού», δηλαδή από την ενοίκησί μου και την έλλαμψί μου και την ενέργειά μου μέσα σας, «ότι πράος είμι και ταπεινός τη καρδία και τω λογισμώ και τώ φρονήματι, και ευρήσετε ανάπαυσιν πολέμων και κουφισμόν λογισμών ταίς ψυχαίς υμών» ([πρβλ. Ματθ. ια' 29](#)).

Διαφορετική είναι η όψις που παρουσιάζει η οσία αυτή άμπελος όταν ακόμη επικρατή ο χειμώνας των παθών, και διαφορετική όταν πλέον έλθη η άνοιξις (και η έναρξις) των καρπών, και διαφορετική όταν φθάση το θέρος των αρετών, παρ' όλον ότι όλες αυτές οι όψεις συμβάλλουν σε μία και την αυτή ευφροσύνη και καρποφορία. Γι' αυτό εμφανίζει και τα αντίστοιχα σημάδια και τις αποδείξεις των κατά καιρούς καρπών της.

Όταν αρχίζη να ανθίζη μέσα μας η σταφυλή της οσίας αυτής αμπέλου, αισθανόμεθα πάραυτα κόπωση και μίσος προς κάθε ανθρώπινη δόξα και έπαινο, ενώ συγχρόνως εξορίζομε από μέσα μας τον θυμό και την οργή. Όσο δε έν τω μεταξύ προχωρεί κατά την πνευματική ηλικία μέσα στην ψυχή, η βασίλισσα αυτή των αρετών, κάθε καλό που εκτελούμε το θεωρούμε μηδέν ή μάλλον βδέλυγμα. Κυρίως συλλογιζόμαστε ότι κάθε ημέρα που περνά αυξάνει το φορτίο των αμαρτιών μας εξ αιτίας κρυφών και ασυναισθήτων αμαρτιών και αμελειών, πού σκορπίζουν τον πλούτο της ψυχής.

Το δε πλήθος των χαρισμάτων πού μας χορηγεί ο Θεός το βλέπομε σαν αιτία μεγαλυτέρας τιμωρίας, γιατί δεν μας αξίζει. Έτσι ο νους ασφαλίζεται από τους κλέπτες κλεισμένος μέσα στο βαλάντιο της μετριοφροσύνης. Ακούει μόνο τα κτυπήματα και τα παιγνίδια τους, χωρίς να επηρεάζεται καθόλου από αυτά. Και τούτο, διότι η μετριοφροσύνη είναι ταμείο απαραβίαστο.

Ετολήσαμε δι' ολίγων να φιλοσοφήσωμε για την άνθησι και την μικρή ανάπτυξι τούτου του αιθαλούς καρπού. Αλλά για το ποιο είναι το τέλειο βραβείο, ο τέλειος καρπός της ιεράς αυτής αρετής, όσοι είσθε οικείοι του Κυρίου, ερωτήσατε τον Κύριον. Για την ποσότητα και μεγαλωσύνη της οσίας αυτής αρετής δεν είναι δυνατόν να ομιλήσω. Για την ποιότητά της πάλι είναι ακόμη πιο αδύνατο.

Έτσι ας επιχειρήσωμε πάλι να ομιλήσωμε για τις ιδιότητές της σύμφωνα με την σκέψι πού ήλθε στον νου μας.

Η μετάνοια που γίνεται με συνεχή φροντίδα και το πένθος πού είναι καθαρισμένο από κάθε κηλίδα και η οσιωτάτη των αρχαρίων ταπείνωσις διαφέρουν και διακρίνονται μεταξύ τους όσο ο άρτος από την ζύμη και το αλεύρι. Διότι συντρίβεται πρώτα η ψυχή και λεπτύνεται με την πραγματική μετάνοια.

Έπειτα ενώνεται κατά κάποιον τρόπο και, ας το ειπώ έτσι, συμφύρεται με τον Θεόν με το ύδωρ του αληθινού πένθους. Εν συνεχεία, αφού ανάψη με το πύρ του Κυρίου, εμφανίζεται ως στερεός άρτος η μακαρία ταπείνωσις, η άζυμος και άτυφος, (η οποία δηλαδή είναι απηλλαγμένη από την ζύμη της κακίας και την υπερηφάνεια).

Και όπως κάθε μία από τις τρεις αυτές αρετές, τις όμοιες με τρίπλοκη αλυσίδα ή καλύτερα με ουράνιο τόξο, εμφανίζει την ίδια δύναμι και ενέργεια και αποβλέπει στον ίδιο στόχο, θα πρέπει οπωσδήποτε να έχουν μεταξύ τους και τις ιδιότητες κοινές. Έτσι όποιο θα ονομάσης σημάδι της μιάς, θα το εύρης να είναι γνώρισμα και της άλλης.

Αυτό δε πού είπα θα προσπαθήσω με συντομία να το αποδείξω και να το επικυρώσω.

Πρώτη και εξαιρετική ιδιότης της ωραίας και αξιοθαύμαστης αυτής τριάδος είναι η μετά πολλής χαράς υποδοχή της ατιμίας, την οποία δέχεται με ανοικτά τα χέρια και την εναγκαλίζεται, με την σκέψη ότι καταπαύει και κατακαίει ψυχικές ασθένειες και μεγάλες αμαρτίες. Δεύτερο γνώρισμά της είναι η εξαφάνισις κάθε εκδηλώσεως θυμού, καθώς και η μετριοφροσύνη γι' αυτή την επιτυχία. Η τρίτη δε και ανωτέρα βαθμίδα είναι η αναμφίβολος αμφιβολία για την ισχύ των καλών μας έργων, καθώς και η συνεχής έφεσις για μάθησι.

Όπως «τέλος νόμου και προφητών Χριστός, είς δικαιοσύνην παντί τώ πιστεύοντι» ([Ρωμ. ι' 4](#)), έτσι και τέλος των ακαθάρτων παθών σε καθέναν πού δεν προσέχει είναι η κενοδοξία και η υπερηφάνεια. Με το να τις φονεύη δε αυτές η νοερά έλαφος της ταπεινοφροσύνης, διαφυλάττει εκείνον ο οποίος συζή μαζί της απρόσβλητον από κάθε θανατηφόρο δηλητήριο. Πού να εμφανισθή αλήθεια σ' αυτήν το δηλητήριο της υποκρισίας; Πού το δηλητήριο της καταλαλιάς; Πού να εμφωλεύση σ' αυτήν όφισ; Και εάν πάλιν εμφωλεύση, δεν θανατώνεται και δεν εξαφανίζεται, όταν τραβηχθή έξω από την καρδιά και φανερωθή; Δεν συναντάς σε όποιον συνδέεται με αυτήν μίσος ούτε κάποια μορφή αντιλογίας ούτε καμμία οσμή απειθαρχίας, εκτός αν τυχόν πρόκειται για θέματα πίστεως.

Όποιος την ενυμφεύθη είναι ήπιος, προσηνής, ευκατάνυκτος, ευσπλαχνικός περισσότερο από κάθε άλλον. Είναι ακόμη γαλήνιος, χαρωπός, ευκολοκυβέρνητος, άλυπος, άγρυπνος, άοκνος, και -γιατί να λέγω πολλά;- απαθής• αφού «έν τη ταπεινώσει ημών εμνήσθη ημών ο Κύριος και ελυτρώσατο ημάς έκ των εχθρών ημών» ([Ψαλμ. ρλε' 23-24](#)) και έκ των παθών και μολυσμών.

Ο ταπεινόφρων μοναχός δεν πολυξετάζει τα άρρητα μυστήρια, ενώ ο υπερήφανος ερευνά τα ακατάληπτα κρίματα του Θεού.

Σε κάποιον από τους πλέον γνωστικούς αδελφούς παρουσιάσθηκαν οφθαλμοφανώς οι δαίμονες και τον εμακάρισαν. Αυτός δε ο πάνσοφος τους απήντησε: «Εάν σταματήσετε να με επαινείτε με τους λογισμούς πού φέρνετε στην ψυχή μου, τότε εξ αιτίας της αναχωρήσεώς σας θα θεωρήσω τον εαυτόν μου μέγαν. Εάν όμως δεν σταματήσετε να με επαινείτε, τότε από τους ιδικούς σας επαίνους θα συλλογίζωμαι

την ιδική μου ακαθαρσία, εφ' όσον είναι «ακάθαρτος παρά Κυρίω πάς υψηλοκάρδιος» ([Παροιμ. ις' 5](#)). Ή λοιπόν αναχωρείτε και γίνομαι αμέσως μέγας ή συνεχίζετε να με επαινείτε και αποκτώ με την συνεργία σας περισσότερη ταπείνωση». Οι δαίμονες αμέσως κατεπλάγησαν διότι δεν είχαν τι να του απαντήσουν και έγιναν άφαντοι.

Να μην είναι η ψυχή σου ως προς το ζωοποιό τούτο νάμα, δηλαδή την ταπείνωση, λάκκος πού άλλοτε την αναβλύζει και άλλοτε πάλι στερεύει από τον καύσωνα της φιλοδοξίας και της επάρσεως, αλλά πηγή απαθείας πού πάντοτε θα αναβλύζει από τα βάθη της ποταμό ολόκληρο ταπεινοφροσύνης. Γνώριζε, ω φίλε μου, ότι οι κοιλάδες είναι εκείνες πού πληθαίνουν μέσα τους το σιτάρι και τον πνευματικό καρπό. Κοιλάδα σημαίνει ψυχή ταπεινωμένη ανάμεσα σε όρη, (δηλαδή ανάμεσα σε πνευματικές αρετές), η οποία πάντοτε είναι χωρίς υπερηφάνεια και πάντοτε παραμένει αμετακίνητη.

Δεν λέγει ο Ψαλμωδός «ενήστευσα» ούτε «αγρύπνησα» ούτε «εκοιμήθηκα κατά γής», αλλά «εταπεινώθην, και έσωσέ με συντόμως ο Κύριος» ([πρβλ. Ψαλμ. ριδ' 6](#)). Η μέν μετάνοια μας ανεγείρει, το δε πένθος κρούει την πύλη του ουρανού, η δε οσία ταπείνωσις την ανοίγει. Εγώ δε ομολογώ και προσκυνώ την τριάδα μέσα στην μονάδα και την μονάδα μέσα στην τριάδα.

Όλα όσα βλέπονται τα φωτίζει ο ήλιος, και όλα όσα γίνονται με λογική τα ενισχύει η ταπείνωσις. Όταν απουσιάζει το φως, όλα είναι ζοφώδη, και όταν απουσιάζει η ταπείνωσις, όλα τα κατορθώματά μας είναι άχρηστα.

Ένας χώρος σε ολόκληρη την κτίσι είδε μία μόνο φορά τον ήλιο. Και ένας μόνο λογισμός πολλές φορές προξένησε ταπείνωση. Μία και μόνη ημέρα αισθάνθηκε όλος ο κόσμος αγαλλίασι. Και μία μόνο υπάρχει αρετή, η ταπείνωσις, πού δεν μπορούν να την μιμηθούν οι δαίμονες.

Άλλο πράγμα είναι το να υπερηφανεύεται κανείς, και άλλο το να μην υπερηφανεύεται, και άλλο το να ταπεινώνεται. Ο πρώτος καθημερινώς κρίνει τους άλλους• ο δεύτερος δεν κρίνει τους άλλους, πλην όμως δεν κατακρίνει και τον εαυτόν του• ο δε τρίτος, αν και απηλλαγμένος από την καταδίκη, καταδικάζει ο ίδιος συνεχώς τον εαυτόν του.

Άλλο πράγμα είναι το να ταπεινοφρονή κανείς, και άλλο το να αγωνίζεται να ταπεινοφρονή, και άλλο το να επαινέ τον ταπεινόφρονα. Το πρώτο είναι των τελείων, το δεύτερο των αληθινών υποτακτικών, και το τρίτο όλων των πιστών.

Εκείνος πού έχει γίνει ταπεινός βαθειά και εσωτερικά, δεν κλέπτεται και δεν ζημιώνεται από λόγους χειλέων. Διότι δεν προφέρει η θύρα του στόματος ό,τι δεν έχει ο θησαυρός της καρδιάς.

Ο ίππος πού είναι μόνος του, πολλές φορές του φαίνεται πώς τα καταφέρνει στο τρέξιμο, όταν όμως ευρίσκεται μαζί με άλλους ίππους, τότε αντιλαμβάνεται την νωθρότητά του.

Εάν ο λογισμός δεν καυχάται πλέον για φυσικά προτερήματα, αυτό είναι σημάδι ότι αρχίζει να έρχεται η υγεία. Αντιθέτως όσο οσφραίνεται ακόμη εκείνη την δυσσομία, δεν αισθάνεται του πνευματικού μύρου την ευωδία.

Ο εραστής μου, είπε η οσία ταπείνωσις, δεν επιπλήττει, δεν καταδικάζει τους άλλους, δεν επιζητεί πρωτεία, δεν χρησιμοποιεί σοφιστείες, έως ότου ενωθή μαζί μου, διότι μετά την ένωσί μας δεν υπόκειται πλέον στον νόμο.

Σε κάποιον αγωνιστή πού προσπαθούσε να κατακτήσει την μακαρία ταπείνωσι, οι ανόσιοι δαίμονες έσπερναν επαίνους στην καρδιά. Εκείνος τότε μηχανάται κατόπιν θείου φωτισμού κάποιο ευσεβές τέχνασμα, για να νικήσει την πονηρία των δαιμόνων. Σηκώνεται λοιπόν αμέσως και γράφει στον τοίχο του κελλίου του τα ονόματα των πλέον υψηλών αρετών, δηλαδή της τελείας αγάπης, της αγγελικής ταπεινοφροσύνης, της καθαρής προσευχής, της αφθάρτου αγνότητος και των παρομοίων. Οσάκις λοιπόν άρχιζαν να τον επαινούν οι λογισμοί, τους έλεγε: «Ας πάμε να κάνουμε τον έλεγχο». Πλησιάζοντας δε στον τοίχο εδιάβαζε τα ονόματα των αρετών και απευθυνόμενος στον εαυτόν του εκραύγαζε: «Όταν τις αποκτήσης αυτές, ας γνωρίζης ότι ακόμη ευρίσκεσαι μακριά από τον Θεόν».

Ποια είναι η δύναμις και η ουσία τούτου του ηλίου, (δηλαδή της ταπεινοφροσύνης), δεν μπορούμε να την παρουσιάσωμε. Μόνο από τις ενέργειές της και από τις ιδιότητές της κατορθώνομε να κατανοήσωμε την βαθύτερη ουσία της.

Η ταπεινοφροσύνη είναι θεϊκή σκέπη πού σκεπάζει τους οφθαλμούς μας, για να μη βλέπωμε τα κατορθώματά μας. Η ταπεινοφροσύνη είναι άβυσσος ευτελείας, απρόσβλητη από κάθε κλέπτη. Η ταπεινοφροσύνη είναι «πύργος ισχύος από προσώπου εχθρού» ([Ψαλμ. ξ´ 4](#)). «Ο εχθρός δεν έχει να ωφεληθή από αυτόν, τον ταπεινό, και ο υιός ή μάλλον ο λογισμός της ανομίας δεν θα μπορέσει να τον κακοποιήσει. Αντιθέτως δε αυτός θα κατακόψη ενώπιόν του όλους του εχθρούς του και όσους τον μισούν θα τους κατατροπώσει» ([πρβλ. Ψαλμ. ηλ´ 23](#)).

Ο μεγάλος τούτος ιδιοκτήτης του ιδικού του πλούτου, δηλαδή η ταπείνωσις, αντιλαμβάνεται μέσα στην ψυχή και άλλα εκλεκτά γνωρίσματα, εκτός από όλα εκείνα που προαναφέραμε. Διότι εκείνα πού προαναφέραμε, εκτός από ένα, υποδηλώνουν απλώς στους άλλους τον πνευματικό πλούτο.

Θα γνωρίσης και δεν θα απατηθής ότι απέκτησες μέσα σου την οσία αυτή ουσία, δηλαδή την ταπείνωσι, από το πλήθος του αρρήτου φωτός και από τον απερίγραπτο έρωτα της προσευχής. Πρίν κατακτηθούν αυτά προηγείται μία κατάσταση, κατά την οποία η καρδιά δεν περιφρονεί τους αμαρτάνοντας ούτε κατακρίνει τα αμαρτήματά τους. Και πρίν από αυτή την κατάσταση προηγείται άλλη, κατά την οποία η καρδιά μισεί κάθε κενοδοξία.

Όποιος επέτυχε την πλήρη γνώσι του εαυτού του, αυτός έσπειρε σε γη αγαθή. Όποιος δεν έσπειρε κατ' αυτόν τον τρόπο, δεν πρόκειται να ιδή να ανθίζει μέσα του η ταπεινοφροσύνη. Όποιος επέτυχε την γνώσι του εαυτού του, αυτός αισθάνθηκε τον φόβο του Κυρίου, και βαδίζοντας με την αίσθησι αυτή έφθασε στην πύλη της

αγάπης.

Η ταπείνωσις είναι η πύλη της ουρανίου βασιλείας πού εισάγει σ' αυτήν όσους την πλησιάζουν. Νομίζω ότι γι' αυτήν είπε ο Κύριος: «Και εισελεύσεται ο βουλόμενος και εξελεύσεται αφόβως εκ του βίου και νομήν ευρήσει» ([πρβλ. Ιωάν. ι' 9](#)) και χλόη μέσα στον παράδεισο. Όλοι όσοι εισήλθαν στην μοναχική ζωή από άλλη θύρα αυτοί είναι κλέπται και λησταί της ιδικής τους ζωής ([πρβλ. Ιωάν. ι' 1](#)).

Όσοι επιζητούμε την ταπεινοφροσύνη ας μη παύωμε να εξετάζωμε και να ανακρίνωμε τους εαυτούς μας. Και όταν αισθανώμεθα με την καρδιά μας ανώτερον σε όλα τον πλησίον, τότε είναι κοντά μας το έλεος, (δηλαδή το έκ Θεού δώρο της ταπεινοφροσύνης).

Είναι ακατόρθωτο να προέλθη από το χιόνι φλόγα. Περισσότερο όμως ακατόρθωτο είναι να ευρεθή ταπείνωσις στους ετερόδοξους, διότι το κατόρθωμα αυτό ανήκει μόνο στους πιστούς και ορθοδόξους και μάλιστα σε όσους εξ αυτών έχουν καθαρθή από τα πάθη.

Οι περισσότεροι από εμάς ονομάζομε τους εαυτούς μας αμαρτωλούς • ίσως και να το παραδεχώμαστε. Αλλά την ταπεινόφρονα καρδιά την ελέγχει η προσβολή και η εξουδένωσις εκ μέρους των άλλων.

Εκείνος που αγωνίζεται να φθάση στο ακύμαντο λιμάνι της ταπεινοφροσύνης, δεν θα παύση ποτέ να χρησιμοποιή διάφορους τρόπους και λόγους και σκέψεις και επινοήσεις και έρευνες και αναζητήσεις και επιτηδεύματα και τεχνάσματα και ευχές και προσευχές, μέχρις ότου απομακρύνη το σκάφος της ψυχής του από την παντοτεινά τρικυμιώδη θάλασσα της οιήσεως • και τούτο, με την βοήθεια του Θεού και με τρόπους ζωής πιο ταπεινούς και πιο περιφρονημένους. Διότι όποιος εσώθηκε από αυτήν, την οίησι, εύκολα σαν τον τελώνη τακτοποιεί τα υπόλοιπα αμαρτήματά του.

Μερικοί, παρ' όλον ότι εσυγχωρήθηκαν για τα παλαιά τους αμαρτήματα, έν τούτοις τα ενθυμούνται μέχρι τέλους της ζωής τους, χρησιμοποιώντας αυτά ως αφορμή ταπεινοφροσύνης και μαστιγώνοντας με αυτά το μάταιο φρόνημα της οιήσεως. Άλλοι, αναλογιζόμενοι το πάθος του Χριστού, θεωρούν πάντοτε τον εαυτό τους χρεώστη. Άλλοι εξευτελίζουν τον εαυτό τους με τα καθημερινά τους σφάλματα. Άλλοι κατέριψαν στο έδαφος την υπερηφάνεια με τους πειρασμούς και τις ασθένειες και τα πταίσματα που κατά καιρούς τους συνέβησαν. Και άλλοι τέλος από την έλλειψι χαρισμάτων απέκτησαν την μητέρα των χαρισμάτων.

Είναι και μερικοί άλλοι -δεν γνωρίζω αν υπάρχουν και σήμερα- οι οποίοι ταπεινώνουν τον εαυτόν τους με τις δωρεές του Θεού. Όσο περισσότερο αυξάνουν οι δωρεές του Θεού, τόσο περισσότερο ταπεινώνουν τον εαυτό τους, με την σκέψη ότι είναι ανάξιοι για έναν τέτοιο πλούτο. Και ζουν με την συναίσθησι ότι καθημερινώς αυξάνει το χρέος των αμαρτιών τους. Τούτο είναι η ταπείνωσις, τούτο η μακαριότης, τούτο το ανώτερο βραβείο.

Όταν ιδής ή ακούσης ότι κάποιος μέσα σε ολίγα έτη απέκτησε πολύ μεγάλη απάθεια, να ξέρης ότι δεν εβάδισε άλλη, αλλά τούτη την μακαρία και σύντομη οδό.

Αγάπη και ταπείνωσης! Ιερό ζεύγος! Η μία υψώνει και η άλλη συγκρατεί όσους υψώθηκαν και δεν τους αφήνει ποτέ να πέσουν.

Άλλο είναι η συντριβή και άλλο η επίγνωσις και άλλο η ταπείνωσης. Η συντριβή είναι γέννημα κάποιας πτώσεως, διότι εκείνος που πίπτει συντρίβεται και ίσταται στην προσευχή χωρίς παρησία και με επαινετή αναίδεια, ακουμπώντας σαν τσακισμένος στην ράβδο της ελπίδος και αποδιώκοντας με αυτή τον κύνα της απογνώσεως.

Επίγνωσις είναι η ορθή γνώσις των μέτρων, στα οποία ευρισκόμαστε, καθώς και η αδιάκοπη μνήμη των μικρών σφαλμάτων.

Ταπείνωσης είναι η νοερά διδασκαλία του Χριστού, η οποία φυλάσσεται από όσους την αξιώθηκαν στους μυστικούς θαλάμους της ψυχής, και δεν μπορεί να εκφρασθή με λόγια.

Όποιος λέγει ότι ωσφράνθηκε καλά την ευωδία ενός τέτοιου μύρου και συγχρόνως όταν ακούη επαίνους συγκινείται κάπως η καρδιά του η βλέπει ότι δονείται από την δύναμι των επαινετικών λόγων, αυτός, ας μην απατάται, έχει πλανηθή.

Άκουσα κάποιον να λέγη ολοψύχως: «Μη ημίν, Κύριε, μη ημίν, αλλ' ή τώ ονόματί σου δός δόξαν» ([Ψαλμ. ριγ' 9](#)). Και τούτο, διότι εγνώριζε ότι η φύσις του ανθρώπου δεν μπορεί έτσι μόνη της να φυλαχθή αβλαβής από την δόξα. Έλεγε ακόμη: «Παρά σου ο έπαινός μου έν εκκλησία μεγάλη» ([Ψαλμ. κα' 26](#)), δηλαδή κατά τον μέλλοντα αιώνα. Διότι προηγουμένως δεν μπορώ να σηκώσω την δόξα και τον έπαινο χωρίς κίνδυνο.

Εάν τούτο αποτελή όρο και λόγο και τρόπο της πλέον μεγάλης υπερηφανείας, δηλαδή το να υποκρίνεται κανείς από φιλοδοξία αρετές πού δεν έχει, οπωσδήποτε τούτο θα αποτελή το σημάδι της πλέον βαθιής ταπεινοφροσύνης, το να παρουσιαζώμαστε δηλαδή σε άλλους ως ένοχοι δήθεν διαφόρων αμαρτημάτων, ώστε να εξευτελιζώμαστε.

(...)

Η τελεία ξενιτεία είναι η πρόξενος των τόσο μεγάλων κατορθωμάτων, εφ' όσον μόνο οι πολύ μεγάλοι αντέχουν στο να εμπαίζωνται από τους γνωρίμους των. (Οι άλλοι επειδή δεν αντέχουν ας επιζητούν να ξενιτεύουν και να ασκούνται ανάμεσα σε ξένους και αγνώστους ανθρώπους). Ας μη παραξενευθής για όσα είπα, διότι κανείς δεν μπορεί ν' ανεβή δια μιάς όλη την κλίμακα.

«Θα μας αναγνωρίσουν όλοι ως μαθητάς του Θεού, όχι διότι μας υποτάσσονται οι δαίμονες, αλλά διότι τα ονόματά μας έχουν γραφή στον ουρανό της ταπεινώσεως» ([πρβλ. Λουκ. ι' 20](#)).

Η ακαρπία κάνει ώστε οι κλάδοι των λεγομένων κίτρων να ανυψώνονται μόνοι τους προς τα επάνω. Όταν όμως γείρουν προς τα κάτω, αρχίζει γρήγορα η καρποφορία. Όποιος το συνέλαβε στον νου του, καταλαβαίνει τι θέλω να ειπώ.

Στην οσία ταπείνωσι υπάρχουν ενώπιον του Θεού διάφορες βαθμίδες αναβάσεως: η τριακοστή, η εξηκοστή και η εκατοστή. Στην τελευταία βαθμίδα κατορθώνουν να ανεβούν οι απαθείς, στην μεσαία οι ανδρείοι και στην πρώτη όλοι. Εκείνος πού απέκτησε αυτογνωσία, ποτέ δεν θα ξεγελασθή να επιχειρήσει κάτι υπέρ την δύναμή του, αλλά προχωρεί στο εξής πατώντας στερεά στην μακαρία αυτή οδό της ταπεινώσεως.

Τα πτηνά φοβούνται την θέα του ιέρακος. Ομοίως και οι εργάται της ταπεινοφροσύνης τον ήχο της αντιλογίας.

Είναι πολλοί εκείνοι πού επέτυχαν την σωτηρία τους χωρίς προφητικά χαρίσματα και ελλάμψεις και θαυματουργίες. Χωρίς την ταπείνωσι όμως κανείς δεν πρόκειται να εισέλθω στον νυμφώνα. Διότι τα μέν πρώτα τα διαφυλάσσει η Δευτέρα, δηλαδή η ταπείνωσις, ενώ αντιθέτως τα πρώτα, σε επιπολαίους ανθρώπους την εξαφάνισαν (την ταπείνωσι).

Για να ταπεινούμεθα, έστω και χωρίς την θέλησί μας, ο Κύριος οικονόμησε και τούτο: Κανείς δεν μπορεί να βλέπει τα τραύματά του, όπως τα βλέπει ο πλησίον του. Έτσι είμεθα υποχρεωμένοι να χρεωστούμε την θεραπεία μας όχι στον εαυτόν μας, αλλά στον πλησίον και στον Θεόν.

Ο ταπεινόνους αποστρέφεται με βδελυγμία το ιδικό του θέλημα ως πεπλανημένο. Και στα αιτήματά του προς τον Κύριον συνηθίζει να δέχεται με αδίστακτη πίστη την γνώση του θελήματος Του και να υπακούη σ' αυτό. Υπακούει δε στους διδασκάλους του χωρίς να εξετάζει και να περιεργάζεται την ζωή τους, αλλά αναθέτοντας κάθε φροντίδα του στον Θεόν, ο οποίος ακόμη και με το στόμα της όνου edίδαξε στον Βαλαάμ τα απαραίτητα ([πρβλ. Αριθ. κβ' 28](#)).

Ο ταπεινόνους αυτός μοναχος, και όταν ακόμη όλα τα σκέπτεται και τα πράττει και τα λέγει κατά Θεόν, και τότε ακόμη δεν δίδει εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Διότι για τον ταπεινό το οικειόπιστον είναι μεγάλος σκόλοψ και βάρος, όπως αντιθέτως για τον υπερήφανο το ετερόλεκτο.

Εγώ νομίζω ότι μόνο όποιος είναι Άγγελος δεν κλέπεται από αμαρτήματα, δεν υποπίπτει δηλαδή σε κανένα αμάρτημα, διότι άκουσα κάποιον επίγειο Άγγελο να λέγει: «Ουδέν εμαυτώ σύννοιδα, άλλ' ούκ έν τούτω δεδικαίωμαι, ό δε ανακρίνων με Κύριός έστι» ([Α' Κορ. δ' 4](#)). Για τον λόγο αυτό οφείλομε να κατακρίνουμε συνεχώς και να κατηγορούμε τους εαυτούς μας, ώστε με τον εκούσιο εξευτελισμό να απομακρύνουμε τις ακούσιες αμαρτίες. Διαφορετικά θα είναι οπωσδήποτε άσχημη η λογοδοσία μας γι' αυτά την ώρα του θανάτου.

Εκείνος που ζητεί από τον Θεόν πράγματα μικρότερα από ό,τι θα του άξιζαν, αυτός θα λάβη οπωσδήποτε ανώτερά του. Περί αυτού μαρτυρεί ο τελώνης, ο οποίος

ζητούσε μόνο την συγχώρησι και απεκόμισε επί πλέον και την δικαίωσι. Ο ληστής πάλιν εξήτησε να τον ενθυμηθή μόνο ο Κύριος στην βασιλεία Του, και όμως εκληρονόμησε ολόκληρο τον παράδεισο.

Μέσα στην δημιουργία δεν είναι δυνατόν να αντικρύσης μικρή ή μεγάλη φωτιά όσον αφορά την φύσι της. Και στην ανόθευτη ταπεινοφροσύνη είναι εντελώς αδύνατον να εναπομείνη ίχνος κάποιας ξένης ύλης. Όσο συνεχίζομε να αμαρτάνωμε εκουσίως, δεν υπάρχει μέσα μας τούτο, η ανόθευτη δηλαδή ταπεινοφροσύνη. Όταν όμως αμαρτάνωμε ακουσίως, αυτό αποτελεί απόδειξι της παρουσίας της.

Γνωρίζοντας ο Δεσπότης Χριστός ότι προς την εξωτερική εμφάνισι συμμορφώνεται και η αφανής αρετή της ψυχής, φορώντας το λέντιο μας υπέδειξε μέθοδο για να βαδίζωμε την οδό της ταπεινώσεως. Διότι η ψυχή εξομοιώνεται με ό,τι ασχολείται και λαμβάνει τον τύπο και την μορφή αυτών, τα οποία πράττει.

(...)

«Ότι εί ηθέλησας θυσίαν, έδωκα αν», λέγει ο Δαβίδ στον Θεόν. «Ολοκαυτούμενα σώματα διά νηστείας, ούκ ευδοκήσεις • θυσία τώ Θεώ» ([πρβλ. Ψαλμ. ν' 18-19](#)) και τα λοιπά. Όλοι κατανοούν την σημασία αυτών των λόγων. «Ημάρτηκα τώ Κυρίω» εβόησε προς τον Θεόν η μακαρία αυτή ταπεινώσις για τα αμαρτήματα της μοιχείας και του φόνου, και αμέσως ήλθε η απάντησις: «Αφείλετο (= συγχώρησε) Κύριος το αμάρτημά σου» ([Β' Βασ. ιβ' 13](#)).

(...)

Εάν εξοπλίζεσαι καμμία φορά εναντίον ενός πάθους, να παίρνης ως σύμμαχο τούτη την αρετή. Διότι αυτή «επί ασπίδα και βασιλίσκον επιβήσεται, και καταπατήσει λέοντα και δράκοντα» ([Ψαλμ. 90' 13](#)), δηλαδή, όπως θα έλεγα εγώ, «επί αμαρτίαν και απόγνωσιν επιβήσεται και καταπατήσει τον διάβολον και τον δράκοντα του σώματος».

Η ταπεινοφροσύνη είναι ουράνιος ανεμοστρόβιλος πού μπορεί να ανεβάση την ψυχή από την άβυσσο της αμαρτίας στα ύψη του ουρανού. Αντίκρυσε ένας κάποτε το κάλλος της μέσα στην καρδιά του και αφού κατελήφθη από θάμβος ερωτούσε το όνομα του πατρός της. Εκείνη δε με ένα φαιδρό και γαλήνιο μειδίαμα του αποκρίνεται: «Πώς σπεύδεις να μάθης το όνομα του πατρός μου, ενώ αυτός είναι ανώνυμος; Δεν θα σου το φανερώσω, έως λάβης μέσα σου τον Θεόν». Αυτώ η δόξα είς τους αιώνας. Αμήν.

Μητέρα της πηγής είναι η άβυσσος των υδάτων • πηγή δε της διακρίσεως η ταπείνωσις.

(Ιω. του Σιναΐτου, Λόγος ΚΕ': Περί ταπεινοφροσύνης, Ι.Μ.Παρακλήτου)

Πηγή: <http://www.orthodoxfathers.com>