



إبيارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

يونيو ٢٠٢٠ م

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

أبنائي وبناتي الأعزاء

لقد اعتاد الأنبا يوحنا أن يقول: "إننا عندما ندين أنفسنا نتخلى عن عبء خفيف، ولكننا نأخذ على عاتقنا عبئاً ثقيلاً عندما نحاول أن نبرر أنفسنا"³

أتذكرون عندما ذهب يعقوب ويوحنا إلى يسوع المسيح وسألاه عما إذا كانا يستطيعان الجلوس واحداً عن يمينه والآخر عن يساره في عرشه الأرضي؟ بالطبع جاء هذا الطلب من روح الكبرياء؛ إنهما إذ اعتبرا أنفسهما قريين بشكل خاص من ربنا افترضا أنه لن يرفض لهما طلب الارتقاء فوق الجميع. وبعد أن رد عليهما بسؤال لكي يفهما ما هو المطلوب للحصول على الملكوت رفض طلبهما. ومع ذلك، أصبح العشرة الآخرون غيورين ومستائين. بالتالي، وجد الرب أن هذه فرصة جيدة لتلقينهم جميعاً درساً عن التواضع.

لقد قال لهم الرب يسوع: "أنتم تعلمون أن رؤساء الأمم يسودونهم، والعظماء يتسلطون عليهم. فلا يكون هكذا فيكم. بل من أراد أن يكون فيكم عظيماً فليكن لكم خادماً، ومن أراد أن يكون فيكم أولاً فليكن لكم عبداً، كما أن ابن الإنسان لم يأت ليخدم بل ليخدم، وليبذل نفسه فدية عن كثيرين" (مت ٢٠: ٢٥ - ٢٨).

من جهة يعلمنا المجتمع الذي تربينا فيه الكبرياء، وتحقيق الذات، وكيفية التميز والتفوق، ولكن من جهة أخرى، يمثل خروجنا من العالم والانضمام إلى الحياة الرهبانية موتاً لكل هذا... فهل هذا يعني أننا تحررنا تلقائياً من الخطيئة أو الكبرياء وأنا على استعداد للخدمة بكل تواضع بمجرد انضمامنا إلى الدير؟ ليس بالضبط. نحن نعلم أن التخلي والعزلة ليسا سوى خطوات البداية للطريق وأن الموت الحقيقي عن العالم هو رحلة إنكار ذاتي يومي، فماذا نفعل في هذه الأثناء؟ كيف يمكننا أن نموت عن العالم ونعيش بتواضع في المجتمع الرهباني بعد أن جئنا من مجتمع تنافسي يعلمنا أن نكون أولاً في كل شيء؟

³ *The Paradise of the Holy Fathers - Volume II*, Wallis, Budge E. A. trans. (Australia: New South Wales: St Shenouda Coptic Orthodox Monastery, 2008), p.124.

أولاً نحتاج أن نعتزف بنقاط ضعفنا: "اعتاد شيخ أن يقول: أفضل أن أتعلم على أن أعلم"؛ لذا اسأل نفسك إذا كنت أكثر راحة عندما تطيع أم تُطاع، أكثر راحة عندما تكون مسيطراً على الأمور أم عندما تقبل أفكار الآخرين؟ الشخص المتواضع لا يجادل كثيراً ولكن يمكنه الخضوع بسهولة لأولئك الذين هم في السلطة. إننا نحب أن يخضع لنا الآخرون ولكننا نقاوم الخضوع للآخرين وهذا يعكس قلب شخص متعطر. نحن بحاجة أيضاً إلى فحص قلوبنا فيما يتعلق بإدانة الآخرين فالشخص المتواضع لا يدين حتى عندما يرى نقاط ضعف الآخرين لأنه يدرك نقاط ضعفه الخاصة. انتبه إلى ردود أفعالك واسأل نفسك إذا كنت مسرعاً في الغفران لأن الشخص المتواضع يغفر وينسى دون انتظار الاعتذار، ويتحمل ويقبل أن يتأذى عالماً أن الله هو شافيه. الشخص المتواضع يكون راضياً عن المقعد الأخير، ويكون سعيداً لرؤية الآخرين يُكرمون قبلهم ويُرفعون فوقهم. في كثير من الأحيان نصح غاضبين أو غيورين عندما لا نُختار لخدمة أمور معينة - هذه ليست روحاً متواضعة.

"ينبغي أن ذلك يزيد وأني أنا أنقص" (يو ٣: ٣٠) هي كلمات قوية جداً تعكس قلباً متواضعاً جداً. الشخص المتواضع يهرب من الحصول على الكرامة والمجد لأنه يعرف أن كل ما لديه من نجاح في هذه الحياة هو ليس منه، بل هو من الله الذي هو مصدر النجاح والازدهار. هذا هو السبب عندما يمجده الناس أو يمدحونه فإنه يعطي المجد لله وحده.

نحن بحاجة لكي نكتسب فضيلة التواضع الجميلة تلك إلى أن نتوسل إلى الله أن يعطينا تلك الروح، وأن نذكر أنفسنا باستمرار بنقاط ضعفنا وخطايانا، وينبغي أن نحاسب أنفسنا في كل مرة نتصرف بطريقة متعطرسة. اقرأ الكثير عن التواضع، وابحث في الكتب المقدسة عن نفس الشيء. أطلب الدروس المتعلقة بهذه الفضيلة وممارستها. نحن بحاجة لتدريب أنفسنا في كل هذه التداريب الروحية التي تخص النقاط التي ذكرتها بأعلاه وهي بالتحديد: الخدمة، وعدم الإدانة، وقبول المقعد الأخير، والهروب من الكرامة والمجد، الخضوع، وقبول آراء الآخرين. نحن بحاجة إلى النمو وتدريب أنفسنا على أن نكون متواضعين. ربما عند ممارسة ما هو متواضع لن نشعر بعد بالراحة في قلوبنا، ولكن مع المثابرة سيرى الله جهادنا وسوف يحول إرادة التواضع إلى تواضع حقيقي للقلب.

⁴ *The Paradise of the Holy Fathers - Volume II*, Wallis, Budge E. A. trans. (Australia: New South Wales: St Shenouda Coptic Orthodox Monastery, 2008), p.128.

وأخيراً، أود أن أُميز بين التواضع والشعور بالدونية: فالشخص الذي يعاني من الدونية يشعر بأنه فاشل ولا يمكن أن يكون ناجحاً في أي شيء، ولكن الشخص المتواضع مختلف تماماً. إنه يعرف أنه لا شيء ولكن هذا لا يأتي من تدني احترام الذات ولكن من الثقة التي تعرف أنه "يستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويه" لهم (فيل ٤ : ١٣). إنه يعرف أنه يمكن أن يكون ناجحاً ولكن هذا يأتي من المسيح الذي يسكن داخله ويقويه.

دعونا نتعهد بأن ندرّب أنفسنا على التواضع، ونطلب نعمة الله أن تساعدنا.

سلام ومحبة ربنا يسوع المسيح تكون معكم جميعاً. المجد لله دائماً أبدياً. آمين