

Η Μετριοφροσύνη και η Ταπεινοφροσύνη

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Άγ. Νεκτάριος Πενταπόλεως](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#)



Μετριοφροσύνη είναι η αρετή του μετριόφρονα. Μετριόφρων είναι αυτός που δεν σκέφτεται με παράλογο τρόπο τα σχετικά με τον εαυτό του. Ο μετριόφρων δεν κομπάζει με τον λόγο του, ούτε δίνει διαλέξεις βαρυσήμα-ντες και υπερφίαλες, αλλά σε όλα αφαιρεί την υπερβολή. Εξυπηρετικός και χρήσιμος στους φίλους, μαλακός στους δούλους, ανεξίκακος προς τους θρασείς, φιλόανθρωπος στους ταπεινούς, παρηγορητής των κακοποιημένων, επισκεπτόμενος αυτούς που υποφέρουν ποτέ κανέναν δεν βλέπει αφ' υψηλού, είναι γλυκός όταν μιλάει, ευχάριστος όταν αποκρίνεται, φρόνιμος και ευπρόσιτος σε όλους. Ούτε εγκωμιάζει τον εαυτό του, ούτε ζητάει να τον εγκωμιάζουν οι άλλοι. Δεν δέχεται άσεμνες κουβέντες, σκεπά-ζει δε όσα πλεονεκτήματά του μπορεί. Ο μετριόφρων καθιστά τον εαυτό του τύπο και υπογραμμό της σεμνότητας και της ευγένειας.



Ο μετριόφρων ελκύει την αγάπη και την υπόληψη όλων, απ' όλους δε επαινείται και τιμάται. Ο μετριόφρων, από την αγάπη του για τον άνθρωπο, ταπεινώνεται και

νικάει με τη μετριοφροσύνη του τους υψηλόφρονες και τους αγέρωχους. Η μετριοφροσύνη στολίζει αυτούς που την έχουν και τους περιβάλλει με το κόσμημα της ευπρέπειας.

Ταπεινοφροσύνη! Μεγάλη αρετή, υψοποιός δύναμη, πηγή όλων των καλών. Γερό και σταθερό θεμέλιο όλων των αρετών. Οδηγός ηθικής ανύψωσης· κλίμακα ηθικής τε-λειοποίησης· μέσον φιλίας και κοινωνίας με τον Θεό· αρχή επίγνωσης του εαυτού μας και τελειοποίηση της αληθινής γνώσης του Θεού.

Μεγάλη πρόοδος στ' αλήθεια, άκρα τιμιότητα, εξαίσιο αξίωμα η ταπεινοφροσύνη! Όντως μητέρα και τροφός και ρίζα και προϋπόθεση των αγαθών. Χωρίς αυτή, είμαστε άξιοι αποστροφής από τον Θεό, μολυσμένοι και ακάθαρτοι.

Είναι θεμέλιο της καθ' ημάς φιλοσοφίας, η οποία διδά-σκει με ασφάλεια τις υψηλές περί Θεού και κόσμου αλήθειες, αφού η ταπεινοφροσύνη είναι φορέας της πίστης στον Θεό. Αν δεν μπει αυτή πρώτη, σαν θεμέλιο της ηθικής οικο-δομής, μύρια να οικοδομήσεις πάνω στην υψηλοφροσύνη, ακόμη και ελεημοσύνη και προσευχές και νηστείες και κάθε αρετή, τα πάντα, άσκοπα και μάταια θα οικοδομούνται και θα γκρεμίζονται πολύ εύκολα, σύμφωνα με την παραβολή του ευαγγελίου για την οικοδομή εκείνη που είχε κτιστεί πάνω στην άμμο, αφού δεν υπάρχει κανένα από τα κατορθώματά μας που να μην τη χρειάζεται. Τίποτα δεν υπάρχει που να μπορεί να σταθεί χωρίς αυτήν αλλά και για τη σω-φροσύνη να πεις και για την παρθενία, ή για την αδιαφορία στα χρήματα, ή για οτιδήποτε, αν λείπει η ταπεινοφροσύ-νη, είναι όλα ακάθαρτα και σιχαμερά (Χρυσόστομος).

Ο άγιος Αμβρόσιος λέει ότι όσο ταπεινώνεται η ψυχή, τόσο πιο πολύ δέχεται τη θεία χάρη και τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος.

Επίσης, ο Σειράχ λέει: «Όσο μεγάλος είσαι, τόσο πε-ρισσότερο νι ταπεινώνεις τον εαυτό σου και θα βρεις χάρη από τον Κύριο».

Αληθινός δε ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που δεν έχει ούτε μια αξία ώστε να υπερηφανευθεί, αλλά αυτός που έχει αρετές και μπορεί να υψηλοφρονεί ωστόσο, δεν περηφα-νεύεται γι' αυτές και ταπεινοφρονεί έχοντας επίγνωση του εαυτού του. Αυτός είναι αληθινός ταπεινόφρων. Αληθινή ταπεινοφροσύνη υπάρχει όταν κάποιος, ενώ είναι σπου-δαίος, ταπεινώνει τον εαυτό του. Ο θείος Χρυσόστομος λέει: «Τούτο είναι ταπεινοφροσύνη, όταν κανείς, ενώ έχει αφορμές να υπερηφανευθεί, συγκρατεί τον εαυτό του, τα-πεινώνεται, μετριοφρονεί. Στον άνθρωπο που ενώ είναι αμαρτωλός, θεωρεί τον εαυτό του ταπεινό, ταπεινοφρο-σύνη δεν υπάρχει». Και κατόπιν: «Ταπεινοφροσύνη είναι η ταπείνωση του φρονήματος· ταπεινοφροσύνη είναι να αντιμετωπίζεις με γενναιότητα τις προσβολές των άλλων, να βλέπεις βαθιά την αμαρτία σου, να υπομένεις τις

κατη-γορίες».

Ο Μέγας Βασίλειος λέει: «Μακάριος αυτός που απέκτησε την αρετή της ταπεινοφροσύνης και, παρότι αξίζει, δεν υπερηφανεύεται. Ο υψηλόφρων τυφλώνεται και πέφτει σε αμαρτία καθοδηγούμενος από λογισμούς του Διαβόλου».

Ο άγιος Μακάριος λέει: «Αυτός που έχει ζωή πλούσια, άνετη και με δόξα, αλλά διατηρεί ταπεινό φρόνημα, αυτός είναι μακάριος. Ο ταπεινός ουδέποτε μπορεί να πέσει, γιατί πώς να κινδυνεύει να πέσει, αφού θέτει τον εαυτή του κάτω απ' όλους;».

Ο δε Χρυσόστομος συμπληρώνει: «Αυτό είναι ταπεινο-φροσύνη: αυτός που από τα κατορθώματά του στέκει ψηλά, αλλά μέσα στον νου του ταπεινώνει τον εαυτό του». Και στη συνέχεια: «Ποιά είναι η κεφαλή της αρετής; Η ταπεινο-φροσύνη. Αυτή η κεφαλή, αντί τρίχες και μαλλιά, προσφέρει θυσία στον Θεό τον εαυτό της. Είναι βωμός χρυσός και θυσιαστήριο πνευματικό».

Αληθινά μακάριοι αυτοί που κατέκτησαν την ταπεινο-φροσύνη, γιατί είναι γραμμένο ότι «ο Κύριος αντιτάσσεται στους υπερήφανους και δίνει χάρη στους ταπεινούς».

(Αγίου Νεκταρίου Πενταπόλεως, Το Γνώθι σ' αυτόν, εκδ. Άθως, σσ. 258-261.)