

## Το μεγαλείο της ταπεινοφροσύνης (Άγιος Νήφων Επίσκοπος Κωνσταντιανής)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



### Ο βίος του Οσίου Νήφωνος Επισκόπου Κωνσταντιανής της κατ' Αλεξανδρείαν

Ο Όσιος διατηρούσε πάντα ταπεινό φρόνημα και μ' αυτό εξουδετέρωνε την έπαρση και την κενοδοξία. Συνχά μάλιστα παρακαλούσε το Θεό.

-Κύριε και Θεέ μου.

Εσύ που την αγία Σου Μητέρα  
ανέδειξες πιο σεβαστή  
απ' τις ουράνιες Δυνάμεις  
συγχώρεσε τις αμαρτίες μου με τις ευχές  
αυτής της πολυέραστης Παρθένου,  
και διώξε μακριά μου κάθε ρύπο-  
πορνεία και μοιχεία και καταλαλιά,  
φθόνο και ζήλεια και οργή,  
πικρία και ακηδία,  
περηφάνεια και κενοδοξία  
φιλαργυρία και ασπλαχνία,  
φιλονικία, διαμάχη κι έχθρα,  
πύρωση σάρκας, πύρωση ψυχής,  
γαστριμαργία, μέθη, πονηρή επιθυμία

και, τέλος, την επιορκία  
και των ανθρώπων την πικρότατη κι άδοξη δόξα.

Ναι, Θεέ μου,  
Διώξε τα όλα τούτα μακριά μου  
και κάνε τους ανθρώπους να με περιφρονούν  
και να μ' αποφεύγουν σα σίχαμα.

Να μη βρεθεί στη γη, φιλόνηρωπε,  
Μήτ' ένας που θα με παινέψει και θα με τιμήσει,  
μήτ' ένας που θα πει πως είμαι άγιος,  
για να μην καταδικαστώ, Κύριέ μου, εξαιτίας του.  
Λύτρωσέ με από τη δόξα των ανθρώπων,  
φιλόνηρωπε!  
Λευτέρωσέ με από την ανθρωπαρέσκεια,  
εύσπλαχνε!

Τέτοιες προσευχές έκανε, και περνούσε τη ζωή του με πολλή ταπείνωση. Μια μέρα είχε επισκέπτες -ήμouνα κι εγώ εκεί- και τους μιλούσε για την κενοδοξία και την ταπείνωση. Πριν φύγουν, του έβαλαν βαθείά μετάνοια. Μετά την αναχώρηση των ξένων λοιπόν, τον ρωτάω:

-Για πιο λόγο, πάτερ μου, στυλώνεις το βλέμμα σου στη γη, όταν κάποιος σου βάζει μετάνοια;

Κι εκείνος μου αποκρίνεται:

-Συγχώρεσέ με, αδελφέ μου, αλλά όταν κάποιος μου βάζει μετάνοια, την ίδια στιγμή εγώ κατεβαίνω με το νου στον άδη, και κάθομαι εκεί μέχρι που να σηκωθεί ο άλλος. Και όταν εκείνος σηκωθεί, τότε μονάχα σηκώνομαι κι εγώ και τον κατευοδώνω. Είμ' άξιος εγώ, ένας βρωμερός σκύλος, ένα συντρίμμα σώματος και ψυχής, να πέφτουνε στα πόδια μου τα τέκνα του Θεού;

Με τόσο θαυμασμό άκουσα την απόκρισή του, που μου ξέφυγε ένας αναστεναγμός κι ένα αυθόρμητο "Κύριε, ελέησον!".

-Γιατί θαυμάζεις; μου είπε. Καλύτερα να ζηλέψεις και να κάνεις και εσύ το ίδιο.

-Μα εγώ δεν ξέρω πως να κατεβαίνω στον άδη.

-Αν δεν μπορείς να κατέβεις στον άδη, τότε μπες νοερά κάτω απ' τα πόδια του αδελφού. Αν κι αυτό δεν μπορείς να το κάνεις, λέγε τουλάχιστον "Εγώ είμαι ο αμαρτωλότερος απ' όλους τους ανθρώπους". Αν ούτε κι αυτό μπορείς, τότε καταδίκασε και εξευτέλιζε τον εαυτό σου. Αν και τούτο σου φαίνεται βαρύ, σκύβε το κεφάλι σου στη γη και λέγε: «Γη ειμι και εις γην απελεύσομαι»<sup>23</sup>. Το βρίσκεις δύσκολο ακόμα κι αυτό; Λέγε λοιπόν ακατάπαυστα τον θείο λόγο: «Ο Θεός, ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ και σώσόν με»<sup>24</sup>.

23. Πρβλ. Γεν. 3:19.

24. Πρβλ. Λουκ. 18:13.

*Ένας Ασκητής Επίσκοπος  
Όσιος Νήφων Επίσκοπος Κωνσταντιανής  
(σελ.70-72)*

*Ιερά Μονή Παρακλήτου  
Ωρωπος Αττικής 2004*

*Αναβάσεις*

10 Νοεμβρίου 2013

Πηγή: [http://anavaseis.blogspot.gr/2013/11/blog-post\\_1198.html](http://anavaseis.blogspot.gr/2013/11/blog-post_1198.html)