

## **Πώς μπορώ να δω αν έχω ταπείνωση; (Γέρων Γερμανός Σταυροβουνιώτης)**

**Categories :** [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

**Date :** Φεβρουαρίου 12, 2018

### ***Περὶ ταπεινώσεως***

Ὅποιος ἔχει τὴν ταπείνωση μιμεῖται τὸν ἴδιο τὸν Χριστό. Οὐδέποτε παρεκτρέπεται, οὔτε κατακρίνει, οὔτε ὑπερηφανεύεται. Τίς ἐξουσίες ποτέ δέν τίς ἐπιθυμεῖ. Αποφεύγει τίς τιμές τῶν ἀνθρώπων. Δέν φιλονικεῖ γιὰ κανένα πράγμα τοῦ κόσμου τούτου!

Δέν ἔχει παρρησία, ὅταν ὁμιλῇ, καί δέχεται πάντοτε τίς συμβουλές τῶν ἄλλων. Αποφεύγει τὰ ὠραῖα ἐνδύματα, καί ἡ ἐξωτερική του ἐμφάνιση εἶναι ἀπλή καί ταπεινή.

Ὁ ἄνθρωπος, πού ὑπομένει ἀγόγγυστα ταπεινώσεις καί ἐξουδενώσεις, πάρα πολύ ὠφελεῖται. Γιὰ τοῦτο, ὄχι νά λυπῆσαι, ἀλλά ἀπεναντίας νά χαίρεσαι γι' αὐτά, πού ὑποφέρεις. Κερδίζεις ἔτσι τὴν πολύτιμη ταπείνωση, μέ τὴν ὁποία σώζεσαι.

«Ἐταπεινώθην καί ἔσωσέ με (ὁ Κύριος)» (Ψαλμ. Ριδ' 6). Αὐτὴ τὴ ρήση πρέπει νά τὴν ἔχωμεν πάντοτε κατὰ νοῦν.

Δέν ὠφελεῖ νά λυπῆσαι, ὅταν σέ κατηγοροῦν. Ἡ λύπη στίς περιπτώσεις αὐτές σημαίνει ὅτι ἔχεις κενοδοξία. Ἐκεῖνος, πού θέλει νά σωθῇ, ὠφείλει νά ἀγαπᾷ νά τὸν καταφρονοῦν, διότι ἡ καταφρόνηση φέρνει τὴν ταπείνωση. Καί ἡ ταπείνωση ἀπαλλάττει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ πλῆθος πειρασμῶν.

Ποτέ σου μὴ ζηλέψης, μὴ φθονήσης, μὴ ἐπιθυμήσης δόξες, μὴ ποθήσης ἀξιώματα. Πάντα νά ἐπιδιώκῃς νά ζῆς στὴν ἀφάνεια. Σέ συμφέρει νά μὴ σέ ξέρει ὁ κόσμος, γιατί ὁ κόσμος εἶναι πλάνος. Μέ τὰ κενόδοξά του λόγια καί τίς μάταιες παρακινήσεις του μᾶς πλανᾷ καί μᾶς βλάπτει πνευματικά.

Ὁ σκοπός εἶναι νά κατορθώσης νά ἀποκτήσης τὴν ταπείνωση. Νά εἶσαι ὑποκάτω πάντων. **Νά θεωρῆς πῶς τίποτε δέν κάνεις ἄξιο γιὰ τὴ σωτηρία σου, ἀλλά νά παρακαλῆς τὸ Θεό νά σέ σώσῃ μέ τὴν εὐσπλαχνία του.**

**Ἡ ταπείνωση μαζί μέ τὴν ὑπακοή καί τὴ νηστεία γεννοῦν τὸν φόβο τοῦ Θεοῦ, καί εἶναι αὐτός ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ ἡ ἀρχὴ τῆς ἀληθινῆς σοφίας.**

Ότι πράττεις νά τό πράττης μέ ταπείνωση, **γιά νά μή ζημιώνεσαι από τά καλά σου έργα.**

Μή νομίζης ότι μόνο όποιος εργάζεται πολύ έχει τόν μισθό.

Όποιος έχει τήν προαίρεση νά κάνη τό καλό καί έχει συνάμα τήν ταπείνωση, αυτός, έστω καί άν δέν μπορη νά φέρη εις πέρας πολλή εργασία, έστω καί άν δέν μάθη τέχνες, όμως δέν έμποδίζεται από τό νά σωθῆ.

Ή ταπείνωση κατορθώνεται μέ τήν αυτομεμψία, μέ τό νά πιστεύης δηλαδή γιά τόν έαυτό σου ότι κανένα καλό ουσιαστικά δέν έχεις. **Άλίμονο σ' εκείνου, πού νομίζει τίς άμαρτίες του μικρές. Αυτός σίγουρα θά πέση σέ χειρότερες!**

Αυτός, πού ύπομένει τίς έναντίον του κατηγορίες μέ ταπείνωση, πλησίασε τήν τελειότητα. Αυτόν τόν θαυμάζουν άκόμη καί οι Άγγελοι, γιατί **καμμιά άλλη άρετή δέν είναι τόσο δυσκολοκατόρθωτη καί μεγάλη όσο ή ταπείνωση.**

Ή πτωχεία, ή θλίψη καί ή καταφρόνηση είναι οι στέφανοι του μοναχού. Όταν ο μοναχός ύπομένη άγόγγυστα τίς ύβρεις, τίς συκοφαντίες, τήν καταφρόνηση, άπαλλάττεται εύκολα από τούς άισχρούς λογισμούς.

Όπωςδήποτε είναι άξιέπαινο τό νά αναγνωρίσης τήν άδυναμία σου ενώπιόν του Θεού. Αυτό είναι τό γνώθι σαυτόν. «Κλαίω καί καταλύσσομαι», λέγει ο **Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος**, «όταν τό φώς μοι λάμψη, καί ίδω τήν πτωχείαν μου, καί γνώ τό πώς ύπάρχω». Όταν έννοήση κανείς τήν ψυχική του πτωχεία καί συνειδητοποιήση τό πού καί σέ ποιό πράγματι επίπεδο εύρίσκεται, τότε, ώ τότε! λάμπει μέσα στην καρδιά του τό φώς του Χριστού, κι αρχίζει νά κλαίη. (Καί διηγούμενος αυτά ο Γέροντας κατενύχθη καί άρχισε ο ίδιος νά κλαίη).

Άν σου πῆ ο άλλος «είσαι έγωιστής», νά μή σου βαρυφαίνεται, ούτε καί νά λυπησαι. Νά πῆς μέ τόν λογισμό σου «μπορεϊ νά είμαι καί νά μή τό καταλαβαίνω»! Έξ άλλου δέν πρέπει νά έξαρτώμεθα από τή γνώμη των άλλων. Ο καθένας άς κοιτάζη τή συνείδησή του καί τά λόγια των έμπείρων καί γνωστικων του φίλων, πρό πάντων όμως άς ζητη τή γνώμη του πνευματικού του. Καί μέ αυτά τά δεδομένα άς ρυθμίση τήν πνευματική του πορεία.

Μου γράφεις πώς δέν τά καταφέρνεις στον άγώνα σου. Ξέρεις από πού προέρχεται αυτό. Έπειδή δέν έχεις ταπείνωση πολλή. **Νομίζης ότι μέ τήν ιδική σου δύναμη θά κατορθώσης κάτι.** Ένώ, όταν ταπεινωθῆς καί πῆς «μέ τή δύναμη του Ίησου, μέ τή βοήθεια τῆς Παναγίας καί μέ τήν εύχή του Γέροντά μου θά τό κατορθώσω εκείνο, πού θέλω», νά είσαι βέβαιος πώς θά τό κατορθώσης! Έγώ βέβαια δέν έχω τή δύναμη νά βάζω τέτοιες εύχές, αλλά, όταν έσύ ταπεινωθῆς καί πῆς «μέ τήν εύχή του Γέροντά

μου θά τό κάνω», τότε, γιά τήν ταπεινώσή σου, ένεργεί ή Χάρις τοῦ Θεοῦ καί θά τό κατορθώσει!

Στόν «ταπεινό καί ήσύχιον» έπιβλέπει ό Θεός (Ήσ. Ξστ' 2), αλλά, γιά νά έλθῃ ή πραότης, ή ήσυχία, ή ταπεινώση, **άπαιτεῖται κόπος**. Μά εκείνος ό κόπος πληρώνεται! Γιά νά άποκτήσης τήν ταπεινώση, κατά τή δική μου αντίληψη, δέν χρειάζονται τόσο, οὔτε οί πολλές μετάνοιες (γονυκλισίες), οὔτε οί πολλές έργασίες, αλλά πρό πάντων **ό λογισμός σου νά κατεβῆ κάτω-κάτω**, νά φθάσῃ στό επίπεδο τῆς γῆς! Τότε δέν ἔχεις φόβο νά πέσης, γιατί εἶσαι χαμηλά. Κι ἄν άκόμη πέσης άπό τά χαμηλά, δέν θά πάθῃς τίποτε.

Τό κατ' έμέ, ἄν καί βεβαίως, οὔτε πολλά διαβάζω, οὔτε καί κάνω τίποτε σπουδαῖο, **ή ταπεινώση εἶναι ή πιό σύντομη όδός γιά τή σωτηρία τοῦ ανθρώπου**. Ο **Άββᾶς Ήσαΐας** λέγει: «*Έθισον τήν γλώσσαν σου τοῦ λέγειν συγχώρησον, καί ή ταπεινώσις έπελεύσεται επί σέ*». Μάθε τή γλώσσα σου νά λέγει, «συγχώρησέ με», κι ἄν άκόμη δέν τό λές μέ συναίσθηση, ὅμως λίγο λίγο θά συνηθίσης, ὄχι μόνο νά τό λέγῃς, αλλά καί νά τό νοιώθῃς μέσα σου!

**Λέγουν οί Άγιοι ὅτι σύμφωνα μέ τήν καλή διάθεση, πού ἔχεις, πηγαίνοντας νά ζητήσης συγχώρηση, δηλαδή ἄν ἔχῃς ταπεινώση, θά φωτίσῃ άνάλογα ό Θεός τόν ἄλλο, γιά νά έπιτευχθῆ ή έπιζητούμενη συνδιαλλαγή**. Όταν λ.χ. συντριβῆς καί πῆς μέ τόν λογισμό σου, «φταίω καί δέν τό καταλαβαίνω», μετά λίγο λίγο θά πῆς ὅτι «πράγματι φταίω». Καί, ὅταν βάλῃς στόν λογισμό σου ὅτι πράγματι φταίεις, θά αλλάξῃ μετά καί ό ἄλλος διάθεση.

Νά ζητῆς μέ έπιμονή άπό τόν Θεό νά σοῦ δωρήσῃ τό χάρισμα τῆς έσωτερικῆς αὐτομεμψίας καί ταπεινώσης.

**Στήν προσευχή σου νά παρακαλῆς νά σοῦ δώσῃ ό Κύριος τό χάρισμα νά βλέπῃς τά δικά σου άμαρτήματα μόνο καί νά μή δίδῃς σημασία στά άμαρτήματα τῶν ἄλλων**. «*Δός μοι, Κύριε, τό ὄραῖν τά έμᾶ πταίσματα καί μή κατακρίνειν τόν άδελφόν μου*», λέγει ό **Άγιος Έφραίμ ό Σύρος**.

Ο ταπεινός θεωρεῖ τόν έαυτό του «*ύποκάτω πάντων*». Γι' αυτό τόν λόγο ὅλους τοῦς αγαπᾶ, ὅλους τοῦς συγχωρεῖ καί πρό πάντων κανένα δέν κατηγορεῖ.

(Πηγή: [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr))