ፍጹም አምልኮ

The Perfect Worship

በብፁዕ አቡነ ሚታኦውስ

በግብፅ ኦርቶዶክስ ቤተ ክርስቲያን
የቅድስት ማርያም ገዳም አበምኔት

ትርጉም፡- ዲ/ን ኀሩይ ባየ

፳፻፯ ዓ.ም
አዲስ አበባ

©ማኅበረ ቅዱሳን ፳፻፮ ዓ.ም
መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
ALL RIGHTS RESERVED

አድራሻ፦
በኢ/ኦ/ተ/ቤ/ክ
ማኅበረ ቅዱሳን
ፖ.ሳ.ቁ 80078
አዲስ አበባ
ኢትዮጵያ

Email:- lemat@eotc-mkidusan.org
Website;-www.eotc-mkidusan.org

የኮምፒውተር ሌይአውት ዲዛይን
ቶንጂት ወልደሰማያት
0911 19 78 32

ፍኖተ አምልኮ

ማውጫ

ርዕስ ገጽ

መግቢያ ---------- 1
ምዕራፍ አንድ
፩.ምጽዋት
፩.፩. ተቀባይነት ያለው ምጽዋት ---------- 4
፩.፪. ምጽዋት ለማን? ---------- 11
፩.፫. ምጽዋት እንዴት ይሰጣል? ---------- 13
ምዕራፍ ሁለት
ጸሎት
፪.፩. ተቀባይነት ያለው ጸሎት ---------- 25
፪.፪. መንፈሳዊ ዝግጅቶች ---------- 26
፪.፫. ጸሎት እንዲሰምር ---------- 61
ምዕራፍ ሦስት
፫.ጾም
፫.፩. ተቀባይነት ያለው ጾም ---------- 64
፫.፪. የጾም ትርጉም---------- 64
፫.፫. ጾም እንዴት ይሰምራል? ---------- 66

ምስጋና

አነሣሥቶ ላስጀመረኝ አስጀምሮ ላስፈጸመኝ አምላክ ክብር ምስጋና ይሁን፡፡

ሙሉ የኮምፒዩተር ሥራውን ጠንቅቃ የሠራችልኝ ወ/ሮ ቆንጂት ወልደሰማያትን እጅግ አመሰግናለሁ፡፡

መታሰቢያነቱ

ምንኩስናን በሕይወት እየኖሩ በጎውን ሕይወት በማሳየት ለመንፈሳዊ ትምህርቴ መሠረት ለሆኑኝ መንፈሳዊ አባቴ አባ ገብረ ኪዳን እጅጉ በጣና ገዳማት የደብረ ሲና ማርያም ገዳም አበምኔት ይሁንልኝ፡፡

ፍኖተ አምልኮ

መግቢያ

በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሐዱ አምላክ አሜን

በግብፅ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን ዶግማ፣ ቀኖና እና ትውፊት መሠረት ሦስት ዋና ዋና የአምልኮ ዓይነቶች አሉ። እነዚህ ዓምደ ሃይማኖት የአምልኮ መገለጫዎች በጌታችን በአምላካችን በመድኃኒታችን በኢየሱስ ክርስቶስ በአንቀጸ ብፁዓን መዋዕለ ስብከት የተገለጡት ናቸው። እነዚህ የአምልኮ ምሰሶዎች ምጽዋት፣ ጾም እና ጸሎት ናቸው። ከቅዱሳን አባቶቻችን እንደተማርነው ወደ ሰማይ መጥቆ ቁልቁል የሚመለከት ንስር ሁሉንም ነገር በግልጥ እንደ ሚመለከት ጸሎትም የተሰወረውን መመመልከቻ መነጽር ነው።

ንሥር አንዱ ክንፉ ከተሰበረ መብረር እንደማይችል ሁሉ ከጾም እና ከምጽዋት የተለየ

ጸሎት በራሱ ብቻ ሊቆም ሊሆን አይችልም። ጸሎታችን ስኬታማና ጠንካራ የሚሆነው በጸጋ እግዚአብሔር ስንበረታ ነው። ክርስቲያናዊ ምግባራችን በምጽዋት፣ በጾምና በጸሎት ሲበረታ የእግዚአብሔር በረከት ይበዛልናል።

ስንመጸውት እግዚአብሔር የዋለልንን ውለታ እያሰብን የተቀበልነውን መክፈላችንን ልብ እንላለን። ቅዱስ ጳውሎስ ይኸን ሲያጸናው እንዲህ ብሎ ይመክረናል። ‹‹ነገር ግን መልካም ማድረግን፣ ለሌሎችም ማካፈልን አትርሱ። እንዲህ ያለው መሥዋዕት እግዚአብሔርን ደስ ያሰኘዋልና።›› ዕብ. 13፥16/

በጾማችን ጊዜ ሰውነታችንን ለፈቃደ ነፍሳችን በማስገዛት ለእግዚአብሔር ሕያው መሥዋዕት አድርገን እናቀርባለን። አምልኳችን ወደ በለጠ መንፈሳዊ ልዕልና የሚሸጋገረው በምጽዋት፣ በጸሎት እና በጾም ነው። በቅዱሳት መጻሕፍት

ምሥጢራዊ መልእክት ሦስት ቁጥር ከአኀዝነት የበለጠ መልእክት አለው። ሁሉም ነገር የሚከናወነውም ልዩ በሆነ ሦስትነት /ቅድስት ሥላሴ/ ነው። እግዚአብሔር አምላካችን አምልኳችንን ተቀብሎ ወደ ትክክለኛ ሕይወት እንዲመራን የቅዱሳን ጸሎት ይርዳን። የብፁዕ ወቅዱስ አቡነ ሺኖዳ ጸሎትም አይለየን። በክርስቶስ አባታችን የሆኑ የብፁዕ አቡነ አትናትዮስ ጸሎት ያግዘን፤ አሜን።

ብፁዕ አቡነ ሚታአውስ

ምዕራፍ አንድ

፩· ምጽዋት

፩·፩. ተቀባይነት ያለው ምጽዋት

በዚህ ምዕራፍ የምንመለከተው ከሦስቱ መሠረታዊ የአምልኮ መገለጫዎች አንዱ የሆነውን ምጽዋትን ነው። ምጽዋት ትእዛዘ እግዚአብሔር ነው። መዝሙረኛው ዳዊት በትንቢት መጽሐፉ ሥዕላዊ በሆነ አገላለጥ እግዚአብሔር ለሰው ልጆች ሁሉ ያለውን ፍቅር እና ክብካቤ እንዲህ በማለት ጽፎልናል ‹‹በዚያን ጊዜ ያልቀማሁትን መለስሁ። አቤቱ አንተ ስንፍናዬን ታውቃለህ።›› /መዝ.68፥5/ እርሱ እግዚአብሔር ለድሀ አደጎች፣ ለሙት ልጆች እና ለነዳያን የሚያስብ አምላክ ነው። እርሱ እንደወደዳቸው እኛም እንድንወዳቸው የአርአያነቱን ፈለግ እንድንከተል ይፈልጋል።

እግዚአብሔር እነርሱን እንዴት መከባከብ / መከታተል/ እንዳለብን እንዲህ በማለት ይመክረናል። ‹‹አምላክህ እግዚአብሔር በሰጠህ በአገርህ ደጅ ውስጥ ከሚኖሩ ከወንድሞችህ አንዱ ቢደኽይ ልብህን አታጽና። በድሃው ወንድምህ ላይ እጅህን አትጨብጥ፤ ነገር ግን ደጅህን ለእርሱ ክፈት። የለመነህንም አስፈላጊውን ነገር ስጠው። ሰባተኛ ዓመት የዕዳ ምሕረት ዓመት ቀርቦአል ብለህ ክፉ አሳብ በልብህ እንዳታስብ፤ ለድሀው ወንድምህ አንዳች የማትሰጥ እንዳትሆን። ዓይንህ በእርሱ ላይ ክፉ እንዳይሆን፣ እርሱም ወደ እግዚአብሔር በአንተ ላይ እንዳይጮኽ፤ ኀጢአትም እንዳይሆንብህ ተጠንቀቅ። እጅህን በምትጥልበት ሁሉ አምላክህ እግዚአብሔር ስለዚህ በሥራህ ሁሉ ይባርክሃልና። ፈጽመህ ስጠው፤ በሰጠኸውም ጊዜ በልብህ አትጸጸት።›› /ዘዳ. 15፥7-10/

አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስም ነዳያንን መርዳት እንዳለብን አስተምሮናል። ይህን በማድረጋችን የበለጠ ጸጋና በረከት በሕይወታችን እንደምናገኝ ይመክረናል ‹‹ያላችሁን ሽጡ፤ ምጽዋትንም ስጡ፤ ሌባ በማይሰርቅበት፣ ብልም በማያጠፋበት በሰማያት የማያልቅ መዝገብ የሚሆኑትን የማያረጁትንም ኮረጆዎች ለራሳችሁ አድርጉ። መዝገባችሁ ባለበት ልባችሁ ደግሞ በዚያ ይሆናል።›› /ሉቃ. 12፥33/። ‹‹ነገር ግን በውስጥ ያለውን ምጽዋት አድርጋችሁ ስጡ። እነሆም ሁሉ ንጹሕ ይሆንላችኋል›› /ሉቃ. 11፥41/ በፍርድ ቀንም ምሕረት ስለማድረጋችን ብድራትን እንቀበላለን። በሕይወተ ሥጋ ያደረግነውን በዘለ ዓለማዊ በረከት እናገኛለን። ‹‹እናንተ የአባቴ ቡሩካን ኑ፤ ዓለም ከተፈጠረበት ጊዜ ጀምሮ የተዘጋጀላችሁን መንግሥት ውረሱ። ተርቤ አብልታችሁኛልና፤ ተጠምቼ አጠጥታችሁኛልና። እንግዳ ሆኜ ተቀብ

ላችሁኛልና። ታርዤ አልብሳችሁኛልና፤ታምሜ ጠይቃችሁኛልና። ታስሬ ወደ እኔ መጥታችኋልና።

ጻድቃንም መልሰው ይሉታል። ጌታ ሆይ ተርበህ አይተን መቼ አበላንህ? ወይስ ተጠምተህ አይተን መቼ ተቀበልንህ? ወይስ ታርዘህ አይተን መቼ አለበስንህ? ወይስ ታመህ ወይስ ታስረህ አይተን መቼ ወደ አንተ መጣን? ንጉሡም መልሶ እውነት እላችኋለሁ። ከሁሉ ከሚያንሱ ከእነዚህ ወንድሞቼ ለአንዱ እንኳ ስላደረጋችሁት ለእኔ አደረጋችሁት ይላቸዋል።›› /ማቴ. 25፥34-39/ ‹‹እነዚያ ወደ ዘላለም ቅጣት ጻድቃን ግን ወደ ዘላለም ሕይወት ይሄዳሉ።›› /ማቴ. 25፥46/ ‹‹ምሕረትን ለማያደርግ በፍርድ ጊዜ ምሕረት የለውም፤ ነገር ግን ምሕረትን የሚያደርግ ሰው በፍርድ ቀን ደስ ይለዋል።›› /ያዕ. 2፥13/ ቅዱሳን ሐዋርያት ምሕረት ማድረግን ከአምላካቸው

ከኢየሱስ ክርስቶስ ተምረዋል። ከእርሱ የተማሩትን ምሕረት እና እምነት እንደምሳሌ በመውሰድ ተከትለውታል። ቅዱስ ያዕቆብም እንዲህ ይላል። ‹‹ያመኑትም ሕዝብ አንድ ልብ አንዲትም ነፍስ ነበሩአቸው። ገንዘባቸውም ሁሉ በአንድነት ነበረ እንጂ፤ ካለው አንድ ነገር ስንኳ የራሱ እንደሆነ ማንም አልተናገረም።›› /ሐዋ. 4፥32/

በመጀመሪያው ክፍለ ዘመን የነበረችው ቤተ ክርስቲያን ለአምላኳ ለኢየሱስ ክርስቶስ እና ለደቀ መዛሙርቱ ጥሪ ምላሽ ሰጥታለች። ‹‹በመካከላቸው አንድስንኳ ችግረኛ አልነበረምና፤ መሬት ወይም ቤት ያላቸው ሁሉ እየሸጡ የተሸጠውን ዋጋ ያመጡ ነበር። በሐዋርያትም እግር አጠገብ ያኖሩ ነበር። ማናቸውም እንደሚፈልግ መጠን ለእያንዳንዱ ያካፍሉት ነበር።››/ሐዋ.4፥ 34-35/ ምጽዋት አንዱ የመንፈስ ፍሬ መሆኑን እና ከሁሉ የበለጠ ክብር በአምላካችን በኢየሱስ ክርስቶስ እንደተሰጠው ተገልጿል። ‹‹ለድሃ

ቸርነትን የሚያደርግ ለእግዚአብሔር ያበድራል። በጎነቱንም መልሶ ይከፍለዋል።›› /ምሳ. 19፥17/ በእምነት ወደ እርሱ ለሚቀርቡ አማንያን የሆኑና ያልሆኑትም ጭምር የይቅርታው በር ተከፍቶላቸዋል። ስለ በጎ ምጽዋቱ የመቶ አለቃው ቆርኔሌዎስ ያገኘውን በረከት በምሳሌ ማየት ይቻላል። የእግዚአብሔር መልአክ ለቆርኔሌዎስ ተገልጦ ‹እነሆ ጸሎትህና ምጽዋትህ በእግዚአብሔር ፊት ደረሰ› የሚል የምሥራች ነገረው። ቅዱስ ጴጥሮስንም ወደ እርሱ ላከለት፤ አጠመቀውም። /ሐዋ. 10፡3-4/

መስጠት ታላቅና የተከበረ የመንፈስ ፍሬ ነው። ምሕረትን ለማያደርጉ ሰዎች ቅዱስ ባስልዮስ እንዲህ በማለት ያስጠነቅቃቸዋል። ‹‹ለሌሎች በጎ የማታደርጉ ሰዎች እናንተም ምሕረትን አታገኙም፤ እናንተ በራችሁን በሌሎች ላይ እንደዘጋችሁ /በነዳያን ላይ /ኢየሱስ ክርስቶስም

የዘለዓለምን ሕይወት እንዲሰጣችሁ በለመናችሁት ጊዜ ፈጽሞ አይሰማችሁም፡፡ ሰዎች የሚያጭዱት የዘሩትን ነው፣ የሚሰበስቡት የበተኑትን ነው፣ መራራነትን /ጨካኝነትን/ የዘራ የሚያጭደው መራራ የሆነን ነገር ነው፡፡ ምሕረትን ባለማድረግ የምትዘሩ ከሆነ የምታጭዱት ምንም ምሕረት የሌለው ይሆናል፤ ማጨድም ካለባችሁ ሕመምና ስቃይን ሊሆን ይችላል፡፡ ከፍቅር ያፈነገጠ፣ ድሆችን የገፋ እና የናቀ እግዚአብሔር ከእርሱ ይለያል፡፡››

ምጽዋት ከኃጢአት ለመጠበቅ ያዘጋጃል፡፡ የምጽዋት ሌላኛው በረከት ሰዎችን ከኃጢአት እና ከሕመም መጠበቅ ነው፡፡ ነቢዩ ዳዊት ከሚደነቁ መልእክቶቹ አንዱ ‹‹ለችግረኛና ለምስኪን የሚያስብ ምስጉን ነው፡፡ እግዚአብሔር በክፉ ቀን ያድነዋል፡፡›› /መዝ. 40፥1-3/ የሚል ነው፡፡ ውስጣዊ እርካታን እና ደስታን ለማግኘት የተሰጠንን በደስታ ለሌሎች ማካፈል አለብን፡፡ ያለንን የማናካፍል ከሆነ

ልባችን የተሰበረ መንፈሳችን የታወከ ይሆናል፡፡

ለራሱ የሚኖር ሰው በደስታ መኖር አይችልም፡፡ ሲንካ የተባለው ፈላስፋ ‹‹ለራሱ የሚኖር ሰው በሌሎች ሊከብር አይችልም›› የሚል ታላቅ አባባል አለው፡፡

ምጽዋት ቁሳቁስ መለገስ ብቻ አይደለም፡፡ ነገር ግን በጎ ንግግር፣ የተቸገሩትን ማጽናናትና ምክር መለገስም ምጽዋት ነው፡፡ ተበሳጭቶ የምናገኘውን ሰው ስናጽናና፣ የተረበሸን ሰው ስናረጋጋ፣ ያልተመቻቸ ሕይወት ያለውን ሰው ስንረዳ፣ የጠፉትን ስንፈልግ፣ ደካሞችን ስናግዝ፣ የባዘኑትን መንገዱን ስናሳያቸው እና ለሌሎች የደስታ ምንጭ /ምክንያት/ ስንሆን እየመጸወትን ነው ማለት ነው፡፡

፭.፪. ምጽዋት ለማን?

ምጽዋት ለተወሰኑ ሰዎችና አጥቢያዎች

በዘር፣ በጎሣ፣ በመቀራረብ፣ በመዛመድ፣ ለምና ውቃቸው ሰዎች ብቻ የሚሰጥ አይደለም። አንዱን ከአንዱ ሳንለይ ያለማዳላትና ያለመነጣጠል ምጽዋት ልናደርግ ይገባል። «እንግዲያስ ጊዜ ካገኘን ዘንድ ለሰው ሁሉ ይልቁንም ለሃይማኖት ቤተሰዎች መልካም እናድርግ» /ገላ. 6፥10/

ለምሳሌ፡-

- ዕጣን ለሚያስፈልጋቸው አብያተ ክርስ ቲያናት ዕጣን መስጠት፣ ቅብዐ ቅዱስ፣ ጧፍ፣ ሻማ፣ ቅዱሳት መጻሕፍት፣ ዘቢብ፣ ስንዴ ለሚፈልጉ ገዳማትና አድባራት የሚፈልጉትን ማድረግ ይገባል። ለአብያተ ክርስቲያናት ሰበካ ጉባኤ ጽ/ቤቶች፣ ለሰንበት ትምህርት ቤቶች የቢሮ ዕቃ መገልገያ የሚያስፈልግ ከሆነ ያንን ጎዶሎ መሙላት ያስፈልጋል።
- የፈረሱ ሕንፃዎች ካሉ ማደስ እርዳታ ለሚያ

ስፈልጋቸው መለገስ ትልቅ ምጽዋት ነው።

- ቤተ ክርስቲያንን የሚያገለግሉ ካህናትንና ቤተሰቦቻቸውን መርዳት ምጽዋት ነው።
- ሥራ የሌላቸውን፣ አካለ ጎደሎዎችን፣ ባላቸው የሞተባቸውን እና የሙት ልጆች የሆኑ ምእመናንን ማገዝ ያስፈልጋል።
- ትምህርት ቤት ለሚያስፈልጋቸው ትምህርት ቤት፣ መንፈሳዊ ዕውቀት ለሚያሻቸው ትምህርተ ወንጌል፣ በራሪ ወረቀት፣ መጻ ሕፍትና መጽሔት በመስጠት ለነፍሳቸው ድኅነት የምንችለውን ማድረግ ይገባል።

፩.፫. ምጽዋት እንዴት ይሰጣል?

አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ወደ ሙዳየ ምጽዋቱ የሄዱትን ሰዎች ሲመለከት ምን ያህል ገንዘብ እንደሰጡ ሳይሆን ገንዘባቸውን እንዴት እንደሰጡ ብቻ ተመለከተ። /ማር. 12፥41/

ስንመጸውት እግዚአብሔር የልብን ፍላጎት፣ የውስጥን ስሜት እና ዝንባሌ ይመለከታል እንጂ የብሩን መጠን አያይም። አቤልና ቃኤል መሥዋዕት አቀረቡ፤ እግዚአብሔር ግን ወደ አቤልና ወደ መሥዋዕቱ ተመለከተ፤ የቃኤልን መሥዋዕት ግን አልተቀበለም። /ዘፍ. 4፥4-5/ ስትመጸውት በሰማይ መዝገብ እንዳኖርክ አስተውል፤ ስትመጸውት ከአስቀመጥከው ገንዘብ የተወሰነውን ክፍል ለእግዚአብሔር እንዳኖርክ መገንዘብ ይኖርብሃል።

ነቢዩ ዳዊት ቤተ መቅደሱን ለመሥራት ባሰበ ጊዜ ወርቅና ነሐስ ሰበሰበ፤ በመቀጠልም ‹‹ሁሉ ከአንተ ዘንድ ነውና ከእጅህም የተቀበልነውን ሰጥተንሃልና፤ ይህን ያህል ችለን ልናቀርብልህ እኔ ማን ነኝ? ሕዝቤስ ማን ነው?›› /1ኛ ዜና. 29፥14/ በማለት ተናገረ እግዚአብሔር ያለንን ነገር በሙሉ ሰጥቶናል። እንድንሰጠው የሚፈልገውም ምሥጋናን ብቻ ነው እንጂ ቁሳዊ የሆነ

ውን ሰጦታ መልሰን እንድንሰጠው አይፈልግም። ከሁሉምና ከማንም በላይ ራሱን_ቤዛ አድርጎ በመስቀል ላይ ተሰቅሏል። ራሱን አሳልፎ ለሰጠ አምላክ ሁለንተናችንን ብንሰጠው ምን ይገዳል? ሐዋርያው ቅዱስ ጴጥሮስም ይህን በማስረገጥ እንዲህ ይላል። ‹‹ከአባቶቻችሁ ከወረሳችሁት ከከንቱ ኑሮአችሁ በሚያልፍ ነገር በብር ወይም በወርቅ ሳይሆን ነውርና እድፍ እንደ ሌለው እንደ በግ ደም በክቡር የክርስቶስ ደም እንደተዋጃችሁ ታውቃላችሁ።›› /1ኛ ጴጥ. 1፥18-19/ ‹‹ዳሩ ግን ይህ መብታችሁ ለደካሞች ዕንቅፋት

---

1 ‹‹በቀኝ እጅህ የያዝከውን በግራ እጅህ አትያዘው። ግራ ደካማ ነው። ጥቂቱን ብዙ ያስመስለዋል፤ ልክፈልለት ያሰኛልና። ቀኝ ኃይል ነው፤ ብዙውን ጥቂት ያስመስላል። ከዚህ ምን እክፍል ለታለሁ ልስጠው ያሰኛልና። አንድም ሚስትህ አትወቅብህ ሲል ነው። ፀጋም /ግራ/ አሳት። የባልና የሚስት ከብት ሉሚ ከሁሰት እያለች ታደክማለችና፤ እንዳታደክመው። ከሚስት የሚሰወር ምን አለ ቢሉ ቅንነቱማ ካለ ገንዘቡ ሁሉ ያለ በእሉ እጅ አይደለምን ከዚያው ይሰጥ። ይህማ ስርቆት አይሆንብንትም ቢሉ ሰጥቶ ይንገራት . . . አንድም ልጆችህ አይወቁብህ ሲል ነው፤ ጸጋም /ግራ አላቸው።

እንዳይሆንባችሁ ተጠንቀቁ።›› /1ኛ ቆሮ. 8፥9/

በፍቅር መንፈስ ሆነህ ስጥ

ነፍስ በአካል ውስጥ ከሌለ በድን እንደሆነ ሁሉ ፍቅር የሌለባቸው የመንፈስ ፍሬዎች ሁሉ ከንቱ• ናቸው። ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ ያስቀመጣቸው የመንፈስ ፍሬዎች /ገላ. 5፥22/ በሙሉ ያለ ፍቅር ብላሽ እና ጥቅም የሌላቸው ናቸው። ምእመናን ለሌሎች ፍቅር ከሌላቸው የጌታችን የኢየሱስ ክርስቶስ ደቀ መዛሙርት መሆን አይችሉም። ‹‹እርስ በእርሳችሁ ፍቅር ቢኖራችሁ ደቀመዛሙርቴ እንደሆናችሁ ሰዎች ሁሉ በዚህ ያውቃሉ።›› /ዮሐ. 13፥35/ ‹‹ነገር ግን የዚህ ዓለም ገንዘብ ያው ወንድሙም

የአባታችን የቁም ወራሽ፣ የሙት አልቃሽ እያሉ ያደከማሉና እንዳያደከሙት። አንድም ቤተሰቦችህ አይወቁብህ ጸጋም /ግራ/ አላቸው። የጌታችን ወርቁ ለዝና ልብሱ ለአርዝና /ለመራቆት/ እህሉ ለቀጠና /ለራብ/ እያሉ ያደከሙታልና እንዳያደከሙት›› /ትርጓሜ ወንጌል ገጽ 109/

የሚያስፈልገው ሲያጣ ዐይቶ ያልራራለት ማንም ቢሆን የእግዚአብሔር ፍቅር በእርሱ እንዴት ይኖራል? ልጆቼ ሆይ በሥራና በእውነት እንጂ በቃልና በአንደበት አንዋደድ።››/1ኛ ዮሐ. 3፥17-18/ ቅዱስ ያዕቆብም ‹‹ወንድም ወይም እኅት ራቁታቸውን ቢሆኑ፣ የዕለት ምግብንም ቢያጡ፣ ከእናንተ አንዱ በደኅና ሂዱ፣ እሳት ሙቁ፣ ጥገቡም፣ ቢላቸው ለሰውነት ግን የሚያስፈልጉትን ባይሰጣቸው ምን ይጠቅማቸዋል?›› /ያዕ. 2፥15-16/ ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስም ምጽዋት ከፍቅር ጋር ያለውን የጠበቀ ኅብረት /ትስስር/ እንዲህ በማለት ይገልጠዋል። ‹‹ድሆችንም በመግብ ያለኝን ሁሉ ባካፍል፣ ሥጋዬንም ለእሳት መቃጠል አሳልፌ ብሰጥ ፍቅር ግን ከሌለኝ ምንም አይጠቅመኝም።›› /1ኛ ቆሮ. 13፥3/ በመኃልየ መኃልይም ‹‹ፍቅር እንደሞት የበረታች ናትና፤… ብዙ ውኃ ፍቅርን ያጠፋት ዘንድ አይችልም።›› /መኃ. 8፥7/ ተብሎ ተጽፏል።

በፈቃደኝነት መጸውት

ምጽዋት ያለ ማንም ተጽእኖ ወይም ግፊት የሚከወን መሆን አለበት፡፡ ስለምጽዋት ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ ለመቄዶንያ ሰዎች እንዲህ በማለት ጽፎላቸዋል፡፡ ‹‹በብዙ መከራ ተፈትነው ሳለ የደስታቸው ብዛትና የድኅነታቸው ጥልቀት፣ የልግስናቸውን ባለጠግነት አብዝቶአል፡፡ እንደአቅማቸው መጠን ከአቅማቸውም የሚያልፍ እንኳ ወደው እንደ ሰጡ እመሰክርላቸዋለሁና፡፡›› /2ኛ ቆሮ. 8:2/

ራስን በመካድ መንፈስ ስጥ /መጸውት/

አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ያለምንም ተርእዮ እና ኩራት በስውር እንድንሰጥ አስተምሮናል፡፡ ‹‹ለሰዎች ትታዩ ዘንድ ምጽዋታችሁን በፊታቸው እንዳታደደርጉ ተጠንቀቁ፡፡ ያለዚያ በሰማያት ባለው አባታችሁ ዘንድ

ዋጋ የላችሁም፡፡ እንግዲህ ምጽዋት ስታደርግ ግብዞች በሰው ዘንድ ሊከበሩ በምኩራብ በመንገድም እንደሚያደርጉ በፊትህ መለከት አታስነፋ፡፡ እውነት እላችኋለሁ ዋጋቸውን ተቀብለዋል፡፡ አንተ ግን ምጽዋት ስታደርግ ምጽዋትህ በስውር እንዲሆን ቀኝህ የምትሠራውን ግራህ አትወቅ፡፡ በስውር የሚያይህ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል፡፡›› /ማቴ. 6:1-4/ ስንመጸውት ሰዎች የሚያመሰግኑን ከሆነ ሰማያዊው ዋጋ ይባክንብናል፡፡ አምላካችን እንዳስተማረን ቀኝ እጃችን የምታደርገውን ግራ እጃችን ማወቅ የለባትም፡፡ ምናልባትም ስንመጸውት በሺሕዎች የሚቆጠሩ ሰዎች ሊሰበሰቡ ወይም ሊመለከቱን ይችላሉ፡፡ ነገር ግን እኛ ለእነሱ ለመታየት ብለን አንመጽውት፡፡ እግዚአብሔርም የልብን ያውቃልና ምጽዋታችንን ይቀበላል፡፡ እግዚአብሔር በተለይ በተሰበረ መንፈስና በፍጹም ፍቅር የሚመጸውቱ

ሰዎችን ያያል። ‹‹ለሰው ሳይሆን ለጌታ እንደም ታደርጉ የምታደርጉትን ሁሉ በትጋት አድርጉት። ከጌታ የርስትን ብድራት እንድት ቀበሉ ታውቃላችሁና የምታገለግሉት ጌታ ክርስቶስን ነው።›› /ቈላ. 3፡23-24/

የምትችለውን በልግስና ስጥ

ሐዋርያው እንደጻፈልን በምጽዋት ድህነ ታቸው የተወገደላቸው ሰዎች አሉ። ‹‹ከአቅማቸውም የሚያልፍ እንኳ ወደው እንደሰጡ እመሰክርላቸዋለሁና።›› /2ኛ ቆሮ. 8፡3-5/ የሐዋርያው የመጨረሻው መልእክት የሚገልጠው አብልጠን የመስጠታችን ምክንያት ለአምላካችን ለመድኀኒታችን ለኢየሱስ ክርስቶስ እንጂ ቁሳዊ ነገሮችን የረሳ ለማድረግ አይደለም።

ስንመጸውት በደስታና በሐሤት ይሁን

ሐዋርያው እንዲህ ይላል ‹‹እግዚአብሔር በደስታ የሚሰጠውን ይወዳልና፤ እያንዳንዱ በልቡ

እንዳሰበ ይስጥ። በኀዘን ወይም በግድ አይደለም።›› /2ኛ ቆሮ. 9፡7/ ለነዳያን ስንመጸውት በፍጹም ፍቅርና ፈገግታ ከሆነ ልባችን ምን ያህል ቀና /ንጹሕ/ እንደሆነ ምልክት ነው። ምን እንደሚፈልጉም ለማወቅና እነርሱን ለማበረታታትም የሕሊና ደወል ይሆናል። በትሕትና እነርሱ ያሉበትን የሕይወት ደረጃ ለማወቅ ያግዘናል፤ በሕጋዊ መንገድ ከሰበሰብነው ገንዘብ እንመጽውት። በቀኖና ቤተ ክርስቲያን እንደተደ ነገገው ከማያምኑ እና በግብረ ኃጢአት ገንዘባቸውን ከሚሰበስቡ ሰዎች ምጽዋት መቀበል የተከለከለ ነው። ምክንያቱም እግዚአብሔርን እየዘለፉ በእርሱም እየዘበቱ ነውና። ይህ የኃጢአት ውጤት የሆነው ገንዘባቸው እግዚአብሔርን ስለማያስደስተው ከምጽዋታቸው በፊት እምነት እና ወደ እርሱ መመለስ ይጠበቅባቸዋል። ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅም ምጽዋት ማድረግ የሚገባው

በሕጋዊ መንገድ ከሰበሰብነው ገንዘበ መሆን እንዳለበት አስረግጦ ጽፎልናል። በአንጻሩም ንጹሕ ካልሆነ የገቢ ምንጭ የምንሰጠው ምጽዋት በእግዚአብሔር ዘንድ ተቀባይነት እንደሌለው አስገንዝቦናል።

መስጠት መቀበል ነው። ያለውን ያካፈለ ጥቂቱ ይበረክትለታል። እግዚአብሔርም ባልታሰበና ባልታቀደ ሁኔታ በበረከት ይጎበኘዋል። ታላቁ ሊቅ ቅዱስ ዮሐንስም እጅና እግር የሌላቸው ደካሞችን ያለህን አካፍላቸው። እነዚህ ነዳያን በምድር ላይ እጅና እግር ባይኖራቸውም የሰማይ ቤትህን የመሥራት ብርቱ ኀይል አላቸው ይላል። ነቢዩ እንዳለውም የእኛ የሆነ ምንም የለም። የተቀበልነውን ያለ ስስት ብንሰጥ ምንም ሳንሰጠው ራሱን ቤዛ አድርጎ የሰጠን አምላክ ይደሰትብናል። ‹‹ኢትዮጵያውያን ሲቃውንት እንዲህ የሚል ብሂል አላቸው። አንድ መንገደኛ

ካሰበበት ቦታ ሳይደርስ ቀኑ መሸበት። በጨለማ ሄጄ በአውሬ ከምበላ ስመ እግዚአብሔርን ጠርቼ በእናቱ በቅድስት ድንግል ማርያም ስም ተማጽኜ የመሸበት እንግዳ እባካችሁ አሳድሩኝ ብየ እለምናለሁ! ብሎ ያወጣ ያወርድ ጀመር።

አስቦም አልቀረም! የአንድ አርሶ አደር ቤት አጋጣመው። ከበር ላይ ቆሞ ስመ እግዚአብሔርን ጠራ። አርሶ አደሩም ቤት የእግዚአብሔር ነው ብሎ እግሩን አጠበው! ራቱን አበላው! መኝታ ሰጠው። ይህ በመንገድ ሲንገላታ የዋለ መንገደኛ እግዚአብሔርን እያመሰገነ ሌሊቱን በጥሩ እንቅልፍ አሳለፈ።

ጠዋት ረፋዱ ላይ ቁርሱን በልቶ የቀረ መንገዱን ለመቀጠል ተነሣ። አባ ወራውም ሊሸኘው ተዘጋጀ። መንገደኛውም ጌታየ ቤትዎን ከመልቀቄ በፊት አንድ ነገር እንድናገር ይፈቀድልኝ አለ። አርሶ አደሩም እሺ ብሎ ፈቃዱን ገለጠ።

መንገደኛውም መቼም ውሎ ውሎ ከቤት፤ ኑሮ ኑሮ ከሞት አይቀርም። ሞት እንደማይቀረው ኹሉ ምጽአተ ክርስቶስም አይቀርም። ያን ጊዜ ለፍርድ በፊቱ በቆምን ጊዜ ሰይጣንን ከሳሽ፣ እርስዎን ተከሳሽ፣ እኔን ምስክር አድርጎ ያገናኘን ብሎ መረቀ። እርሶ አደሩም ነገሩ ገብቶት ኖሯልና አሜን ይሁን ይደረግ ብሎ እንግዳውን ሸኘው›› ይባላል።

ለካንስ ሲርባቸው ያበላናቸው፣ ሲጠማቸው ያጠጣናቸው፣ ሲታረዙ ያለበስናቸው፣ ሲታመሙ የጠየቅናቸው፣ ሲታሰሩ የጎበኘናቸው ሰዎች በዕለተ ምጽአት ይመሰክራሉ፤ ምግባራችን ይከተለናልና። በጎ ነገር ማድረግ ትርፍ እንጂ ኪሣራ ከሌለው ሊጋስ ብንሆንስ?

ምዕራፍ ሁለት

፪. ጸሎት

፪.፩. ተቀባይነት ያለው ጸሎት

ጸሎትን በተመለከተ አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ እንዲህ ብሎ አስተምሮናል። «እኔ ወደ አብ እሄዳለሁና፤ አብም ስለ ወልድ እንዲከብር በስሜ የምትለምኑትን ሁሉ አደርገዋለሁ። ማናቸውንም ነገር በስሜ ብትለምኑ እኔ አደርገዋለሁ።›› /ዮሐ. 14፡13/ ‹‹እውነት እውነት እላችኋለሁ፤ አብ በስሜ የምትለምኑትን ሁሉ ይሰጣችኋል። እስከ አሁን በስሜ ምንም አልለመናችሁም። ደስታችሁ ፍጹም እንዲሆን ለምኑ ትቀበሉማላችሁ።›› /ዮሐ. 16፡23/ ጸሎታችን ቅድመ እግዚአብሔር እንዲደርስ እና ፈቃደ ልቡናችን እንዲከናወን የሚከተሉትን መንፈሳዊ ዝግጅቶች ማሟላት ይጠበቅብናል።

፪.፪. መንፈሳዊ ዝግጅቶች

፩. እምነት

በፍጹም እምነት እና ርግጠኝነት እግዚአብሔር ጸሎታችንን እንደሚሰማ ፈቃዱንም በእኛ ሕይወት እንደሚፈጽም በማመን እንጸልይ:: እግዚአብሔር ከሚከተሉት ሦስት መልሶች አንዱን ይመልስልናል::

ሀ. እሺ፡- ጸሎታችን ጊዜውን የጠበቀ ለእኛ የሚጠቅምና የሚስማማ ከሆነ እሺ ይሁን ብሎ ይመልስልናል::

ለ. አይሆንም፡- መልካም የሆነውን ነገር ለእኛ የሚሰጥ እና ከእኛ ይልቅ ለእኛ የሚያስብ አምላክ ጸሎታችን የማይጠቅም ከሆነ አይሆንም ይላል::

ሐ. ቆይ፡- ጸሎታችን በትክክለኛው ሰዓት ያልቀረበ ከሆነ እና ትዕግሥትን ሊያስተምረን የሚፈልግ አምላክ ስለሆነ ቆይ /ታገሥ/ ይለናል::

ነገር ግን ለነገሮች ያለን አመለካከት በጣም ጠባብ እና ውስን ከመሆኑ የተነሣ ሁለተኛ እና ሦስተኛ ደረጃ ላይ የተቀመጡትን መልስ አንቀበልም:: እኛ ከመረጥነው ይልቅ እግዚአብሔር የሚሰጠን ምላሽ አስደሳች፣ ጣፋጭና ውጤቱም ያማረ መሆኑን እንገንዘብ:: እግዚአብሔር እኛን የፈጠረን በክብረ ተፈጥሮ ስለሆነ ለእኛ የሚያስበው አሳብ ልዩ እና የከበረ በመሆኑ ምላሹ ለእኛ የሚጠቅም ነው::

አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ‹‹በማግስቱም ከቢታንያ ሲወጡ ተራበ:: ቅጠልም ያላት በለስ ከሩቅ ዐይቶ ምናልባት አንዳች ይገኝባት እንደሆነ ብሎ መጣ:: ነገር ግን የበለስ ወራት አልነበረምና መጥቶ ከቅጠል በቀር ምንም አላገኘባትም:: መልሶም ከአሁን ጀምሮ ለዘለዓለም ማንም ከአንቺ ፍሬ አይብላ አላት::›› /ማር. 11፥12/ ብሎ ነግሮናል::

በተጨማሪም ሐዋርያው እንዳስተማረን ‹‹ያለ እምነትም ደስ ማሰኘት አይቻልም። ወደ እግዚአ ብሔር የሚደርስ እግዚአብሔር እንዳለ ለሚፈ ልጉትም ዋጋ እንዲሰጥ ያምን ዘንድ ያስፈል ገዋልና። ኖኅ ገና ስለማይታየው ነገር ተረድቶ እግዚአብሔርን እየፈራ ቤተሰቦቹን ለማዳን መርከብን በእምነት አዘጋጀ። በዚህም ዓለምን አስፈረደበት፤ በእምነትም የሚገኘውን ጽድቅ ወራሽ ሆነ።›› /ዕብ. 11፥6/ በአምላካችን በኢየሱስ ክርስቶስ የምንታመን ከሆነ ፍጹም የሆነ በረከትን እናገኛለን። እግዚአብሔር ቃልኪዳኑን የሚረሳና እንደሰው የሚጸጸት አምላክ አይደለም። ‹‹ሐሰትን ይናገር ዘንድ እግዚአብሔር ሰው አይደለም። ይጸጸትም ዘንድ የሰው ልጅ አይደለም። እርሱ ያለውን አያደርገውምን? የተናገረ ውንስ አይፈጽመውምን?›› /ዘኍ. 23 ፥19/ ‹‹እንግዲህ ምሕረትን እንድንቀበል በሚያስፈልገንም ጊዜ

የሚረዳን ጸጋ እንድናኝ ወደ ጸጋ ዙፋን በእምነት እንቅረብ።›› /ዕብ. 4፥16/

፪. ይቅር ባይነትና ታጋሽነት

የበደሉንን ይቅር የሚልና የሚቃወሙንን የሚታገሥ ልቡና እንዲኖረን አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ አስታውሶናል። ‹‹ለጸሎትም በቆማችሁ ጊዜ በሰማያት ያለው አባታችሁ ደግሞ ኀጢአታችሁን ይቅር እንዲላችሁ በማንም ላይ አንዳች ቢኖርባችሁ ይቅር በሉት። እናንተ ግን ይቅር ባትሉ በሰማያት ያለው አባታ ችሁም ኀጢአታችሁን ይቅር አይላችሁም።›› /ማር. 11፥25/ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በፍጹም ፍቅሩ ሞታችንን በመውሰድ ሕይወትን ሰጥቶናል። ይህን በማሰብ ንስሓ መግባትና የበደሉንን መካስ ይጠበቅብናል። ሐዋርያው እንዲህ በማለት ይጽ ፍልናል። ‹‹ማንም በባልንጀራው ላይ የሚነቅ ፈው ነገር ካለው ይቅር ተባባሉ። ክርስቶስ ይቅር

እንዳላችሁ እናንተ ደግሞ እንዲሁ አድርጉ። በእነዚህም ሁሉ ላይ የፍጻሜ መጀመሪያ የሆነውን ፍቅርን ልበሱት።›› /ቈላ. 3፥13/ ስለዚህ በንጹሕ ልቡና የምንጸልየው ጸሎትና ያለ ቁጣ የምናቀርበው አስተብቁዖት ተቀባይነትን ያገኛል።

፫. ትእዛዘ እግዚአብሔርን መጠበቅና እርሱን ማስደሰት

‹‹ትእዛዙንም የምንጠብቅና በፊቱ ደስ የሚያሰኘውን የምናደርግ ስለሆንን የምንለ ምነውን ሁሉ ከእርሱ እናገኛለን።›› /1ኛ ዮሐ. 3፥22/ መዝሙረኛው ዳዊት ‹‹የእግዚአብሔርን መንገድ ጠብቄአለሁና በአምላኬም አላመጽሁም›› /መዝ. 17፥21-23/ ይላል። ‹‹የአፌ ቃልና የልቤ አሳብ በፊትህ ያማረ ይሁን›› /መዝ. 19፥14/ በመሆኑም ካህናት በጸሎታቸው ስለሥርየተ ኃጢአት ሲጸልዩ ‹‹ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ አንተን እንድናስደስትህ እና ትእዛዝህን እንድንጠብቅ

አቤቱ እርዳን›› ይላሉ። አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስም ለደቀ መዛሙርቱ ‹‹ያዘዝኋ ችሁንም ሁሉ እንዲጠብቁ እያስተማራችኋቸው ደቀመዛሙርት አድርጓቸው።›› /ማቴ. 28፥20/ በማለት አስተምሯቸዋል። ትእዛዙን የምንጠብቅ ከሆነ እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ይሆናል። ለእርሱ የማንገዛና የማንታዘዝ ከሆነ ደግሞ ጸሎታችን አይሰማም።

፬. ጸሎታችንን በአምላካችን በመድኀኒታችን በኢየሱስ ክርስቶስ ቅዱስ ስም እናቅርብ

እኛ ለእርሱ ያለንን ታላቅ ፍቅር በቅዱስ ስሙ ልናቀርብ ይገባል። እንደዚያ ከሆነ በቅዱስ ወንጌል ላይ እንደተነገረን ጸሎታችን ውኩፍ ይሆናል። ‹‹እኔ መንገድና እውነት ሕይወትም ነኝ።›› /ዮሐ. 14፥6/ በተጨማሪም ‹‹በሩ እኔ ነኝ፤ በእኔ የሚገባ ቢኖር ይድናል። ይገባልም ይወጣልም፤ መሰማሪያም ያገኛል።›› /ዮሐ. 10፥9/ ቅዱስ

ጳውሎስም ጸሎታችን እንዴት ቅድመ እግዚአብሔር እንደሚደርስ እንዲህ ሲል ጽፎልናል፡፡ ‹‹ከእንግዲህ ዘወትር ለእግዚአብሔር የምስጋናን መሥዋዕት ማለት ለስሙ የሚመሰክሩ የከንፈሮችን ፍሬ ለእርሱ እናቅርብለት፡፡ ነገር ግን ለሌሎችም ማካፈልን አትርሱ፡፡ እንዲህ ያለው መሥዋዕት እግዚአብሔርን ደስ ያሰኘዋልና፡፡›› ዕብ.13፥15/ ጸሎት ስናቀርብ ራሳችንን በማዋረድ እግዚአብሔር ስለ ቅዱስ ስሙ ይቅር እንዲለን እንለምነዋለን ‹ብዚያ ዘመን ከእሥራኤል መንግሥት ርቃችሁ ለተስፋውም ቃል ኪዳን እንግዶች ሆናችሁ፤ በዚህም ዓለም ተስፋን አጥታችሁ ከእግዚአብሔርም ተለይታችሁ ያለ ክርስቶስ ነበራችሁ፡፡ አሁን ግን እናንተ በፊት ርቃችሁ የነበራችሁ በክርስቶስ ኢየሱስ ሆናችሁ በክርስቶስ ደም ቀርባችኋል፡፡ እርሱ ሰላማችን ነውና፡፡›› ኤፌ.2፥12-13 በግልና በማኅበር፣ ጸሎተ ቅዳሴን

ጨምሮ የምናቀርበው ጸሎት በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ ስም ነው፡፡ እንዲህ ዓይነቱ ጸሎት እውነተኛ ተቀባይነት ያለው ነው፡፡ መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስም እንዲህ በማለት ይመክረናል፡፡ ‹‹እኔ ወደ አብ እሄዳለሁና፤ አብም ስለ ወልድ እንዲከብር በስሜ የምትለ ምኑትን ሁሉ አደርገዋለሁ፡፡›› /ዮሐ. 14፥13/ ‹‹ማናቸውንም ነገር በስሜ ብትለምኑ እኔ አደርገዋለሁ፡፡›› /ዮሐ. 14፥14/ ‹‹የምነግራችሁ ብዙ ነገር ነበረኝ፣ ነገር ግን አሁን ልትሸከሙት አትችሉም፡፡ ያ የእውነት መንፈስ በመጣ ጊዜ ወደ እውነት ሁሉ ይመራችኋል፡፡›› /ዮሐ. 16፥12/

፩. ፍቅር

ፍቅራችን በእግዚአብሔር እና በሰዎች /ፍቅረ እግዚአብሔርና ፍቅረ ቢጽ/ መሆን አለበት፡፡ ‹‹ጌታ አምላክህን በፍጹም ልብህ፣ በፍጹም ነፍስህ፣ በፍጹም አሳብህም ውደድ፡፡ ታላቂቱና ፊተኛይቱ

ትእዛዝ ይህቺ ናት፡፡ ሁለተኛይቱም ይህችን ትመስላለች፡፡እርስዋም ባልንጀራህን እንደ ነፍስህ ውደድ የምትለው ናት፡፡ በእነዚህ በሁለቱ ትእዛዛት ኦሪትና ነቢያይ ጸንተዋል፡፡›› /ማቴ. 22፥37/ ሐዋርያውም ‹‹በሰዎችና በመላእክት ልሳን ብናገር ፍቅር ግን ከሌለኝ እንደ ሚጮኽ ናስ ወይም እንደሚመታ ከበሮ ሆኜአለሁ፡፡ ትንቢትም ብናገር፣ የተሰወረውንም ሁሉ ጥበብንም ሁሉ ባውቅ፣ ተራሮችንም እስካፈልስ ድረስ ፍጹም እምነት ቢኖረኝ ፍቅር ግን ኬለለኝ ከንቱ ነኝ፡፡ ድሆችንም ልመግብ ያለኝን ሁሉ ባካፍል፣ ሥጋዬንም ለእሳት መቃጠል አሳልፌ ብሰጥ ፍቅር ግን ከሌለኝ ምንም አይጠቅመኝም፡፡›› /1ኛ ቆሮ. 13፥1/ በማለት ጽፎልናል፡፡

፮. ምሕረት

ጥበበኛው እንዲህ አለ፡፡ ‹‹የድሃውን ጩኸት እንዳይሰማ ጆሮውን የሚደፍን ሰው

እርሱ ራሱ ይጮኻል፡፡ አይሰማለትምም፡፡ ስጦታ በስውር ቁጣን ታጠፋለች፡፡›› /ምሳ. 21፥13/ ለታይታ ብቻ ምጽዋትን ለሚያደርጉ ሰዎች በዕለተ ምጽዓት / በፍርድ ቀን/ ምሕረት አይደረግ ላቸውም፡፡ ‹‹ጮኹ የሚረዳቸውም አልነበረም፡፡ ወደ እግዚአብሔርም ጮኹ፤ አልሰማቸውም፡፡›› /መዝ. 17፥41/ ነገር ግን ለነዳያን የሚጨነቁና ምሕረትን የሚያደርጉ ምእምናን የእግዚአብሔር ምሕረት ይሆንላ ቸዋል፡፡ ‹‹የዚያን ጊዜ ትጣራለህ፤ እግዚአብሔርም ይሰማሃል፡፡ ትጮኻለህ፤ እርሱም እነሆኝ ይላል፡፡ ከመካከልህ ቀንበርን ብታቀል፣ ጣትህንም መቀሰር ብትተው፣ ባታንጕራጕርም፣ ነፍስህንም ለተራብ ብታፈስስ፣ የተጨነቀውንም ነፍስ ብታጠግብ፣ ብርሃንህ በጨለማ ይዋጣል፡፡ ጨለማህም እንደ ቀትር ይወጣል፡፡›› /ኢሳ. 58፥9/

፮. ጾም

በማስተዋል የምንጸልይ ከሆነ በሰማይ እንደሚበርር ንስር በከፍታ እንንዛለን። በሰማይ የምንበርርባቸው የንስር ክንፎችም ጾም እና ጸሎት ናቸው። ንሥር ከኹለት ክንፎቹ አንዱ ከተሰበረ መብረር እንደማይችል ከጾም የተለየ ጸሎት ወይም ከጸሎት የተለየ ጾም ዋጋ የለውም። ‹‹ለችግረኛና ለምስኪን የሚያስብ ምስጉን ነው። እግዚአብሔር ከክፉ ቀን ያድነዋል።›› /መዝ. 40፥1-2/ አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ እንዲህ አለ። ‹‹ይህ ዓይነት ግን ከጸሎትና ከጦም በቀር አይወጣም።›› /ማቴ. 17፥21/ ጾም የሰውነ ታችንን ሥጋዊ ፍላጎት የሚገዛ መንፈሳዊ መሣሪያ ነው። እንደበታችንን ከማጉረምረም የሚገታ ልንም ጾም ነው። ስለዚህ የመንፈስ ነፃነት እንድ ናገኝ፣ ከባርነት ቀንበርም እንድንላቀቅ፣ የሰውነት ብልቶቻችን እንዲሰበሰቡ፣ ከሞት በኋላ ያለውን ሕይወት ለማግኘት ጾም ትልቅ ድርሻ አለው።

፯. እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ጸልይ

‹‹በእግዚአብሔር ዘንድ ያለችን መወደድ ይቺ ናት። እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማ ናልና፤ የምን ለምነውንም ሁሉ እንዲሰ ማልን ብናውቅ ከእርሱ የለመነውን ልመና እንደተቀበልን እናው ቃለን።›› /1ኛ ዮሐ. 5፥14/ ጸሎታችን ከፈቃደ እግዚአብሔር ጋር የማይስማማ ከሆነ ተቀባይነት አይኖረውም። ‹‹ትለምናላችሁ በምኞቶቻችሁም ትከፍሉ ዘንድ በክፉ ትለምናላችሁና አትቀ በሉም።›› /ያዕ. 4፥3/ እነዚህ ፍላጎቶቻችን ምግብ፣ መጠጥ፣ ልብስ፣ ሥራ፣ አገልግሎት፣ ችሎታ ወይም ስጦታን የመሳሰሉ የሥጋ ፈቃዳት ሊሆኑ ይችላሉ። ጸሎታችን ለእግዚአብሔር ክብርን የሚሰጥ ከሆነ ለነፍሳችን ድኅነት ያስገኛል፤ ተቀባይነትም ይኖረዋል። ‹‹ሰማያት የእግዚአብሔርን ክብር ይናገራሉ። የሰማይም ጠፈር የእጁን ሥራ

ያወራል።›› /መዝ. 18፥1፣2/ ፈቃደ እግዚአብሔርን በማስተዋል መገንዘብ ያስፈልጋል። የእርሱን ፈቃድ ማወቅ የሚቻለውም ቅዱሳት መጻሕፍትን በማንበብ እና ቃሉን በማሰላሰል ነው። ለዚያም ቅዱስ ጳውሎስ ‹‹ይሁን እንጂ መጥቼ ባያችሁ ወይም ብርቅ በአንድ ልብ ስለ ወንጌል ሃይማኖት አብራችሁ እየተጋደላችሁ በአንድ መንፈስ እንድትቆሙ ስለ ኑሮአችሁ እሰማ ዘንድ ለክርስቶስ ወንጌል እንደሚገባ ኑሩ።›› / ፊልጵ. 1፥27/ ብሎ የጻፈልን።

፱. በአምላክህ በኢየሱስ ክርስቶስ እርግጠኛ ሁን

አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በመለኮታዊ ቃሉ እንዲህ ሲል ቃል ገብቶልናል። ‹‹በእኔ ብትኖሩ ቃሎቼም በእናንተ ቢኖሩ የምት ወዱትን ሁሉ ለምኑ፤ ይሆንላችሁማል።›› ዮሐ.15፥7/ በእርሱ እና በፍቅሩ ስንታመን

ትእዛዙንም ስንጠብቅ የበለጠ ዋጋ እናገኛለን፤ ከመለኮታዊ ጸጋውም የጸሎታችንን መልስ እናገኛለን።

፲. ለብእናህ ለአምላክህ ያለህን ክብር ይግለጥ

ከሁሉም በፊት የእርሱን ስም ሳንጠራ ለጸሎት ልንቆም አይገባም። ስለዚህ ጉዳይ ሐዋርያው ሲናገር ‹‹ይህ በአሕዛብም፣ በነገሥታትም፣ በእስራኤልም ልጆች ፊት ስሜን ይሸከም ዘንድ ለእኔ የተመረጠ ዕቃ ነውና ሂድ፤ ስለ ስሜ ስንት መከራ ሊቀበል እንዲያስፈልገው እኔ አመላክተዋለሁና።›› /ሐዋ. 9፥15/ ይላል። በዕለታዊ ውሏችን ክርስቶስን ከሚያሳዝኑ ምግባራት መቆጠብ አለብን። ይህ ተቃውሞ ኃጢአት ከመሥራት እና የዲያብሎስን ፈቃድ ከመፈጸም የሚመነጭ ነው። ‹‹ስለዚህ በሰው ፊት ለሚመሰክርልኝ ሁሉ እኔ ደግሞ በሰማያት

ባለው በአባቴ ፊት እመሰክርለታሁ። በሰው ፊትም የሚክደኝን ሁሉ እኔ ደግሞ በሰማያት ባለው በአባቴ ፊት እክደዋለሁ።›› /ማቴ. 10፥32/

፲፭. ፈሪሐ እግዚአብሔር ያለበት ሕይወት

በቸልተኝነት የሚቀርብን ጸሎት እግዚአብሔር ፈጽሞ አይቀበለውም። ቸልተኝነት ለነፍሳችን ድኅነት የተከፈለውን ዋጋ መዘንጋት ተብሎ ይተረጐማል። ‹‹ሕዝቤን እንደ እንጀራ የሚበሉ፣ ኀጢአት የሚሠሩ ሁሉ በውኑ አያውቁምና እግዚአብሔርንም አይጠሩትም።›› /መዝ. 13፥7-10፣11/ አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በጌቴሴማኒ ሲጸልይ ለእኛ ግልጽ የሆነ አርአያነቱን አሳይቶናል። ሥጋ ለብሶ በዚህ ዓለም በነበረበት ጊዜም በታላቅ ጩኸትና እንባ ከሞት ሊያድነው ወደሚችለው ጸሎትንና ምልጃን አቀረበ። እውነቱንም ሰማው። ልጅም ቢሆን መከራ ስለተቀበለ መታዘዝን አወቀ።

ዕብ. 5፥7/ ነገር ግን ወደ ኃጢአት የሚጎትቱ እና ለእግዚአብሔር ክብር እንዳንሰጥ እንቅፋት የሚሆኑ በርካታ ነገሮች አሉ። መዝሙረኛው ዳዊት አምላኩን እንዲህ በማለት ይጠይቀዋል። ‹‹ሥጋዬ አንተን ከመፍራት የተነሣ ደነገጠ። ከፍርድህ የተነሣ ፈርቻለሁ።›› /መዝ. 118፥120/ በተጨማሪም ‹‹ኀጢአተኞች እነሆ ቀስታቸውን ገትረዋልና፤ ፍላጻቸውንም በአውታር አዘጋጅተዋልና። ልበ ቅኖችን በስውር ይነድፉ ዘንድ አንተ የሠራኸውን እነሆ እነርሱ አፍርሰዋልና፤ ጻድቅ ግን ምን አደረገ።›› /መዝ. 10፥21/ ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስም እንዲህ ብሎ ይመክረናል። ‹‹ስለዚህ ወዳጆቼ ሆይ ሁል ጊዜ እንደታዘዛችሁ በእናንተ ዘንድ በመኖሬ ብቻ ሳይሆን ይልቁንም አሁን ስርቅ በፍርሃትና በመንቀጥቀጥ የራሳችሁን መዳን ፈጽሙ።›› / ፊልጵ. 2፥12/

፲፪. ሳታቋርጥ ጸልይ

በትጋት መጸለይ በጣም ወሳኝ ነገር ነው። ምክንያቱም ያዕቆብ "ካልባረከኝ አልለቅህም" በማለት ከእግዚአብሔር ጋር ሲታገል ማደሩ የሚያስተምረን አንዳች ነገር አለ። ምናልባት እግዚአብሔር በመጀመሪያው ጸሎታችን መልስ ላይሰጠን ይችላል። ይህም የሚሆነው እግዚአብሔር ጨካኝ ሆኖ ሳይሆን የእኛን ታማኝነት፣ ፍቅርና ጽናት ማየት ስለሚፈልግ ነው።

ሳያቋርጡ መጸለይ እንደሚገባ አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ኹለት ምሳሌዎችን መሠረት አድርጎ አስተምሮናል። በኹለተኛው ምሳሌያዊ ትምህርቱም ‹‹ከእናንተ ማናቸውም ወዳጅ ያለው በእኩለ ሌሊት ወደ እርሱ ሄዶ ወዳጅ ሆይ ሦስት እንጀራ አበድረኝ፤ አንድ ወዳጄ ከመንገድ ወደ እኔ መጥቶ የማቀርብለት የለኝምና፤ ያም ወዳጅ ከውስጥ መልሶ አታድክመኝ፤

አሁን ደጁ ተቆልፎአል፤ ልጆቼም ከእኔ ጋር በአልጋ ላይ አሉ። ተነሥቼ ልሰጥህ አልችልም ይለዋልን? እላችኋለሁ፤ ወዳጅ ስለሆነ ተነሥቶ ባይሰጠው እንኳ ስለንዝነዛው ነተሥቶ የሚፈልገውን ሁሉ ይሰጠዋል። እኔም እላችኋለሁ። ለምኑ ይሰጣችሁማል፤ ፈልጉ ታገኙማላችሁ፤ መዝጊያውን አንኳኩ ይከፈትላችሁማል። የሚለምን ሁሉ ይቀበላልና፤ የሚፈልግም ያገኛል፤ መዝጊያውንም ለሚያንኳኳ ይከፈትለታል።›› /ሉቃ. 11፥5/ በማለት አስተምሮናል። ለእኛም በዚህ ምሳሌያዊ ትምህርት ሕይወታችንን እንድንመራ ነግሮናል። ‹‹ለምኑ ይሰጣችሁማል፤ ፈልጉ ታገኙማላችሁ። መዝጊያውን አንኳኩ ይከፈትላችሁማል።›› /ሉቃ. 11፥9/

ከዚህ የምንረዳው ቀስ በቀስ ጥያቄዎቻችን እንደሚመለሱ እና በመንፈስ እንዴት ማደግ እንዳለብን ነው። በመጀመሪያ በተሰጠን በልጅነት

ጸጋ አምላካችንን እንጠይቀው:: በመቀጠል በፍቅርና በጽናት ጸሎታችንን በተደጋጋሚ እናቅርብ:: ጸሎ ታችንን ስናቀርብ ያለምንም ማጉረምረም ይሁን:: ጥያቄዎቻችን ባይመለሱ እንኳ በተደጋጋሚ በሩን እናንኳኳ፣ ጸሎታችን በፍጹም ልባዊ ፍላጎት የተመሠረተ፣ ተስፋ ከመቁረጥም የተጠበቀና በተሰጠን ቃልኪዳን የታመነ መሆን አለበት:: «የሚለምን ሁሉ ይቀበ ላልና::» /ሉቃ.11፥10/ ይስሐቅ ጋብቻን ሲመሠርት የአርባ ዓመት ጎልማሳ ነበር:: ለሃያ ዓመታት የቆየው በጸሎት ነው:: እግዚአ ብሔርም ታማኝነቱን ከተመለከተ በኋላ ተደሰተበት /ዘፍ. 20/

፲፫. ቤተሰብን ማክበር

ቤተሰቡን የማያከብር ሰው ጸሎቱ ቅድመ እግዚአብሔር አይደርስም:: ነገር ግን ቤተሰቡን የሚያስደስት ሰው ጸሎቱ ተቀባይነትን ያገኛል:: በሚስቱ የሚቀልድ ባል እና ተሳዳቢ የሆነ

አባወራ፣ በእርሱም ምክንያት የቤተሰቡን ሰላም የሚያደፈርስ ሰው ጸሎቱ ውድቅ ይሆናል፤ ደስታም ይርቀዋል:: መንፈሳዊነቱም ይደክማል:: ሐዋርያው ቅዱስ ጴጥሮስ እንዲህ ይላል «እንዲሁም እናንተ ባሎች ሆይ ደካማ ፍጥረት ስለሆኑ ከሚስቶቻችሁ ጋር በማስተዋል አብራችሁ ኑሩ:: ጸሎታችሁ እንዳይከለከል:: አብረው ደግሞ የሕይወትን ጸጋ እንደሚወርሱ አድርጋችሁ አክብሯቸው በመጨረሻ ሁላችሁ በአንድ ልብ ሁኑ:: የሌላው መከራ ለእናንተ እንደሚሆን አድርጉ:: እንደወንድሞች ተዋደዱ:: ርኅሩኆችና ትሑታን ሁኑ:: ክፉን በክፉ ፈንታ ወይም ስድብን በስድብ ፈንታ አትመልሱ::» /1ኛ ጴጥ. 3፥7/ ሚስቶችም ለባሎቻቸው መታዘዝ እንዲገባቸው

2 በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን በነግህ ጸሎት ኪዳን ከመድረሱ በፊት ተአምራት፣ ድርሳናትና ገድላት ይነበባሉ:: ከተአምራት መጻሕፍት አንዱ የሆነው ተአምረ ኢየሱስ ከመነበቡ በፊት የኢየሱስ ክርስቶስን ስም የሚያከብርና የሚያወድስ የምስጋና ቃል በዜማ ይደርሳል:: እርሱም «ኢየሱስ

ሲያስረዳ ‹‹እንዲሁ ሣራ ለአብርሃም ጌታ ብላ እየጠራችው ታዘዘችለት፤ እናንተም ከሚያስ ደነግጥ ነገር አንዳች እንኳ ሳትፈሩ መልካም ብታደርጉ ልጆችዋ ናችሁ፡፡›› /1ኛ ጴጥ. 3፥6/ በማለት ይመክራል፡፡

ተረጋግተው የሚጸልዩበት ምቹ የጸሎት ቦታ ማዘጋጀት አሳባችንን ለመሰብሰብ ያስችላል፡፡ ይህን ለማከናወን የተለያዩ ሁኔታዎች አሉ፡፡ እነዚህ ሁኔታዎች በጸሎት እንድንበረታ የሚያደርጉ እና ከመለኮታዊ ጸጋ በረከትን የሚያሰጡ ናቸው፡፡

ክርስቶስ ጥዑመ ስም ለዘይጼውዖ፤ ኢየሱስ ክርስቶስ ኅብስተ ሕይወት ለዘይበልዖ፤ ኢየሱስ ክርስቶስ ጽዋዐ ሕይወት ለዘይጸምዖ›› የሚል ነው፡፡ ትርጓሜውም ‹‹ኢየሱስ ክርስቶስ ለሚጠሩህ ስምህ ጣፋጭ ነው፡፡ ለሚመገብህ የዘለዓለም ሕይወት ነህ፤ የተጠማ ቢጠጣህ የሕይወት መጠጥ ነህ›› ማለት ነው፡፡

ለጸሎት የተዘጋጀ ክፍል ይኑርህ

ለጸሎት እንዲሆን የተዘጋጀ ልዩ ቦታ ያስፈልጋል፤ በግድግዳ ላይ ቅዱሳት ሥዕላት መኖር ይገባቸዋል፡፡ አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስለእኛ ብሎ ደሙን ማፍሰሱን፣ ሥጋውን መቁረሱን፣ የእሾህ አክሊል መቀዳጀቱን፣መገረፉንና መቸንከሩን በዓይነ ሕሊናችን እናስብ፡፡ ይህ የአምላካችን ውለታ እኛን ለማዳን የተከፈለ የቤዛነት ሥራ ነው፡፡ ስትጸልይ ቅዱስ መስቀሉን በእጅህ ይዘኽ በመ ስቀሉ ቀኝ ድንግል ማርያም እንዳለች በማሰብ ጸልይ፡፡ እርሷ ስለ እኛ የምትጸልይና የምትማልድ መሆኗንም አስታውስ፡፡

ራስህን አዘጋጅ

ወደ መንፈሳዊው ዓለም ለመግባት ሁል ጊዜ ራስህን አዘጋጅ፡፡ መንፈሳዊው ዓለም ከቁሳዊው ዓለም በእጅጉ የተራራቀ ነው፡፡ በነግህ

መንፈስህ የዛለ ሊሆን ይችላል፡፡ በቀትርም ይህ ዝለት ይታይብህ ይሆናል፤ በዕለታዊ ሥራህ ተጠምደህ ትባክንም ይሆናል፡፡ ነገር ግን ጊዜ ወስደህ በጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር ተገናኝ፡፡

ተረጋጋ፤ ጸጥም በል

ከጸሎታችን በፊት ከራሳችን አሳብ ጋር መለያየት አለብን፡፡ የዓለምን ጭንቀት እንርሳው፤ ተረጋግተንና ጸጥ ብለን እንቁም፡፡ ስሜታችንን እና ፍላጎታችንን ወደ እግዚአብሔር እናድርገው፡፡ ወደዚህ መንፈሳዊ ቅኝት ለመግባት አስቀድመን ከቅዱስ መጽሐፍ የተወሰነ ምዕራፍ እናንብብ፡፡ መዝሙርም እንዘምር፤ በንስሐ ሕይወትም ሆነን እንቅረብ፡፡ የእግዚአብሔርን ፍቅርና ጥበቃ እናስላስል፡፡ በተለይም እኛ እስከ አሁኗ ደቂቃ ድረስ እየበደልነው ቢሆንም እግዚአብሔር ከፍጹም ፍቅሩ የተነሣ እንዲጠብቀን ለእኛ ያለውን ፍቅር በማሰብ እንቁም፡፡ አሁን በእግዚአብሔር ክብር

መቆማችንን እናስታውስ፤ እርሱ እኛን እንደሚሰማን እና እንደሚመለከተን እናስተውል፡፡ የአባ ንስቆሪያን ንግግር በየትኛው መጽሐፍ እንደሚገኝ ቢጠቀስ ምክንያቱም ብዙ ታዋቂ ስላልሆነ፡፡

ሰውነታችንን እናዘጋጅ

ሰውነታችን ንቁ እና ጠንካራ ሆኖ መቆም አለበት፡፡ ለጸሎት በእግዚአብሔር ፊት በቆምን ጊዜ ለእርሱ እንሰግዳለን፡፡ ወታደር በአለቃው ፊት ተጠንቅቆ እንደሚቆም እኛም እንደዚያው ባለ ሁኔታ እንቁም /ቅዱስ ዮሐንስ ዘእስጢፋ/ ዮሐና ዘአልዳርጊ ስለ አንድ ቅዱስ አባት ሲናገር እንዲህ አለ ‹‹ጸሎት ከመጀመሩ በፊት ሰዎችን ወደ እኔ ኑ የመስቀል ቅርጽ ሠርተን በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ ፊት እንስገድ ይል ነበር›› ብሏል፡፡

በተመሳሳይ ሁኔታ በነግህ ጸሎታችን እኛም «ኑ እንስገድ። ንጉሣችን ክርስቶስን እናመስግነው» እንላለን። አሳባችንን ሰብስበን እና ስሜታችንን አንቅተን እንጸልያለን። የቤተ ክርስቲያኑን ግድግዳ በመደገፍ አእምሮአችን በማንቀዋለል ሰውነታችንን እንዲዝናና አንፈቅድለትም። ነገር ግን እጃችንን አንሥተን እንጸልያለን። በተለይም እጃችንን እንድናነሣ ከሚያሳስቡ ምንባባት ላይ ስንደርስ እጃችን ወደ ላይ ከፍ አድርገን እንጸልያለን። ዓይናችን ወደ ሰማይ በማቅናት እንማጸናለን። «ጸሎቴን በፊትህ እንደ ዕጣን ተቀበልልኝ፤ እጅ መንሣቴም እንደ ሠርክ መሥዋዕት ትሁን» /መዝ.140፥2/ «እንዲህ በሕይወቴ ዘመን አመሰግንሃለሁ። በአንተም ስም እጆቼን አነሣለሁ። ነፍሴ በቅቤና በስብ እንደሚ ጠግቡ ትጠግባለች።» /መዝ. 62፥4/ «በሌሊት በቤተ መቅደስ ውስጥ እጆቻችሁን አንሡ። እግዚአብሔርንም ባርኩ።» /መዝ. 133፥2/

«እጆቼ[illegible] ወደ ወደድኋቸው ወደ ትእዛዛትህ አነሣለሁ። ሥርዓትህንም አሰላስላለሁ።» /መዝ. [illegible]፥48/ ነቢዩ ሙሴ በተራራ ላይ ለጸሎት በቆመ ጊዜ እጁን ዘርግቶ ነበር። «እንዲህም ሆነ። [illegible]ሴ እጁን ባነሣ ጊዜ እሥራኤል ድል ያደር[illegible]ር። እጁንም ባወረደ ጊዜ አማሌቅ ድል [illegible]ር።» /ዘጸ. 17፥11-13/።

ሀ [illegible] ያዝ

ለጸሎት በቆምን ጊዜ መስቀሉን በቀኝ እጃችን መያዝ መልካም ነው። በጎ ስጦታውን የሚያስታውሱ የዳዊት መዝሙሮችን ባነበብክ ጊዜ መስቀሉን ሳመው። በዚህ ጊዜ ልብህ ወደ አምላክህ ይወሰዳል።

ደረትህን ድቃ

ኃጢአትህን በማሰብ ደረትህን ድቃ። «እግዚአብሔር ሆይ እኔ በደለኛ ነኝ፤ እባክህ

ይቅር በለኝ፣ ምሕረትህን በእኔ ላይ አድርግ፣ ኃጢአቴ ሁልጊዜ በፊቴ ነው›› እያልክ ጸልይ። ጸሎት መድኅኒት ነው፤ የዳዊትን መዝሙር ደጋግመህ እንብበው፤ ወደ ልብህ ትመለሳለህ። እነዚህን በመደጋገም አእምሮህን ወደ እግዚአብሔር መልስ፤ ከልብህ ተጸጸት።

የኢየሱስ ክርስቶስን ስም ደጋግመህ ጥራ

የአምላካችን የኢየሱስ ክርስቶስ ስም ሁልጊዜ የሚጣፍጥ ነው። በዳዊት መዝሙር ተደጋግሞ የምናገኘው ሐረግ ጌታ ሆይ ጌታ ሆይ የሚል ነው። በዚህ መንፈስ ሆነን ልባችንን ስናዘጋጅ አሳባችንን መቆጣጠር /መግታት/ እንችላለን።

ስገድ

በመውደቅና በመነሣት አሳባችንን መግዛት እንችላለን። ስለዚህ ቅዱስ ስሙን ስናነሣ ጸጋና

ክብር ይበዛልናል። ይህም መሠረት ይዘን የመነሣታችን ምልክት ነው። ወይም የመግዛታችን ማሳያ ነው። ሥጋህ በዛለ ጊዜ ተንበርከክ፤ ሥጋህ ከመድከሙ የተነሣ መቆም በተሣነህ ጊዜ በጉልበትህ ተንበርክከህ ጸልይ፤ እንዲህ ስታደርግ እጆችህን ወደ መሬት ወይም ወደ ጠረጴዛ በማሳረፍ ሥጋህን እንዲዝናና ፍቀድለት ማለቴ አይደለም።

አታንቀሳፋ

ስትሰግድ በዚያው በማረፍ አታንቀሳፋ። በፍጥነት ተነሥተህ ቀጥ ብለህ ቁም። የምትሰግደው ለአምልኮ እንጂ ለማረፍ አለመሆኑን ተረዳ። የምትጸልየውን አስተውለው። ከጸሎትህ ጋር የሚስማሙ የትርጓሜ እና የመዝሙር መጻሕፍትን አንብብ፤ ይህን ስታደርግ ስለምን እንደተነገሩ የሚያብራሩ ምዕራፍና ቁጥሮችን እንዲሁም የተሰወሩ ምሥጢራትን ታገኛለህ።

ምናልባትም የግልህ አስተያየት /ማስታወሻ/ ቢኖርህ በማስታወሻ ደብተር ልትመዘግብ ትችላለህ።

ሳይገባህ አታነብንብ

መዝሙረ ዳዊትን በፍጥነት አታንብብ። ምክንያቱም ይህ መዝሙር ወደ ንስሓ፣ ጣፋጭ ወደ ሆነ ሕይወት እና ወደ መንፈሳዊነት የሚመራህ ነው።

ሰዓትህን አመጣጥን

ያለአቅምህ ረዥም ሰዓት አትጸልይ፤ አባቶቻችን እንደሚነግሩን በአንድ ጊዜ ረዥም ሰዓት በጸሎት ከመቆየት ይልቅ በየዕለቱ የምንጸልይበትን የሰዓት ቁጥር ማብዛት ይሻላል። ስለዚህ በአንድ ጊዜ አእምሮአችን እና አካላችን እስኪዝል ድረስ መጸለይ የለብንም። እንዲህ የም ፡ግ ከሆነ አሳባችን ይበታተናል። አእምሮአችን ትኩረቱን ያጣል።

አርባ አንድ ጊዜ ኪርያላይሶን /ጌታ ሆይ ይቅር በለን/ የሚለውን ጸሎት ሁልጊዜ ጸልየው። አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስድስት ሺሕ ስድስት መቶ ስድሳ ስድስት ጊዜ ስለእኛ ድኅነት መገረፉን እናስታውስ። አክሊለ ሦክ መድፋቱን፣ በጦር መወጋቱን በማሰብ አርባ አንድ ጊዜ ኪርያላይሶን በማለት በመደጋገም እንጸልይ፤ ኃጢአት ሥንሠራ የምንበድለው አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስን መሆኑን በማሰብ «አቤቱ ለእኔ ብለህ ተገርፈሀል፤ ምሕረትህን በእኔ ላይ አድርግ» በማለት እንጸልይ። «አቤቱ ቅዱስ በሆነው ራስህ የሾህ አክሊል የደፋኸው ለእኔ ብለህ ነው። «ምሕረትህን በእኔ ላይ አድርግ» እንበለው። ስለእኔ ብለህ ጎንህን ተወግተሀል። ምሕረትህን በእኔ ላይ አድርግ ብለን እንጸልይ።

ስለዚህ በንስሓ እና በጾና የጸሎት ሕይወት ወደ እርሱ ስንቀርብ ምሕረትን እናገኛለን። አምላካችን

መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ይህ ሁሉ መከራ የደረሰበት እዳችንን ለመደምሰስ መሆኑን እናስተውል።

በትኩረት ጸልይ

በጽናት፣ ዘወትር እና በትኩረት የምንጸልይ ከሆነ እግዚአብሔር ይቀበለናል። በዚህ መንገድ የምንጸልይ ከሆነ እግዚአብሔር በፈተና ጊዜ ያጽናናናል /ይደግፈናል/። ነቢዩ ዳንኤል የጸሎት ሕይወት ስለነበረው ችግር በገጠመው ጊዜ የመላእክት አለቃ የሆነውን ቅዱስ ገብርኤልን ልኮ አድኖታል። በቅዱስ ሉቃስ ወንጌል እንደ ተጻፈው አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በተራራ በጸለየ ጊዜ አባቱ ጸሎቱን ተቀብሎታል /ይህ ማለት አብ ከወልድ ይበልጣል፣ ማለት አይደለም።/ አብርሃም ከይስሐቅ እንደሚበልጥ ይስሐቅም ከያዕቆብ እንደሚበልጥ አብ ወልድን ይበልጠዋል ማለት አይደለም። በትጋት

ብትጸልዩ እሰማችኋለሁ ብሎ ሊያስተምረን መሆኑን እናስተውል። /ሉቃ. 22፥43-44/

ጸሎታችንን ከጨረስን በኋላ የመጨረሻውን የዳዊት መዝሙር መጸለያችንን አንርሳ። ይህ መዝሙር እግዚአብሔርን የሚያከብርና የሚያ ወድስ ነው። ለአምላክህ ለእግዚአብሔር መንግ ሥቱን ለመውረስ ይህን ልባዊ ፍላጎት ንገረው። በጭንቀትህ ጊዜ እና በፈተና ወቅት እንዲጠ ብቅህ ለምነው።

የጽሞና ጊዜ

በቂ ሰዓት ካለህ ከጸሎት በኋላ ተረጋግተህ የምትቀመጥበት የጽሞና ጊዜ ይኑርህ፣ እንዲህ ስታደርግ በጸሎት መንፈስ ትመሰጣለህ። ይህ ደግሞ አዲስ የደስታ እና የመንፈሳዊነትን ደረጃ እንድትጨምር ያደርግሃል።

አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስለ ጸሎት ባስተማረበት ዐውደ ስብከት ስትጸልዩ

እንዲህ በሉ፤ ብሎ ያስተማረን ጸሎት አለ። ይኸውም አባታችን ሆይ በመባል የሚታወቀው ነው። አባታችን ሆይ ብለን ስንጸልይ ልናስተውላቸው የሚገቡትን ዋና ዋና ነጥቦች የግብፅ ቤተ ክርስቲያን «Spring of love» በተባለ መጽሔቷ / ሐምሌ 11 ቀን 1999 እ.ኤ.አ/ እንዲህ ስትል መልእክቷን አስተላልፋለች።

«በዕለት ተዕለት አኗኗራችን ከአምላካችን ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን አንድነት ካላስላልነው «አባታችን» ማለት ያስቸግራል። አሳባችን ምድራዊ፣ ምኞታችን ቁሳዊ ከሆነ «በሰማያት የምትኖር» ማለት ከባድ ይሆናል። በሕያው ስሙ በድንቅ አጠራር የተጠራን እኛ ሰውነታችንን ከኀጢአት ርኩሰት ካልለየን «ስምህ ይቀደስ» ማለት እንዴት ይቻላል። በነገሮች ላይ እኛ መሰልጠንና መግዛት እየፈለግን ከሆነ «መንግሥትህ ትምጣ» ማለት ዘበት ነው። ፈቃደ እግዚአብሔር በሕይወታችን

እንዲፈጸም ራሳችንን ማስገዛት ካልቻልን «ፈቃድህ ይሁን» ማለት ያስቸግራል። እግዚአብሔርን ለማገልገል ራሳችንን ለመስጠት ስንዘጋጅ «ፈቃድህ በሰማይ እንደሆነች እንዲሁ በምድር ትሁን» ማለት ከባድ ነው። የሥራ በሮችን እየዘጋን የራሳችንን ድርሻ ሳንወጣ ተአምራትን በመጠበቅ ብቻ «የዕለት እንጀራችንን ስጠን» ማለት መዘባበት ነው። የበደሉንን ሳንክስ፣ ያስቀየሙንን እና ያስቀየምናቸውን ይቅርታ ሳንጠይቅና ይቅር ሳንል «በደላችንን ይቅር በለን፤ እኛም የበደሉንን ይቅር እንደምንል» ማለት ፌዘኛነት ነው። በኀጢአት በምንወድቅበት የተመቻቸ ሁኔታ ተቀምጠን «ወደ ፈተና አታግባን» ማለት ጨዋታ ነው። በጸሎት መሣሪያነት መንፈሳዊውን ውጊያ ለመዋጋት ሳንዘጋጅ «ከክፉ አድነን እንጂ» ብንል የስንፍና ቋንቋ ነው። ለእግዚአብሔር ያለንን መገዛት

በፍጹም ፍቅር ሳናሳይ ‹‹መንግሥት ያንተ ናትና›› ማለት አይቻልም። ጠላትን ስናገዝፍ ታላቅ ሆኖ ይታየናል፤ ጥንተ ጠላታችን ዲያብሎስ ገዝፎ እግዚአብሔር አንሶ የሚታየን ከሆነ ‹‹ኀይል ያንተ ነው›› ባንል ጥሩ ነው። በምናደርገው መንፈሳዊ ሥራ ውዳሴን ለራሳችን የምንሻ ከሆነ ‹‹ምስጋና ያንተ ነው›› ባንል ይመረጣል። በኑሮአችን እየተጨነቅን ‹‹ለዘለዓለሙ›› ማለት ዋሾነት ነው። የፈለገውን ዓይነት መሥዋዕትነት መክፈል ቢገባኝ እንኳ ጸሎቱ ይኸው ነው ማለት ካልቻልን ‹‹አሜን›› ለማለት አንደፍርም።

ጸሎት ቅድመ እግዚአብሔር እንዲደርስ የሚያደርጉት ነገሮች በመጽሐፍ ቅዱስ ተዘርዝረዋል። ከእነዚህም መካከል ጥቂቶቹ፡-

፪.፫. ጸሎት እንዲሰምር

1ኛ/ የልብ ንጽሕና፡- /መዝ 65፥18/ በልቤስ በደልን ዐይቶ ቢሆን ጸሎቴን አይሰማኝም ነበር። እግዚአብሔርን የሚመለከቱት ልበ ንጹሓን እና መንፈሳቸውን የቀደሱ ሰዎች ብቻ ናቸው። ልብ በኀጢአት ከቆሸሸ ጸሎታችን ቅድመ እግዚአብሔር ሊደርስ አይችልም። ለዚያም ነው አባቶቻችን ‹‹ሳል ይዞ ስርቆት ቂም ይዞ ጸሎት›› የሚሉት።

2ኛ/ ከበደል መራቅ፡- መተላለፉ የቀረችለት ሰው ብፁዕ ነው። ሰው በስሕተት ኀጢአት ሊሠራ ይችላል። እያወቀ በድፍረትም ሊበድል ይችላል። ነቢዩ ዳዊት የድፍረት ኀጢአት እንዳይገዛኝ ባሪያህን ጠብቅ እያለ ይጸልያል። የበደለኛ ሰው ጸሎቱ ቅድመ እግዚአብሔር እንደማይደርስ ነቢዩ ሲያስረዳን ‹‹እጃችሁንም ብትዘረጉ ዐይኔንም ከእናንተ እሠውራለሁ። ልመናንም ብታበዙ አልሰማችሁም። እጃችሁ ደም ተሞልቷል።›› /ኢሳ 1፥15/ ይላል።

፫ኛ/ በእምነት ሆኖ መጸለይ፦ ጸሎታችን የሚሰማ እንጂ ከንቱ የሆነ ንግግር አይደለም። እግዚአብሔርን ሁል ጊዜ በጸሎት እናየዋለን። እንደ ፈቃዱ ብንጸልይ አንዳች ነገር እንደማናጣ ተስፋ እናደርጋለን። ያለ እምነት የሚጸልይ ሰው በከንቱ ይደክማል። ‹‹አምናችሁም በጸሎት የምትለምኑትን ሁሉ ትቀበላላችሁ።›› /ማቴ 21፥22/ ብሎ አምላካችን እንዳስተማረን እምነት ወሳኝ የሕይወት መሠረት ነው። ብንታመም እንደምንፈወስ ማመን፤ በኀጢአት ብንወድቅ በንስሓ እንደምንነሣ ተስፋ ማድረግ ያስፈልጋል።

3 ቅዱስ ያሬድ በድጓው ይህን በተመለከተ እንዲህ ብሏል። ይጹም ዐይን፣ ይጹም ልሳን›› ‹‹እዝንኒ ይጹም፣ እምሰሚዐ ሕሡም በተፋቅሮ. . .፤ በጾም ወራት ከመባልዕት መከልከል ብቻ ሳይሆን ዐይን ክፉ ከማየት አንደበት ክፉ ከመናገር ጆሮ ክፉ ከመስማት መቆጠብ አለበት።

‹‹እግዚአብሔር በመንገዱ ሁሉ ጻድቅ ነው። በሥራውም ሁሉ ቸር ነው። እግዚአብሔር ለሚጠሩት ሁሉ በእውነት ለሚጠሩት ሁሉ ቅርብ ነው። ለሚፈሩት ምኞታቸውን ያደርጋል። ልመናቸውንም ይሰማል፤ ያድናቸዋልም።››/መዝ144፥17-21/

ምዕራፍ ሦስት

፫. ጾም

፫.፩. ተቀባይነት ያለው ጾም

በክርስቲያናዊ የአምልኮ ሕይወት መሠረታዊ ከሆኑ ሦስት የአምልኮ ዓምዶች መካከል አንዱ ጾም ነው።

፫.፪. የጾም ትርጉም

ጾም ኹለት ዓይነት ትርጉም አለው። እነርሱም፡- አንደኛው ራስን መስጠትና ሁለተኛው መንፈሳዊነት ነው።

ራስን መስጠት፡- ጾም ለተወሰነ ጊዜ ለተወሰነ ዕለት ከምግብ መታቀብ ነው። በእነዚህ ዕለታት ምናልባትም አትክልት ልንመገብ እንችላለን። የጾሙ ሰዓት እንደ ሰዎች አቅምና መንፈሳዊ ጥንካሬ ይለያያል። በአንጻሩም በመምህረ ንስሓቸው ፈቃድ ሊወሰን ይችላል።

መንፈሳዊነት፡- ጾም ነፍስን ለማንቃት ፈቃደ ሥጋን ለፈቃደ ነፍስ ለማስገዛት ተመራጭ ወቅት ነው። በወርኀ ጾም ሰዎች ከእግዚአብሔር ጋር የበለጠ ይቀራረባሉ እግዚአብሔር መንፈስ ስለሆነ እርሱን የምናገኘው በመንፈሳዊ መንገድ ብቻ ነው። የስልክ ገመድ ከሰዎች ጋር እንደሚያገናኘው ሁሉ መንፈሳዊ ምግብ የሆነው ጾም ደግሞ ከእግዚአብሔር ጋር የምንገናኝበት መንገድ ነው። ስለዚህ ጾም ከእግዚአብሔር ጋር የሚያገናኝ ንጹሕ እና ቀጥተኛ የሆነ የሕይወት መግቢያ በር ነው።

ጾማችን የሠመረ እንዲሆን ከጸሎት ጋር መቆራኘት አለበት። ጾም ያለ ጸሎት ነፍስ የተለየው ሥጋ ማለት ነው። ጾማችን በጸሎት መንፈሳዊ ፍሬ ያፈራል። በጸሎትና በጾም የዲያብሎስን ሽንገላ መቃወም እንደሚቻል በቅዱስ ወንጌል ተጽፎአል። ‹‹ይህ ዓይነት ግን ከጸሎትና

ከጾም በቀር አይወጣም፡፡›› /ማቴ. 17፥21/ በጣም ከባድ ፈተናዎችን መሻገር የሚቻለው በጾምና በጸሎት ነው፡፡ ምክንያቱም እግዚአብሔር እውነተኛ ጾምና ጸሎትን ችላ አይልም፡፡ ከልብ የመነጨ ጸሎት እና ደጅ ጥናት ስኬታማ እንዲሆን ጾም በጣም ወሳኝ ነገር ነው፡፡

፫.፫. ጾም እንዴት ይሠምራል?

ጾማችን ከምጽዋት ጋር ይሠምራል

ጾም የሠመረ የሚሆነው ከምጽዋት ጋር ነው፡፡ ጌታችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ የተናገረውን ቃል እናስታውስ፡፡ በድካማችንና በሥራችን ነዳያንን እንቀበላቸው ዘንድ እንደሚገባን ይህን አስተምሬአችኋለሁ፡፡ ‹ከሚቀበል ይልቅ የሚሰጥ ብፁዕ ነው› ያለውንም የጌታችንን የኢየሱስን ቃል አስቡ፡፡›› /ሐዋ. 20፥35/ ቅዱስ ጳውሎስም ‹‹እግዚአብሔር በደስታ የሚሰጠውን ይወዳልና እያንዳንዱ እንዳሰበ

ይስጥ፤ በኀዘን ወይም በግድ አይደለም፡፡ በተነ ለምስኪኖች ሰጠ፤ ጽድቁ ለዘለዓለም ይኖራል፡፡›› /2ኛ ቆሮ. 9፥7/ ስጦታችን ከጾምና ከጸሎት ጋር ካልሆነ ዋጋ የለውም፤ ጥበበኛው ሰሎሞንም እንዲህ ይላል፡- ‹‹የድሃውን ጩኸት እንዳይሰማ ጆሮውን የሚደፍን ሰው እርሱ ራሱ ይጮኻል፤ አይሰማለትምም፡፡›› /ምሳ. 21፥13/

እግዚአብሔር አምላክ በነቢዩ ኢሳይያስ አድሮ ተቀባይነት ያለው ጾም ከምጽዋት ጋር ምን ያህል የተስማማ እንደሆነ ነግሮናል፡፡ /ኢሳ. 58፥3/ ጾምን ከሚያሠምሩት መንፈሳዊ ተግባራት መካከል ፍቅር ወሳኝ ነው፡፡ ጾም በፍቅር ሲሆን የሠመረ ይሆናል፡፡ ሐዋርያው እንዲህ ይላል ‹‹በሰዎችና በመላእክት ልሳን ብናገር ፍቅር ግን ከሌለኝ ከንቱ ነኝ፡፡›› /1ኛ ቆሮ. 13፥2/ በወርኀ ጾም ሥጋን ከመመገብ መከልከል ብቻ በቂ አይደለም፡፡ ወንድምህን ከማማት ተቆጥበህ

የምትጸመው ጾም ተቀባይነት አለው፡፡ በመሆኑም ሐዋርያው ያስጠነቀቀንን ቃል እናዘክረው «ነገር ግን እርስ በእርሳችሁ ብትነካከሱና ብትበላሉ እርስ በእርሳችሁ እንዳትጠፉ ተጠንቀቁ፡፡» /ገላ. 5፥15/

ጾም ከትሕትና ጋር ይሠምራል

ጾም ከትሕትና ጋር ሲሆን ተቀባይነት ያገኛል፡፡ ጾም መራብ ብቻ ላይ ትኩረት ማድረግ የለበትም፡፡ ነገር ግን ነፍሳችንን ለአምላካችን ለመድኀኒታችን ለኢየሱስ ክርስቶስ በትሕትና ማስገዛት ላይ ትኩረት ማድረግ አለበት፡፡ የነነዌ ሰዎች ራሳቸውን አዋርደው በመጾማቸው ኃጢአታቸው ተፍቆ ሊመጣ የታሰበው መዓት ተመለሰላቸው፡፡ ነቢዩ ዳዊት ጾም ከትሕትና ጋር ያለውን ኅብረት ካለው ተሞክሮ በመነሣት እንዲህ ብሎ ይመክረናል፡፡ «እኔስ እነርሱ በታመሙ ጊዜ ማቅ ለበስሁ፡፡ ነፍሴንም በጾም አደከምኋት፤ ጸሎቴም ወደ ብብቴ ተመለሰላቸው፡፡» /መዝ. 34፥13/

በተጨማሪም «ነፍሴን በጾም አስመረርኋት፤ ለስድብም ሆነብኝ፤ ማቅ ለበስሁ፤ መተረቻም ሆንሁላቸው፡፡» /መዝ. 68፥10/ ይላል፡፡ እግዚአብሔር አምላካችን አክአብን ሊገሥጸው ባሰበ ጊዜ ንጉሡ አለቀሰ፡፡ በጾምና በትሕትና ራሱን ዝቅ በማድረጉ እግዚአብሔር በነቢዩ ኤልያስ አድሮ እንዲህ አለው፡፡ «እግዚአብሔር የተራሮች አምላክ ነው እንጂ የሸለቆ አምላክ አይደለም ብለዋልና፤ ይህን ታላቅ ጭፍራ በእጅህ አሳልፌ እሰጠዋለሁ፡፡ እኔም እግዚአብሔር እንደሆንሁ ታውቃላችሁ፡፡» /1ነገ. 21፥27-29/

ጾማችን እንደ ግብዞች አይሁን /ማቴ. 6፥16/

ጾማችን ከከንቱ ውዳሴ የራቀ መሆን አለበት፡፡ በጾማችን የምንኮፈስ ከሆነ እና መጾማችን ለሌሎች እንዲታወቅ የምንፈልግ ከሆነ ድካማችን ከንቱ ነው፡፡ ሰዎች እንዲያመሰግኑን ከፈለግን

ከእግዚአብሔር ዘንድ አንዳች ዋጋ አናገኝም። ዋጋችንን ከሰማያት እንጂ ከሰዎች እንዲከፈለን መጠበቅ የለብንም። አምላካችን መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ይህን ታላቅ ፈተና እንድንወጣ እንዲህ ብሎ አስጠንቅቆናል። ‹‹ስትጦሙ እንደ ግብዞች አትጠውልጉ፤ ለሰዎች እንደ ጦመኛ ሊታዩ ፊታቸውን ያጠወልጋሉ፤ እውነት እላችኋለሁ፤ ዋጋቸውን ተቀብለዋል። አንተ ግን ስትጦም በሥውር ላለው አባትህ እንጂ እንደጦመኛ ለሰዎች እንዳትታይ ራስህን ተቀባ፤ ፍቅርን ገንዘብ አድርግ፣ ፊትህንም ታጠብ። በሥውር የሚያየህ አባትህ በግልጥ ይከፍልሃል።›› ማቴ. 6፥16/ ስለዚህ በአባታዊ ፍቅሩ እንዲህ ብሎ ይመክረናል ‹‹አሕዛብም በመናገራቸው ብዛት እንዲሰሙ ይመስላቸዋልና፤ ስትጸልዩ እንደ እነርሱ በከንቱ አትድገሙ፤ ስለዚህ አትምሰሏቸው።›› /ማቴ. 6፥7-18/ የዚህ ቃለ ምዕዳን /ምክር/ ዋና ትርጉም ከእግዚአብሔር

ሊሰጠን ያለውን ሰማያዊ ዋጋ እንዳናባክን ነው። ሌላው ጥልቀት ያለው መንፈሳዊ መልእክት በዚህ ኀይለ ቃል እናገኛለን። እርሱም ፊትን መታጠብ ማለት ጉድፍን ማስወገድ እና ቆሻሻን ማጽዳት ማለት ነው። በፊት ቆሻሻ ተመስለው የሚቀርቡ በርካታ ምሥጢራዊ መልእክቶች አሉ። እነርሱም የኃጢአት ሥራዎች ናቸው። ፊትን መታጠብ ፍቅረ እግዚአብሔርን፣ ፍቅረ ቢጽን ገንዘብ ማድረግን ይወክላል። ስለዚህ በጾማችን ጊዜ በንስሓ ውኃ በመታጠብ የኃጢአት ጉድፋችንን ማስወገድ ይጠበቅብናል፤ እንዲህ ካደረግን ጾማችን በእግዚአብሔር ዘንድ ተቀባይነትን ያገኛል።

መስማት

ድምፅ የሚሰማው በጆሮ ነው። በጾማችን ጊዜ ጆሮዎችን ሐሜትን ከመስማት መቆጠብ አለበት። ስም አጥፊነት፣ ውሸት፣ ዘፋኝነት፣

መንፈስን፣ አእምሮንና አካልን የሚያረክሱ ክፉ ሥራዎች ናቸው። በእነዚህ ምትክ የእግዚአብሔርን ቃል መስማት መዝሙርን ማዳመጥ ከሰዎች ጋር ያለንን ማኅበራዊ ግንኙነት ጤናማ ማድረግ ለመንፈሳዊ ሕይወታችን ወሳኝ የሆኑ ነገሮች ናቸው።

መዓዛ

በጾማችን ጊዜ የዓለምን መዓዛ ከማሽተት መከልከል አለብን። እነዚህ የዓለም መዓዛዎች ፈቃደ ሥጋን ለዝሙት የሚያነሣሡ ናቸው።

መመልከት

ምልከታ በዓይን ይከናወናል። ስለዚህ በጾማችን ወቅት ዐይናችን ማንኛውንም የኃጢአት ሥራ ከመመልከት ተቆጥቦ በንጹሕ ልቡና በተቀደሰ ሰውነት ጸንቶ ቅዱስ አሳብ እንድንይዝ ክፉውን ዓለም ከማየት መታቀብ ይኖርበታል።

ንግግርና ወሬ

አሳብ በልብ ታስቦ በምላስ ይወለዳል። በጾም ሥጋ ከመብላት መታቀብ እንደሚያ ስፈልገው እንደበት ወንድምን ከመስደብ መቆጠብ አለበት። በጸሎት በእግዚአብሔር ፊት ስንቆምም ማንጐራጐር አይገባም። መዋሸት፣ በሌሎች ላይ መዘበት፣ ዋዛ ፈዛዛን ማውራት ተገቢ አይደለም።

ይልቁንስ አንደበታችን እግዚአብሔርን ለማወደስ መዘጋጀት አለበት። ሌሎችን በማክበር የተቸገሩትን በማጽናናት አንደበታችንን ለጸሎት ማዘጋጀት ያስፈልጋል። /ማቴ. 12፥36/

መዳሰስ

ፊታችንን ከመታጠባችን በፊት እጃችንን እንታጠባለን። ከዚህ ባሻገር የመዳሰስና የመነካካት ኃይል አለው። ስለዚህ በእጃችን የምንነካውን

ነገር መለየት አለብን። በመዳሰስ የሚመጡ በርካታ የሰይጣን ፈተናዎች አሉ። በተለይ ከዝሙት ጋር በተገናኘ አደገኛ ፈተና ወደ ልባችን የሚገባው በመካካት /በመዳሰስ/ ነው።

ከዚህ አልፎ ስርቆት፣ ነፍስን ማጥፋት እና ሌሎች ያልተገቡ ኃጢአቶች የሚከናወኑት በእጅ ነው። ስለዚህ እጃችን የሚዳስሰውን ነገር መለየት አለበት። እጃችን የሚያነሣውን ዕቃ የማን እንደሆነ ማወቅ አለበት። እንዲህ ስናደርግ ጾማችን ተቀባይነት ያገኛል። ስለሆነም ለአምላካችን ለእግዚአብሔር ‹ራሳችንን መለየት› አለብን። እንዲህ ስንሆን አእምሮአችንና አሳባችንን ንጹሕ ማድረግ እንችላለን። አእምሮ የሰውነታችን ውስጠኛ ክፍል መቆጣጠሪያ የሰውነት አውታር ነው። ስለዚህ በጾማችን ጊዜ አካላችን እና መንፈሳችንን ለእግዚአብሔር መቀደስ ይጠበቅብናል።

ወሬ 3

ንግግራችን ሌሎችን የሚጎዳ እንዳይሆን መጠንቀቅ አለብን። እኛ ማሰብና መናገር ያለብን የእግዚአብሔርን ምሕረት ክብርና ዘለዓለማዊ ሕይወት ብቻ ነው። ስለዚህ አረማመዳችንን፣ መንገዳችንን፣ እንቅስቃሴአችንን እና ሥራችንን ማስተዋል ያስፈልጋል።

ትውስታ

ከላይ የተጠቀሱትን ነገሮች እናስተውል። የወገኖቻችን ስሕተት እና ኃጢአት በማስታወስ ለበቀል መነሣሣት የለብንም፤ እኛ ማስታወስ ያለብን የራሳችንን ኃጢአት ብቻ ነው። እናም እግዚአብሔር ይቅር እንዲለን ንስሓ እንግባ። ወርኀ ጾም ኃጢአታችንን ለማስታወስ ምቹና ተስማሚ ጊዜ ነው። ኀጢአታችንን እያሰበርን አብዝተን በመጾምና በመጸለይ እውነተኛ ጽድቅ እና ይቅርታን እንድናገኝ እንማጸናለን።

መለየት

ይህን ስሜት በትክክል መረዳት ይገባል። ጠቃሚ የሆነውን ነገር ከጎጂው፣ እውነቱን ከሐሰት፣ መልካሙን ከክፋው፣ ንጹሑን ከቆሸሸው፣ በመለየት ውሳኔ መወሰን ያስፈልጋል። አባቶቻችን እንደሚመክሩት መለየት ከመንፈስ ፍሬዎች አንዱ እና የነፍስ ብርሃን ነው።

ማሰብ

የምንወደውን ነገር ብቻ ለማሰብ ዕድል መስጠት አይገባም፣ ወይም ወደ ተለያየ አቅጣጫ እንድንመለከትና ፍትወተ ሥጋ፣ የቁጣ ስሜት፣ ራስ ወዳድነት፣ የመከፋትና የመደሰት ስሜትን መቆጣጠር ይገባል። የሰማያዊት ኢየሩሳሌምን ክብር ከእግዚአብሔርና ከመላእክት ጋር የምንኖረውን ኑሮ በዐይነ ሕሊናችን በመቃኘት መንፈሳዊ ሕይወታችንን ማጠንከር ይገባል።

በእርግጥ ሲያል፣ ኃዘን፣ ስቃይ፣ ቀቢጸ

ተስፋ፣ ድህነት ሊታሰቡን ይችላሉ። በዚህ ጊዜ አሳባችን የቀና እንዲሆን ክፋውን መንፈስ ከእኛ እንዲያርቅልን እግዚአብሔርን መለመን ያስፈልጋል።

ስንፍና

እግዚአብሔር እንደሌለ የሚያስቡ ሰዎች አሉ። «ሰነፍ በልቡ አምላክ የለም ይላል።» /መዝ. 13፥1/ ወይም የፍርድ ቀን የሌለ ቅጣት የማይመጣ የሚመስላቸው ሰነፎች አሉ። ነገር ግን እነዚህ ሁሉ ስለመኖራቸው በቅዱስ መጽሐፍ ተመዝግቧል። እነዚህ አሳቦች ስለ ዘለዓለማዊ ሕይወት እንዳናስብ ቸልተኛ እንድንሆን እና ለዘለዓለማዊ ቅጣት እንድንዳረግ በር የሚከፍቱ ናቸው።

የተወደዳችሁ ወንድሞቼ እኅቶችሁ ጾም ማለት ከሥጋ እና ከሌሎች የፍስክ የምግብ ተዋጽኦዎች መከልከል ብቻ እንዳልሆነ አስተውሉ። ከዚህ የጠለቀ መንፈሳዊ ትርጉም እንዳለው

ከልባችሁ አስቡ፡፡ ስለዚህ ሰውነታችሁን ሕያውና ቅዱስ መሥዋዕት አድርጋችሁ ለአምላካችሁ ለእግዚአብሔር ስጡ፡፡ መንፈሳዊ እርካታና ጸጋንም ለማግኘት ተግታችሁ ጸልዩ፡፡

ጸሎት

- ጸሎትህን በማቃለል ነው የምትጸ ልየው? ወይስ ሁልጊዜ የምትጸልይ ባቸውስ ዕለታት ይኖሩ ይሆን? ስለመፍትሔው አስበህ ታውቃለህ? ውጤቱ ምን ነበር?
- የምትጸልየው መቼ ነው? ጠዋት ስትነሣ፣ ከመተኛትህ በፊት፣ ከመብላትህ በፊትና በኋላ፣ ከቤት ከመውጣትህ በፊት፣ ሥራ ከመጀመርህ በፊት ወይስ ማንኛውም ዓይነት ፈተና ሲገጥምህ? እየተጓዝህ ሳለ ወይም ከሰዎች ጋር በሆንክበት ጊዜስ ትጸልያለህ?
- ከእግዚአብሔር ጋር የምትነጋገርበት ረጅም

የግል ጸሎት አለህን? ይህን ጸሎት ዘወትር ትጸልየዋለህ? አሁን በጸሎቱ እየበረታህ ነው ወይስ እየደከምክ?

- መዝሙረ ዳዊትን ትጸልያለህ? ከቤተ ክርስቲያን ጸሎቶች የትኛውን በግልህ ትጸልያለህ? የማትጸልይ ከሆነ ለምን?
- ከመዝሙረ ዳዊትና ከቅዳሴ የምታስታ ውሳቸው ጸሎቶች አሉ? በጸሎት እየበ ረታህ ነው ወይስ ደካማ ነህ?
- ፍቅርን በተሞላ ልቡና በተቃጠለ መንፈስ ትጸልያለህን? ስትጸልይ ታነባለህ? እየጸለይክ እያለ በእግዚአብሔር ፊት መሆንህን ታስባለህ? ጸሎትህ በፍቅር የተቃጠለ ነው ወይስ ደካማ? ለምን?
- ስትጸልይ አሳብህ ይበተናል? የትኛውን ጸሎት ስትጸልይ ነው ይህ የሚሆነው? ይህ ጠባይ ለብዙ ጊዜ ቆይቷል? ምን

መፍትሔን ተጠቀምህ?

- እንዴት ነው የምትጸልየው? ቆሞ እጅ በመዘርጋት? ተንበርክከህ? ራስህን ዝቅ አድርገህ? ወይስ የራስህ የሆነ አቋቋም አለህ? እግዚአብሔርን በማክበር በፊቱ ትቆማለህ? እግርህን በመዘርጋት ወይም ግድግዳ ተደግፈህ ትጸልያለህ? እጅህንስ ታንቀሳቅሳለህ? ዓይኖችህስ ሌሎች ነገሮችን ይመለከታሉን?
- ስትጸልይ አእምሮህን የሚሰበስቡ ጸሎቶች አሉን? ስለኃጢአቶችህ፣ ስለመንፈሳዊ ሕይወት፣ ለሌሎች ለሚያውቁህ /ለሚጠሉህ/ ትጸልያለህን? የሥጋዊ ሕይወትህን የተመለከቱ ጥያቄዎችስ አሉህ?
- ንቁ በሆንክበት ሰዓት በጸሎት ለእግዚአብሔር ትሰጣለህን? በአካል ወይም በአእምሮ በደከምክ ጊዜስ

ትጸልያለህን?

ጾም

- ሁሉንም ቤተ ክርስቲያን የምታዘውን አጽዋማት ትጾማለህ ወይስ ጥቂቶቹን? ዘወትር /ያለማቋረጥ/ የምትጠብቃቸው የጾም ቀናት የትኞቹ ናቸው? በየሳምንቱ ረቡዕና ዓርብ ቀን ትጾማለህን? ጾምህን የሚያሰናክሉ መሰናክሎች አሉን? እነማን ናቸው?
- ለምን ያህል ሰዓት ትጾማለህ? የምትጾማቸው የፈቃድ አጽዋማት አሉን?
- በተለይ የምትወደው ምግብ አለን? በጾምህ ሰዓት ይህን ፍላጎትህን ታሟላለህ? ከጾም በኋላ ስለምትመገበው ምግብ ታስባለህን? በጥራቱና በዓይነቱ ልዩ የሆነ ምግብንስ ታዘጋጃለህን?

ምጽዋት

- አሥራትን ለእግዚአብሔር በመስጠት የታመንህ ነህን?
- አሥራትን ብቻ ታወጣለህ ወይስ በኃዘኔታም ለተቸገሩት የምትሰጠው ገንዘብ አለ?
- ስትሰጥ ምን ይሰማሃል? ትዕቢት ወይስ በወንድሞች ላይ ኃዘኔታ?
- ምጽዋትን በሚጠይቁህ ትሸበሻለህ ወይስ በደስታ ነው የምትሰጠው?

እነዚህን ጥያቄዎች ዘወትር ማሰብ ለመንፈሳዊ ሕይወታችን እጅግ ጥቅም አለው።

ክብርና ምስጋና ለእግዚአብሔር ይሁን

ለእናታችን ቅድስት ድንግል ማርያምም

ክብርና ውዳሴ ይድረሳት አሜን።

ንስር ክንፉ ከተሰበረ መብረር እንደማይችለው ከጾምና ከምጽዋት የተለየ ጸሎት በራሱ ብቻ ፍጹም ሊሆን አይችልም ......
እራሱ እግዚአብሔር ለደሃ አደጎች ፤ ለአዳለማውታ/ለሙት ልጆች/ እና ለነዳያን የሚያስብ አምላክ ነው። እርሱ እንደወደዳቸው እኛም እንድንወዳቸው የአርአያነቱን ፈለግ እንድንከተል ይፈልጋል ።እግዚአብሔር እነርሱን እንዴት መንከባከብ እንዳለብን እንዲህ በማለት ይመክረናል.........

CTM printing plc

ዋጋ 11:00 ብር