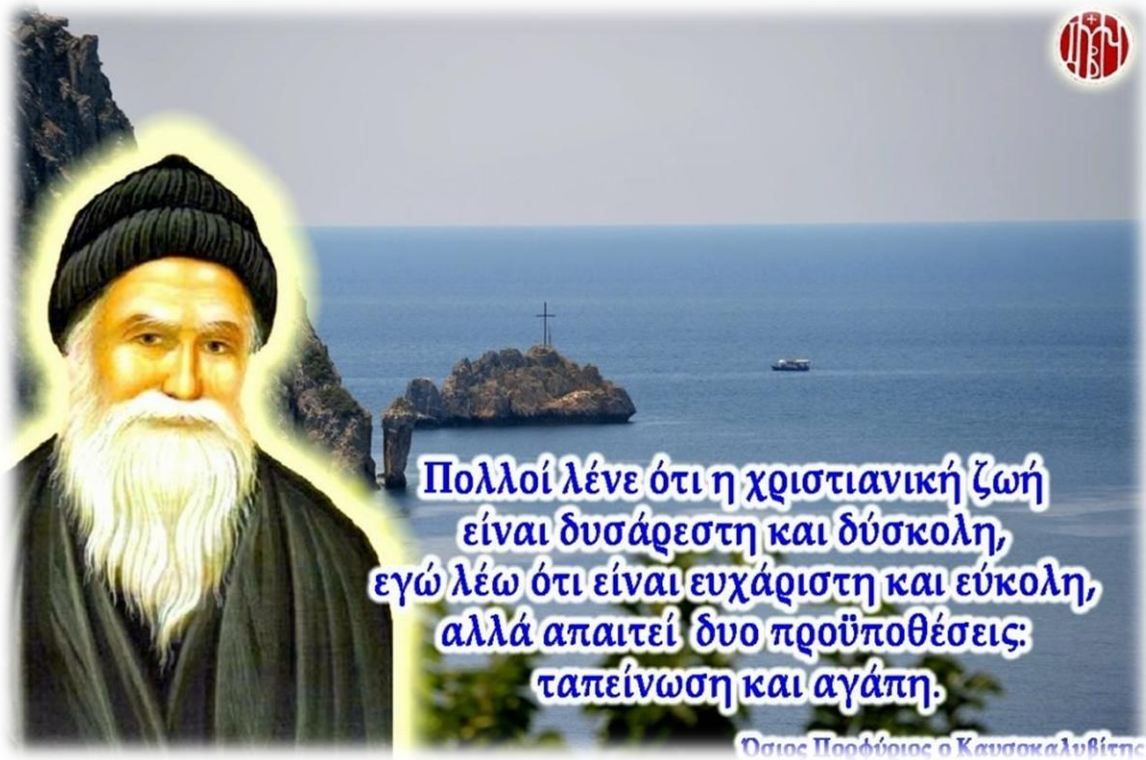


Η ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ, ΩΣ ΕΑΝ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΨΥΧΗΣ.

Δημήτρης Κ. Μπάκας.



Προοίμιο.

Η πρώτη Γυναίκα εκλέχθηκε Πρόεδρος Δημοκρατίας με ποσοστό 88%! Μια σημαντική δημοκρατική επιτυχία μας, ως Λαός. Η επιλογή προσώπου συνετή και η εκλογή λίαν συναινετική! Λειτουργήσε, εξαιρετικά, η **Κοινοβουλευτική Αντιπροσωπεία**. Ανακουφιστήκαμε όλοι μας, γιατί έληξε θετικά η «προεδρολογία» που βασάνιζε την κοινή γνώμη. Αποδεικνύεται, λοιπόν, ότι, εάν χαμηλώσουμε μας τόνους μας αντιπαλότητας, ατενίσουμε κατάματα τα προβλήματα και τα αντιμετωπίσουμε όλοι μαζί τότε βρίσκονται σωστές λύσεις.

Μας αναλογισθούμε, μας, ποιο ποσοστό θα έπαιρνε, λόγω «αναγνωρισιμότητας» η ίδια η Πρόεδρος στην περίπτωση άμεσης εκλογής από το **Λαό μας!**, εάν μάλιστα, ήταν συνυποψήφιοι μας ποδοσφαιριστής «επώνυμος»!, ή μια «πασίγνωστη» καλλιτέχνης! Ή μας «ξακουστός» συνδικαλιστής!

Η γενική κουλτούρα μας και το κυνήγι του κέρδους έχουν θάψει βαθιά μας βασικές αρετές μας. Μόνον σε δύσκολες ώρες, δυστυχώς, αντιλαμβανόμαστε το πόσο αξίζουν!

Εισαγωγή.

Ζούμε στην εποχή της εγωπάθειας! Προπαντός **τα ξέρουμε όλα**, παρά το ότι το γνωστικό πεδίο του ανθρώπου είναι ασύλληπτο. Δεν μαθαίνουμε, ούτε στην κοινωνική μας ζωή, ούτε στο σχολείο, ούτε και στην οικογένεια ακόμη, τον **τρόπο να συνυπάρχουμε δημοκρατικά**. Δεν μαθαίνουμε να **συνθέτουμε αρμονικά** τις διαφορές μας, χωρίς τυφλές συγκρούσεις, με **γνώμονα το ενιαίο καλό** και όχι το ατομικό ή κομματικό ή συντεχνιακό συμφέρον.

Εκτιμάται ότι δεν καλλιεργείται, πλέον, η σεμνότητα (ταπεινότητα, ταπεινοφροσύνη).

Είναι απολύτως αναγκαίο να βιώνουμε την ρεαλιστική **πραγματικότητα** και να μη ζούμε με αυταπάτες, εντυπώσεις και δοξασίες! Η πραγματικότητα, όμως, προσεγγίζεται, μόνον, με **την ειλικρίνεια**, η οποία έχει ως απαραίτητη προϋπόθεση την **ταπεινότητα**, που αντιπαλεύει τον **εγωισμό**.

Η ταπεινότητα αποχτιέται πιο δύσκολα, από κάθε άλλη αρετή, καθόσον ο μεγαλύτερος αντίπαλός της είναι ο ίδιος ο εαυτός μας, ως **επίκεντρο του ενδιαφέροντός μας**. Η δυσκολία γίνεται πιο μεγάλη, επειδή ο χαρακτήρας της ταπεινότητας είναι λίαν **λεπτοφυής**. Εύκολα συγχέεται με την **υποκριτική και ψεύτικη σεμνότητα**. Αναδύεται αθόρυβα! Δεν μοιάζει με το **θάρρος** και τις λοιπές ισχυρές αρετές. Εάν κάποιος **καυχηθεί ότι είναι ταπεινός παύει πάραυτα να είναι!**

Η ταπεινότητα δεν είναι ένα είδος περιφρόνησης του εαυτού μας. Αγγίζει απλά το **λεπτό όριο που δεν τον υποτιμά**. Φυσικά δεν σημαίνει άγνοια **τού τι είμαστε**, αλλά έχουμε θετική **αυτοεκτίμηση**, που σημαίνει απόλυτη γνώση **τού τι δεν είμαστε**. Εγγίζουμε το όριο της **αυτογνωσίας**, που μάς οδηγεί σε **αυταπάρνηση**.

Σχολιασμός.

Στην εποχή μας επικρατούν: η **προβολή**, το **φαίνεσθαι**, το **έχειν**. Αντίθετα το **είναι**, η σεμνότητα, το αθόρυβο...θεωρούνται, ίσως, και μειονεκτήματα!, επειδή δεν ευνοούν την αναγνωρισιμότητα!

Και, όμως, η ταπεινότητα είναι **αγαθό**, γιατί υπηρετεί άμεσα την **αλήθεια**, από την οποία αναδύεται η **εμπιστοσύνη** μεταξύ μας. Συνιστά **αξία**, γιατί αντιπαλεύει την **αλαζονεία** και την **νοσηρή υπερηφάνεια**. Και οπωσδήποτε, είναι «επαινετή έξη», ήτοι **αρετή**, ως αντίπαλος του υπερβολικού «**εγώ**» μας.

Δεν είναι, προφανώς, **υποτίμηση του εαυτού μας**. Ένα γαλήνιο και ευφρόσυνο συναίσθημα είναι η ταπεινότητα, που αναδύεται από την επίγνωση μας ότι είμαστε ένα **φθαρτό και με περιορισμένες δυνατότητες ανθρώπινο ον**. Είναι παράλογο να υπερβούμε τα ανθρώπινα όριά μας, γιατί διαπράττουμε την **ύβρη**. Μια **ανικανοποίητη αρετή** του ανθρώπου που ξέρει ότι **δεν είναι Θεός**. Είναι η **αρετή των Αγίων**. Οι σοφοί την έχουν πιο σπάνια!

Η ταπεινότητα απαιτεί **μεγάλη δύναμη!** Είναι, σχεδόν ακατόρθωτο, να απαρνηθούμε τον εαυτό μας και **να τον υποτάξουμε, από αγάπη, στην αλήθεια!** Αυτό σημαίνει ότι ο ταπεινός αγαπάει και σέβεται την αλήθεια περισσότερο από τον εαυτό του. Τότε έχει **ταπεινές σκέψεις**, που αντιτίθενται στη ματαιοδοξία. Η **ταπεινότητα**, πάντα, αναδύεται από τη **σκέψη**. **Αμφιβάλλει για όλα και κυρίως για τον εαυτό της**. Οφείλει να βρίσκεται στο ανθρώπινο επίπεδο. Εάν δεν είναι ειλικρινής μετατρέπεται, άμεσα, σε **προσωπείο μια κομψής έπαρσης**. Αναδύεται σε ένα **λεπτότατο σημείο** (τακτ, άγγιγμα) **συμπεριφοράς**.

Η ταπεινοφροσύνη είναι, πάντα **χρήσιμη**, γιατί μας βοηθάει στην **αυτογνωσία**. Το αντίθετό της είναι η **έπαρση**, που σημαίνει **αδιαφορία** για τους άλλους. Η ταπεινότητα, όμως, δεν πρέπει να συγχέεται με τη **μικροψυχία**, μικροπρέπεια. Είναι μια **κορυφή** μεταξύ αλαζονείας και μικροψυχίας. **Μεγαθυμία και ταπεινότητα πάνε μαζί και αλληλοσυμπληρώνονται**.

Αποδοχή του εαυτού, αλλά χωρίς μεγαλαυχία. Είναι η εχεφροσύνη ενός προσώπου με αξιοπρέπεια.

Ούτε πρέπει να συγκόουμε την ταπεινότητα με την **ένοχη συνείδηση**, την εντροπή και τις τύψεις. Συνήθως είναι μια **θλιβερή γνώση**, που είναι προτιμότερη από μια **χαρωπή άγνοια**. Καλύτερα να υποτιμά κανείς τον εαυτό του παρά να αυταπατάται. **Η ταπεινότητα κάνει, πάντα, καλύτερο τον άνθρωπο. Ο ταπεινός άνθρωπος είναι πιο άρτιος.** «Γνωρίζω τον εαυτό μου πολύ καλά για να τον εξυμνήσω», θα έλεγε ένας ταπεινός άνθρωπος, που είναι «**άθεος**»!, όσον αφορά τον εαυτό του. **Δυστυχώς καταργήσαμε τα Θεϊκά Σύμβολα και λατρέψαμε τον εαυτό μας και τα «σύμβολα» που φτιάχνει η... διαφήμιση!**

Αποτιμήσεις.

«Αγάπα τον πλησίον σου, όπως τον εαυτό σου και τον εαυτό σου όπως τον πλησίον σου. Εκεί που υπάρχει ταπεινότητα, εκεί υπάρχει και έλεος» (Ιερός Αυγουστίνος). Η ταπεινότητα οδηγεί στην αγάπη και κάθε **αληθινή αγάπη** αναμφίβολα προϋποθέτει την ταπεινότητα. **Δίχως την ταπεινότητα το εγώ καταλαμβάνει όλο το διαθέσιμο χώρο, έτσι βλέπει τον άλλο σαν αντικείμενο ή εχθρό του.** Η απελευθέρωση από τις αυταπάτες είναι το **μεγαλείο των ταπεινών!** Πάνε έως το μεδούλι της μικρότητάς τους, της μηδαμινότητάς τους! **Εκεί, όπου, δεν υπάρχει τίποτα, παρά το όλον.** Απογυμνωμένοι από κάθε περιττό και πλημμυρισμένοι από αγάπη και φως.

Η **ελικρίνεια και ταπεινότητα** είμαι **δίδυμες αρετές**, που ευνοούν στην εμβάθυνση της **ενδοσκόπησης**. « Η αυτού μεγαλειότητα το εγώ » χάνει τον θρόνο του! Κάθε αληθινή γνώση είναι ένα πλήγμα κατά του ναρκισσισμού. Δεν πρέπει, όμως, να μισούμε τον εαυτό μας, καθόσον όλοι έχουν δικαίωμα στην ευσπλαχνία.

Μερικοί διατείνονται ότι ο Αρχαίοι Έλληνες, σχεδόν, αγνοούσαν την αρετή της ταπεινοφροσύνης! Ήτοι, θεωρούν ότι μόνον εάν πιστεύουν οι άνθρωποι σε ένα Μεγάλο Θεό τότε νιώθουν την μικρότητά τους. Εντούτοις

οι Έλληνες γνώριζαν τα μέτρα τους, δεν τα ξεπερνούσαν γιατί προκαλούσαν την μήνι των Θεών. Αυτο-καθορίζονταν, ως **θνητοί**. Ο θάνατος, πίστευαν ότι τους χώριζε από τους Θεούς. Κοντολογίς, η **ταπεινότητα ήταν πάντοτε η πιο θρησκευτική αρετή**. Το ίδιο πιστεύει και η «λαϊκή σοφία».

Είναι δύσκολο να πιστέψουμε βλέποντας γύρω μας το κακό που κάνει ο άνθρωπος στον συνάνθρωπό του, ότι έτσι πλάσθηκε! Η **πνευματική του καλλιέργεια και οι επιλογές** του με βάση το προσωπικό του συμφέρον τον καθοδηγούν, συνήθως, στην πορεία του. Προφανώς δεν μπορεί να θεωρηθεί ο άνθρωπος ως θεός και οπωσδήποτε, ούτε το δημιούργημά του το **χρήμα**.

Ένα **ολόγραμμα αξιών και αρετών συγκρατεί όλη την Ανθρωπότητα**, άλλως οι άνθρωποι καθίστανται **αλαζόνες**. Αρετές όπως, η **φρόνηση**, η **σωφροσύνη**, το **θάρρος** και η **δικαιοσύνη** έχουν, ήδη, επισημανθεί από τους Αρχαίους Προγόνους μας. Σε αυτές προστέθηκαν και πολλές άλλες. Απαραίτητες είναι οι αρετές της **πίστης**, της **ελπίδας** και της **αγάπης για την αγάπη**.

Ας έχουμε υπόψη μας, ότι οι αρετές είναι υποχρεωτικά τόσες, όσα και τα ελαττώματά μας!

Όταν ο άνθρωπος κατανοήσει τις δυνατότητές του και πιστεύει σε μια **Υπέρτατη Δύναμη**, τότε η **ταπεινότητα βρίσκει περισσότερες συνθήκες ανάδυσης**. Όταν, όμως, πιστευτεί ο άνθρωπος ως εάν θεός, οι **αυταπάτες τον κατακλύζουν**. Τότε προκύπτει, ως αδήριτη ανάγκη, η **ολιστική παιδεία**, ώστε να διατηρηθεί η ανθρωπινότητά μας.

Στην εποχή μας διαπιστώνεται ένα τεράστιο **έλλειμμα ταπεινότητας** καθόσον αγνοείται η αξία της, ως αντίδοτο του ναρκισσισμού. Η **ταπεινοφροσύνη**, όμως, ως εκ των ων ουκ άνευ αρετή, γιατί είναι το κατώφλι της ηθικής ευθύνης μας και συνιστά την κλωστή που συγκρατεί όλα τα μαργαριτάρια που λέγονται αρετές! Γι' αυτό για την **Ορθοδοξία είναι μία από τις βασικότερες αρετές για τον άνθρωπο**. Οι Μεγαλύτερες Μορφές της Εκκλησίας, με γραπτά κείμενα και με άγραφες μαρτυρίες, αναδεικνύουν την

ταπεινότητα, ως την αρετή που μπορεί να φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά στον Θεό, αλλά και τους κάνει **χρήσιμους για την κοινωνία**.

Επίλογος.

Όταν η ψυχή μας είναι χαρούμενη φαίνεται στο πρόσωπό μας, που λάμπει με ένα πλατύ χαμόγελο, ωσάν να υποδέχεται τον άλλον ή και την ίδια τη ζωή. Η ματιά μας λαμπυρίζει. Το χαμόγελο δεν είναι γέλιο, αλλά κάτι πολύ παραπάνω. Το γέλιο είναι μια έκρηξη, που ίσως, χλευάζει και πληγώνει. **Το χαμόγελο συγκρατεί την ενέργεια της ζωής και την εξακτινώνει.** Αυτό σημαίνει ότι αποδραματοποιούμε τον θυμό, υπερβαίνουμε τον εαυτό μας, και ίσως, **τον ταπεινώνουμε δημόσια.**

Γι' αυτό χαρακτηρίζουμε την ταπεινότητα, ως εάν χαμόγελο ψυχής. Η ταπεινοφροσύνη αναδύεται από την όλη ψυχή μας. Από την νόηση, τα συναισθήματά μας και το πνεύμα μας. **Συνιστά μια ανύψωση του άλλου και του εαυτού μας συγχρόνως.** Ήτοι, θέτουμε τον εαυτό μας σε ίση μοίρα με τον άλλον, άρα ταυτίζεται με την **ηθική στάση. Είναι ο αυθεντικός τόνος της Αγάπης.** Μια ρήξη και απομάκρυνση από τη βία και το μίσος. Μια θέαση των πραγμάτων από οπτική γωνία ανώτερης συνείδησης.

Η ζωή μας δίχως την ταπεινότητα είναι απλή επιβίωση. Μια ζωή χωρίς ζωή! Με την ταπεινότητα η ζωή γίνεται πληρέστερη, γιατί αποκτά υψηλότερο νόημα. **Τότε ολόκληρη η ζωή γίνεται χαμόγελο.** Γίνεται **ποίηση του κόσμου.** Μια ποίηση στην απόλυτη ευχέρεια του καθενός μας. Αρκεί να μάθουμε να σεβόμαστε τον εαυτό μας και **να μη του βάζουμε ψεύτικα πτερά,** που ζητά η σημερινή, άκρως υλιστική, κοινωνία μας.

Η ταπεινότητα εκφράζει την ανθρωπινότητά μας, γι' αυτό συνιστά την πιο ισχυρή ανοδική ποιοτικά δύναμη. Μια αυθεντική ταπεινοφροσύνη μάς οδηγεί στην Αγάπη Εκείνου που «εταπεινώσεν Εαυτόν» μέχρι του Σταυρικού Του θανάτου!!!

Δημήτρης Κ. Μπάκας

ΥΓ: ¹Ας ερανισθούμε από τη σοφία των προγόνων μας λίαν επιγραμματικά:

¹ • Θρησκευτικές Πηγές.

«Ταπείνωσις, Χριστού μίμησις», Μέγας Βασίλειος.

«Χωρίς την ταπείνωση το παν είναι μηδέν. Με την ταπείνωση το μηδέν γίνεται παν», Μέγας Βασίλειος.

«Αρκεί αυτή και μόνο η αρετή, έστω κι αν καμία άλλη δεν υπάρχει, για να κάνει σπλαχνικό τον Κύριο», Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος.

«Θεμέλιο της πνευματικής μας ζωής είναι η ταπείνωση. Δεν υπάρχει κανένα, μα κανένα από τα κατορθώματά μας που δεν έχει ανάγκη από την ταπεινοφροσύνη για να μπορέσει να σταθεί». Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος.

«Η ταπείνωση, επειδή εκ φύσεως ανυψώνει τον άνθρωπο και έχει την αγάπη του Θεού και αφανίζει σχεδόν όλα τα κακά που υπάρχουν μέσα μας και τα οποία μισεί ο Θεός, είναι δυσκολοκατόρθωτη (αρετή). Γι' αυτό είναι ανάγκη να έχουμε μεγάλη επιμέλεια, ώστε να αποκτήσουμε την αγία ταπείνωση», Άγιος Ησύχιος.

«Ο Χριστός μόνο την ταπείνωση θέλει κι όλα τα άλλα θα τα κάνει η Χάρη Του», Γέροντας Πορφύριος.

«Είδα κάποτε απλωμένες στη Γη όλες τις παγίδες της ζωής: Αλαζονεία - Έπαρση - Καύχηση - Κομπασμός - Κομπορημοσύνη - Ξιπασιά - Οίηση - Περιαυτολογία - Υπερηφάνεια - Υπεροψία, Εγωισμός) και τρόμαξα. “Ποιος τάχα μπορεί να τους ξεφύγει;” έλεγα αναστενάζοντας. Άκουσα τότε μυστηριώδη φωνή να μου αποκρίνεται: “Ο ταπεινόφρων”», (Μέγας Αντώνιος).

«Πάς ο υψών εαυτόν ταπεινωθήσεται και ο ταπεινών εαυτόν υψωθήσεται» [Κατά Λουκάν ιδ'11 (ή) ιη'14].

«Η βασιλεία του Θεού έχει πόρτα χαμηλή. Για να μπεις πρέπει ή να είσαι παιδί ή να σκύψεις» (Άγιος Αυγουστίνος).

«Χωρίς ταπείνωση το παν γίνεται μηδέν. Με την ταπείνωση το μηδέν γίνεται το παν» (Μέγας Βασίλειος).

¹ • Αρχαίοι Έλληνες.

«Εκτιμώντας και επαινώντας την υπεροχή των άλλων, την κάνουμε δικό μας κτήμα» (Αριστοτέλης).

«Αυτοί που έχουν κάνει πράξεις στη ζωή τους, πρέπει να είναι ταπεινοί, όταν θέλουν να μιλάνε, και να μην σηκώνουν βλέμματα πιο πάνω από τη δύναμη της τύχης» (Ευριπίδης).

«Να θεωρείς σοφούς εκείνους που μιλάνε με μετριοφροσύνη για τον εαυτό τους και δεν ταράζονται με τα γυρίσματα της ζωής, αλλά γνωρίζουν να υποφέρουν με αξιοπρέπεια και με μέτρο και τις συμφορές και την ευτυχία» (Ισοκράτης).

«Η μετριοφροσύνη κάθε λογικού ανθρώπου εκτιμάται από όλους. Ενώ όταν ταπεινώνεις υπερβολικά τον εαυτό σου και τον εκμηδενίζεις, γίνεσαι γελοίος στα μάτια όλων» (Μένανδρος).

«Όταν ευτυχείς πρέπει να είσαι μετριόφρων, ενώ όταν δυστυχείς πρέπει να είσαι φρόνιμος» (Περίανδρος).

«Όταν είσαι μόνος σου, να είσαι μετριόφρων. Όταν πλησιάζεις τους άλλους, να είσαι ειλικρινής» (Πλάτωνας).

«Υπάρχει μετριοφροσύνη που δεν είναι τίποτε άλλο, παρά ο μανδύας της υπερηφάνειας» (Στοβαίος).

«Έν οίδα ότι ουδέν οίδα» (Σωκράτης). « Αιδώς , Αργείοι» (Όμηρος).

Αποφθέγματα- Παροιμίες

«Η ταπεινοφροσύνη αποτελεί το μεγαλείο του ανθρώπου».

«Ταπεινοφροσύνη είναι το στερεό θεμέλιο όλων των αρετών» (Κομφούκιος).

«Η ταπεινοφροσύνη δεν κρύβει μονάχα όλες τις άλλες αρετές. Κρύβει και τον εαυτό της».

«Αποφεύγει τους επαίνους εκείνος που τους αξίζει».

«Τα μικρά ρυάκια φλυαρούν με θόρυβο, γιατί δεν έχουν βάθος. Οι μεγάλοι ποταμοί κυλάνε σιωπηλοί».

«Γύρε αν θέλεις να υψωθείς» (Κωστής Παλαμάς).

«Το να νομίζεις πως είσαι ενάρετος, σημαίνει πως έπαψες να είσαι».

«Η ταπεινότητα είναι η ρίζα της μεγαλοσύνης».

«Η ταπείνωση είναι η αρετή των δυνατών».

«Θα γινόσουν σοφός, αν δεν νόμιζες ότι είσαι!».

«Ωρίμασα. Δεν πιστεύω σε καμιά υπεροχή μου» (Κων/νος Τσάτσος).

«Ακολουθήστε με, είπε ο Σοφός, και τους άφησε να περάσουν πρώτοι».

«Αν είσαι και ψηλά, βλέπε και χαμηλά».

«Αποφεύγει τους επαίνους, εκείνος που τους αξίζει».

«Ο περήφανος έφυγε καβάλα και γύρισε πεζός».

«Πάντα δείχνε πόσος είσαι, όχι όμως παραπάνω».

«Ποτέ σου μην περιφρονείς τα κάτω σκαλοπάτια, γιατί αυτά πρώτα πατείς και βγαίνεις στα παλάτια».

Το αρνί γονατίζει για να θηλάσει [Κινέζικη παροιμία].