

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

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



Περί ταπεινώσεως

Όποιος έχει την ταπείνωση μιμείται τον ίδιο τον Χριστό. Ουδέποτε παρεκτρέπεται, ούτε κατακρίνει, ούτε υπερηφανεύεται. Τις εξουσίες ποτέ δεν τις επιθυμεί. Αποφεύγει τις τιμές των ανθρώπων. Δεν φιλονικεί για κανένα πράγμα του κόσμου τούτου!



Πηγή φωτό: [inpantanassis.blogspot.com](http://inpantanassis.blogspot.com)

Δεν έχει παρρησία, όταν ομιλή, και δέχεται πάντοτε τις συμβουλές των άλλων. Αποφεύγει τα ωραία ενδύματα, και η εξωτερική του εμφάνιση είναι απλή και ταπεινή.

Ο άνθρωπος, που υπομένει αγόγγυστα ταπεινώσεις και εξουδενώσεις, πάρα πολύ ωφελείται. Για τούτο, όχι να λυπήσαι, αλλά απεναντίας να χαίρεσαι γι' αυτά, που υποφέρεις. Κερδίζεις έτσι την πολύτιμη ταπείνωση, με την οποία σώζεσαι.

«Εταπεινώθην και έσωσέ με (ο Κύριος)» (Ψαλμ. Ριδ 6). Αυτή τη ρήση πρέπει να την έχωμεν πάντοτε κατά νουν.

Δεν ωφελεί να λυπήσαι, όταν σε κατηγορούν. Η λύπη στις περιπτώσεις αυτές σημαίνει ότι έχεις κενοδοξία. Εκείνος, που θέλει να σωθή, ωφείλει να αγαπά να τον καταφρονούν, διότι η καταφρόνηση φέρνει την ταπείνωση. Και η ταπείνωση απαλλάττει τον άνθρωπο από πλήθος πειρασμών.

Ποτέ σου μη ζηλέψης, μη φθονήσης, μη επιθυμήσης δόξες, μη ποθήσης αξιώματα. Πάντα να επιδιώκης να ζης στην αφάνεια. Σε συμφέρει να μη σε ξέρει ο κόσμος, γιατί ο κόσμος είναι πλάνος. Με τα κενόδοξά του λόγια και τις μάταιες παρακινήσεις του μας πλανά και μας βλάπτει πνευματικά.

Ο σκοπός είναι να κατορθώσης να αποκτήσης την ταπείνωση. Να είσαι υποκάτω πάντων. Να θεωρήσ πως τίποτε δεν κάνεις άξιο για τη σωτηρία σου, αλλά να

παρακαλής το Θεό να σε σώση με την ευσπλαχνία του.

Η ταπείνωση μαζί με την υπακοή και τη νηστεία γεννούν τον φόβο του Θεού, και είναι αυτός ο φόβος του Θεού η αρχή της αληθινής σοφίας.

Ότι πράττεις να το πράττεις με ταπείνωση, για να μη ζημιώνεσαι από τα καλά σου έργα.

Μη νομίζεις ότι μόνο όποιος εργάζεται πολύ έχει τον μισθό.

Όποιος έχει την προαίρεση να κάνει το καλό και έχει συνάμα την ταπείνωση, αυτός, έστω και αν δεν μπορεί να φέρη εις πέρας πολλή εργασία, έστω και αν δεν μάθη τέχνες, όμως δεν εμποδίζεται από το να σωθή.

Η ταπείνωση κατορθώνεται με την αυτομεμφία, με το να πιστεύης δηλαδή για τον εαυτό σου ότι κανένα καλό ουσιαστικά δεν έχεις. Αλίμονο σ' εκείνον, που νομίζει τις αμαρτίες του μικρές. Αυτός σίγουρα θα πέση σε χειρότερες!

Αυτός, που υπομένει τις εναντίον του κατηγορίες με ταπείνωση, πλησίασε την τελειότητα. Αυτόν τον θαυμάζουν ακόμη και οι Άγγελοι, γιατί καμιά άλλη αρετή δεν είναι τόσο δυσκολοκατόρθωτη και μεγάλη όσο η ταπείνωση.

Η πτωχεία, η θλίψη και η καταφρόνηση είναι οι στέφανοι του μοναχού. Όταν ο μοναχός υπομένη αγόγγυστα τις ύβρεις, τις συκοφαντίες, την καταφρόνηση, απαλλάττεται εύκολα από τους αισχρούς λογισμούς.

Οπωσδήποτε είναι αξιόπαινο το να αναγνωρίζεις την αδυναμία σου ενώπιόν του Θεού. Αυτό είναι το γνώθι σαυτόν. «Κλαίω και κατανύσσομαι», λέγει ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «όταν το φως μοι λάμψη, και ίδω την πτωχείαν μου, και γνω το πως υπάρχω». Όταν εννοήση κανείς την ψυχική του πτωχεία και συνειδητοποιήση το που και σε ποιό πράγματι επίπεδο ευρίσκεται, τότε, ω τότε! λάμπει μέσα στην καρδιά του το φως του Χριστού, κι αρχίζει να κλαίη. (Και διηγούμενος αυτά ο Γέροντας κατενύχθη και άρχισε ο ίδιος να κλαίη).

Αν σου πη ο άλλος «είσαι εγωιστής», να μη σου βαρυφαίνεται, ούτε και να λυπήσαι. Να πης με τον λογισμό σου «μπορεί να είμαι και να μη το καταλαβαίνω»! Εξ άλλου δεν πρέπει να εξαρτώμεθα από τη γνώμη των άλλων. Ο καθένας ας κοιτάζη τη συνείδησή του και τα λόγια των εμπείρων και γνωστικών του φίλων, προ πάντων όμως ας ζητή τη γνώμη του πνευματικού του. Και με αυτά τα δεδομένα ας ρυθμίζη την πνευματική του πορεία.

Μου γράφεις πως δεν τα καταφέρνεις στον αγώνα σου. Ξέρεις από που προέρχεται αυτό. Επειδή δεν έχεις ταπείνωση πολλή. Νομίζεις ότι με την ιδική σου δύναμη θα

κατορθώσης κάτι. Ενώ, όταν ταπεινωθής και πης «με τη δύναμη του Ιησού, με τη βοήθεια της Παναγίας και με την ευχή του Γέροντά μου θα το κατορθώσω εκείνο, που θέλω», να είσαι βέβαιος πως θα το κατορθώσης! Εγώ βέβαια δεν έχω τη δύναμη να βάζω τέτοιες ευχές, αλλά, όταν εσύ ταπεινωθής και πης «με την ευχή του Γέροντά μου θα το κάνω», τότε, για την ταπείνωσή σου, ενεργεί η Χάρις του Θεού και θα το κατορθώσης!

Στον «ταπεινό και ησύχιον» επιβλέπει ο Θεός (Ησ. ξστ 2), αλλά, για να έλθη η πραότητα, η ησυχία, η ταπείνωση, απαιτείται κόπος. Μα εκείνος ο κόπος πληρώνεται! Για να αποκτήσης την ταπείνωση, κατά τη δική μου αντίληψη, δεν χρειάζονται τόσο, ούτε οι πολλές μετάνοιες (γонуκλισίες), ούτε οι πολλές εργασίες, αλλά προ πάντων ο λογισμός σου να κατεβή κάτω-κάτω, να φθάση στο επίπεδο της γης! Τότε δεν έχεις φόβο να πέσης, γιατί είσαι χαμηλά. Κι αν ακόμη πέσης από τα χαμηλά, δεν θα πάθης τίποτε.

Το κατ' εμέ, αν και βεβαίως, ούτε πολλά διαβάζω, ούτε και κάνω τίποτε σπουδαίο, η ταπείνωση είναι η πιο σύντομη οδός για τη σωτηρία του ανθρώπου. Ο Αββάς Ησαΐας λέγει: «Έθισον την γλώσσαν σου του λέγειν συγχώρησον, και η ταπείνωσις επελεύσεται επί σε». Μάθε τη γλώσσα σου να λέγει, «συγχώρησέ με», κι αν ακόμη δεν το λες με συναίσθηση, όμως λίγο λίγο θα συνηθίσης, όχι μόνο να το λέγης, αλλά και να το νοιώθης μέσα σου!

Λέγουν οι Άγιοι ότι σύμφωνα με την καλή διάθεση, που έχεις, πηγαίνοντας να ζητήσης συγχώρηση, δηλαδή αν έχης ταπείνωση, θα φωτίση ανάλογα ο Θεός τον άλλο, για να επιτευχθή η επιζητούμενη συνδιαλλαγή. Όταν λ.χ. συντριβής και πης με τον λογισμό σου, «φταίω και δεν το καταλαβαίνω», μετά λίγο λίγο θα πης ότι «πράγματι φταίω». Και, όταν βάλης στον λογισμό σου ότι πράγματι φταίεις, θα αλλάξη μετά και ο άλλος διάθεση.

Να ζητής με επιμονή από τον Θεό να σου δωρήση το χάρισμα της εσωτερικής αυτομεμφίας και ταπείνωσης.

Στην προσευχή σου να παρακαλής να σου δώση ο Κύριος το χάρισμα να βλέπης τα δικά σου αμαρτήματα μόνο και να μη δίδης σημασία στα αμαρτήματα των άλλων. «Δος μοι, Κύριε, το οράν τα εμά πταίσματα και μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου», λέγει ο Άγιος Εφραίμ ο Σύρος.

Ο ταπεινός θεωρεί τον εαυτό του «υποκάτω πάντων». Γι' αυτό τον λόγο όλους τους αγαπά, όλους τους συγχωρεί και προ πάντων κανένα δεν κατηγορεί.

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