الاتضاع: أم الفضائل

اعداد الشماس
موريس ويصا ديمتريوس

H.H. Pope Shenouda III, 117th Pope of Alexandria and the See of St. Mark

أم الفضائل

محتويات الكتاب:

الموضوع	الصفحة
مداخلة - تمهيد	6
أولا- ما هو الاتضاع – الإتضاع طريق القداسة	9
ثانيا- الاتضاع سر الفداء والتجديد	14
ثالثا- الاتضاع فى حياة وتعاليم السيد المسيح	17
رابعا- الاتضاع فى حياتنا اليومية	23
خامسا- التضاع فى حياة تلاميذ يسوع	27
سادسا- يف نقتنى الاتضاع	30
سابعا- بعض الأمور والتداريب التى تساعد اقتناء الاتضاع كما فى أقوال الآباء القديسين	36
ًثامنا- الاتضاع والسعادة ورضى النفس	40
اعتراف بمن لهم الفضل - المراجع العربية	42

+

باسم الآب وابن والروح القدس الإله الواحد آمين

مقدمة

قال الشيطان فى قلبه : " **أصعد إلى السموات أرفع كرسىَ فوق كواكب الله ... أصعد فوق مرتفعات السحاب. أصير مثل العليَ ."** (أش١٣-١٤ :١٤
فكانت النتيجة أنه إنحدر " **إلى الهاوية إلى أسفل الجب"** . (أش ١٥:٤)؛ لأنه " **لرب الجنود يوماً على كل متعظم وعال وعلى كل مرتفع فيوضع".** (أش ١٢:٢).
واحتال الشيطان على حواء وآدم ليسقطهما فى الخطية التى وقع هو فيها ؛ فقالت الحية (الشيطان) للمرأة: " لن تموتا ... أنه يوم تأكلان تكونان كالله". (تك ٣: ٤-٥). وهكذا إجتاز الموت (بالتكبر) إلى جميع الناس". (رو:١٢:٥).

تجسد السيد المسيح وجاء إلى عالمناالأرضى ليعود بنا إلى صورة الله التى خلقنا عليها ، فصار قدوة لنا فى اتضاعه ؛ فى ميلاده وفى حياته ، وفى كلماته: " تعلموا منى . لأنى وديع ومتواضع القلب." (مت١١:٢٩). لأن الرب " يرفع الودعاء ". (مز١٤٧:٦).

هذا هو موضوع البحث الذى قام بتقديمه الإبن المبارك الشماس موريس ديمتريوس ، عن الاتضاع ؛ فأشار إلى اتضاع القديسة مريم والدة الآله ، وإلى اتضاع السيد المسيح نفسه ؛ وما عُلم به تلاميذه ؛ كما إستشهد بكثير من أقوال القديسين من آباء الكنيسة.

الرب يعوضه عن أتعابه بالأجر السمائى ، ويجعل فى كلمات هذا البحث ما يقودنا جميعاً إلى طريق الاتضاع ليكون لنا نصيباً فى ملكوت الله .

القمص بيشوى ديمتري
راعى كنيسة القديسة العذراء مريم
بإيست برونزويك – نيو جرس

أم الفضائل

مداخلة- تمهيد:

بحثت فى حياة القديسين والقديسات عن أهم الفضائل واعظم السلوكيات فى حياتهم لعلي أسعى إليها، فوقع اختياري على حياة ملكة القديسين والقديسات العذراء مريم ، منارة الأقداس وأم الخلاص . العذراء التى إختارها الله من سائر نساء العالم ، ومن بين نساء بيت داود ، لتكون والدة إبن الله المتجسد. ويتضح امتياز ق. مريم عن غيرها، ما جاء فى رد ها على بشارة الملاك لها بالحبل الآلهى . هذا الحدث الذى لم يسبق له ولم يرد بعده مثيل ، فعندما جاءتها رسالة السماء من الملاك جبرائيل قائلاً: أن المولود منك :" هذا يكون عظيما وابن العلى يدعى (يدعى ابن الله)... ولا يكون لملكه نهاية ". (لو١: ٣٣ – ٣٢)؛ استفسرت كيف يكون هذا وهى لم تعرف رجلاً ؟ فأجابها الملاك: " الروح القدس يحل عليك وقوة العلى تظللك ، فلذلك أيضاً القدوس المولود منك يدعى ابن الله ".(لو١:٣٥). فبماذا أجابت مريم ؟ **"هوذا أنا أمة (عبدة) الرب ليكن لى كقولك."** (لو١:٣٦). وعندما ذهبت بعدها بسرعة إلى الجبال إلى مدينة يهوذا ودخلت بيت اليصابات نسيبتها زوجة زكريا ، لتكون فى خدمتها خلال فترة حملها ليوحنا المعمدان، أمتلأت أليصابات من الروح القدس وصرخت بصوت عظيم : " ...فمن أين لى هذا أن تأتى أم ربى إلى".(لو١: ٣٤

فقالت مريم : " تعظم نفسى الرب وتبتهج روحى بالله مخلصى . **لأنه نظر إلى اتضاع أمته.**" ، ثم أكملت قائلة : "... شتت (الله) المستكبرين بفكر قلوبهم . **أنزل الأعزاء عن الكراسى ورفع**

المتضعين. أشبع الجياع خيرات وصرف الأغنياء فارغين..." . (لو١:٥١- ٥٣

من هنا يتبين لنا أهمية الاتضاع وانسحاق القلب أمام الله وأمام الناس . ففضيلة الاتضاع هى الجذور التى تنمو منها باقى الفضائل ، وهى الأساس الصخري الذى تبنى عليه كل الفضائل: نقاوة القلب ، الوداعة، الإيمان، المحبة ،السلام، الرحمة ، التلمذة فى خدمة الرب والكرازة.
كما أننا نلاحظ أنه فى عظة السيد المسيح على الجبل بدأها بقوله: " **طوبى للمساكين بالروح لأن لهم ملكوت السموات** " ثم أكمل التطويبات بقوله :"**طوبى للودعاء لأنهم يرثون الأرض**"... **طوبى لأنقياء القلب لأنهم يعاينون الله...".** (مت٣:٥-١١

كما يقول القديس بولس الرسول فى رسالته إلى أهل أفسس: " **أسألكم أنا الأسير فى الرب أن تسلكوا كما يحق للدعوة التى دعيتم إليها ، بكل تواضع القلب وطول الأناة محتملين بعضكم بعضاً فى المحبة ... "**
(أف ٤: ١ - ٥).

هذا ما يؤ كد أن فضيلة الاتضاع هى أم الفضائل ، ولأهميتها فى حياتنا وسلوكنا المسيحى داخل وخارج الكنيسة ، نجد أنفسنا مدعويين للتأمل أكثر.. وأكثر.. فى مقومات هذه الفضيلة . وخاصة أنه من الملاحظ أن غياب اتضاع النفس والتمسك "بالأنا " كثيراً ما يؤدى إلى إنشقاقات وخلافات حتى فى مجالات الخدمة والكرازة.!
ليس الاتضاع معناه أن نتغاضى عن إظهار الحق أو قول الحق ، أو الدفاع عن النفس ، ولكن كل هذا ممكن أن يتم بوداعة

وببساطة قلب، حسب قول السيد المسيح: ..."كونوا بسطاء كالحمام ،وحكماء كالحيات"
(مت١٦:١٠)، وأيضاً بإيمان ثابت فى معونة الله . عالمين أنه لا يتوفر هذا الإيمان الثابت سوي بأعمال الفضيلة ، وأولها اتضاع النفس. فيقول معلمنا يعقوب الرسول موضحاً ضرورة ممارسة الفضيلة لكى يظهر إيماننا:**" أرنى كيف يكون إيمانك من غير أعمال ، وأنا أريك كيف يكون إيمانى بأعمالى"** (يع٢:١٨) . فالإيمان بدون أعمال ميت !. وعليه فالأعمال يجب أن تكون مشمولة باتضاع النفس ونقاوة القلب، التى تتسع لآراء الآخرين، وتتسع أيضاً لضعفاتهم دون تحيز أو تحقير لإراءهم ، بل مقدمين الآخرين علي أنفسنا ، فى سعة صدر وإنكار للذات. **والسؤال كيف نستطيع أن نمارس هذه الفضيلة العظمى والأولى..؟** هذا موضوع هذا الدراسة .

أولا

ما هو الاتضاع ؟
الاتضاع هو طريق القداسة

لا نجد تعريفاً للتواضع أكثر من قول المسيح له المجد بفمه الآلهى :" **تعلموا منى فإنى وديع ومتواضع القلب تجدوا راحة لنفوسكم** **" .** (مت ١١:٢٩)

الاتضاع فى حياة الإنسان هو المفتاح الذى به ندخل قداسة الله لتحل فينا . فالافتقار إ لى القداسة هى من علامات النقص فى فضيلة الاتضاع . لأن كل من يسعى لبلوغ القداسة ، عليه أن يلاحظ أن لا يسقط سهواً فى خطية الكبرياء . وقد نبهنا السيد المسيح إلى ذلك فى مثل الفريسى والعشار؛ فالإثنان دخلا المعبد للصلاة فنجد الفريسى وهو يسعى للسمو الروحى لم يستطيع أن يصل إلى القداسة التى يطلبها ؛ لأن اعتزازه بنفسه تغلب عليه حتى وهو فى أقدس الأماكن ، فقال فى صلاته " أشكرك أنى لست مثل باقى الناس. فخرج مدانا بخطية الكبرياء وإدانة الآخرين . أما العشار الذى قرع صدره قائلا:" اللهم إرحمنى أنا الخاطئ ...هذا نزل إلي بيته مبرراً". (لو ١٨ :١٣&١٤
فمن الممكن ونحن داخل الأماكن المقدسة وخلال الصلاة ، وأثناء التسابيح أن نسقط فى فخاخ خطية التفاخر على الآخرين أو الاعتزاز بالمواهب الشخصية ، المواهب التي هى أولاً وأخيراً عطية الله ! فكثيراً ما نعثر بسبب التسرع فى الحكم ، وحساسية الكرامة، والاندفاع واتخاذ موقف الدفاع لمجرد الاعتزاز بالرأى ،

بل والحكم بغلظة على الآخرين بسبب كبرياء النفس ، والتركيز فى الذات .

الاعتزاز بالنفس والكبرياء ينشئ حاجزاً كثيفاً يحجب عن الإنسان الرؤيا السليمة والاعتراف بأفضال الآخرين، فتصبح كل الفضائل موجهةلأشخاصهم . وقد يؤدى هذا فى بعض الحالات أيضاً إلى توجيه الكلمات الجارحة للآخرين. ومثل هؤلاء الساعين نحو القداسة يفتقرون إلى فضائل الوداعة واللطف ، والاتضاع ، وهم من أوائل الوصايا.

" الأنا " هى عقدة الأمور ،فهى تدفع الإنسان للسعى نحو المجالس الأولى .، كما يشعر بالحرج إذا لم يشار إليه بالبنان . إن معظم المشاجرات بين الأخوة ترجع إلى هذه الكلمة الرنانة " الأنا " ؛ أنا عملت ، أنا ، أنا قعلت أنا أكثر خبرة وعلماً من الآخرين.! قليلون الذين يحتلون المجالس الأخيرة عن طيب خاطر وباتضاع . **فالأكثر قداسة هو الأكثر اتضاعاً. المسيح القدوس كان المسيح المتواضع** !

معلمنا ق. بولس الرسول يقول فى رسالته الأولي إلى أهل كورنثوس **:" المحبة تتأنى وترفق ..المحبة لا تحسد ...المحبة لا تتفاخر ولا تنفخ ولا تقبح ولا تطلب ما لنفسها "** (١كو١٣ :٤&٥)

ومن أقوال الآباء القديسين:
سئل شيخ **ما هى أعظم الفضائل ؟** فأجابه : إذا كانت الكبرياء أشر الخطايا حتى أهبطت طائفة ملائكة من السماء إلى الأرض ، فمن البديهى أن يكون الاتضاع فى المقابل لها أعظم الفضائل، إذ

هو رفع الانسان من الأعماق إلى السماء، وقد طوبه الله قائلاً: **" طوبى للمساكين بالروح (أى المتضعين) لأن لهم ملكوت السموات".** (مت٥:٣)

من أقوال الأنبا موسي الأسود **: الاتضاع هو شجرة الحياة التى لا يموت آكلها** . كما قال شيخ آخر: **أن التواضع عمل كبير إلهى ،** وطريقه متعب للجسد ، وأن تعد نفسك خاطئا وأقل الناس ! فسئل وكيف أكون أقل الناس ؟ فرد بألا تنظر إلى خطايا غيرك ، بل تنظر إلى خطاياك كما تسأل الله دائماً أن يرحمك.

كما قال الأنبا باخوميوس أب الشركة: لا يمكننا أن نحوز ربنا داخلنا بدون تواضع وتعب كثير وصلاة من أجل ذلك بغير فتور.

فالاتضاع هو طريق القداسة ، **" القداسة التى بدونها لا يري أحد الرب ". (عب ١٢:١٤**
وقد عرفنا الرب يسوع أن طريق العظمة والقداسة هو فى خدمة الآخرين ،وليس فى اختيار المجالس الأولى فقال " **أن من يرفع نفسه ينخفض ، ومن يخفض نفسه يرتفع " (لو١١:١٤)**

ولنتنبه لكى لا نخلط بين الاتضاع واحتقار النفس ، أو دعوة الآخرين ليحتقرونك . الاتضاع ليس معناه فقدان الثقة بالنفس ، أو الشعور بالنقص ؛ بل نتذكرأننا أوانى وهياكل لحلول روح الرب القدوس ليعمل فينا ؛ وأن سر النعمة التى تعمل فينا هى التى ترشدنا. فعندما نسلم حياتنا لمحبة المسيح الفياضة ، تصبح هى البركة الدائمة فى حياتنا ، فنجد أنه فى حياتنا اليومية ومعاملاتنا مع الآخرين أن الاتضاع ليس مجرد إحساس بالضعة أو الضياع

، بل هو مشاركة للمسيح نفسه الذى قال : " إبن الإنسان **لم يأت ليخُدّم بل ليخدم "** .
(مت ٢٨ :٢٠) ؛ وعندئذ ندرك أن العظمة أن نكون خداما للجميع ، فنكون على صورة الله ، صورة الخليقة الأولى والجديدة فى عهد النعمة .

عندما ننظر بأمانة لخبراتنا وحياتنا كمسحيين ، وخاصة داخل إطار الخدمة ، نجد أنه كثيرا ما نفتقد فى سلوكنا ممارسة فضيلة الاتضاع ؛ بل كثيرا ما ننسى أن الاتضاع هو الجذر الذى ينمو منه كل بركات النعمة . بل هى أول شرط يجب أن يتوفر فى سلوكنا لنعمل فى حقل خدمة المسيح . فإنكار الذات وانسحاق القلب هم من علامات الطريق الواضحة فى حياة الذين يتبعون حمل الله.
فلننظر ياأحبائى إلى مسيحنا ، ولتختفى أنفسنا فى شخصه، فنلبس بهاء تواضعه، وعندئذ ندرك القداسة الحقيقية.

[أى شخص لا يثبت فى تواضع كثير ، فإنه يسلم للشيطان ويتعرى من النعمة الآلهية التى سبق أن أعطيت له فيجرب بشدائد كثيرة . وحينئذ يعرف نفسه على حقيقتها وأنه عريان وشقى . ولذلك فإن الذى يكون غنياً فى نعمة الله ينبغى أن يكون متضعاً جداً وله قلب منسحق ، وأن يعتبر نفسه فقيراً ولا يملك شيئاً . وأن ما هو له لا يخصه ، وإنما قد ناله من آخر ويمكن أن يؤخذ منه حينما يشاء الذى أعطاه . فالذى يتضع هكذا أمام الله والناس يستطيع ان يحفظ النعمة المعطاة له كما يقول الرب : " من يضع نفسه يرتفع ". (لو١٤:١١). ورغم أنه مختار من الله فليعتبرنفسه كأنه مرذول . ورغم أنه أمين حقاً فليعتبر نفسه غير مستحق . إن

مثل هذه النفوس تكون مرضية لله ، وتحيا وتنال الحياة بالمسيح .
الذى له المجد والقوة إلى الأبد آمين.]
(عن عظة للقديس مقاريوس الكبير)

ثانياً
الاتضاع سرالفداء والتجديد

عندما خلق الله الإنسان،فى اليوم السادس ، خلقه على صورة كماله ، مظهراً عظمة محبته وحكمته وقدرته ، فظهرت مشيئة الله فى أن يعطى خليقته القدر الكافى من جلال إحساناته . بالقدر الكافى ،وبالقدر التى يستطيع أن يتحملها.!

لذا فكل الخليقة تتهلل وتسبح الخالق من أجل كمال حكمته وعظم محبته .." فيخرون كالأربعة والعشرين قسيساً قدام الجالس على العرش ، ويسجدون للحي إلي أبد الأبدين ويطرحون أكاليلهم أمام العرش قائلين : " **أنت مستحق أيها الرب أن تأخذ المجد والكرامة والقدرة لأنك أنت خلقت كل الأشياء، وهى بإرادتك كائنة وخلقت" (رؤ٤: ١١)**

لذا يجب أن ندرك أننا ندين بوجودنا وكل ما فى حياتنا لله . فاتضاعنا هو الاعتماد الكلى على الله خالق الكل .

كما أن التعالى والكبرياء هو أول طريق السقوط من أمام وجه الرب ؛ كما حدث مع صفوف الملائكة التي سقطت بسبب النظرة الخاطئة إلى إمكانياتها التى خلقها عليها الله . فسقطوا فى خطية العصيان والخروج عن طاعة الله. وكانت النتيجة أن طردوا من نور السماء إلى ظلمة الهاوية !

ومن بعدها ، وبسبب نفس الخطية ، **وسموم الكبرياء**التى نفثتها الحية فى أذنى أبونا آدم وأمنا حواء ، فسقطا وسقطت البشرية جميعها من صورة الكمال الأولى، سقطت إلى أرض الشقاء وعقاب الموت . ولم يكن هناك حل لإنقاذ البشرية واستعادة وضعها الأول ، إلا **باستعادة الاتضاع المفقود** ، كصلة طبيعية بين الخالق والمخلوق، وليعيدنا مرة ثانية إلى شركة طبيعته

الآلهية . لذا تجسد ابن الله ليحمل اتضاع البشرية كلها ويحمل خطايا العالم كله على الصليب ليفدى البشرية كلها ويخلصها من كل خطاياها.
ومن أجل هذا جاء المسيح إلى عالمنا الأرضي ، وهو الآله ، ملك الملوك ورب الأرباب . جاء فى أقصى صور الاتضاع . فولد فى أحقر مكان، ولد فى مزود للبقر ، وعاش يعلم ويبشر ويشفى المرضي ويخرج الأرواح النجسة ويقيم موتى ، وهو ليس له اين يسند رأسه . حتى أنه مرة وهو سائر سأله رجل فى الطريق: ياسيد ، أتبعك أينما تذهب . فأجابه يسوع :
" للثعالب أوجرة ، ولطيور السماء أوكار ، وأما ابن الإنسان فليس له أين يسند رأسه . (لو٩:٥٨

وقد تنبأ أشعياء النبي من قبل عنه قائلاً: **" هوذا فتاى الذي اخترته . حبيبى الذى سرت به نفسى . أضع روحى عليه فيخبر الأمم بالحق . لا يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحدّ فى الشوارع صوته . قصبة مرضوضة لا يقصف . وفتيلة مدخنة لا يطفئ . حتى يخرج الحق إلى النصرة . وعلى إسمه يكون رجاء الأمم ".**
(مت ١٢: ١٨-٢١
ولقد عبر القديس بولس الرسول عن هذا السر ، سر تجديد البشرية ، فى رسالته إلى أهل فليبى بقوله:
" فكونوا على فكر المسيح يسوع أيضاً الذى كان فى صورة الله لم يحسب خلسة أن يكون معادلاً لله لكنه أخلى نفسه آخذاً صورة عبد صائرا فى شبه الناس. وإذ وجد فى الهيئة كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب . لذلك رفعه أيضاً وأعطاه إسماً فوق كل إسم ، لكى تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن فى السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض ويعترف

كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الآب" . (فلى ٢ :٥-١١)

ثالثاً
الاتضاع فى حياة وتعاليم السيد المسيح

أ- في حياةالسيد المسيح:

السيد المسيح نزل إلينا ، لكى يفتقدنا ويصالحنا مع الآب ، ولكى يخلصنا من خطايانا. وقد قال أحد الآباء القديسين :
بالخطية كانت خصومة بين الانسان وخالقه . ولما لم يستطع الإنسان أن يصعد إلى الله ويصالحه ، نزل الله إلي الإنسان ، نعم نزل ومازال يقرع على باب القلب البشرى لعله يفتح له.
وفى نزول الرب " **أخلى ذاته ، وأخذ شكل العبد ، وصار فى الهيئة كإنسان** " (فل٢:٧،٨).
وفى ميلاده ولد فى بساطة عجيبة! ، لم ينزل على أجنحة الكاروبيم ن محاطا بجوقة من الملائكة . وإنما ولد من عذراء فقيرة يتيمة، كانت في رعاية نجار بسيط . وكان ميلاده فى مذود ، فى يوم لم يكن يعرفه أحد ، غير أنه أعلن لبعض الرعاة ، ثم زاره ثلاثة من المجوس يمثلون البشرية كلها . إنها مزيج من البساطة والتواضع . كانت درساً آخرا فى البساطة والتواضع .
وعاش السيد المسيح طفولة مجهولة بعيدة عن الشهرة ، فى جزء منها كان مهددا بسيف هيرودس ، مغترباً فى أرض مصر ولكنه كان مباركاً لها . أما عن أيام شبابه فلا نعرف عنها شيئاً . وكان اللقب الذي أطلقه عليه اليهود هو " **ابن النجار** " (مت٥٥:١٣).
ولما بدأ خدمته ، عاش اكثر من ثلاث سنوات بلا مركز من المراكز القيادية فى المجتمع اليهودى . وكان لقبه المألوف

بين محبيه هو " يامعلم " ، ولم يكن له بيتاً للخدمة ، بل لم يكن له أين يسند رأسه. (لو٩:٥٨
وكان يعظ أحياناً على الجبل ،أو فى البرية، أو بين الحقول،أو على شاطئ البحر.

وكإبن الإنسان كان مطيعاً للآب ، فأعطاه كل كرامة ومجد معلماً بما كان هو نفسه يمارسه على الأرض. لذا يقول معلمنا ق. بولس : " **<u>إذ وجد فى الهيئة كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب</u> ، لذلك رفعه الله أيضاً وأعطاه إسماً فوق كل إسم. لكى تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن فى السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض، ويعترف كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الآب ".**
(فل٢:٨-١١)

وعندما أراداليهود أن يقتلوه لأنه قال أن الله أبوه معادلاً نفسه بالله خاطبهم قائلاً:" الحق الحق أقول لكم لا يقدر الإبن أن يعمل من نفسه شيئاً ، إلا ما ينظر الآب يعمل. لأن مهما عمل ذاك فهذا يعمله الإبن أيضاً ".
(يو ٥:١٩) ، مبيناً بكلماته وشهادته عن عمق رسالة الإبن المتجسد ، كما تظهر أن الآب تمم خطة خلاص الإنسان بواسطة الإبن.

<u>ب- فى تعاليم السيد المسيح:</u>

فى حياة الرب يسوع على الأرض ما يكشف عن كمال الوداعة والتواضع ، فقد أسلم نفسه لمشيئه الآب حتي الصليب ،حاملاً خطايا العالم كله ، وهو الذى بلا خطية. ويضاف إلى ذلك ما

علمنا فى الصلاة الربانية أن نسلم دائماً أمورنا لمشيئة ألآب بقولنا **" لتكن مشيئتك "** (مت٦:١٠). وإذا ما شعرنا أن هذا فوق طاقة البشر وما يمكن أن نصل إليه ، فهو سبب قوى لكيما نسعي إليه من خلال الرب يسوع نفسه، بأن نسأله أن يحل فينا ، وليتمم مشيئته أيضاً فينا

تحاورتلاميذ السيد المسيح في من سيكون الأعظم فى ملكوت السموات ، وتقدموا ليسالوا المعلم ، كما كانوا يدعونه، قا ئلين : **" من هوالأعظم فى ملكوت السموات ؟" ، فدعا يسوع إليه ولدا وأقامه فى وسطهم وقال : الحق أقول لكم إن لم ترجعوا (تتغيروا) وتصيروامثل الأولاد فلن تدخلوا ملكوت السموات . فمن اتضع وصارمثل هذا الولد فهو الأعظم فى ملكوت السموات. "** (مت :١٨: ١-٤)

في عظة السيد المسيح على الجبل فتح فاه ليعلم الجموع قائلاً **:" طوبى للمساكين بالروح . لأن لهم ملكوت السموات ... "** ، ثم استرسل قائلا **:" طوبى للودعاء . لأنهم يرثون الأرض."** (مت٥:٥& ٣)
أى أن ملكوت السموات يرثه الودعاءالذين ليس عندهم كبرياء النفس ، وميراث الأرض أيضاً للودعاء منسحقى القلوب .

القديس متى يذكر في إنجيله ،(مت ١١: ٢٨&٢٩) قول السيد المسيح : **" تعالوا إلي ياجميع المتعبين والثقيلى الأحمال وأنا أريحكم . احملوا نيري عليكم وتعلموا منى . لأنى وديع ومتواضع القلب . فتجدوا راحة لنفوسكم . لأن نيري هين وحملى خفيف ."** ؛ فانسحاق النفس هى وصية الرب بل هي هبة

من عنده ، نحصل عليها باللجوء إليه ليحمل عنا نير هذا السلوك ، ويوصلنا إلى سلام النفس وخلاصها .

وفى مناسبة أخري جاءت إلى يسوع أم التلميذين يعقوب ويوحنا إبني زبدي ومعها إبنيها. وسجدت له وطلبت منه أن يأمر لكيما يجلس إبنيها واحد عن يمينه والآخر عن يساره فى ملكوته . فأجاب يسوع :" أنتما لا تعرفان ما تطلبان. أتقدران أن تشربا الكأس التى سوف أشربها أنا وأن تصطبغا بالصبغة التى أصطبغ بها أنا . قالا له نستطيع . فقال لهما: أما كأسى فتشربانها وبالصبغة التي أصطبغ بها أنا تصطبغان ، وأما الجلوس عن يميني وعن يسارى فليس لى أن أعطيه إلا للذين أعد لهم من أبى . فلما سمع العشرة اغتاظوا من أجل الأخوين. فدعاهم يسوع وقال : " أنتم تعلمون أن رؤساء الأمم يسودونهم والعظماء يتسلطون عليهم . فلا يكن هذا فيكم . بل **من أراد أن يكون فيكم عظيمًا، فليكن لكم خادماً . ومن أراد أن يكون فيكم أولاً ، فيكن لكم عبداً . كما أن ابن الإنسان لم يأتى ليخدمه الناس ، بل ليخدمهم ، ويفدى بحياته كثيراً منهم ."**
(مت ٢٠:٢٢-٢٨). فليس لهم أن يسعوا إلى سلطان فوق الآخرين حتى لو كان من أجل ملكوت السموات...!

الضيافة والتواضع فى المتكآت الأولى: لاحظ الرب يسوع أن بعض المدعوين يختارون المقاعد الأولي ، فقال لهم هذا المثل: متى دعيت من أحد إلى عرس ، فلا تجلس فى المقعد الأول ، فربما كان فى المدعوين من هو أهم منك ، فيأتى الذى دعاك ويقول لك : أعطه مكانك ! فتخجل ، وتقوم إلى آخر مقعد. ولكن إذا دعيت فاجلس فى آخر مقعد ، حتى إذاجاء صاحب الدعوة يقول لك ياصديقى : قم إلى فوق فيكبر قدرك أمام جميع

المدعويين . " **لأن كل من يرفع نفسه ينخفض ، ومن يخفض نفسه يرتفع" .** (لو ١٤: ١١)

غسل أرجل التلاميذ: قام يسوع عن عشاء عيد الفصح ، وخلع ثوبه وأخذ منشفة واتزر بها . ثم صب ماء فى مغسل وابتدأ يغسل أرجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التى أتزر بها ....، فلما غسل أرجلهم ولبس ثوبه وعاد إلى المائدة قال لهم : أتفهمون ما عملته لكم ؟ أنتم تدعوننى معلما وسيداً وحسناً تقولون لأنى أنا كذلك . **فإن كنت وأنا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم ، فيجب عليكم أنتم أن يغسل بعضكم أرجل بعض . لأنى أعطيتكم مثالاً حتى كما صنعت أنا بكم تصنعون أنتم أيضاً . الحق الحق أقول لكم : إنه ليس خادم أعظم من سيده ، ولا رسول أعظم من مرسله. إن علمتم هذ ،ا فطوباكم إن فعلتموه** .(يو١٣: ١٢- ١٧)

الواضح أننا قليلاً ما نطبق هذه التعاليم فى حياتنا ، وفى عظاتنا ، بل صراحة من النادر أن نتذكرها. قليلون هم الذين يسلكون في هذا الدرب ، وحسب وصايا الرب يسوع ، وحسبما كان هو فى اتضاعه ، بل قلما يكون الاتضاع هو موضوع جهادنا الروحى ، وموضوع صلواتنا وطلباتنا أمام الله لنصل إلى ملء المسيح فى اتضاعه فى كل مجالات حياتنا ؛ وخاصة فى مجال الخدمة وداخل الكنيسة نفسها. حيث يليق بنا أن نكون مقدمين بعضنا البعض فى الكرامة . لأنه كما نرى هذا هو الطريق الوحيد لميراث ملكوت السموات .!

التواضع فى الخدمة:

قال يسوع لتلا ميذه : " من منكم له عبد يفلح الأرض أو يرعى الغنم ، إذا رجع من الحقل يقول له: أسرع واجلس للطعام . ألا يقول له هئ لى العشاء ، وشمر عن ساعديك واخدمنى حتى آكل وأشرب ،وبعد ذلك تأكل أنت وتشرب ؟ فهل للعبد فضل لأنه فعل ما أمر به؟ لا أظن وهكذا أنتم ، **إذا فعلتم كل ما أمرتم به فقولوا نحن عبيد بطالون . وما فعلنا إلا ما كان يجب علينا أن نعمل .** " (لو١٧: ٧-١٠)

رابعا
الاتضاع فى حياتنا اليومية

في خضم العالم وتياراته المعاكسة ، نري بعين العالم ، أن سلوك الاتضاع من الصفات التي تسلبنا شجاعتنا واعتزازنا بكرامتنا ، وننسي أن الاتضاع وانسحاق القلب هو نبل النفس، وانطلاق الروح الساعية لأبديتها . فعندما نصير كمثال المسيح ، وعندما نخدم الجميع ونتضع أمام الله والناس ، نكتشف أنه هو الطريق الوحيد للسرور والمجد، إذ ونحن في حضرة المسيح الذى يسندنا ، كما نحس أن مجد المسيح وقوته تملأ حياتنا .

يقول القديس يوحنا الرسول:" **إن قال أحد إني أحب الله وابغض أخاه فهو كاذب . لأن من لا يحب أخاه الذي أبصره كيف يقدر أن يحب الله الذى لم يبصره ".** (١يو ٤ :٢٠)
إنه أمر عادى أن نتضع أمام الله ، لكن محبتنا للآخرين هى مقياس لمحبتنا لله نفسه ، واتضاعنا بين الناس ، هى مقياس لطاعتنا العملية لله ، فتصرفاتنا اليومية هى الاختبار في استحقاقنا للأبدية ، فهى الدليل على أننا منقادين بعمل الروح القدس الساكن فينا. إن تواضعنا أمام الله لن يكون حقيقة إن لم نمارس تواضعنا للجميع ، فالذى يبغض صورة الله لا يمكن أن يكون محبوباً من الله .

كما يقول معلمنا بولس الرسول:
فى رسالته إلى رومية : " **وادين بعضكم بعضاًبالمحبة الأخوية . مقدمين بعضكم بعضاً فى الكرامة ". وبعدها يقول أيضاً: " مهتمين بعضكم لبعض اهتماما واحدا غير مهتمين بالأمور**

العالية (أى غير متعاليين) ، بل منقادين إلى المتضعين . لا تكونوا حكماء عند أنفسكم). (رو١٢: ١٢&١٦)

وفي رسالته إلى غلاطية: " **لا نكن معجبين نغاضب بعضنا بعضاً ونحسد بعضنا بعضاً** ". (غل٥:٢٦)
وفى فيلبى : " **مفتكرين شيئا واحدا. لا شيئا بتحزب أو بعجب بل بتواضع . حاسبين بعضكم البعض أفضل من أنفسكم." (فلى ٢:٣- ٢)**

الإنسان المتضع يعيش حياته فى الوصية :" مقدمين بعضكم بعضا فى الكرامة " (رو١٠:١٢) ، خادمين الآخرين . خاضعين لبعضنا البعض ، حاسبين الآخرين أفضل من أنفسنا. وإلي هنا قد يأتى السؤال : كيف نحسب الآخرين افضل من أنفسنا ؟ وخاصة عندما نري أنهم أقل منا كثيراً في الحكمة ، فى القداسة ، فى المواهب الخاصة ، أو ماقد يكون نصيبهم من النعمة .. !؟
الحقيقة أن السؤال نفسه يوضح عدم فهمنا لسر الاتضاع . الاتضاع الحقيقى يتأتى عندما نشعر أننا لا شئ أمام الخالق ، وقد وضعنا كياننا جانباً ليعمل الله فينا . فالنفس التى تفعل هذا وتستطيع أن تعتبر أنها ليست شيئاً فهي تسير فى الطريق الصحيح لمعرفة الله ! فلا مجال للمقارنة بين نفسك والآخرين .إذ نري كل الأخوة متساويين ، وغير باحثين أو مدققين فيما يخص الآخرين. فمن يخدم الله فهو أيضا من أجل الله ، خادم للجميع.

ويقول مار اسحق: [الذي يكرم كل إنسان من أجل الله تعالى ، يجد معونة من كل إنسان بإشارة الله الخفية]. وهو أيضاً يقول : [من كان ضميره دائما يهزى بالصالحات ، لا ينظر إلى نقائص

قريبه . ومن يزيل من ضميره هفوات قريبه ، يزرع السلام فى قلبه] .

الخادم الأمين قد يكون حكيما عند سيده ، لكنه يسلك بحسب روح الخدمة ، بروح الذى جلس ليغسل أرجل تلاميذه ، فيشعر بالفرح بأنه آخر الكل ويخدم الكل .
الشخص المتضع لا يحسد ولا تقتله الغيرة ، بل يستطيع أن يشكر الله أنه أنعم على الآخرين قبل أن ينال هو مأربه . يستطيع أن يحتمل أن يمدح الآخرين أمامه دون نفسه . لأنه فى شعوره بوجود الله فى حياته يذكر كلام معلمنا بولس الرسول : " فإنى لست أشعر بشيئ فى ذاتى ". (١كو٤:٤)

من عظات القديس مقاريوس عن خطورة الكبرياء (أو الانتفاخ) قال:[إذا رأيت إنسانا منتفخاً بسبب ما ناله من نعمة فهذا الإنسان لو صنع العجائب وأقام الموتي ، ولكنه لم يعتبر نفسه أنه غير مستحق بل مزدرى ، ويستمر مسكيناً بالروح ويبغض نفسه فإن الخطية تخدعه دون أن يدري . وحتى إن كان يصنع العجائب فلا يمكنك أن تصدقه ، لأن علامة المسيحية هى هذه أن يكون الشخص ممدوحاً من الله بينما هو يسعي باجتهاد لتجنب ملاحظة الناس له وحتى إذا كان عنده جميع كنوز الملك فإنه يخفيها ، ويقول باستمرار : إن هذه الكنوز ليست ملكى ، بل إن شخصاً غيري قد وضعها بين يدى وأما أنا فإنسان فقير ، وحينما يشاء صاحبها يأخذها منى . فإذا قال أحد :" أنا غنى وعندي الكثير وقد ربحت كثيراً ولا أحتاج إلى شئ أكثر" ، فهذا الإنسان ليس مسيحياً ، بل هو إناء للضلالة والشيطان .]

وكما قال أيضاً :[إن التمتع بالله إناء لا يشبع منه ، فبقدر ما يذوق الإنسان منه ويأكل فإنه يجوع أكثر . ومثل هؤلاء الأشخاص لهم حرارة ومحبة لله التي لا يمكن حصرها ،فهؤلاء الذين سعوا للنمو والتقدم ، كلما اعتبروا أنفسهم فقراء. كأولئك الذين هم فى غاية الحاجة ولا يملكون شيئاً . وهذا ما يقولونه : إننا لسنل أهلا لإشراق هذه الشمس علينا ..وهذه هى علامة المسيحية – هي التواضع ، وأما من قال: أنا قد شبعت وامتلأت فهو خادع وكاذب].

وقال أيضاً : إن كان مكان سكنى الروح القدس وراحته هو **التواضع والمحبة والوداعة** وكل وصايا الرب الأخري .

خامسا

الاتضاع فى حياة تلاميذ يسوع

قبل حلول الروح القدس علي التلاميذ، نلاحظ أن فضيلة الاتضاع لم تكن واضحة فى حياتهم . لكن بعد صعود السيد المسيح وحلول الروح القدس عليهم ، نري قوة عمل الروح القدس فى تغيير حياتهم وإعطائهم قوة من الأعالى ، فظهرت نصرة التلاميذ على الشيطان وخداعه التى هزم به من قبل آدم وبنيه. وبعد أن كسر المسيح شوكته علي الصليب واعطانا الغلبة، مؤكداً انتصارنا بالذى أحبنا ونحن نسير فى نصرة الرب يسوع.

لقد رأينا كيف كان ضعف التلميذين يوحنا ويعقوب ابنى زبدى وأمهم التى سألت السيد المسيح أن يكون إبناها واحد عن يمينه والآخر عن يساره فى مجده .

وقد تكرر هذا الموقف الضعيف عندما اجتمعوا مع الرب يسوع اثناء العشاء السرى ، فكان هناك بينهم مشاجرة، من منهم يظنون أنه يكون أكبر(أعظم) من الكل ؟ . فقال لهم يسوع : " ملوك الأمم يسودونهم والمتسلطون علىهم يدعون محسنين . وأما أنتم فليس هكذا . بل الكبير فيكم ليكن كالأصغر . والمتقدم كالخادم . لأن من هو أكبر الذي يتكئ أم الذى يخدم ؟ أليس الذى يتكئ . ولكنى أنا بينكم كالذي يخدم . أنتم الذين ثبتوا معى فى تجاربى . وأنا أجعل لكم كما جعل لى أبى ملكوتاً. لتأكلوا وتشربوا على مائدتى فى ملكوتى وتجلسوا على كراسي تدينون أسباط إسرائيل الاثنى عشر ". (لو٢٢: ٢٤-٢٩)

ليس معنى هذا أنه لم يكن فى حياة التلاميذ مع الرب يسوع ما يشير إلي إتضاعهم . عندما رأى بطرس معجزة ملئ سفينتيه

بالسمك حتى كادتا تغرقان ، بعد أن أمرهم يسوع بالدخول إلى العمق وإلقاء شباكهم ، رغم أنهم تعبوا الليل كله ولم يصطادوا شيئاً . لكن لما رأى سمعان (بطرس) ما جري وقع على ركبتى يسوع وقال : " أخرج من سفينتى يارب لأنى رجل خاطئ ".(لو٨:٥

وفى مناسبة أخرى كان التلا ميذ فى السفينة وسط البحر،معذبة من الأمواج ، وقبل الفجر جاء يسوع إلي التلاميذ ماشياً على البحر ، فلما رآه التلاميذ ماشياً على البحر، فلما رآه التلاميذ ارتعبوا وقالوا : هذا شبح ! فقال لهم يسوع : تشجعوا أنا هو لا تخافوا ! ولما صعد إلى السفينة هدأت الريح . فسجد له الذين فى القارب وقالوا : " بالحقيقة أنت ابن الله ".(مت١٤: ٢٢:- ٣٣)

ومن هذا العرض نستنتج :
أولاً: من الممكن أن يكون هناك حماس فى خدمة الكنيسة ، بينما لم نتغلب ، مع الأسف، على الاهتمام بالذات وغياب الاتضاع حتى أثناء الخدمة . وهذا يقودنا إلى أن الاتضاع هو أهم الفضائل التى يصعب ممارستها . والتى يجب ان نركز كل الجهد لاكتسابها . لكن عندما نتغلب بالروح على الذات ، تستطيع النفس أن تكون مستعدة لحلول وظهور المسيح فى حياتها .

ثانيا : الحقيقة التى تظهر فى أن التعاليم الخارجية ، والجهود الشخصية تضعف أمام رغبات النفس فى حب الذات وفى الكبرياء. فلا يستطيع التعليم والوعظ أن يقهر كبرياء النفس، ولا يستطيع أن يغرس الوداعة والانسحاق فى القلب . ففى خلال ثلاث سنوات كان التلاميذ يتلقون الدرس بعد الآخر من معلمهم يسوع ليتعلموا منه ، كما رأوه وديعاً ومتواضع القلب . وكان

يعلمهم الدرس بعد الآخر هم والفريسيون وكل الجموع مبينا لهم ان الاتضاع هو الطريق للوصول إلى مجد الله . كان يسوع يعيش معهم كحمل الله وهو فى إتضاعه الإلهى ، وكان يكشف لهم عن سر تجسده اتضاعه فى مناسبات كثيرة قائلاً : " إبن الإنسان لم يأتى ليخدم ، بل ليخدم ". (مت ٢٠:٢٨

كما غسل أرجلهم ، ودعاهم أن يتمثلوا به ؛ ولكن رغم ذلك لم ياتي هذا بتمام الفائدة ! ففى العشاء الربانى (الأخير) معهم ظهر بينهم الحوار من يكون الأعظم ؟!

لكن حدث التغيير فى التلاميذ بعد أن تبدلت طبيعتهم الفاسدة القديمة ، والكل صار جديدا، بالنعمة التى بيسوع المسيح صارت ، وبموهبه الروح القدس الذي وهبنا إياها يسوع ، ليعلمنا ويبكتنا ويرشدنا إلى كل عمل صالح وإلي كل فضيلة .

سادساً :
كيف نقتنى الاتضاع

١ ـ حياة التوبة:

مخافة الله:
من أول خطوات التوبة هو الشعور بمخافة الله. فقد سُئل شيخا كيف يقتنى الاتضاع ؟ فقال: بأن يكون فيك مخافة الله .
وبأى شئ تأتى مخافة الله ؟ بأن يتذكر الإنسان خروجه من الجسد ودينونة الله !

التواضع والخطية:
خطيتى أمامى فى كل حين:
التواضع نيجة الشعور بالندم على الخطية والحاجة إلى التوبة .
وليتحقق هذا يستلزم أن تكون النفس متيقظة ومشغولة بخطاياها، وليست بخطايا الآخرين. " أخرج الخشبة من عينك أولاً ، حتى تبصر جيداً فتخرج القشة من عين أخيك ." (لو٦:٤٢)
والعكس صحيح فالكبرياء يكون عائقا لرؤية ألخطايا وبالتالى الاعتراف بها، ومن ثم الرجوع إلى حياة التوبة .

وأكبر مثل على أن الكبرياء عائقا كبيراً لحياة التوبة ، نجده في الكتبة والفريسيين . هؤلاء الذين أعماهم الكبرياء عن أن ينظروا إلى يسوع ومعجزاته ويقروا بأنه المسيح الآتى والمنتظر ، والذى تنبأ عنه كتابهم ، فيقروا بالحق . بل كانوا دائما يتبعونه لكيما يصطادوه بكلمة ، ولما عجزوا دبروا محاكمته حتى الصليب .! وقد أنذرهم يسوع من قبل بكل الويلات ، فقال لهم :

" ويل لكم أيها الكتبة والفريسيون المراؤون ! لأنكم تغلقون ملكوت السموات فى وجوه الناس ، فلا تدخلون أنتم ، ولا تتركون الداخلين يدخلون ." (مت١٣:٢٣

إن بركة الرب تحل على الذين يجدون فرحهم الحقيقى فى الانحناء أمام الله ، والاعتراف بخطاياهم ، فتحل نعمته عليهم وتتقوى نفوسهم فى طريق الاتضاع وإنكار الذات .

النتأمل فى شخصية القديس العظيم بولس الرسول يساعدنا علي تفهم الاتضاع ؛ ففى رسالته لأهل كورنثوس يقول: **" لأنى أصغر الرسل أنا الذى لست أهلاً أن أدعى رسولاً، لأنى إضطهدت كنيسة الله . ولكن بنعمة الله أنا ما أنا . ونعمته المعطاة لى لم تكن باطلة ، بل أنا تعبت أكثر من جميعهم . ولكن لا أنا بل نعمة الله التى معى "** (اكو١٥ : ٩&١٠). ويقول أيضاً فى رسالته الأولى إلى تيموثاوس : **" المسيح جاء إلى العالم ليخلص الخطاة الذين أولهم أنا "**. (١تى ١٥:١

داود النبى والملك ، الذى قال الرب عنه : أنى فتشت قلب داود عبدى ، فوجدته حسب قلبى . كان دائم النظر إلى خطاياه فيقول فى المزمور الخمسين:" ارحمنى ياالله كعظيم رحمتك ، ومثل كثرة رأفتك تمحو إثمى . تغسلنى كثيرا من إثمى ، ومن خطيتى تطهرنى ، لأنى أنا عارف بإثمى ، **وخطيتى أمامى فى كل حين** . لك وحدك أخطأت ، والشر قدامك صنعت . لكى تتبر فى أقوالك . وتغلب إذا حاكمت . " (مز٥٠: ١-٥)
فمن المؤكد : أن سر الاتضاع يضعف ويختفى عندما لا نعترف بخطايانا يومياً ،فإننا فى حاجة دائمة إلى النعمة الآلهية . فإن بركة الرب تحل على الذين يجدون فرحهم الحقيقى فى الانحناء أمام الله

، والاعتراف بخطاياهم حتى تحل عليهم نعمته وبركاته فتتقوى نفوسهم للسلوك فى طريق الاتضاع وإنكار الذات .

٢- حياة الإيمان :

" كيف تقدرون أن تؤمنوا وأنتم تقبلون مجداً بعضكم من بعض ، والمجد الذى هو من الله الواحد لا تطلبونه ؟ ". (يو٤ :٤٤)

الله قريب جدا منا ، والذى يعوق نوال بركاته ونعمه ،التى هى من نصيبنا ، هو كبرياء النفس وضعف الإيمان . والرب يسوع يكشف لنا أن الكبرياء، وقبول المديح والتمجيد من الآخرين دلالة واضحة على قلة الإيمان . ومن هنا يتضح أن الكبرياء والإيمان لا يجتمعان معاً ، وأن الاتضاع والإيمان قرينتان لا ينفصلان . فلا يمكن أن يكون هناك اتضاع حقيقى إلا مع إيمان قوى . فهل هناك غرابة فى أن إيمان الإنسان يكون ضعيفاً عندما يكون الكبرياء هو المتسلط عليه ؟ إننا نجد الرد الحاسم فيما جاء فى الإنجيل المقدس فى **شفاء يسوع لغلام قائد المائة** : عندما قال يسوع لقائد المائة أنا آتى وأشفيه ، فأجاب قائد المائة وقال: ياسيد لست مستحقاً أن تدخل تحت سقفى . لكن قل كلمة فقط فيبرأ غلامى . ..، فلما سمع يسوع تعجب . وقال للذين يتبعونه: **" الحق أقول لكم لم أجد ولا فى إسرائيل إيماناً بمقدار هذا** . ثم قال يسوع لقائد المائة: " إذهب وكما آمنت ليكن لك . فبرأ غلامه فى تلك الساعة " . (مت ٨ : ٥-١٣)

وفى إيمان المرأة الكنعانية التى كان بابنتها شيطان ، ويعذبها كثيراً : جاءت وسجدت له وقالت : ياسيد أعنى . فأجاب وقال ليس حسناً أن يؤخذ خبز البنين ويطرح للكلاب . فقالت نعم ياسيد

. والكلاب أيضا تأكل من الفتات الذى يسقط من مائدة ربابها . حينئذ أجاب يسوع وقال لها :" **ياآمراة عظيم إيمانك** . ليكن لك ما تريدين . فشفيت إبنتها من تلك الساعة ." (مت١٥: ٢٢-٢٨)

إن الاتضاع يجعل النفس تشعر بأنها لا شئ أمام الله ، وبالتالى أنها تخشى عدم الثقة الكاملة فى الله ، فتزول كل العوائق أمام الإيمان القوى . وكلما إزداد إتضاعنا أمام الله ، كلما استجاب لطلباتنا بحسب إيماننا القوى .

أما عن المجد الباطل : فيقول أنبا باخوميوس: [إذا أكرمك إنسان فلا يفرح قلبك بل إحزن ؛ لأن بولس وبرنابا أكرمهما الناس فشقا ثيابهما ، وبطرس وباقى التلاميذ لما إفتروا عليهم وجلدوهم فرحوا لأنهم حسبوا أهلاً لأن يهانوا من أجل الأسم الأعظم]. يا إبنى إهرب من مجد الناس . لقد طلبت حواء مجد الألوهية ، فتعرت من المجد الأسني . كذلك من يلتمس مجد الناس يحرم من مجد الله .

٣- محبة الناس:

+ قال أنبا إيليا : **اى منفعة للمحبة حيث تكون الكبرياء**
+ قال شيخ : [إن أردت أن تنجح فى إطفاء الغضب والرجز ، فاقتن الاتضاع ، ولتكن لك طاعة ورجاء فى كل أحد ، لأن الغضب والرجز يسوقان الإنسان إلى الهلاك ويبعدانه عن الله ، أما الاتضاع فإنه يحرق الشياطين ، والطاعة هى التى جاءت بابن الله وسكن بالبشرية ، والإيمان خلص الناس ، والرجاء لا يخزى ، وأما المحبة فهى التى تدع الإنسان لا يسقط ولا يبتعد عن الله .

فالذى يريد أن يخلص ، عليه أن يقطع هواه فى كل شئ ، ويقتنى الاتضاع ، وليكن الموت فى عينيه .]

+ ذهب أخ إلى أنبا بيمن وقال له : ماذا تأمرنى أن أفعل ؟
قال له له الشيخ : كن صديقاً لمن يحكى عنك بالشر ، وهكذا تجتاز أيامك بنياح (براحة).

٤- الموت عن الذات وعن الأنانية :

" وإذ وجد فى الهيئة كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب " . (فل٢:٨)

فكما وضع المسيح نفسه حتى الموت ، هكذا فتح أمامنا الطريق الذى نسلكه ؛ وعندما غلب الموت بموته ، وقام ليعطينا قوة وبهجة قيامته. فالاتضاع يقودنا إلى موت النفس عن الأنانية ، وتسليم النفس إلى طاعة الله ، كما أطاع المسيح لمشيئة الآب حتى الموت ، موت الصليب . **ولكن كيف أموت عن النفس ؟**
الموت عن النفس ليس دور الإنسان ، لكنه هو عمل الله فينا ، عمل الروح القدس الذى يحل فينا عندما ندفن فى جرن المعمودية ونقوم مع المسيح ؛ معطينا قوة قيامته ؛ ونحن فى ولادة جديدة من الماء والروح. ولكن لا بد وأن يكون لنا حياة التسليم لعمل نعمة الروح القدس فينا . والتسليم لمشيئة الرب تسليماً كاملاً . بدونه لا نستطيع أن نفعل شيئاً . عندئذ نتفهم ونتقبل بإيمان أن نموت عن الذات وكبريائها . عندئذ نستطيع أن نتقبل كل إهانة ، بل أيضا نترفق ونعين كل إنسان ، حتى أولئك الذين يريدون أن يسببوا لنا اضطراباً أو مشاكل .

النعمة تغرس التواضع فى النفس : فالإنسان الروحانى يعتبر نفسه أحقر من جميع الخطاة ، ويتأصل فيه هذا الفكر حتى يعتبر جزء من طبيعته . وكلما تقدم فى معرفة الله ، بقدرما يحسب نفسه جاهلاً تماماً ، وكلما تعلم فإنه يحسب نفسه أنه يعرف القليل . إن النعمة هى التى تقوم بهذا التأثير فى النفس وتجعلها كجزء من طبيعة النفس .

ومثل الطفل الذى يحمله شاب قوى ، ويأخذه حيث يشاء ، هكذا النعمة التى فى أعماق النفس ، فإنها تحملها وترفعها إلى السموات ، إلى العالم الكامل ، والراحة الأبدية .

فكما أن المسيح عبر الألآم والصليب قبل أن يتمجد ويجلس عن يمين الآب ، هكذا ينبغى لك أن تتألم معه ، وتصلب معه ، وبذلك تصعد معه وتتحد بجسد المسيح . وتملك معه إلى الأبد فى ذلك العالم . " إن كنا نتألم معه لكى نتمجد أيضاً معه ". (رو٨:١٧).

(من عظات للقديس مقاريوس الكبير).

ويقول الأنبا باخوميوس : لا تحزن إذا افترى عليك ، بل بالحرى احزن إذا أخطأت إلى الله . إذا رذلك الناس وافتروا عليك ، فلا تحزن لأن ربك دعى ضالاً وبعلزبول وبه شيطان ولم يتذمر . فاقتن لك وداعة القلب واذكر أن ربك وإلهك سيق كخروف إلى الذبح ولم يفتح فاه .

سابعاً

بعض الأمور والتداريب التى تساعد على إقتناءالاتضاع

كما فى أقوال القديسن

التواضع ، والوداعة ، وعلاقتهم بالغضب: من أقوال الآباء: إننا نحتاج إلي الاتضاع قبل أي شئ آخر ، ولم يملوا من الكلام عن الاتضاع الذى لا يستغنى عنه الإنسان مثل الهواء الذى يتنفسه. والأم "سنكليتيكى" تقول : [كما أنه لا يمكن ان تبني سفينة بدون مسامير ؛ هكذا يستحيل الخلاص بدون اتضاع ...فليكن الاتضاع هو البداية لك فى طريق كمال الفضيلة .]

ويذكر القديس نيلوس السينائى الأصل عن الذى تنبع منه الوداعة قائلاً : [الصلاة هى بذرة الوداعة وغياب الغضب ، والغضب لا يليق بالودعاء] ، كما قال أنبا مقار الكبير : [غريب عن الراهب أن يعمل شيئاً بغضب وغريب عنه أيضاً أن يحزن أخاه مهما كان] . وكان معروفاً عند الآباء أن العلمانى الوديع أفضل من الراهب الغضوب ، وهكذا قال أنبا بيمن : [الراهب لا يغضب] . وأقوى منه قول أنبا أغاثون : [الرجل الغضوب ، حتى وإن أقام موتاً ، فهو غير مقبول عند الله ولا أحد يقبل إليه] .

ومن بعض الأقوال أن الوداعة تعتبر حقاً مرافقة للإتضاع وغير منفصلة عنه فى حياة هؤلاء الذين تشبهوا بإخلاص بالمسيح المتواضع القلب . فقد علمنا عن الأب بيمن الذى اشتهر بالوداعة أن بعض الشيوخ سألوه : عندما نرى أخوة ينعسون فى مجمع

الصلاة فهل ننخسهم لكى يتيقظوا ؟ فقال لهم أنا عن نفسى عندما أرى أخاً ينعس . أضع رأسه على ركبتى وأجعله يرتاح . كما قيل عن أنبا إيسوذوروس قس الإسقيط إن كل من عنده أخُ صغير النفس أو مشاغب أو عاص وأراد أن يخرجه من عنده ؛ كان القديس يأخذه عنده ويطيل روحه عليه . ولما سألوه لماذا : لماذا تفزع منه الشياطين ؟ قال لهم : لأنى مارست النسك ... ولم أدع الغضب يجتاز إلى حلقى (أو شفتى) .

وهناك أقوال عن القديس أنبا يؤانس القصير تدل علي أنه كان يهرب من مواقف توحى بالغضب ، مما يوضح أنه ما كان يحصل على الوداعة بدون صراع ، وهو ما جعله صبوراً ومحبوباً فاستطاع أن يلمس قلب الزانية التائبة بائيسة .
وقال اب إسمه يعقوب : [الإنسان الوديع على الأرض سيكون ملاكاً فى السماء].

١-المواهب الروحية والكبرياء: هؤلاء الذين ينالون نعمة الروح ، وحصلوا على بعض عزاء النعمة فإنهم يتكلون على هذا ، ويتشامخون ، ثم يصيروا مهملين ، ولا يكون لهم انسحاق قلب ، ولا عقل متضع ، فلا هم يصلون إلى الدرجة الكاملة – درجة الحرية من الشهوات – ولا هم ينتظرون ويطلبون الامتلاء التام بالنعمة بكل اجتهاد وسهر وإيمان .
فالنمو القليل الذى حصلت عليه هذه النفوس كانت نتيجة الكبرياء بدلا من التواضع ، ولذلك فإنهم على المدى الطويل يتجردون من كل نعمة أعطيت لهم ، بسبب احتقارهم وإهمالهم ، وبسبب خداعهم لأنفسهم بالعجرفة الباطلة . (القديس مقاريوس الكبير) .
فيا أيها القائم إحذر لئلا تسقط بسبب تهاونك وكبريائك .

٢-**البعد عن المتكآت الأولى :** قال عنها الأنبا باخوميوس : اتضع فى كل شئ وإذا كنت تعرف جميع الحكمة فاجعل كلامك آخر الكل ، لأنك بذلك تكمل كل شئ .
٣-**الاعتداد بالرأى:** قال مار اسحق: لا تسأل أن تجرى الأمور حسب هواك ، لأن الله أسبق معرفة منك بالأصلح لك .
كما قال ق. باسيليوس : علامة التكبر إقتناع الإنسان برأى نفسه .

٤- **عدم التذمر :** قال عنها الأنبا باخوميوس : لا تحزن إذا افترى عليك ، بل بالحرى إحزن إذا أخطأت إلى الله . إذا رذلك الناس وافتروا عليك فلا تحزن لأن ربك دعى ضالاً وبعلزبول وبه شيطان ولم يتذمر . فاقتن لك وداعة القلب واذكر أن ربك وإلهك سيق كخروف إلى الذبح ولم يفتح فاه .

٥- **الهروب من المجد الباطل** : من أقوال لأنبا باخوميوس : يا إبنى إهرب من مجد الناس . لقد طلبت حواء مجد الألوهية فتعرت من المجد الإنساني . كذلك من يلتمس مجد الناس يحرم من مجد الله .
وقال ق. باسيليوس : إن أردت أن تكون معروفاً عند الله ، فاحرص الا تكون معروفاً عند الناس .

٦- **تبكيت النفس** : قال عنها مار اسحق : يتقدم الألآم جميعها عزة النفس ومحبة الذات .
كما قال شيخ : تشبه بالعشار لئلا تدان مع الفريسى .

٧- **عدم الإدانة :** قال عنهاالأنبا باخوميوس:لا تحتقر أحداً من الناس ولا تدينه ولو رأيته ساقطاً فى الخطيئة ، الدينونة تأتى من

تعاظم القلب ، أما المتضع فإنه يعتبر كل الناس أفضل منه ، فبأى حق تدين عبداً ليس لك ، فإن سقط لربه ، فربه قادر أن يقيمه .
وقال عنها ق. باسيليوس : ماذا ينفعنى إذا أتممت الفضيلة كلها ، ثم أقول لأخى "ياأحمق " ، فأكون أنا مستوجب جهنم . ويعقوب الرسول يقول : إن تمم الإنسان الناموس وأخطأ فى أمر واحد ، فهو فى الكل مدان. " من حفظ كل الناموس وإنما عثر في واحدة فقد صار مجرماً فى الكل ." (يع٢:١٠)

٨- إحتمال التوبيخ :

"فتفكروا فى الذى إحتمل من الخطاة مقاومة لنفسه مثل هذه لئلا تكلوا وتخوروا فى نفوسكم " (عب:١٢:٣)
قال الأنبا باخوميوس : إذا توبخ أحدنا من أحد اخوانه ، ولم يقبل ، بل حقد عليه فقد اغتالت الشياطين نفسه .

ثامناً
الاتضاع والسعادة ورضى النفس

يقول القديس أغسطينوس : إذا ما سئلت ما هى أول الأمور للوصول إلى التدين الحقيقي ، أقول الأولى والثانية والثالثة هو الاتضاع .

كما أن معلمنا بولس الرسول فى رسالته الثانية إلى أهل كورنثوس يقول : " **...فبكل سرور أفتخر بالحرى فى ضعفاتى لكى تحل على قوة المسيح . لذلك أسر بالضعفات والشتائم والضيقات والاضطهادات لأجل المسيح . لأنى حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوى .**" (٢كو ١٢:١٠& ٩)

أعطى ق. بولس شوكة فى الجسد حتى يتضع ، ولا يرتفع من أجل الرؤي التى أعطيت له . ففى بادئ الأمر كان يطلب أن يرفع الرب عنه الشوكة التى كانت فى جسده . بل وطلب من الرب ثلاث مرات حتى يزيلها عنه . ولكن الرد جاء إليه أن هذه التجربة هى بركة له ، وأن من خلال هذا الضعف والإحساس بالألم ، حصل بنعمة الرب على قوة خاصة. هذه جعلته ليس أن يحتمل فقط ، بل أيضاً يفرح بعطية الله له ! وبدلاً من تكرار طلب شفاءه من هذه الشوكة وإحساسه بالضعف والهوان ، فرح بها من أجل النعمة والقوة الموهوبة له .
كثيراً ما نرى أناس متقدمة فى مدارج الخدمة ، ومعلمين كبار ، وذوى خبرات روحية كبيرة ، ولكن لم يجاهدوا بعد فى اقتناء الاتضاع .

قد نكون متقدمين فى الخدمة وفى الكرازة ولنا غيرة حارة فى الخدمة ، لكن لنحترس لأنه إن لم يكن الرب هو الذى يمسك بحياتنا ، وأن تكون نعمته هى العاملة فينا ، فهناك فرصة لتسرب روح التعالى والغرور إلي نفوسنا ا

ولنتعلم الدرس مما قدمه لنا بولس الرسول : نسر بالضعفات والضيقات ، التى تنتابنا يسماح من الله . ولنثق به ، فالذى تعهد بولس الرسول فإنه يتعهدنا نحن أيضاً . وهذا الدرس الذى أعطى لمعلمنا بولس الرسول ، هو درس لنا جميعاً نتعلمه لكى لا نرتفع ولا تنتفخ نفوسنا . فمن خلال التجارب ، يعدنا الله لكى يملئنا بنعمته وقوته ليكمل ضغفاتنا . وبوجود نعمته فينا ، تملاء كل فراغ فى حياتنا ، وتكون سبباً فى تواضعنا . فنعمة ربنا يسوع هى كافية لنا لكى نقاوم الرغبة والوقوع فى خطية الكبرياء . ويصبح الاتضاع والانسحاق عامل للمسرة والفرح فى حياتنا .

دعونا نسلم من القلب حياتنا للذي يحبنا ويعيننا . دعونا نقبل بثقة وفرح كل ما يضع نفوسنا ، فتحل علينا قوة المسيح . وعندئذ نجد أن عمق الاتضاع هو سر الفرح الحقيقى والسعادة التى لا يستطيع أحد أن ينزعها منا .

إعتراف بالفضل :

+ لقدس أبونا الحبيب القمص بشوى ديمتري لتقديمه لهذه النبذة بالكلمة القيمة المملوءة نعمة ومحبة ، ومراجعتها ، رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله وصعوبة ظروفه الصحية. الرب يعوض محبته وتعبه الكثير ، من أجل الكنيسة ومن أجل كل فرد من أفراد شعب الكنيسة ، بوافر النعمه والصحة والبركات .

+ للدكتور إيهاب جرجس لمساعدته فى إخراج الغلاف والتصميم الإليكترونى للصفحات باللغة العربية والإنجليزية . كلمات الشكر تقصر فى كل ما قدمه من وقته الثمين وتعبه ومعاونته فى إخراج هذه النبذة . الرب يعوض أتعابه بكل نعمة وبركة سمائية .

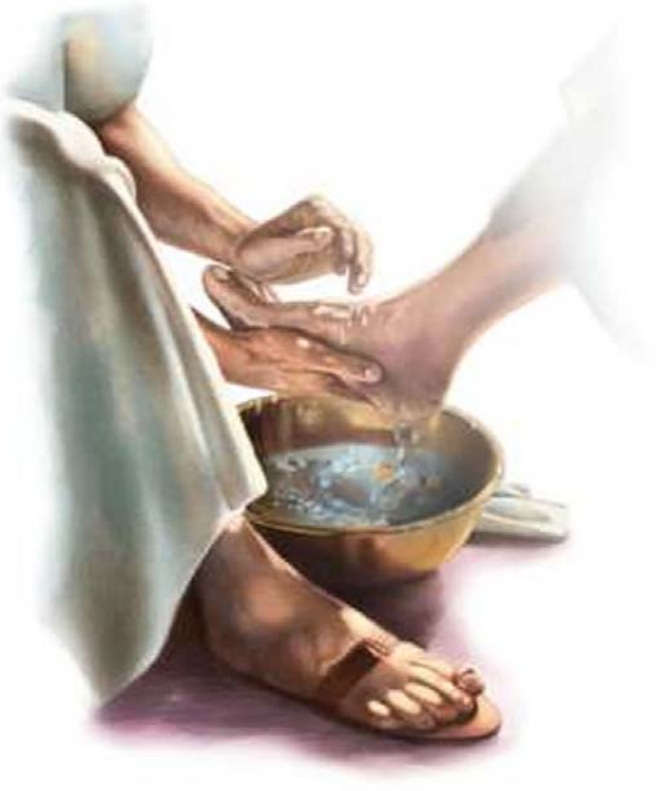
+ لكل من م. ماجد وقرينته جوي ديمتريوس لمراجعة الجزء الإنجليزى ، الرب يعوض تعبهم ويملاء بيوتهم ومخازنهم بكل الخيرات والبركات الكثيرة .

+ لكل الذين إشتركوا فى المراجعة والإخراج والطباعة ولم نذكر أسمائهم الرب هو يذكرهم بكل بركة ونعمة وصحة وسلام .

المراجع العربية:

١- الكتاب المقدس
٢- الرسالة البابوية (للباباشنودة الثالث)، بمناسبة عيدالميلاد يناير عام ٢٠٠٨
٣- بستان الرهبان لآباء الكنيسة القبطية (لمطرانية بنى سويف والبهنسا)- مايو ١٩٦٨
٤- نصوص آبائية- عظات القديس مقاريوس الكبير- مؤسسة ق. أنطونيوس – للدراسات الآبائية
٥- رسالة الفكر المسيحى للشباب والخدام (مرقس فبراير ٢٠٠٨)

Humility:
The Roots of All Virtues



By:
Deacon Morris Demetrious

H.H. Pope Shenouda III, 117th Pope of Alexandria and the See of St. Mark

Humility
The Roots of All Virtues

Contents:

Subject	**page**
Introduction	3
Humility:	
1. Way towards holiness	6
2. Secret of salvation and redemption	9
3. In the life and teaching of Jesus	11
4. In daily life	18
5. In the disciples of Jesus	22
6. How to reach humility	25
7. Helpful guides for reaching humility as given by the holy fathers	30
8. Humility and happiness	35
References & acknowledgement	38

HUMILITY – THE ROOTS OF ALL VIRTUES

INTRODUCTION

Let us take a look into the greatest virtues in the lives of our known saints. It might help us to pursue the same, in hope of reaching the inheritance of the heavenly kingdom.

Certainly, no one attracts our attention more than the Virgin Mary, from Nazareth of Galilee, who was divinely selected to be the mother of Jesus Christ. What great virtues did she have to deserve to be selected between all the daughters of Judah?
This can be found from her answers to the Angel Gabriel, who was sent by God to announce to her this message: *"Rejoice highly favored one, the Lord is with you; blessed you among women!"... "And behold, you will conceive in your womb and bring forth a Son, and shall call his name Jesus. He will be great, and will be called the Son of the Highest; and the Lord God will give Him the throne of His father David". "...and of His kingdom there will be no end." Then Mary said to the Angel, "How can this be, since I do not know a man?" "And the angel answered and said to her, the Holy Spirit will come upon you, and the power of the Highest will overshadow you; therefore, also, the Holy One who is to be born will be called the Son of God."* ***Then Mary said, "Behold the maidservant of the Lord! Let it be according to your word."***

Now when Mary arose in those days and went into the hill country with haste, to a city of Judah, to serve her relative Elizabeth during her pregnancy and until her full time came for delivery, a son, named John, the prophet of the Highest. When Mary entered the house of Zacharias, and greeted Elizabeth, she spoke out with a loud voice and said, "Blessed are you among women, and blessed is the fruit of your womb. ***But why is this granted to me, that the mother of my Lord should come to me? And Mary said: "My soul magnifies the Lord, and my spirit has rejoices in God my Savior. For He has regarded the lowly state of His maidservant;*** ...and then she continued to say: ***He has scattered the proud in the imagination of their hearts. He has put down the mighty from their thrones, and exalted the lowly..."***

Evidently Mary was exemplary in her humbleness. She is truly a model to follow, because of her meekness and lowliness. For her role in God's plan, the world salvation, and as the mother of the Savior, Jesus Christ; her place is above all saints, and the above all heavenly angels.

Humility and a meek heart, before God and people, are the rocks upon which all other virtues stand. This is evident in the sermon on the mountain, when our Lord started by saying: "***Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heavens..."*** and continued to say***: "Blessed are the meek, for they will inherit the earth".*** (Mat.5:3-5)

Alongside this teaching of our Lord, St. Paul wrote to the Ephesians: "I, therefore, the prisoner of the ***Lord, beseech you to walk worthy of the calling with which you were called, with all lowliness and gentleness, with longsuffering, bearing with one another in love***." (Eph.4:1, 2).

Apparently, humility is an essential behavior for all Christians serving inside or outside the church. It seems that most of the problems or conflicts arise from selfishness, self-pride and individuality, "me first"; instead of following Jesus and His teaching: ***"Learn from me, for I am gentle and humble in heart***" (Mat. 11:29).

As Christians, we should follow our faith with good deeds. Faith is proved by the good deeds. As St. James said: "***Thus also faith by itself, if it does not have works, is dead."*** (Jas.2:17)

People sometimes speak of humility and meekness as something that would rob us of what is noble and bold. If only they would realize that this is the nobility of the kingdom of heaven, that is the royal spirit that the King of Heaven displayed, that this is godlike to humble oneself and to become the servant of all! . This is the path to the gladness and the glory of Christ's presence in us, of His power resting upon us.

Certainly, humility does not contradict with declaring the truth; nor to protect and defend your rights. But we should this with humility and

meekness. **The question is how we can do it. This is the subject of this book.**

(1)-HUMILITY:
WAY TOWARDS HOLINESS

"***Pursue Holiness, without which no one will see the Lord." (Heb. 12:14***)

It was said that humility is the proper estimate of oneself. And Isaiah prophesized saying:*" I have stretched out My hands all day long to a rebellious people, who walk in a way that is not good, according to their own thoughts; Who say, Keep to yourself , **do not come near me, for I am holier than you**! These are smokes in My nostrils," (Is.65:2, 5)*

Individual humility is the one thing needed to allow God's holiness to dwell in and shine through him or her. In Jesus - the Holy One of God, who makes us holy- divine humility, was the secret of His life, His death, and His exaltation. The one infallible test of our holiness will be our humility before God and others. Humility is the blossom and beauty of holiness.

The chief mark of counterfeit in holiness is the lack of humility. Every seeker of holiness needs to be on guard lest unconsciously what was begun in the spirit is perfected in the flesh and pride creeps in where its presence is least expected.
Two men went into the temple to pray: The one a Pharisee, the other a tax collector. There was no place or position so sacred that the Pharisee could not enter there. Pride can lift its head in the very temple of God and make his worship the scene of

its self-exaltation. “God, I thank you that I am not like other men, or even like this tax collector”. (Lk.18:11)
In God’s temple, when we think we are in the holy place, in the presence of His holiness, let us beware of pride. “One day the angels came to present themselves before the Lord, and Satan also came with them”. (Job1:6)
Pride can cloth itself in the garment of praise or penitence. Even though the words “I am not as other men” are rejected and condemned, their spirit may too often be found in our feelings and language toward others our fellow worshipers and fellowmen.

There are countless assemblies of saints, mission conventions, societies, or committees, where the harmony has been disturbed and the work of God hindered because men who are counted saints are touchy and inpatient, self defensive, and self assertive to the point of sharp judgment and unkind words. They do not reckon others better than themselves, and their holiness has little meekness in it.
“Me” is the most prominent person, requiring the best seat and highest place for itself, and feeling grievously wounded if its claim is not recognized. Most of the quarrels among Christian workers arise from clamoring of this gigantic “Me”. How few of us understand the true secret of taking our seats in the lowest rooms!?

Our text is a parody on holiness! Jesus the Holy One is the humble One: the holiest will always be

humblest. "***Love does not boast, it is not proud, it is not self-seeking"*** (1Cor13:4, 5)
Let us take warning: There is no pride so dangerous, subtle and insidious, as the pride of holiness.
Flee to Jesus and hide yourselves in Him until you are clothed with His humility. That alone is holiness.

From the sayings of the holy fathers☹ (The Paradise of the Holy Fathers, Vol. II, E. A. Wallis Budge):

[The blessed Macarious behaved towards all the brethren without any wicked suspicion, and certain people said unto him, "Why dost thou act in this manner? And he said, "Behold for twelve years I have been supplicating my Lord to give me this gift, and would you advise me to relinquish it? " If it happen that one of the brethren commit a sin before the eyes of him who posses Seth no wickedness, and he know that it is an evil thing, it is not right that he should bear some of the pain of that has fallen.]

ΙΗC
ΠXC

(2)-Humility:
Secret of Salvation and redemption

When God created the universe, it was with the objective of making those he created partakers of His perfection and blessedness, thus showing forth the glory of His love and wisdom and power. God desired to reveal himself in and through His creatures by communicating to them as much of His own goodness and glory as they were capable of receiving.
And His creatures have to acknowledge that we owe everything of our existence to God.
Humility, the place of entire dependence upon God, is from the very nature of humanity, the first duty and the highest virtue of His creatures.
And so pride – the loss of humility – is the road of every sin and evil. It was when the now fallen angels began to look up on themselves with self-complacency that led to disobedience and were cast down from the light of heaven into outer darkness. Likewise, it was when the serpent breathed the poison of his pride – the desire to be God – into the hearts of our first parents that they too, fell from their high estate into the wretchedness of which all human have sunk.
In heavens and on earth, pride or self-exaltation is the very gateway to hell.

And so it follows that nothing can save us but the restoration of our lost humility: the original and only true relationship of the creature to his God. Jesus came to bring humility back to earth, to

make us partakers of it. "He humbled Himself and became obedient to death."
In His coming down, He "***made Himself of no reputation, taking the form of a bondservant, and being found in appearance as a man.***" (Phil. 2:7). He did not desire to frighten us with His Divinity, but attracted us with His humanity.
So became our redemption. His humility became our salvation, His salvation is our humility.

Humility is not so much a virtue along with the others, but is the root of all, because it alone takes the right attitude before God and allows Him, as God, to do all.
Humility is not something that will come of itself, but rather must be made the object of special desire, prayer, faith, and practice.

Our attitude should be the same as that of Christ Jesus, "***Who being in the form of God, did not consider it robbery to be equal with God, but made Himself of no reputation, taking the form of a bondservant, and coming in the likeness of men. And being found in the appearance as a man, He humbled Himself and became obedient to the point of death, even the death of the cross. Therefore God also has highly exalted Him and given Him the name which is above every name."*** (Phil. 2:5-8)

(3)-HUMILITY:
IN THE LIFE AND TEACHING OF JESUS

A. In the life of Jesus:

Jesus came down to us, to visit us, reconcile us and save us. One of the fathers wrote: "With sin there was contention between man and his creator, and since man could not ascend to God and reconcile with Him, God came down to man." Yes, He came down and continues to knock on the door of the human heart so it may open for Him.

In His coming, He "made Himself of no reputation, taking the form of a bondservant…and being found in appearance as a man…" (Phil.2:7). He did not desire to frighten us with His Divinity, but attracted us with His humility. He also attracted us with His love, as He went about doing good deeds.

In His Nativity, He was born in amazing simplicity: He did not come down upon the wings of the Cherubim, engulfed by a choir of angels. Instead He was born from a poor orphan virgin, who was in the care of simple carpenter. His birth was in a manger. On a day not known to any one, but was proclaimed to some shepherds, and then visited by three Magi representing the estranged Gentiles… It is a mixture of simplicity and humility, which was a lesson for us avoid focusing on outer appearances.

The Lord Christ lived an alienated childhood far from being famous. A part of His childhood was threatened by the sword of Herod, and in a part of this childhood, He was a stranger in the land of Egypt, although He blessed it. As for His youth, we do not know anything about it. And the little that the Jews gave Him was "the carpenter's son" (Math13:15).

When He started His ministry, He lived for more than three years without a position of leadership in the Jewish community. The little that He was known as among His beloved was "Teacher". He did not possess a house for the ministry, He did not even have a place to lay His head (LK 9:58). He sometimes preached from the mountain, or in the wilderness, or in the fields, or upon the sea shore.

His strength was in His personality and not in any appearances that surrounded Him. Loved by the people and envied by the leaders, He was a source of love to all, being compassionate upon everyone in need, every sick person and upon those tormented by evil spirits.

He had disciples who were also simple, and He filled their hearts with love; filled their minds with knowledge, granted them His Holy Spirit, and also granted them special talented gifts. (Nativity Papal Message 2008)

From the life of Jesus we learn that the virtue of humility is nothing but the simple consent of the creature to let God be all, the surrender of itself to His working alone.

In Jesus, we see how both as the Son of God in heaven and the Son of Man on earth, He took the

place of entire subordination and gave God the Father the honor and glory due Him. What He taught so often was true of Himself: "He who humbles himself will be exalted" (LK18:14). As it is written: "He humbled Himself …therefore God exalted him to the highest place" (Phil.2:8, 9).
Jesus speaks of His relationship to the Father: "The Son can do nothing by Himself" (Jn.5:19). (See John 5:14, 7:16; 7:28; 8:50); John :(14:10), "Those words you hear are not my own".
These words of testimony, spoken by the Lord Himself reveal the deepest motivation of His life and work. They show how the Father was able to work His redemption through the Son.
We must learn from Jesus, how He is meek and lowly of heart. He teaches us where true humility begins and finds its strength- in the knowledge that it is God, who works all in all, that our place is to yield to Him in perfect resignation, and dependence, in full consent; to be and do nothing of ourselves. This is the life Christ came to reveal and to impart – a life to God that came through death to sin and self. If we feel that this life is too high for us and beyond our reach, it must all the more urge us to seek it in Him. It is the Christ dwelling within us who will live this life in us.

B- **In the Teaching of Jesus**:

"Learn from Me, for I am gentle and humble in heart" (Math.11:29).

"And whoever desires to be first among you, let him be your slave-- just as the Son of Man did

not come to be served, but to serve" (Math.20:27,28).

Let us carefully study the passages, Jesus spoke with, to see how often and how earnestly He taught it; it may help to realize what he asks of us.

a.) At the commencement of His ministry:

In the Sermon on the Mount, He opens with the Beatitudes: "Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heaven. Blessed are the meek, for they will inherit the earth". (Math.5:3, 5).
The kingdom comes to the poor, who have nothing in themselves. The blessing of heaven and earth are for the lowly. Humility is the secret of blessing for the heavenly and the earthly life.

b.) Qualities He offers us:

"***Learn from me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls"*** *(Math. 11:29*)
Lowliness and gentleness are the qualities He offers us; in them we will find perfect rest. Humility is our salvation.

c.) Who is the greatest in the Kingdom of Heaven?

The disciples had been disputing among themselves who would be the greatest in the Kingdom, and had agreed to ask the Master (LK.9:46). He placed a child in their midst, and said, "***Whoever humbles***

himself like this child is the greatest in the Kingdom of Heaven" (Math.18:4).

In another occasion the sons of Zebedee asked Jesus if they could sit on His right hand and on the left hand, the highest place in the kingdom. Jesus said: It was not His to give but the Father's, who would give it to those for whom it was prepared. They must not seek it or ask for it. And then He added: "***Whoever wants to be first must be your slave, just as the Son of Man did not come to be served but to serve."*** (Math.20:27, 28).

d.) The Chief Seats - The Best places:

Speaking to the multitude and the disciples, of the Pharisees and their love of the chief seats, Christ said once again: "The greatest among you will be your servant." (Math23:11, 12)

Jesus was invited once, to eat bread in the house of one of the rulers of the Pharisees. While there, He told a parable to those who were invited and when He noted how they chose the best places, He said to them:
"When you are invited by anyone to a wedding feast, do not sit down in the best place, lest one more honorable than you be invited by him; and he who invited you and him come and say to you,' Give place to this man,' and then you begin with shame to take the lowest place. But when you are invited, go and sit down in the lowest place, so that when who invited you comes he may say to you, 'Friend, go up higher.' Then you will have glory in the

presence of those who sit at the table with you. "***For whoever exalts himself will be humbled, and he who humbled himself will be exalted."*** (Lk14:11)

e.) <u>Washing the Disciples Feet</u>:

After supper, Jesus rose and laid aside His garment, took a towel and girded Himself. After that He poured water into a basin and began to wash the disciple's feet, and to wipe them with the towel with which He was girded. So when He had washed their feet, taken His garments, and sat down, He said to them: "Do you know what I have done to you? "You call Me Teacher and Lord, and you say well, for so I am. "If I then, your Lord and Teacher, have washed your feet, you also ought to wash one another's feet. ***" For I have given you an example, which you should do as I have done to you." (***Jn.13:4-17).
After the foot-washing, Jesus explains its significance: As He Himself a servant of God as mankind, so we are to serve God and our fellowman. To be a leader in the church, one must be a humble servant _ a reversal of the values of the world. The authority of command and example, every thought, either of obedience or conformity, makes humility the first and most essential element of discipleship.

f.) <u>Greatness Is Service</u>:

At the Lord's Supper, the disciples still disputed who should be greatest. Jesus said to them: The

kings of the Gentiles exercise lordship over them, and those who exercise authority over them are called benefactors.' "***But not so among you; on the contrary, he who is the greatest among you let him be as the younger, and he who governs as he who serves.***
I am among you as the One who serves." (Lk.22:24-27)

How little this is preached. How seldom it is practiced. How faintly the lack of it is felt or confessed. I can not say how few attain to some recognizable measure of likeness to Jesus in His humility. But fewer think of making it a distinct object of continual desire or prayer. How little the world has seen it. How scarcely it is seen in the inner circle of the church.

(4)-HUMILITY: IN DAILY LIFE

It is a solemn thought that our love for God is measured by our every day relationship with others. It is easy to think that we humble ourselves before God, but our humility towards others is the only sufficient proof that our humility before God is real. In the first Epistle of John we read: "***If some one says, "I love God, and hates his brother, he is a liar, for he who does not love his brother whom he has seen, how can he love God whom he has not seen? And this commandment we have from Him: that he who loves God must love his brother also."*** (1Jn4:20, 21)

It is our most unguarded moments that we truly show who we are and what we are made of.
Humility before God is nothing if it is not proven in humility before others.

It is so in teaching of St. Paul: To the Romans he writes, "*Be kindly affectionate to one another with brotherly love,* ***in honor giving preference to one another****." In the same teaching he continues to say: "Be of the same mind toward one another.* ***Do not set you mind on high things, but associate with the humble. Do not be wise in your own opinion"****.* (Rom.12:10, 16)

And to the Corinthians, he writes: "*Love suffers long and is kind;* ***love does not envy; love does not parade itself, is not puffed up****; does not behave*

*rudely, does not seek its own, is not provoked, thinks no evil". (*1Cor.13:4, 5)

St Paul also preserves unity in humility in his writing to the Philippians saying to them: "***Let nothing be done through selfish ambition of conceit, but in lowliness of mind let each esteem others better than himself***." (Phil.2:3)

The humble person seeks at all times to live up to the rule: Honor one another above yourselves, serve one another, consider others better than you; submit to one another.

The question is often asked, how we can count others better than ourselves when we see that they are far below us in wisdom, in holiness, in natural gifts, or in grace received. In fact the question proves at once how little we understand what real lowliness of mind is. True humility comes when before God we see ourselves as nothing, have put aside self, and let God be all. The soul that had done this, and can say: "I have lost myself in finding you", no longer compares itself with others. It has given up forever any thought of self in God's presence; it meets its fellowmen as one who is nothing and seeks nothing for itself; who is a servant of God and for His sake is a servant of all.

A faithful servant may be wiser than his master and yet retain the true spirit and posture of a servant. The spirit of Him who washed the disciples' feet makes it a joy to be the least, to be servant of one another.

The humble person feels no jealousy or envy. He can praise God when others are preferred and blessed before him. He can hear others praised and himself forgotten, because in God's presence he has learned to say with St. Paul, "I am nothing".

Therefore, let us put on a heart of compassion, kindness, humility, meekness, longsuffering, and let us prove our Christ likeness not only our zeal for saving the lost, but also in our relationships with others forbearing and forgiving one another, even as the Lord forgave us.

From the saying of the holy fathers of humility

(The Paradise of the Holy Fathers, Vol. II, E. A. Wallis Budge)

A certain brother came to Abba Macarius, the Egyptian, and said to him, "Father, speak to me a word whereby I "may live". Abba Macarius said unto him, "Get thee to the "cemetery and revile the dead"; and he went and reviled them, and stoned them with stones, and he came and informed the old man (that he had done so). And the old man said unto him, "Did say nothing unto thee?" and the brother said unto him, "No." And again the old man said unto him, "Go to-morrow and praise them and call them, "Apostles, Saints, and Righteous Men"; and he came to the old man, and said, "I have praised them." And the old man said unto him, "And did they return thee no answer?" and he said "No," And the old man said unto him, "Thou seest how "thou hast praised them, and that they said nothing to thee, and that although thou didst revile them they returned thee no answer.

And thus let it be with you. If thou wishes to live, become dead, so that *thou mayest care neither for the reviling of men nor their praise, for the dead care for nothing; in this wise thou wilt be able to live.*"

(5)-HUMILITY:
IN THE DISCIPLES OF JESUS

If we see a lack of humility in the disciples, and a contrast between Christ and men is brought out more clearly, it will help us to appreciate the mighty change that Pentecost brought and prove how real our participation can be in the triumph of Christ's humility over the pride Satan breathed into humankind.

In the texts quoted from the teaching of Jesus, we have seen the occasions which the disciples proved how much they lacked the grace of humility. Once they were disputing about who should be the greatest. Another time the sons of Zebedee, with their mother, had asked for the first places – the seats on the right hand and the left hand of Jesus in glory. And later on, at last supper, there was a contention again about who should be counted the greatest. This not to say, that there were not moments when they did humble themselves before the Lord. Peter cried out and fell down at Jesus knees, saying, "***Depart from me, for I am a sinful man, O Lord"*** (LK.5:8). This took place when Jesus had stopped speaking to the multitude from the boat, He said to Simon Peter: "Launch out into the deep and let down your nets for a catch. But Simon answered and said to Him, "Master, we have toiled all night and caught nothing; nevertheless at your word I will let down the net." And when they had done this they caught great number of fish, and their net was breaking.

On another occasion when the disciples saw Jesus walking on the sea; and when He got into the boat,

the wind ceased. ***Then the disciples in the boat came and worshiped Him, saying "Truly you are the Son of God".***
(Math.14:22-33)

But such infrequent expressions of humility only emphasize the general habit of their minds. The study of the meaning of their behavior, will teach us some **important lessons**:

First: *The fact that there may be the enthusiastic and active practice of Christianity while humility is still sadly lacking.*
All of this tends to confirm the reality that humility is one of the chief and highest virtues, one of the most difficult to attain, and one to which our first efforts ought to be directed. Humility is a virtue that only comes in power when the fullness of the spirit makes us partakers of the indwelling Christ and He lives within us.

Second: *The reality that external teaching and personal efforts are powerless to conquer pride or create the meek and lovely heart in a person.*
For the three years disciples had been in the training school of Jesus. He had told them what the main lesson was that He wished to teach them: "Learn from me, for I am gentle and humble in heart" (Math.11:29). Time after time He spoke to them, to the Pharisees, and to the multitudes, of humility as the only path to the glory of God. He had not only lived before them as the lamb of God in His divine humility, but He had also more than once unfolded to them the most secret of His life: "The Son of Man did not come to be served, but to

serve" (Math20:28). He had washed their feet and told them to follow His example. But all was too little avail. At the Last Supper there was still contention as to who should be greatest.

Nothing works but this: That the new nature in its divine humility is revealed in power to take the place of the old- to become our true nature.

Third: The revelation that it is only by the indwelling of Christ in His divine humility that we can become truly humble.

We had our pride from Adam; we must have our humility from Christ. Pride rules in us with incredible power, it is ourselves, our very nature. Humility must become ours in the same way; it must be our true selves, our very nature. As natural and easy as it has been to be proud, it must become natural for us to be humble. The promise is: "Where sin abounded, grace did abound more exceedingly."

(6)-HOW TO REACH HUMILITY

(A)- PENITENCE:

"***This is a faithful saying and worthy of all acceptances, Christ Jesus came into the world to save sinners, of whom I am chief***" (1Tim.1:15)

Humility is often identified with penitence and contrition. As a consequence, there appears to be no way of fostering humility but by keeping the soul occupied with its sin.

We have only to look at a man like the Apostle Paul to see how through his life as a ransomed and a holy man, the deep consciousness of having been a sinner lived in him inextinguishably. We all know the passage in which refers to his life as persecutor and blasphemer: "***I am the least of the apostles and do not even deserve to be called an apostle, because I persecuted the church of God. But by the grace of God, I am what I am, and His grace to me was not without effect; but I labored more abundantly than they all, yet not I, but the grace of God which was with me."*** (1Cor.15:9, 10)

Also look at what David the king and prophet say in his psalm:

"**Have mercy upon me, O God, according to your loving-kindness, according to you the multitude of your tender mercies, blot not my transgression, wash me thoroughly from my iniquity, and cleanse me from my sin. And my**

sin is always before me. Against You, You only, have I sinned. And done this evil in your sight. That you may, be found just when you speak, and blameless when you judge." (PS. 50:1-4)
From the sayings of the holy fathers:

+ [On one occasion Abba Ammon went to Abba Antony, and he lost the way, and sat down for a little and fell asleep; and he rose up from his slumber, and prayed unto God, and said, " I beseech Thee, O Lord God, not to destroy that which " Thou hast fashioned." Then he lifted up his, and behold, there was the form of a man's hand above him in the heavens, and it showed him the way until he came and stood above the cave of Abba Antony, Abba Antony prophesized unto him, saying, " Thou shall increase in the fear of God." Then he took him outside the cave, and showing him a stone, said, " curse this stone, and smite it," and he did so, and he did so, and Abba Antony said unto him, " It is thus that thou shall arrive at this state, " for thou shall bear heaviness, and great abuse"; and this actually happened to Abba Amon.]

+ Abba John the Less used to say, [Humility and fear of God are more excellent than all other virtues.]

(B)- FAITH:

Jesus reveals to us that it is indeed pride that makes faith impossible: "***How can you believe if you accept praise from one another?"*** (John5:44)

We learn that faith and humility are at their root one, and that we can never have more of true faith than we have true humility.

Humility and faith are more nearly aligned in scripture than many realize. There are two cases in which He spoke of great faith. He marveled at the faith of the centurion who came to Him to heal his servant; because, when Jesus said to him, "I will come and heal him". The centurion answered and said, "Lord, I am not worthy that you should come under my roof. But only speak a word, and my servant will be healed. When Jesus heard it, He marveled, and said to those who followed, ***"Assuredly, I say to you, I have not found such great faith, not even in Israel.*** (Math.8:5-13)

And another occasion where a woman of Canaan came from the region and cried out to Him, saying, "Have mercy on me, O Lord, Son of David! My daughter is severely demon possessed." He answered and said, "It is not good to take the children's bread and throw it to the little dogs." And she said, "Yes Lord, yet even the little dogs eat the crumbs which fall from their masters table." Then Jesus answered and said to her, ***"O woman, great is your faith! Let it be to you as you desire***. (Math.15:22-28)

It is humility that brings a soul to be nothing before God, and that also remove every hindrance to faith, and makes it only fear lest it dishonor Him by not trusting Him completely. You will find that the

deeper you sink into humility before Him, the nearer He is to fulfill every desire of your faith.

(C) - LOVE:

"***Love suffers long, and is kind; love does not envy; love does not parade itself, is not puffed up, does not behave rudely, does not seek its own, is not provoked, think no evil, does not rejoice in iniquity, but rejoice in the truth,; bears all things, endures all things, love never fails."***
(1Cor. 13:4, 5)

From the sayings of the holy fathers:
+ Abba Elias once said: [If you desire to put off anger and impurity gain humility, because humility consumes the devil.]

(D) - DEATH OF SELF:

"***Or don't you know that all of us who were baptized into Christ Jesus were baptized into His death? Count yourselves dead to sin but alive to God in Christ Jesus. Offer yourselves to God, as those who have been brought from death to life***" (Rom 6:3, 11, 13)

The whole self-awareness of Christians is to be imbued by the spirit of the sacrifice of Christ.
Every morning remind yourself afresh of your emptiness so that life of Jesus may be manifested in you. Let a willing, loving, restful humility be the mark that you have claimed your birth right – the baptism – into the death of Christ.

"***By one sacrifice He has made perfect forever those who being made holy***" (Heb.10:14).
The soul that enters into His humiliation will find in Him the power to see and count himself as dead and as those who have learned and received of Him, to walk with all lowliness and meekness, bearing one another in love.

This gives us the answer to the question so often asked and seldom clearly understood: How can I die to self?

Death to self is not your work; it is God's work. In Christ you are dead to sin; your life has gone through the process of death and resurrection.

(7)-HELPFUL GUIDES FOR REACHING HUMILITY
As given by the holy fathers:

(A.) Pride in Holiness:

Let us take a warning: There is no pride so dangerous, subtle and insidious, as the pride of holiness. Flee to Jesus and hide yourselves in Him until you are clothed with His humility. That alone is holiness.

*+ One of the fathers used to relate that he had an old man in a cell, who performed many ascetic labors, and who clothed himself in a palm-leaf mat; and this old man went to Abba Ammon, who seeing that he wore a palm-leaf mat only, said unto him, "This will profit thee nothing." And the old man asked him, saying, "Three thoughts vex me. Shall I go to desert, or shall I go forth into exile, or shall I shut myself up in a cell, and receive no man, and eat once every two days?" Abba Ammon said unto him, "Thou art not able to do any one of these things, but go, sit in thy cell, and eat a very little food each day, and let there be in your heart always the words of the publican, "**God be merciful to me 'a sinner'**, and thus you shall be able to live"* (LK.18:13).

(B.) Seek not the chief seats:

To every Christian the command comes from the throne of God himself: humble yourself. Blessed is the man who has learned to put his hope in God.

We know the law of human nature: acts produce habits, habits bread disposition, disposition form the will, and the rightly formed will becomes the character.

+ *From the sayings of the holy fathers: One of the old men said, "I would rather have defeat with humility than conquest with boasting."*

(C.) Self denial:

Accept every humiliation, look upon every person who tries or troubles you as a means of grace to humble you. God will see such acceptance as a proof that your whole heart desires it. It is the path of humility that leads to the full and perfect experience of our death with Christ. It is in the death to self that humility is perfected.

+ *When King David came to Bahurim, there came out a man of the family of the house of Saul, whose name was Shimei, and he cursed continually. "And he threw stones at David, and all the servants of King David. And he said as he cursed, "Beg one, be gone, you man of blood, you worthless fellow! The Lord has avenged upon you all the blood of the house of Saul, in his place you have reined; and the Lord has given the kingdom into the hand of your son Absalom. See your ruin is on you; for you are a man of blood.*
Then Abishai the son of Zeruiah said to the king, "Why should this dead dog curse the lord my king? Let me go over and take off his head." But the king said, "If he is cursing because the Lord has said to

him. 'Curse David'. Who then shall say, 'Why have you done so?' Let him alone, and let him curse, for the Lord has bidden him. It may be that the Lord will look upon my affliction, and the Lord will repay me with good for his cursing of me today.

(D.) Don't be a grumbler:

"Do not grumble against one another, brethren, lest you be condemned. Behold the, the judge is standing at the door". (James5:9)
Do not be sad if you are betrayed by others. Remember that they accused our Lord by demon-possessed, and he did not grumble. Instead you should have a meek heart, and remember that your Lord Jesus was dragged to the cross as a lamb lead to slaughter, and did say nothing.

From the saying of the holy fathers:
A certain Abba asked Abba Muthues, saying, "If I go a place to dwell, how would you have me conduct myself? The old man said to him, "If you wish to dwell in a certain place, do so, but do not let go forth concerning yourself any fame for praiseworthy acts. Then the brother said to him, "What shall I do? And the old manner like every one else, and what you see those who fear God, I `mean those `in whom you have confidence, that do also, and you shall be at ease. For to be as all other men is true humility, and the men who see that you are like all other men will regard you as they regard every one else. And you will not be troubled.

(E.) Escape false glory:

"God resists the proud, but gives grace to the humble." (James4:6)

Abba John used to say, "*We relinquish a light burden when we condemn ourselves, but we take upon ourselves a heavy burden when we attempt to make ourselves righteous*

(F.) Self Condemnation:

On one occasion Abba Theophilus, the bishop of Alexandria, went to the Nitrian Mountain to visit the Fathers, and the priests of the Mountain came to him; and Abba Theophilis said to him, "What thing of excellence have you found on this road?" And the old man said to him, "I make accusations against myself, and I blame myself all the time": and Abba Theophius said to him, "Verily this is the way of truth."

(G.) Judge Not:

"***Do not speak evil of one another, brethren. He who speaks evil of a brother and judges his brother, speak evil of the law and judges the law. But if you judge the law, you are not doer of the law but a judge. Who are you to judge another?"*** (James 4:11, 12)

Belittling criticism of others is another way pride is revealed in our speech. It is lack of faith united with evil works, an offense both to the person and to

God. God's will is that we love others with humility and mercy, even if they are in the wrong.

On one occasion the Archbishop Theofilus went to the mountain of Nitria, and a certain Abba of the monks came to him, and Abba Theofilus said to him, 'What more do the monks find in this way (than any other)?" The old man said to him, they condemn themselves continually, and they do not judge the neighbors"; and Abba Theophilus said, "There is no way but this."

(H.) Forbearing Criticism:

"For consider Him who endured such hostility from sinners against Himself, lest you become weary and discouraged in your souls" (Heb.12:3)

Abba Pachomius said about forbearing criticism: If some one rejected a brother's criticism, and hated him for it, he gave a great chance for Satan to indwell in him.

(8.) HUMILITY AND HAPPINESS

St. Augustine was once asked: What is the first thing in religion? He replied: The first, second and third is humility.

In the epistle of St. Paul he said: ***"Therefore I will boast all the more gladly about my weaknesses, so that Christ's power may rest on me. That is why, for Christ's sake, I delight in weakness...; for when I am weak, then I am strong."*** (2Cor.12:9, 10)

It seems that Paul's thorn in the flesh was sent to humble him so that he might not exalt himself as a result of the great revelations given to him. Paul's first desire was to have the thorn removed, and he asked the Lord three times that it might be taken away. The answer came to him that the trial was a blessing – that through the weaknesses and humiliation it brought, the grace and strength of the Lord better be manifested. Then Paul instead of simply enduring it, he gladly glorified in it; instead of asking for deliverance, he took pleasure in it. He had learned that the place of humiliation is the place of blessing, of power, and **of joy**.

We may know of advanced believers, eminent teachers, and men of spiritual experience who have not yet learned to embrace humility. Every Christian who seeks to advance in holiness should remember this: those may be intense consecration and fervent zeal, and if the Lord himself does not step in, there may be unconscious self- exaltation.

Let us learn the lesson that the greatest holiness comes in deep humility.
Let us look at our lives in the light of this experience and see whether we gladly glory in weakness, and whether we take pleasure, as Paul did, in injuries, in necessities, in distress.
Let us trust Him who took care of Paul to take care of us too. Paul needed special discipline, and with it special instructions to learn what was more precious than even unutterable things he had heard from heaven; what it is to glory in weakness and lowliness. We need it too. The school in which Jesus taught Paul is our school as well. He watches over as with jealous, loving care, lest we exalt ourselves. When we do this, we seek to show to us the evil of it and deliver us from it. Through trials, failures and troubles He seeks to bring us to the place where His grace is everything. His strength is made perfect in our weaknesses; His presence fills and satisfies our emptiness; and becomes the secret of humility. Paul could say: "I am not in the least inferior to the super apostles, even though I am nothing" (2Cor. 12:11); the humble man has learned the secret of abiding joy.

The danger of pride is greater and nearer than we think, and especially at the time of our greatest experiences.
Paul was in danger without knowing it: What Jesus did for him is written for our admonition.

The grace of humility is also greater and nearer than we think. Jesus' grace is sufficient for us to meet the temptation of pride. His strength will be

perfected in our weaknesses. Let us choose to be weak, to be low, and to be nothing. Let humility be to us joy and gladness. Let us glorify and take pleasure in weaknesses, in all that will humble us and keep us low, the power of Christ will rest upon us.

Christ humbled Himself, therefore God exalted Him. Let us heartily consent, let us trustfully and joyfully accept all that humbles; the power of Christ will rest upon us. We shall find that the deepest humility is the secret of the truest happiness, of joy that nothing can destroy.

APPRECIATION TO:

+ Fr Bishoy Demetrious for reviewing the material of THE HUMILITY, and his valuable introduction to the Arabic part. May the Lord reward him for his love and giving his valuable time to this work?

+ Dr. Ihab Girgis for the cover design and the computer help. May God reward him with His heavenly gifts.

+ Mr. Maged & Mrs. Joy Demetrious for editing the English part. May God reward them and fill their life with His grace, peace and love

+ To all who contributed in the review, process or printing of this article, without mentioning their names. May the lord reward them with His heavenly gifts.

The English References:

1- The Holy Bible
2-The Orthodox Study Bible
3- Humility – The Journey Towards Holiness, Andrew Murra
4- The Paradise of the Holy Fathers-Vol. II, E. A. Wallis Budge