تأملات روحية

٣

الاتضاع

٢/٨
١٧

إعداد
كنيسة الملاك ميخائيل
بدمنهور

الاتضاع

بقلم نيافة البرنابيل
الأنبا مثنوده
أسقف المعاهد الدينية والتربية الكنسية

فقال « طوبى للمساكين بالروح ، ف
وات » (١) . قبل أن يقول طوبى
للرحماء وطوبى لصانعى السلام . . .
ن به قال « تعلموا منى لأنى وديع ومت
. بينما توجد فى الرب جميع الكمالات

القديس انطونيوس أن يغلب الشي
ما كانوا يشتلون فى محاربته ، كان
وباء ، ماذا تريدون منى أنا الضعيف
أقاتل أصغركم » وكان يصلى إلى الله و

فعندما كان الشياطين يسمعون هذه الصلاة المملوءة اتضاعا كانوا يحترقون ويختفون كالدخان . . .

ولعل إنهزام الشياطين أمام الإتضاع سببه هو ان خطيئتهم الأولى كانت هي الكبرياء .

فبالكبرياء سقط الشيطان عندما قال فى قلبه « أصعد إلى السموات ، أرفع كرسى فوق كواكب الله » . . . « أصير مثل العلى » .(٣) . وكما سقط الشيطان بالكبرياء ، أراد أن يسقط الإنسان بنفس الخطيئة فقال لآدم وحواء «تصيران مثل الله ، عارفين الخير والشر » (٤) .

ولكى يهزم السيد المسيح كبرياء الشيطان ، نزل فى اتضاع وأخلى ذاته وأخذ شكل العبد (٥) . . . قال مار اسحق « أريد يا أخوتى أن أفتح فمى وأتكلم عن التواضع ، ولكنى خائف كمن يريد أن يتكلم عن الله . لأن التواضع هو حلة اللاهوت التى لبسها الكلمة الأزلى حينما تجسد » .

(٣) – (أش ١٤ : ١٣ – ١٤) . (٤) – (تك ٣ : ٥) .
(٥) – (فى ٢ : ٧) .

لهذا كل من يتوشح بالاتضاع تكون له صورة المسيح وإذ تنظر إليه الشياطين تخاف إذ ترى فيه صورة الرب الذى حطمها بالإتضاع . . . قال القديس برصنوفيوس « إقتن الاتضاع فانه يكسر جميع فخاخ العدو » . وقال الشيخ الروحانى « تسربل بالإتضاع يا أخى فانه يلبس نفسك المسيح معطيه » . وقال مار اسحق « تشبه بالعشار لئلا تدان مع الفريسى » .

أهمية الإتضاع :

إن الإتضاع هو أساس الفضائل جميعاً . لأن كل فضيلة قد يستغلها الشيطان لمحاربتنا بالعظمة والمجد الباطل ، إن لم تكن مؤسسين على التواضع أولا . إن التواضع يجب أن يتخلل كل فضيلة مثل الخيط الذى يدخل فى جميع حبات السبحة . . كل فضيلة خالية من التواضع لا تعتبر فضيلة . كذلك التواضع يفوق جميع الفضائل . هو أعظم حتى من الصلاة الدائمة . قال أخ للأنبا تيموثاوس « إنى أرى فكرى دائما مع الله » فقال له القديس « لا تعجب من هذا بل العجيب حقاً أن ترى نفسك تحت كل الخليقة » .

والتواضع هو الباب المؤدى إلى المواهب . فان الله يخاف علينا إن أعطانا موهبة لئلا تقودنا إلى الكبرياء لذلك يختار المتواضعين الذين لا يتأذون بالكبرياء ، فيمنحهم مواهبه . إن السبب الأول فى كل المجد الذى نالته العذراء مريم ، إن الرب « نظر إلى اتضاع أمته » (٦) .

والتواضع هو أعظم من جميع المواهب : قال مار اسحق « الذى يعرف خطاياه ، خير له من أن ينفع الخليقة بمنظره . والذى يتنهد على نفسه كل يوم ، خير له من أن يقيم الموتى بصلاته والذى استحق أن يبصر خطاياه ، أفضل من الذى يبصرون الملائكة .

القديس الأنبا انطونيوس :

إن هذا القديس العظيم وصل إلى درجة التواضع أمام الشياطين ، فعندما كانت تأتى الشياطين لمحاربته كان يقول لهم « أيها الأقوياء ، ماذا تريدون منى أنا الضعيف ؟ . . » إنه لم يسمح لنفسه أن يشتم حتى الشياطين ، بل كان يقول لهم

(٦) - (لو ١ : ٤٨) .

« أى شيء هو مقدارى حتى تتحايلون فى اسقاطى ؟ إنى كمقدارة ووسخ كل شيء ، أنا أضعف من أن أقاتل أصغركم » ، وعندما كانت الشياطين تسمع هذه الكلمات المملوءة إتضاعا ، كانوا يحترقون كالدخان .

وفى إحدى المرات كان القديس الأنبا أنطونيوس سائرا فى الطريق ، فأبصر فخاخ الشيطان مبسوطة على الأرض كلها ، فارتعب وارتمى على الأرض أمام الله وقال «يارب من يفلت منها ؟ » ، فأتاه الصوت من السماء يقول «المتضعون يفلتون منها » .

القديس مكاريوس الكبير :

ظهر الشيطان للقديس مكاريوس الكبير وقال له «ويلاه منك بامقار أى شيء أنت تفعل وأنا لا أفعل مثله ؟ . . : أنت تصوم وأنا لآ كل ... وأنت تسهر وأنا لا أنام...وأنت تسكن البرارى والقفار وأنا مثلك ، ولكن بشيء واحد تغلبنى » ، فقال له مكاريوس « بماذا أغلبك ؟ » . قال له « بالإتضاع وحده تغلبنى » .

وسائل الإتضـاع :

لقد سمعنا كثيرا عن الإتضاع ، ولكن المهم كيف يكون الإنسان متواضعا ؟

من الوسائل التى يتضع بها الإنسان هى أن ينسى مركزه مهما كان ، ويأخذ المتكأ الأخير .

طلب منى طالب اكليركى رسم كاهنا نصيحة فقلت له « كن إبناً وسط إخوتك ، وأخا وسط أولادك » : أى عندما تجلس مع إخوتك الكهنة كن إبنا لهم ، إنزل درجة . وعندما تجلس وسط أولادك ، اعتبرهم اخوتك ، ارفع من هو أقل منك ، وانخفض أمام الذى يتساوى معك . عندما ينسى الإنسان مركزه يسير فى طريق الإتضاع .

الأنبا باخوميوس :

القديس الأنبا باخوميوس أب الشركة الذى كان تحت إمرته حوالى ١٠ أديرة بكل من فيها من رهبان ، خرج مع بعض تلاميذه للحصاد وكل واحد حمل طعامه وأدواته ، وأراد أحد الرهبان أن يحمل لوازم القديس باخوميوس

معه ولكنه رفض وقال له « لا يحدث هذا أبدا ، لابد أن أحمل لوازمى مثل أى واحد منكم ، إذا كان قد قيل عن المسيح أنه شابه إخوته فى كل شىء ، فكيف أنا الحقير أرتفع فوق اخوتى » .

القديس الأنبا يوأنس القصير :

الأنبا يوأنس القمص كان رئيسا لجميع أديرة برية شيهيت ، وكان القمص الوحيد فى البرية ، وكانت البرية مقسمة إلى مناطق كل منطقة لها رئيس قس يرأس ٣٠٠٠ راهب تقريباً ، ورئيس القساوسة قمص واحد هو قمص شيهيت أى تحت امرته ما بين ١٥٠٠٠ راهب ، ٣٠٠٠٠ راهب .

وفى إحدى المرات خرج الرهبان إلى الحصاد ، وكانوا موزعين العمل بينهم ، وكان احدهم أمامه عمل كثير وشديد وغير قادر على إتمامه ، وهناك راهب آخر لا يوجد أمامه إلا عمل خفيف . فقال الأول لزميله صاحب العمل الخفيف أن يساعده فرفض ، فاشتكاه للأنبا يوأنس القصير . فقال

الأنبا يوأنس له « يا ابنى ساعد أخوك » . فرفض الراهب أن يسمع له وقال له « انت مالك ، ايه اللى دخلك وسطينا ، أنت رئيس علينا » وصار يتكلم بغير أدب وبصوت مرتفع .

وما كان أسهل على الأنبا يوأنس القصير أن يطرده من الدير ، ومن البرية وينتهى أمره ، ولكن القديس عندما وجد هذا الشاب قد غضب ضرب له مطانيه وقال له « إغفر لى ، أنا لم أرد مطلقا أن أغضبك » . فرفض أن يقبل منه المطانية . فضرب له مطانيه أخرى فرفض قبولها أيضا ثم ضرب له مطانية ثالثة وقال له « من أجل المسيح إغفر لى ، فقد أخطأت إليك » . وذهب الأنبا يوأنس إلى قلايته وحبس نفسه فيها ، وأخذ يصوم ثلاثة أيام — ثلاثة أيام ، أى يأكل كل ثلاثة أيام أكلة واحدة وكان الذى يمر على قلايته يسمعه وهو يصرخ ويقول « إغفر لى يارب لأنى أغضبت واحدا من خليقتك » .

من يستطيع أن يعمل مثل هذا ؟ . من ينسى مركزه وسلطانه ورئاسته إلى هذا الحد ؟ . من يصرخ ويقول «إغفر لى يارب لأنى أغضبت واحدا من خليقتك ؟ » .

القديس تينوفيوس :

هو أحد الآباء الذين عاشوا فى منطقة البرلس . وقد زاره الأب يوحنا كاميان وكتب قصته .

كان أبا عظيما رئيسا للدير فيه حوالى ٢٠٠ أو ٣٠٠ راهب ، وكان شيخا وقورا قديسا يصنع المعجـــزات والعجائب ، وقد نال إحتراما كبيرا من أهل المنطقة كلها . .

وفى إحدى المرات قال فى نفسه « هوذا أنا فى العـــالم أنال كرامات واحترامات من الناس ؛ وأخشى أن يأتى اليوم الأخير ويقول لى الرب إنك استوفيت خيراتك على الأرض » .

ترك القديس الدير وذهب إلى مكان بعيد فى أقصى الصعيد ، فى أحد أديرة القديس الأنبا باخوميوس بالقرب من إسنا ، وكانوا يسمعون عنه ولكنهم لم يعرفوا شكله ، وعندما وصل قال لهم « أريد أن اترهبن (٥) » فقالوا له « بعد أن عجزت واخذت حظك فى الدنيا ، تريد أن تكون

(٥) — أى يصير راهبا .

[redacted] أواخر أيامك . . فقال لهم « اقبلوني » . فقالوا له « لا تنفع مطلقا » ، وطردوه قائلين « أنت لا تقدر على جهاد الرهبنة ، ولا على الصوم والصلاة والعبادة ، لانك عجوز » .

ولكنه وقف على باب الدير وظل واقفا لمدة ثلاثة أيام لا يأكل ولا يشرب . . . وعندما لاحظوا صبره وإصراره قبلوه . وقالوا له « إننا سنقبلك تحت التجربة » ، وسلموه لشاب يعمل فى حديقة الدير ، وصار هذا الشاب يكلفه بأعباء كثيرة جدا . وقال القديس فى قلبه « هذه هى حياة التواضع التى أشتاق إليها . . . وحياة الطاعة التى كنت اتمناها . . . » وكان يطيع الشباب كما تطيع الأرض من يطأها بقدميه ، وكان يحمل السماد ويحضره للشاب ليضعه للنبات .

وأثناء الليل عندما كان ينام الرهبان ، كان ينظف دورة المياه ويعمل الأعمال التى يشمئز الرهبان منها كأن يحمل صفائح الزبالة والمياه القذرة . . .

وظل يعمل هكذا فى الخفاء وهو مسرور ومقتنع بأن هذه هى حياة التواضع التى تؤهله للملكوت [illegible]

وبعد ثلاث سنوات من الجهاد والعمل الشاق حضر للدير أحد الزوار فلاحظ أن ذلك الفلاح العجوز يشبه تيتوفيوس . فأخذ يتأمل فيه ولكنه إستبعد أن يكون هو القديس العظيم المحترم ذو الشيبة الصالحة والدرجة الكهنوتية المعظمة . وظل ينظر اليه وينصت له وهو يردد المزامير اثناء عمله فتأكد أنه القديس تيتوفيوس . . وعندئذ إرتمى الزائر على الأرض عند قدمى الفلاح العجوز ، وصار يقبل قدميه . . . فاستغرب الواقفون جميعا من المنظر ، ولكنه قال لهم « فلاح إيه ، وعامل إيه . . . إنه القديس تيتوفيوس » فأتوا إليه معتذرين عما بدا منهم ، وأخذوه بكرامة عظيمة وأرجعوه إلى ديره .

وبعد قضاء فترة فى ديره ، لم يعجبه الحال واشتاق إلى حياة الإتضاع والبعد عن الرئاسة ، فهرب إلى أورشليم ، وفى بيت لحم صار يعمل عند القديس يوحنا كاسيان . وتكرر نفس الوضع ، إذ أبصره أحد الزوار فقال « هذا

هو القديس تينوفيوس العظيم » . فأخذوه بكرامة عظيمة ، وأرجعوه إلى ديره ثانيا .

وعندما حضر يوحنا كاسيان إلى القديس تينوفيوس الذى كان يعمل عنده سأله بعض الاسئلة فى الحياة الروحية ، وكتب الإجابة عنها ومنها قوله « الأفضل أن أعيش خاضعاً لغيرى . . . خير من أن أعيش آمرا غيرى ، لأن حياة الإتضاع أفضل » .

هذه عينة من الذين أبغضوا حياة الكبرياء والنفخة أولئك الذين كانوا ينسون مراكزهم ، ويبتعدون عن الرئاسات والمناصب إستفادوا من حياة الإتضـاع .

القديس تادرس :

كان القديس تادرس تلميذاً للقديس الأنبا باخوميوس أب الشركه ، وكان الساعد الأيمن له ، كما كان ناضجا فى الروح منذ صباه للدرجة أن الأنبا باخوميوس كان يعهد إليه بتعليم الشيوخ ، وكان مملوءا من كل حكمة وعمل صالح كملاك الله .

وفى إحدى المرات مرض الأنبا باخوميوس مرضا شديدا وظنوا انه سيموت ، واجتمع الرهبان حوله فوجدوا انه لم يبق فيه شيء . وقالوا من يخلف الأنبا باخوميوس ، لا يوجد غير القديس تادرس . . . فعرضوا عليه ذلك — أى يقبل الرئاسة بعد موت أبيه — فقال لهم : « أنا راهب صغير وأنا لا أستحق لأنى ضعيف » . وظل يعارض فى هذا الأمر ولكنهم ضغطوا عليه فعارض أيضاً ، فضغطوا عليه واخيرا قبل ، وبعد ما قبل ان يخلف الأنبا باخوميوس شفى القديس من مرضه وعرف ما حدث . فنادى الأنبا باخوميوس القديس تادرس وقال له « تعالى يا تادرس ، ورثت خلاص ، هانبقى رئيس ، احببت الرئاسة . طيب يا أبنى . جميع المسئوليات التى تحت يدك تعفى منها ، سلم جميع عهدك ولا دخل لك بشئون الدير منذ الآن ولا بأى دير آخر ، أحبس نفسك فى قلايتك ولا تخرج منها » .

ودخل القديس قلايته وحبس نفسه فيها لمدة سنتين ، وكان يبكى بكاء مراً لا لأنه أعفى من المسئوليات ، ولكن لأنه فقد ثقة أبيه ووقع فى هذه الغلطة .

وبعد ذلك قال القديس باخوميوس إن تادرس إستفاد من هاتين السنتين اللتين ذلت فيهما نفسه أكثر من جميع سنوات الرهبنة . كما قال داود النبي « خير لى يارب أنك أذللتنى حتى أتعلم وصاياك » . إن الإنسحاق يفيد النفس أكثر من الكبرياء واستفاد تادرس من هاتين السنتين فبعد ما خرج من قلايته ، إحتاج أحد الأديرة إلى خباز فانتدبه الأنبا باخوميوس ليكون خبازا لهذا الدير .

وعند ذهابه إلى الدير ليشتغل فيه خبازا — وكان هو الذى أسس هذا الدير وعين له رئيسا وأمينا للدير — قابله إثنان من الرهبان وكانا لا يعرفانه فسألاه عن وجهته فأخبرهما بذهابه إلى الدير ليشتغل فيه خبازا ، فنصحاه ألا يندمج مع الخبازين الأردياء فشكرهما لهم هذه النصيحة ، ثم سألاه عن مدة رهبنته فأخبرهما بأنها مدة قليلة .

وذهب القديس تادرس إلى الدير ، فارتج الدير كله لحضوره ، وخرج رئيس الدير والوكيل والأمين لاستقبال هذا القديس العظيم ، لدرجة أن الراهبين الذين قابلاه أولا أستغربا وسألا عن شخصيته ، فعرفا أنه تادرس تلميذ القديس باخوميوس .

ومع كل هذا كان تادرس يشتغل فى هدوء وصمت مطيعا لأوامر الموجودين معه ، كما كان قدوة صالحة يتعلم منه الناس فى سكون .

كان القديسون يتركون المراكز ولا يهمهم الرئاسات ، وكانوا يكسبون الناس بالإتضاع أكثر مما يكسبون المراكز ، كما كانوا يخفون فضائلهم عن الآخرين بكافة الوسائل .

أعرف راهبا عجيبا كان يعمل العمل ويتعب فيه تعبا كثيرا ويتقنه إتقانا عظيما ، ولكى لا يأخذ مديحا من الناس لأجل تعبه وإتقانه ، كان يأتى فى نهاية العمل ويشرك شخصا آخر ليعمل معه ولو شيئا بسيطا . وعندما يأتى الناس ليمتدحوه على العمل يقول لهم « ربنا يبارك فى أبونا فلان ، هو الذى عمل هذا العمل » ، وبذلك ينسب المديح إلى غيره .

القديس الأنبا لونجينوس :

عاش هذا القديس قرب دير الزجاج غرب الأسكندرية ، وكانت شهرة قداسته تملأ الأرض كلها ، ومع ذلك كان

يعيش فى بساطة بعيدا عن المظاهر .

وفى إحدى المرات كان القديس لونجينوس يحتطب (يجمع حطباً) بجانب الدير ، ومرت إمرأة كانت مريضة وتعبانة وقالت أذهب إلى القديس لونجينوس لكى يصلى على ، ويدهنى بالزيت فأشفى . وعند مرورها عليه وكانت لا تعرفه — ولا تظن أن القديس يحتطب كما وجدته رجلا بسيطا — فسألته عن القديس فقال لها « ماذا تريدين منه ؟ » . قالت « أريد أن يصلى على لكى يشفينى الله » .

فقال لها « هل تظنين أن هذا المرائى يستطيع بصلاته أن يشفيكى ؟ » . فقالت له « فماذا أفعل اذن ؟ » . قال لها « إذهبى يا إبنتى والله قادر أن يشفيكى ، أما لونجينوس فلا يستطيع أن يعمل لك شيئاً » .

فشفيت المرأة من لحظتها ؛ ولما رجعت وأخبرت الناس عن قصتها مع الرجل ؛ وكيف قال لها « الله قادر أن يشفيكى » سألوها عن شكله ومنظره ، فشرحت لهم شكل هـــذا الشخص ؛ فقالوا كلهم « هو لونجينوس بالذات الذى قال لك ذلك . »

إن القديسين كانوا يبعدون كل البعد عن مظاهر العالم ومحبة الناس ، ومديح الناس ومجد الناس . مخفين فضائلهم بقدر استطاعتهم .

الأنبـــا سطوى :

كان هذا القديس جالسا ليأكل فأتى إليه ضيف يسأل عنه : فانكسف التلميذ أن يقول له أنه يأكل ؛ فرد على الضيف أى رد .

فقال أنبا سطوى « تعال يا ابنى ، إذا أتاك أحد يسأل عنى ؛ فلا تعطيه جواباً وعظيا ، بل إن كنت نائما فقل له إنى نائم ؛ إن كنت آكل ، قل له إننى آكل ، إن كنت أصلى قل له إنى أصلى . . . » .

وكثير من القديسين كانوا يخفون فضائلهم ، والبعض كان يتظاهر بالخبل والعبط لكى يخفى فضائله حتى لا يعرفها الناس ... كانوا متواضعين وكانت حياتهم كنزا من الفضائل ومع ذلك لم يكن أحد يعلم عنهم شيئا إذ كانوا يخفون هذا الكنز .

قال القديس يوحنا ذهبى الفم « إذا أظهرت تحفك ومجوهراتك للناس ، فأنت فى عرضة للصوص ، لكن إذا خبأتها فلا يستطيع اللص أن يأتى ليأخذها » . كذلك الفضائل إذا ظهرت فهى عرضة للضياع ، إذ يخطفها شيطان المجد الباطل .

الطاعة والإتضـــاع :

الشخص المتواضع أيضا يكون مطيعا ومهاودا ومريحا لغيره من الناس ، لأنه لا يعتمد كثيرا على ذكائه الخاص . وبستان الرهبان ملآن بقصص الأشخاص المتواضعين المطيعين .

القديس يوحنا القصير :

كان هذا القديس مطيعا جدا لأبيه لدرجة أن أباه القديس الأنبا بينوده إحتاج فى مرة إلى إناء به ماء (قلة) ، وكانت موجودة فى مكان بعيد ويوجد فيه ضبعة .

فقال لتلميذه : « روح يا يوحنا هات القلة من المكان الفلانى » . فقال له : « يا أبى توجد هناك ضبعة ، فماذا أفعل ؟ » .

قال له : « إذا وجدت الضبعة أربطها فى حبل وأحضرها وقل لها معلمى يريد أن تأتى معى » .

فقال له : حاضر . فذهب إلى المكان الذى فيه القلة وظهرت له الضبعة فجرى نحوها وقال لها : تعالى ، معلمى يقول لك تعالى . فجريت الضبعة منه ولكنه جرى وراءها وقال لها : قفى ، معلمى يأمرنى أن آتى بك . ثم أوقفها وربطها فى حبل وركب فوقها وذهب بها إلى الدير . فلما رآه معلمه بهذا الشكل خاف عليه من المجد الباطل ، وقال له : أرسلتك لكى تحضر الضبعة . ولكنك أحضرت كلبة .. إطلقها واتركها . فأطلقها ، وقال لها « روحى -- إمشى » .

القديس يوحنا القصير هو أيضا الذى غرس شجرة الطاعة . لقد أعطى له معلمه عصاة وقال له : إذهب إغرسها واروها . فذهب وغرسها وظل يرويها ثلاث سنوات . ثم نظر الله إلى طاعته ، وجعل هذه العصاة الخشب تنبت مثلما أنبتت عصا هرون وأخرجت ثمرا . وسميت بشجرة الطاعة ، وكانت موجودة إلى عهد قريب .

الشخص المتواضع شخص مهاود لا يناكف ولا يعارض

كثيرا . إلا أننا فى بعض الأحيان نطيع فى أمور . ولا نطيع فى أمور أخرى وخاصة فى الأمور التى نشعر أنها تسبب كرامة لنا . من الأشياء العجيبة التى لاحظتها . . . إثنان يركبان الاتوبيس ويريد كل منهم أن يدفع الأجرة للآخر ، ويمكث الكمسارى يقف أمامهم حيران يأخذ الأجرة من مين فيهم . كل واحد يريد أن ينفذ رأيه ، ولازم يدفع الأجرة .

قصة المغارة :

كنت فى الدير وكان هناك راهب من الرهبان القديسين — وكان أخر فى الرهبنة — وكنت أحترمه وأثق به وأحبه وأطيعه .

وفى إحدى المرات خرجنا سويا لنحفر مغارات فى الجبل ومعنا مقاطف وفؤوس ، وعند باب الدير قعدنا نتخانق مين اللى يشيل المقاطف والفؤوس ، هو عايز يشيلهم وأنا عايز أشيلهم ، وأستغرب باقى الاخوة الرهبان على هـذا المنظر — كل واحد عايز هو اللى يخدم أخوه — لكن المتواضع هو الذى يطيع غيره ويهاود . وينصح الآباء قائلين إعزم على الواحد مرة أو إثنين وبعد كده تطاوعه ، لكن ماتخدش

وتدى فى الكلام ، وتجادل وتناقش ، لأن هذا لا يتفق مع التواضـــع .

القديس باسيليوس :

قال القديس باسيليوس الكبير « باستمرار خذ المتكأ الأخير ، أما إذا أمرت أن تجلس فى المتكأ الأول فيجب أن تطيع وتجلس ولا تنفذ مشيئتك الخاصة وتجلس فى المتكأ الأخير » . لأن فى هذه الحالة تكون طاعتك هى التواضع ، أما إذا أصررت أن تأخذ المتكأ الأخير وتنفذ ما فى نفسك يكون ذلك عين الكبرياء ، لأنك نفذت اللى فى نفسك .

كان هذا القديس رئيس أساقفة قيصرية كبادوكية ، وكان فى هذه الأبروشية خمسين أسقفاً ، أى أنه كان رئيسا لخمسين أسقفا ، كما كان رئيسا لأديرة كثيرة لأنه من مؤسسى الرهبنة اليونانية .

ذهب فى إحدى المرات إلى أحد الأديرة وقال لرئيس الدير « هل يوجد عندك أبناء فى الطاعة » . فأجابه رئيس الدير « كلهم أولادك يا سيدى وكلهم مطيعين ، فقال له « أحضر لى أحد الرهبان المطيعين » . فأحضر له رئيس

الدير الراهب المطيع ، وبعد الغـــذاء أحضروا أناء من النحاس به ماء وطشت ليغسلوا يدى الأب البطريرك الأنبا باسيليوس. فمد القديس باسيليوس يديه وأخذ الشاب يسكب الماء على يديه . وبعد أن غسلها قال الاب البطريرك للراهب « هات الدورق لكى أغسل لك يديك أنت أيضا » .. ففكر الراهب قليلا ثم مد يديه للأب البطريرك الذى صب عليهما الماء من الدورق حتى غسلهما .

فأعجب جدا الأنبا باسيليوس بطاعة هذا الراهب ، وأخذه إلى الكنيسة لكى يرسمه شماسا ، ولكنه بدلا من هذا رسمه قسا وأخذه معه .

إن هذه الحادثة تذكرنى بحوادث كثيرة عن الناس غير المهاودين وغير المطيعين من أجل الكرامة .

قصـــة الزوار :

كان يحضر إلى الدير بعض الزوار . . . سبعة أو ثمانية أشخاص ، وعندما يحضرون إلى باب الدير كانوا يقفون عنده وكل منهم يقول للآخر : إدخل إنت الأول ،

ويتخانقوا ولا يدخلون من الباب لمدة عشر دقائق ، وكان الرهبان يقفون متعجبين من هذا المنظر . واذكر فى إحدى المرات أبونا أغاثون أمين الدير عندما وجد الاخوة الضيوف بهذه الحالة ومش راضيين يدخلوا من الباب قال لهم «الخاطىء يدخل الأول » ؛ فدخلوا كلهم الواحد تلو الآخر .

الشخص المتواضع مهاود ومطاوع . . . يطيع من حوله ولا يجادل ولا يناقش كثيرا . أما الإنسان الذى يناقش كلمة وراء كلمة ، ورأى وراء رأى من الصعب أن يكون متواضعا ، ولكى يكون متواضعا يجب أن يتنازل عن رأيه بعض الشىء .

تداريب :

لكى تسلك فى الإتضاع حاول أن تدرب نفسك على هذه الارشادات الآتية :

١ — إنس حسناتك وفضائلك ، واذكر ضعفاتك وخطاياك

فى كل ضيقة تصيبك ، لا تتذمر ، ولا تلجأ إلى الشكوى ، بل فى انسحاق نفسك قل « إن هذا كله بسبب خطاياى » ، أو قل وأنت واثق « إننى أستحق أكثر من هذا بكثير ، لأننى فعلت كذا وكذا » . تذكر عبارة اللص على الصليب عندما قال لزميله « نحن بعدل جوزينا » . . .

٢ — تذكر الدرجات العالية التى وصل اليها القديسون ، حينئذ تصغر نفسك فى عينيك ، وتشعر أنك لا شىء .

لا تقارن نفسك بمن هم أقل منك ، لئلا تكبر فى عينى نفسك . إنما مهما عملت قارن نفسك بمن هم أعلى منك .

٣ — لا تفتخر بفضائلك وأعمالك ، ولا تتحدث عن نفسك بالخير . قل لنفسك « لا يصح أن أخفى أخطائى وأتحدث عن حسناتى ، وإلا فانى أكون كاذباً لا أعطى الناس فكرة واضحة عن حقيقة نفسى . . . ترى لو كشف الله ما استتر من عيوبى وسقطاتى ، أين ترانى أخفى وجهى ؟ » . . .

٤ — ابعد عن مديح الناس لك : وإن أتاك المديح ، فاهرب منه ، وحاول أن تغير مجرى الحديث .

لا تهتم بالكرامة العالمية ، ولا تحاول أن تسعى اليها . تذكر قول مار اسحق « من عدا وراء الكرامة ، هربت منه . ومن هرب منها بمعرفة ، عدت وراءه ، وأرشدت الناس اليه » .

٥ — ابعد عن الغضب الرديء ، لأنه يفقدك اتضاعك . واذكر قول القديس دوروثيئوس « الرجل المتواضع لا يغضب من أحد ، ولا يغضب أحداً » إنه لا يغضب من أحد لأنه باستمرار يجلب الملامة على نفسه . ولا يغضب أحداً ، لأنه يطلب بركة ورضا كل أحد . .

٦ — احذر من إدانة الآخرين . فالمتواضع لا يفكر فى خطايا غيره ، من فرط انشغاله بخطاياه الخاصة . والمتواضع يرى الناس كلهم أفضل منه . لذلك احذر من الادانة ومسلك سيرة الناس سواء بالفكر أو باللسان .

٧ — عود نفسك احترام غيرك ، حتى إن كان أصغر منك أو أقل . حاول أن تكلم كل أحد بأدب ولا تخدش

شعور انسان واذكر كيف أن رب المجد قال ليوحنا للعمدان « اسمح الآن » .

٨ — تذكر أصلك الترابى . وقل لنفسك « إن التراب أفضل منى . لأنه لم يتنجس مثلى ، ولم يخطىء إلى الله .

٩ — اذكر أن العالم كله باطل ، بكل ما فيه من عظمة ومن شهوة ومن غنى ومناصب . واعرف أن العظمة الحقيقية تكمن فى نقاوة القلب ، وقرب الانسان من الصورة الالهية...

١٠ — أذكر تواضع السيد المسيح وتمثل به : كيف أنه أخذ صورة عبد ، وكيف انحنى وغسل أرجل تلاميذه ، وكيف قبل العار والهوان وتذلل ولم يفتح فاه ، وكيف كان يقول عن عبيده « اخوتى » . . .

١١ — حاول فى كل مناسبة أن تأخذ المتكأ الأخير . اجعل إخوتك وزملاءك يتقدمون عليك فى كل شىء . اعطهم كرامة وفضلهم على نفسك . وضع أمامك قول الكتاب « مقدمين بعضكم بعضاً فى الكرامة » (رو١٢ : ١٠) .

١٢ — ابعد عن الملاججة ومحبة الغلبة . لا تحاول أن تنتصر على غيرك فى كل حديث وفى كل عمل . وإن انتصرت فلا يأخذك الزهو ولا تنتفخ .

١٣ — تامل فى مضار الكبرياء ونتائجها السيئة . وكيف أنها حولت رئيس ملائكة إلى شيطان ، وتسببت فى سقوط آدم وحواء . أذكر قول الكتاب « قبل الكسر الكبرياء ، وقبل السقوط تشامخ الروح » (ام ١٦ : ١٨) .

١٤ — اختلط بالمتواضعين لكى تتعلم طرقهم وأساليبهم .

١٥ — ابعد عن التشامخ الجسدانى فى كبرياء المظهر . وكن متواضعا فى مظهرك وأسلوبك وملامحك وفى جلستك ومشيتك .