

## **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 πὼς τίποτε δέν κάνεις ἄξιο γιὰ τὴ σωτηρία σου, ἀλλά νά παρακαλῆς τὸ Θεὸ 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' εκείνον, πού νομίζει τίς άμαρτίες του μικρές. Αύτός σίγουρα θά πέση σέ χειρότερες!**

Αύτός, πού υπομένει τίς έναντίον του κατηγορίες μέ ταπείνωση, πλησίασε τήν τελειότητα. Αύτόν 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 τοῦ μοναχοῦ. Όταν ό μοναχός υπομένη άγόγγυστα τίς ύβρεις, τίς συκοφαντίες, τήν καταφρόνηση, άπαλλάττεται εύκολα από τούς άισχρούς λογισμούς.

Όποσδήποτε είναι άξιέπαινο τό νά αναγνωρίσης τήν άδυναμία σου ενώπιόν τοῦ Θεοῦ. Αυτό είναι τό γνώθι σαυτόν. «Κλαίω καί καταλύσσομαι», λέγει ό **Άγιος Συμεών ό 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 στήν καρδιά του τό φώς τοῦ Χριστοῦ, κι αρχίζει νά κλαίη. (Καί διηγούμενος αυτά ό Γέροντας κατενύχθη καί άρχισε ό ίδιος νά κλαίη).

Άν σοῦ πῆ ό άλλος «είσαι έγωιστής», νά μή σοῦ βαρυφαίνεται, ούτε καί νά λυπησαι. Νά πῆς μέ τόν λογισμό σου «μπορεῖ νά είμαι καί νά μή τό καταλαβαίνω»! Έξ άλλου δέν πρέπει νά έξαρτώμεθα από τή γνώμη τών άλλων. Ό καθένας άς κοιτάζη τή συνείδησή του καί τά λόγια τών έμπείρων καί γνωστικῶν του φίλων, πρό πάντων όμως άς ζητῆ τή γνώμη τοῦ πνευματικοῦ του. Καί μέ αυτά τά δεδομένα άς ρυθμίση τήν πνευματική του πορεία.

Μοῦ γράφεις πώς δέν τά καταφέρνεις στόν 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 τοῦ Ίησοῦ, μέ τή βοήθεια τῆς Παναγίας καί μέ τήν εύχή τοῦ 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 τοῦ Γέροντά

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

Στόν «ταπεινό καί ἡσύχιον» ἐπιβλέπει ὁ Θεός (Ἠσ. ξστ´ 2), ἀλλά, γιά νά ἔλθῃ ἡ πραότης, ἡ ἡσυχία, ἡ ταπεινώση, **ἀπαιτεῖται κόπος**. Μά ἐκεῖνος ὁ κόπος πληρώνεται! Γιά νά ἀποκτήσῃς τήν ταπεινώση, κατά τή δική μου ἀντίληψη, δέν χρειάζονται τόσο, οὔτε οἱ πολλές μετάνοιες (γονυκλισίες), οὔτε οἱ πολλές ἐργασίες, ἀλλά πρό πάντων **ὁ λογισμός σου νά κατεβῆ κάτω-κάτω**, νά φθάσῃ στό ἐπίπεδο τῆς γῆς! Τότε δέν ἔχεις φόβο νά πέσης, γιατί εἶσαι χαμηλά. Κι ἂν ἀκόμη πέσης ἀπό τά χαμηλά, δέν θά πάθῃς τίποτε.

Τό κατ' ἐμέ, ἂν καί βεβαίως, οὔτε πολλά διαβάζω, οὔτε καί κάνω τίποτε σπουδαῖο, **ἡ ταπεινώση εἶναι ἡ πιό σύντομη ὁδός γιά τή σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου**. Ὁ **Ἀββᾶς Ἡσαΐας** λέγει: «*Ἔθισον τήν γλῶσσαν σου τοῦ λέγειν συγχώρησον, καί ἡ ταπεινώσις ἐπελεύσεται ἐπί σέ*». Μάθε τή γλῶσσα σου νά λέγει, «συγχώρησέ με», κι ἂν ἀκόμη δέν τό λές μέ συναίσθηση, ὅμως λίγο λίγο θά συνηθίσῃς, ὄχι μόνο νά τό λέγῃς, ἀλλά καί νά τό νοιώθῃς μέσα σου!

**Λέγουν οἱ Ἅγιοι ὅτι σύμφωνα μέ τήν καλή διάθεση, πού ἔχεις, πηγαίνοντας νά ζητήσῃς συγχώρηση, δηλαδή ἂν ἔχῃς ταπεινώση, θά φωτίσῃ ἀνάλογα ὁ Θεός τόν ἄλλο, γιά νά ἐπιτευχθῆ ἡ ἐπιζητούμενη συνδιαλλαγή**. Ὅταν 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 ἀλλάξῃ μετά καί ὁ ἄλλος διάθεση.

Νά ζητῆς μέ ἐπιμονή ἀπό τόν Θεό νά σοῦ δωρήσῃ τό χάρισμα τῆς ἐσωτερικῆς αὐτομεμψίας καί ταπεινώσης.

**Στήν προσευχή σου νά παρακαλῆς νά σοῦ δώσῃ ὁ Κύριος τό χάρισμα νά βλέπῃς τά δικά σου ἁμαρτήματα μόνο καί νά μή δίδῃς σημασία στά ἁμαρτήματα τῶν ἄλλων**. «*Δός μοι, Κύριε, τό ὄραῖν τά ἐμὰ πταίσματα καί μή κατακρίνειν τόν ἀδελφόν μου*», λέγει ὁ **Ἅγιος Ἐφραίμ ὁ Σῦρος**.

Ὁ ταπεινός θεωρεῖ τόν ἑαυτό του «*ὑποκάτω πάντων*». Γι' αὐτό τόν λόγο ὅλους τοὺς ἀγαπᾶ, ὅλους τοὺς συγχωρεῖ καί πρό πάντων κανένα δέν κατηγορεῖ.

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