

25 Ιουνίου 2020

## Αμμάς Θεοδώρα: Περί της ταπεινοφροσύνης

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





*Ο Χριστός νίπτει τα πόδια των μαθητών Του. Τοιχογραφία του Giotto di Bondone (1267-1337).*

Η αμμά Θεοδώρα, έλεγε: Ο άνθρωπος δεν σώζεται ούτε, με την άσκηση, ούτε με την αγρυπνία και ούτε με χίλιους δυο άλλους κόπους, παρά μονάχα με τη γνήσια ταπεινοφροσύνη. Απόδειξη, εκείνος ο αναχωρητής που είχε τη δύναμη να διώχνει από τους ανθρώπους τα δαιμόνια· τους ρωτούσε, λοιπόν, τους δαίμονες, τι είναι εκείνο που τους αναγκάζει να εγκαταλείψουν τον άνθρωπο: μήπως η νηστεία; Κ' εκείνοι απαντούσαν: «μα εμείς ούτε τρώμε, ούτε πίνουμε»! Μήπως η αγρυπνία; «Μα εμείς, απαντούσαν, δεν κοιμόμαστε»! Μήπως ο αναχωρητικός βίος; Και απαντούσαν: «εμείς πάντα κατοικούμε στις ερημιές»! Μα ποιό είναι τέλος πάντων εκείνο που σας διώχνει; Και απάντησαν: «Τίποτε άλλο δεν μας νικά, παρά μονάχα η ταπεινοφροσύνη, που κατατροπώνει τη λεγεώνα μας»!

**Πηγή:** Π. Β. Πάσχου, *Γυναίκες της ερήμου*, Εκδ. Ακρίτας, σ. 43.