



Ταπείνωση και ταπεινολογία

(Επιμέλεια: Γραφείο Νεότητας ΙΜΜΑ)

Τι είναι ταπείνωση; (ας πουν παραδείγματα τα παιδιά)

Μία αίσθηση για την ταπείνωση και την αξία της μπορούμε να τη λάβουμε μέσα από το Ευαγγέλιο και την Αγία Γραφή γενικότερα.

Ο ίδιος ο Χριστός είπε στη διδασκαλία του (Μτθ ια, 28) «Δεϋτε πρός με πάντες οί κοπιώντες και πεφορτισμένοι, κάγω άναπαύσω ύμας. Άρατε τόν ζυγόν μου έφ' ύμας και μάθετε άπ' έμοϋ, ότι πρῶός είμι και ταπεινός τῆ καρδιά, και εύρήσετε άνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ύμῶν· ό γάρ ζυγός μου χρηστός και τό φορτίον μου έλαφρόν έστιν.»

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελάτε σε εμένα όσοι είστε φορτωμένοι με αμαρτίες και βάσανα της ζωής και κοπιάζετε για αυτά, πάρτε επάνω σας το ζυγό μου, και διδαχθείτε από το παράδειγμα της ζωής μου, δηλαδή ότι είναι πράος και ταπεινός, «και εύρήσετε άνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ύμῶν· ό γάρ ζυγός μου χρηστός και τό φορτίον μου έλαφρόν έστιν». Αυτό σημαίνει ότι με την ταπεινοφροσύνη οι ψυχές βρίσκουν άνάπαυση και εξηγεί ότι είναι χρήσιμος αυτός ο τρόπος ζωής και το φορτίο που θα φορτωθεί ο άνθρωπος, δηλαδή οι δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει όποιος προσπαθεί να είναι ταπεινός, είναι ελαφρύ, γιατί μας βοηθάει ο Χριστός να το σηκώσουμε.

Σε ένα άλλο σημείο στο Ευαγγέλιο του Ματθαίου (Μτθ κ, 25-28) λέει «οἶδατε ότι οι ἄρχοντες τῶν έθνῶν κατακυριεύουσιν αὐτῶν και οἱ μεγάλοι κατεξουσιάζουσιν αὐτῶν. Οὐχ οὕτως ἔσται έν ύμῖν, άλλ' ός έάν θέλη έν ύμῖν μέγας γενέσθαι, ἔσται ύμῶν διάκονος, και ός έάν θέλη έν ύμῖν εἶναι πρῶτος, ἔσται ύμῶν δοϋλος· ὡσπερ ό υἱός τοϋ ανθρώπου οὐκ ἤλθε διακονηθῆναι, άλλά διακονῆσαι και δοϋναι τήν ψυχήν αὐτοϋ λύτρον άντι πολλῶν». Απευθύνεται στους μαθητές του και κατ' επέκταση σε όλους τους χριστιανούς και λέει ότι δεν πρέπει να είναι όπως ο υπόλοιπος κόσμος που όποιος είναι ισχυρός κατακυριεύει και ασκεί εξουσία στους υπόλοιπους ανθρώπους. Όποιος από τους χριστιανούς θέλει να γίνει μέγας ή πρώτος στην εκκλησία και στη συνέχεια στη Βασιλεία του Θεού, θα πρέπει να είναι διάκονος των υπολοίπων, να τους διακονεί, δηλαδή να τους υπηρετεί, να είναι δούλος τους. Και αντίστοιχα με το προηγούμενο κομμάτι λέει στη συνέχεια ότι πρέπει να γίνουν όπως ο Υἱός του Ανθρώπου, δηλαδή όπως είναι ο ίδιος ο Χριστός, όπως συχνά αναφέρεται στο πρόσωπό Του, που παρά το ότι ήταν Θεός, δεν ήρθε στη γη για να διακονηθεί από τους ανθρώπους αλλά να υπηρετήσει το ανθρώπινο γένος μέσω της διδασκαλίας και της σταυρικής θυσίας, δείχνοντας έτσι το παράδειγμα της ταπείνωσης.

Πού αλλού αναφέρει τα ίδια πράγματα: στον Ιερό Νιπτήρα, δηλαδή πριν το Μυστικό Δείπνο που έπλυνε τα πόδια των μαθητών του και τους είπε: «ύμεῖς φωνεῖτέ με, ό Διδάσκαλος και ό Κύριος, και καλῶς λέγετε· είμι γάρ. Εί οϋν έγώ ἔνιψα ύμῶν τοὺς πόδας, ό Κύριος και ό Διδάσκαλος, και ύμεῖς όφείλετε άλλήλων νίπτειν τοὺς πόδας. Ὑπόδειγμα γάρ δέδωκα ύμῖν, ἵνα καθῶς έγώ έποίησα ύμῖν,

καὶ ὑμεῖς ποιῆτε· ἀμὴν ἀμὴν λέγω ὑμῖν, οὐκ ἔστι δοῦλος μείζων τοῦ κυρίου αὐτοῦ, οὐδὲ ἀπόστολος μείζων τοῦ πέμψαντος αὐτόν. Εἰ ταῦτα οἴδατε, μακάριοί ἐστε ἐὰν ποιῆτε αὐτά.»

Λέτε ὅτι εἶμαι ὁ διδάσκαλός σας καὶ ὁ Κύριός σας καὶ σωστά το λέτε. Καὶ ὅπως σας ἐπλυνα τα πόδια, ὁ Κύριος καὶ Διδάσκαλός σας, καὶ εσεῖς οφείλετε νὰ κάνετε τὸ ἴδιο. Σας ἐδῶσα παράδειγμα καὶ ὅπως σας ἔκανα νὰ κάνετε καὶ εσεῖς στους ἄλλους, γιατί δεν υπάρχει δούλος που νὰ εἶναι σπουδαιότερος ἀπὸ τὸν Κύριό του οὔτε ἀπεσταλμένος σπουδαιότερος αὐτοῦ που τὸν ἀπέστειλε. Καὶ ἀφοῦ τα γνωρίζετε αὐτὰ εἶστε μακάριοι, δηλαδή ευλογημένοι, ἐὰν τα εφαρμόζετε.

Αὐτὰ τα σημεῖα τῶν Ευαγγελίων δείχνουν ὅτι ὁ ἴδιος ὁ Χριστός ἦταν ταπεινός στη ζωὴ Του καὶ αὐτὸ τὸ παράδειγμα μας προτρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε. Καὶ βέβαια τὸ ἐσχάτο σημεῖο τῆς ταπείνωσης ἦταν ἡ σταυρική θυσία, που ἀναφέρεται ἀπὸ τὴν ἐκκλησία μας ὡς ἡ Ἄκρα Ταπείνωση, καθὼς παρά τὸ ὅτι ἦταν ὁ ἴδιος ὁ Θεός καὶ δημιουργός του ἀνθρώπου, δέχτηκε ὄχι μόνο νὰ λάβει τὴν ἀνθρώπινη υπόσταση με ὅλες τις σωματικές ἀδυναμίες που ἔχει, ἀλλὰ νὰ ἐξευτελιστεῖ καὶ νὰ βασανιστεῖ ἀπὸ τὸ ἴδιο του τὸ πλάσμα καὶ τελικὰ νὰ πεθάνει ἐπώδυνα με τὸν ποιο ταπεινωτικό θάνατο γιὰ τὴν ἐποχὴ ἐκείνη, προκειμένου νὰ μας δώσει τὴ σωτηρία.

Τι εἶναι καὶ πῶς κατακτάται ἡ ταπείνωση;

Τὴν Ταπείνωση τὴ βλέπουμε στὴν παραβολὴ τοῦ Τελώνη καὶ τοῦ Φαρισαίου. Ὁ Φαρισαῖος υπερηφανευόταν γιὰ τις ἀρετές του, παρά τὸ γεγονὸς ὅτι παραδεχόταν ὅτι καὶ αὐτὲς εἶναι δωρεές τοῦ Θεοῦ, ὁμῶς δεν ἐβλεπε τὴν ἀμαρτωλότητά του. Ἀντίθετα ὁ τελώνης ἦταν γνώστης τῆς ἀμαρτίας καὶ ζητούσε συγχώρεση ἀπὸ τὸ Θεὸ με συντριβή.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ συγγραφές τῆς Κλίμακας ἀναφέρει ὅτι ἡ ταπείνωση εἶναι βίωμα καὶ δεν περιγράφεται, «εἶναι ἀνώνυμος χάρις τῆς ψυχῆς, ἡ ὁποία μπορεῖ νὰ ὀνομαστεῖ μόνο ἀπὸ ὅσους τὴν ἐδοκίμασαν ἐκ πείρας. Εἶναι ἀνέκφραστος πλοῦτος, δῶρο Θεοῦ». Καὶ σε ἄλλο σημεῖο ἀναφέρει «Ὅσο δε ἐν τῷ μεταξύ προχωρεῖ κατὰ τὴν πνευματικὴ ἡλικία μέσα στὴν ψυχὴ, ἡ βασίλισσα αὐτῆ τῶν ἀρετῶν, κάθε καλὸ που ἐκτελούμε τὸ θεωρούμε μηδέν. Κυρίως δε συλλογιζόμαστε ὅτι κάθε μέρα που περνᾶ αυξάνει τὸ φορτίο τῶν ἀμαρτιῶν μας ἐξ αἰτίας κρυφῶν καὶ ἀσυναίσθητων ἀμαρτιῶν καὶ ἀμελειῶν, που σκορπίζουν τὸν πλοῦτο τῆς ψυχῆς». Δηλαδή ἡ ταπείνωση μας δίνει μεγαλύτερη μετάνοια καὶ γνώση τῆς ἀμαρτωλότητάς μας.

Συνοπτικὰ μποροῦμε νὰ πούμε ὅτι ἡ ταπείνωση εἶναι ἡ ἀναγνώριση τῆς ἀμαρτωλῆς κατάστασής μας καὶ νὰ αισθανόμαστε ὅτι ὅλοι οἱ υπόλοιποι ἄνθρωποι, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴν ἡλικία, τὸ φύλο, τὴ φυλὴ, τὴν κοινωνικὴ ἢ οικονομικὴ τους κατάσταση, εἶναι πνευματικὰ ἀνώτεροι ἀπὸ ἐμᾶς καὶ νὰ δεχόμαστε ὅτι προκύπτει στὴ ζωὴ. Ἀκόμα καὶ ὅταν ἔχουμε κάποιο χάρισμα ἢ βρισκόμαστε σε πλεονεκτικὴ θέση ἐναντὶ κάποιων ἄλλων, πρέπει νὰ σκεφτόμαστε ὅτι ὅσα μας ἔχει χαρίσει ὁ Θεός δεν εἶναι δικά μας, ὅπως πιθανόν οἱ σπουδές μας. Δηλαδή στὴν περίπτωσή σας, ἀν κάποιος εἶναι καλὸς μαθητὴς δεν πρέπει νὰ σκέφτεται ὅτι εἶναι καλὸς ἐπειδὴ διαβάζει πολὺ, ἀλλὰ πρέπει νὰ ευχαριστεῖ τὸ Θεὸ που τὸν βοηθᾶ καὶ του χαρίζει ὅ,τι ἔχει (μεγαλύτερη ευφυΐα, βοήθεια ἀπὸ οἰκογένεια). Καὶ αὐτὸ γιὰ κάθε καλὸ στὴ ζωὴ μας.

Ποιὸ εἶναι τὸ ὄφελος τῆς ταπείνωσης.

Στην Αγία Γραφή αναφέρεται ότι ο Θεός αντιτάσσεται στους υπερήφανους. Αυτό καταλαβαίνουμε πόσο σοβαρό είναι γιατί θα ήμασταν χαμένοι και ανίσχυροι χωρίς τη χάρη του Θεού.

Πάλι από το Ευαγγέλιο (Μτθ θ, 12) στο σημείο που περιγράφεται η κλήση του Αποστόλου και Ευαγγελιστή Ματθαίου, αναφέρεται ότι ο Ματθαίος, μετά την κλήση που δέχτηκε από το Χριστό, τον κάλεσε μαζί με τους υπόλοιπους μαθητές του στο σπίτι του όπου βρέθηκαν πολλοί τελώνες και αμαρτωλοί άνθρωποι. Τότε ο Φαρισαίοι κακολόγησαν τον Χριστό λέγοντας ότι συναναστρέφεται με αμαρτωλούς ανθρώπους και τους απάντησε ότι δεν έχουν την ανάγκη του γιατρού οι υγιείς αλλά οι άρρωστοι και ότι δεν ήρθε για να καλέσει σε μετάνοια τους δίκαιους αλλά τους αμαρτωλούς.

Σε αυτό το σημείο τι εννοεί; Όσοι αισθάνονται δικαιωμένοι έναντι του Θεού, δηλαδή ότι είναι ενάρετοι άνθρωποι, τότε ο Χριστός δεν τους συναναστρέφεται γιατί θεωρούν ότι δεν τον έχουν ανάγκη. Όσοι είναι ταπεινοί και αισθάνονται την αμαρτωλότητά τους, ο Θεός τους ελεεί.

Ο Αγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος λέει ότι όταν συμβεί ο αμαρτωλός να έχει την ταπεινοφροσύνη, είναι δυνατόν αν οδηγηθεί δια αυτής στη μετάνοια και επιτέλεση καλών έργων τόσο ώστε να ξεπεράσει και τον δίκαιο άνθρωπο, όταν ο τελευταίος έχει αλαζονεία.

Ο γέροντας Παΐσιος αναφέρει: μακάριοι είναι εκείνοι οι άνθρωποι που κατόρθωσαν να μιμηθούν την ταπεινή γη, η οποία, ενώ πατιέται από όλους, όμως όλους τους σηκώνει με την αγάπη της και τους τρέφει σαν καλή μάνα, η οποία έδωσε και το υλικό για τη σάρκα μας στην πλάση. Δέχεται επίσης με χαρά και ότι της πετάμε, από καλούς καρπούς μέχρι ακάθαρτα σκουπίδια, τα οποία τα επεξεργάζεται αθόρυβα σε βιταμίνες και τις προσφέρει πλουσιοπάροχα με τους καρπούς της αδιακρίτως σε καλούς και κακούς ανθρώπους. Ο ταπεινός άνθρωπος, όπως φαίνεται είναι ο δυνατότερος του κόσμου, διότι και νικάει, αλλά και σηκώνει πολλά ξένα βάρη με ελαφριά τη συνείδησή του. Ενώ ζει περιφρονημένος και αδικημένος για τα ξένα σφάλματα που οικειοποιείται από αγάπη, εσωτερικά όμως νοιώθει τη μεγαλύτερη χαρά του κόσμου, γιατί είναι πια περιφρονημένος από αυτόν ο μάταιος τούτος κόσμος.

Ταπεινολογία

Τι είναι; Είναι κάτι καλό για τη ζωή μας;

Είναι η κατάσταση των χριστιανών που μιλούν για ταπείνωση, την περιγράφουν με ωραία λόγια, λένε ότι έχουν πολλή από αυτή, κλαίνει για την αμαρτωλότητά τους, αλλά δεν έχουν στην ουσία τίποτα από όλα αυτά. Ο πραγματικά ταπεινός δεν σκέφτεται ούτε λέει ότι είναι ο τελευταίος όλων των ανθρώπων αλλά το βιώνει και το κάνει πράξη στη ζωή του, με το να δέχεται τις προσβολές και τις αδικίες. Στην ταπεινολογία σκεφτόμαστε ότι είναι καλό να είμαστε ταπεινοί και το πιστεύουμε ότι είμαστε ταπεινοί. Όμως αυτό από μόνο του δημιουργεί υπερηφάνεια. (ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ – σχολείο, βαθμοί)

Λέει χαρακτηριστικά ο Αγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος: Ο λόγος για τον οποίο είσαι ταπεινός είναι να απαλλαγείς από την αλαζονεία. Αν λοιπόν δια της ταπεινοφροσύνης περιπέσεις στην υπερηφάνεια, είναι προτιμότερο να μην είσαι ταπεινός.

Ο γέροντας Παΐσιος αναφέρει: εκείνος που ζητάει ταπείνωση από το Θεό, αλλά δεν δέχεται τον άνθρωπο που του στέλνει ο Θεός για να τον ταπεινώσει, δεν ξέρει τι ζητάει, διότι οι αρετές δεν αγοράζονται όπως τα ψώνια στον μπακάλη, αλλά μας στέλνει ο Θεός ανθρώπους να δοκιμαστούμε, να εργαστούμε, να την αποκτήσουμε και να στεφανωθούμε.