«የእግዚአብሔር ሰው ፍጹምና ለበጎ ሥራ ሁሉ የተዘጋጀ ይሆን ዘንድ፣ የእግዚአብሔር መንፈስ ያለበት መጽሐፍ ሁሉ ለትምህርትና ለተግሣጽ ልብንም ለማቅናት፣ በጽድቅም ላለው ምክር ደግሞ ይጠቅማል።» 2ጢሞ. 3፥16-17

«የቃልህ ፍቺ ያበራል፤
ሕፃናትንም አስተዋዮች ያደርጋል።»
መዝ. 118(119)፥130

Global Good News Literature
የወንጌል ሥነ ጽሑፍ አገልግሎት
P.O.BOX 451336
Los Angeles, CA 90045

email: info@globalgoodnews.org

Copyright © 2008

ማውጫ

ክፍል ፩

	ገጽ
ትምህርት ሦስት፡- ጸሎት	5
ጸሎት	5
፩. ትርጉም	5
፪. ለምን እንጸልያለን?	5
፫. የጸሎት ዐይነቶች	6
፬. ጸሎታችን እንዳይሰማ የሚያደርጉ ነገሮች ምንድን ናቸው?	11
የጽሞና ጊዜ	11
፩. ጽሞና ስንል ምን ማለታችን ነው?	11
፪. የጽሞና ጊዜ ለምን ያስፈልገናል?	12
፫ የጽሞናን ጊዜ እንዴት እንለማመዳለን?	15
ጾም	16
፩. የጾም ትርጉም	16
፪. በእግዚአብሔር ቃል ውስጥ ሰዎች ለምን ጾሙ?	16
፫. የጾም ዋና ዐላማ ምንድን ነው?	17
፬. ስንጾም ማስተዋል ያለብን ነገሮች	18
ትምህርት ሦስት፡- ጸሎት - ጥያቄዎች	19

ወንጌል ሥነ ጽሑፍ አገልግሎት
የመላላክ ትምህርት

የዚህ የመላላክ ትምህርት ዋና ዐላማ በጌታ ዐዲስ ለሆኑ፣ እንዲሁም በጌታ ከሆኑ ቈየት ቢሉም፣ መንፈሳዊ ሕይወታቸውን የበለጠ ለማጠናከር ለሚፈልጉ ወንድሞችና እኅቶች መሠረታዊ የሆኑትን ክርስቲያናዊ ትምህርቶች ለማስተማርና በመንፈሳዊ ሕይወታቸው እንዲያድጉ መርዳት ነው። «ፈረስን ወደ ውሃ ታመጣዋለህ እንጂ እንዲጠጣ አታስገድደውም» እንደሚባለው ሁሉ፣ እነዚህ ትምህርቶች ተማሪው በትጋት ካልተከታተላቸውና በውስጣቸው ያሉትንም ጥቅሶች ከመጽሐፍ ቅዱስ ጋር እያመሳከረ በሚገባ ካላጠና፣ እንዲሁ በአንድ ጊዜ ንባብ ብቻ የሚፈለገውን ውጤት ያስገኛሉ ማለት አዳጋች ነው። ስለዚህ ይህንን ትምህርት የምትከታተሉትን ሁሉ፣ እያንዳንዱን ትምህርት መጽሐፍ ቅዱሳችሁን አውጥታችሁ ጥቅሶቹን በማመሳከር በትጋት፣ እንድታጠኑት እናበረታታለን።

እነዚህን ትምህርቶች በግልም ሆነ በኅብረት መጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ላይ መጠቀም ይቻላል። በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ጀማሪዎችን የማስተማር ኀላፊነት ያለበት ሰውም ሌሎችን ለማስተማር ሊጠቀምባቸው ይችላል። ትምህርቶቹን በእኛ በኩል በግል ለመከታተል የምትፈልጉ ግን በመጀመሪያ መመዝገብና የመታወቂያ ቍጥር መቀበል ይኖርባችኋል። ከዚያም ከእያንዳንዱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ላሉት ጥያቄዎች በቂ መልስ በመላክ የመላላኩን ትምህርት መቀጠል ትችላላችሁ።

የመላላክ ትምህርቱ፣ ዐሥራ ሁለት መሠረታዊ የሆኑ ትምህርቶችን ያካተተ ሲሆን፣ አራት አራቱን ከፋፍለን በሦስት ክፍሎች አቅርበናቸዋል። አርእስቱ፣ ለአንድ ክርስቲያን ያስፈልጋሉ ብለን ያመንባቸው አርእስት ናቸው። ትምህርቶቹን በጥሞናና በረጋ መንፈስ አጥንታችሁ ከትምህርቱ ጋር የተገናዘበ በቂ መልስ እንጂ በችኰላ የቸልተኝነት ወይም ከትምህርቱ ጋር የማይዛመድ መልስ እንዳትሰጡ ልናሳስብ እንወዳለን።

ትምህርቶቹን በደንብ አጥንታችሁ የጥያቄዎቹን መልስ፣ በየክፍሉ ያሉትን አራት አራት ትምህርቶች በየተራ፣ ወይም የዐሥራ ሁለቱንም ትምህርቶች በአንድነት ስትልኩልን፣ መልሳችሁን አይተን ይህንን የመላላክ ትምህርት እንደ ጨረሳችሁ የሚገልጽ የምስክር ወረቀትና ትራንስክሪፕት እንልክላችኋለን።

ክፍል ፩

**«የቃልህ ፍቺ ያበራል፤
ሕፃናትንም አስተዋዮች ያደርጋል።»
መዝ. 118(119)፥130**

ትምህርት ሦስት:- ጸሎት

፩. ትርጒም

1. ጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር ልብ ለልብ መነጋገር ነው:: ይህ ንግግር በልመና፣ በምልጃና በምስጋና መልክ ሊቀርብ ይችላል:: «በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ::» (ፊል. 4÷6)

2. ጸሎት የእግዚአብሔርን ፈቃድ በምድር ላይ የምናስፈጽምበት መሣሪያ ነው::

   «..ፈቃድህ በሰማይ እንደ ሆነች እንዲሁ በምድር ትሁን» (ማቴ. 6÷10)

   «እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማናል::...» (1ዮሐ. 5÷14-15)

በእግዚአብሔር ፊት በጸሎት እንዴት መቅረብ አለብን?

«ወደ እግዚአብሔር ቤት በገባህ ጊዜ እግርህን ጠብቅ፤ ለመስማት መቅረብ ከሰነፎች መሥዋዕት ይበልጣልና፤.. እግዚአብሔር በሰማይ፣ አንተም በምድር ነህና በአፍህ አትፍጠን፤ በእግዚአብሔርም ፊት ቃልን ይናገር ዘንድ ልብህ አይቸኵል::» (መክ. 5÷1-2)

፪. ለምን እንጸልያለን?

1. **የእግዚአብሔር ትእዛዝ ስለ ሆነ**
   «ወደ ፈተና እንዳትገቡ ትጉና ጸልዩ፤» (ማቴ. 26÷41)
   «ሳታቋርጡ ጸልዩ፤» (1ተሰ. 5÷17)
   «ሳይታክቱም ዘወትር ሊጸልዩ እንዲገባቸው የሚል ምሳሌን ነገራቸው፤» (ሉቃ. 18÷1)

2. **እግዚአብሔርን የምናውቅበት ዋና መንገድ ስለ ሆነ**
   አንድን ሰው ለማወቅ ከዚያ ሰው ጋር ልብ ለልብ መነጋገር አለብን:: እግዚአብሔርንም ለማወቅ በጸሎት ከእርሱ ጋር ጊዜ ማሳለፍ አለብን::
   «ዕረፉ፤ እኔም አምላክ እንደ ሆንሁ ዕወቁ፤» (መዝ. 45(46)÷10)

3. **የሚሰማ አምላክ ስላለን**
   «ሥጋ ሁሉ ጸሎትን ወደምትሰማ ወደ አንተ ይመጣል::» (መዝ. 64(65)÷2)
   «ጆሮን የተከለው አይሰማምን?» (መዝ. 93(94)÷9)

4. **በሰዎች ሕይወት ፈቃዱን ለመፈጸም ያዘጋጀው መንገድ ስለ ሆነ**
   «ወደ እኔ ጩኽ፤ እኔም እመልስልሃለሁ፤ አንተም የማታውቀውን ታላቅና ኀይለኛ ነገርን አሳይሃለሁ::» (ኤር. 33÷3)

5. **እርዳታን ለመቀበል**
   «በመከራ ቀን ጥራኝ፤ አድንህማለሁ አንተም ታከብረኛለህ::» (መዝ. 49(50)÷15)
   «ዐይኖቼን ወደ ተራሮች አነሣሁ፤
   ረዳቴ ከወዴት ይምጣ?
   ረዳቴ ሰማይንና ምድርን ከሠራ፣ ከእግዚአብሔር ዘንድ ነው::» (መዝ. 120(121)÷1)

፫. የጸሎት ዐይነቶች

1. የንስሓ ጸሎት

አንድ ሰው፣ «እኔን ኀጢአተኛውን ማረኝ» ብሎ ከእግዚአብሔር ጋር ዕርቅ የሚያደርግበት ጸሎት ነው::
«አምላክ ሆይ! እኔን ኀጢአተኛውን ማረኝ::» (ሉቃ. 18÷13)

ሀ. ይህ ጸሎት እግዚአብሔር ሰዎች ሁሉ ያደርጉት ዘንድ ያዘዘው ጸሎት ነው::
   «እንግዲህ እግዚአብሔርን ያለማወቅን ወራት አሳልፎ ንስሓ ይገቡ ዘንድ ሰውን ሁሉ ያዛል::» (ሐዋ. 17÷30)
   «መንግሥተ ሰማይ ቀርባለችና ንስሓ ግቡ::» (ማቴ. 4÷17)

ለ. የእውነተኛ ንስሓ ባሕርያት

1. የልብ ኀዘን አለበት (2ቆሮ. 7÷9-10)::
2. በደሉን ያውቃል (በሌላው አያሳብብም) (መዝ. (50(51)3-4)::
3. በእግዚአብሔር ምሕረት ላይ ያተኵራል (መዝ. 50(51)÷1)::
4. ከኀጢአት መንጻትን ያስገኛል (መዝ. 50(51)÷7፤ 1ዮሐ. 1÷7-9፤ ዕብ. 9÷13-14)::

ሐ. አንድ ኀጢአተኛ የሚገባው ንስሓና አንድ አማኝ የሚገባው ንስሓ ተመሳሳይነትም ልዩነትም አለው:: ተመሳሳይነቱ፤ ኀጢአት ሁለቱንም ከእግዚአብሔር የሚለያቸው መሆኑ ነው:: (ኢሳ. 59÷1-2)::

ልዩነቱ፣ አንድ ኀጢአተኛ ንስሓ የሚገባው የእግዚአብሔር ልጅ ለመሆንና ከመንፈሳዊ ሞት ወደ ሕይወት ለመሸጋገር ነው:: አንድ አማኝ ግን ንስሓ የሚገባው ከእግዚአብሔር ጋር በኀጢአት ምክንያት የተቋረጠውን ኅብረት (fellowhip) ለማስተካከል ነው::

ዮሐ. 13÷6-10 «... የታጠበ እግሩን ከመታጠብ በቀር ሌላ አያስፈልገውም ሁለንተናው ግን ንጹሕ ነው፤ እናንተም ንጹሓን ናችሁ...» መጀመሪያ ወደ ጌታ ስንመጣ ሁለንተናችን ይታጠባል፤ ደኅንነትን ካገኘን

በኋላ ግን ኀጢአት ባደረግን ጊዜ ሁሉ የልባችንን እግር መታጠብ ይኖርብናል፡፡

2. <u>የልመና ጸሎት</u>

ይህ ጸሎት ለግል ሕይወታችን የሚያስፈልገንን የምንለምንበት ጸሎት ነው፡፡

«ለምኑ ይሰጣችሁማል...» (ማቴ. 7÷7)
«እስከ አሁን በስሜ ምንም አልለመናችሁም፤ ደስታችሁ ፍጹም እንዲሆን ለምኑ፤ ትቀበሉማላችሁ፡፡» (ዮሐ. 16÷24)
«... አትለምኑምና ለእናንተ አይሆንም» (ያዕ. 4÷2)

<u>ለልመናችን ከእግዚአብሔር የምናገኘው መልስ</u>

ሀ. እሺ ለ. ቈይ ሐ. እምቢ ሊሆን ይችላል፡፡

- ከእግዚአብሔር ፈቃድና ጊዜ ጋር የሚስማማ ነገር ከሆነ የእግዚአብሔርን የእሺታ መልስ እናገኛለን፡፡
- የእግዚአብሔር ፈቃድ ሆኖ ጊዜው ገና ካልደረሰ ቈይ፤ ታገሥ የሚል መልስ እናገኛለን፡፡
- እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ያልሆነና የማይበጀን ነገር ከሆነ፣ እምቢ የሚል መልስ እናገኛለን፡፡

3. <u>የምልጃ ጸሎት</u>

ይህ ጸሎት ለራሳችን ሳይሆን ለሌሎች ችግር ወይም ደኅንነት የምንጸልየው ጸሎት ነው፡፡

ሀ. እኛ ራሳችን ለእገሌ ልጸልይ ብለን የምንጸልየው ጸሎት
«በነገር ሁሉ በጸሎትና <u>በምልጃ</u> ከምስጋና ጋር ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨንቁ፡፡» (ፊል. 4÷6) በአንድ ሰው ሕይወት ድካም ስናይ ከድካሙ ነጻ እንዲሆን የምናቀርበው ልመና ነው፡፡ ድካም ባየን ጊዜ እንድንማልድ እንጂ እንድንፈርድ አልተፈቀደልንም (ሮሜ 14÷1፤ 1ዮሐ. 5÷16)፡፡

ለ. መንፈስ ቅዱስ በእኛ ውስጥ ሆኖ የሚማልደው ጸሎት «እንዲሁም ደግሞ መንፈስ ድካማችንን ያግዛል፤ እንዴት እንድንጸልይ እንደሚገባን አናውቅምና፣ ነገር ግን መንፈስ ራሱ በማይነገር መቃተት <u>ይማልድልናል</u>፤ ልብንም የሚመረምረው የመንፈስ ሐሳብ ምን እንደ

ሆነ ያውቃል፣ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ስለ ቅዱሳን <u>ይማልዳልና፡፡</u>» (ሮሜ 8÷26-27)

ሐ. በእግዚአብሔር ቃል የምልጃ ምሳሌ የሚሆኑ
1. ሙሴ (ዘጸ. 32÷32)
2. ሳሙኤል (1ሳሙ. 12÷22-23)

መ. ይህንን የምልጃ ጸሎት መጸለይ የምንችለው በሕይወት እያለን ብቻ እንጂ ከሞትን በኋላ ማማለድ አንችልም፡፡ (መክ. 9÷4-6)

4. <u>የሥልጣን ጸሎት</u>

ኢየሱስ በምድር ላይ በነበረበት ጊዜ የነበረውን ሥልጣን ለቤተ ክርስቲያን ሰጥቷል (ኤፌ. 1÷19-23)፡፡
የሥልጣን ጸሎት እንደ አማኝ ይህንን ሥልጣን ተጠቅመን በኢየሱስ ክርስቶስ ስም በእምነት የምንጸልየው ጸሎት ነው፡፡

እግዚአብሔር ሥልጣን የሰጠን እንድንጠቀምበት እንጂ ሁልጊዜ በፊቱ እያለቀስን እንድንኖር አይደለም (ዘጸ. 14÷15-20)፡፡

ማርቆስ 16÷17 ላይ ጌታችን ኢየሱስ፣ «... በስሜ አጋንንትን ያወጣሉ፤» ብሏል፡፡»

2ቆሮ. 10÷3-5 ላይም ሐዋርያው፣ «በሰው ልማድ ምንም እንኳ የምንመላለስ ብንሆን፣ እንደ ሰው ልማድ አንዋጋም፤ የጦር ዕቃችን ሥጋዊ አይደለምና፣ ምሽግን ለመስበር ግን በእግዚአብሔር ፊት ብርቱ ነው፤ የሰውንም ሐሳብ በእግዚአብሔርም ዕውቀት ላይ የሚነሣውን ከፍ ያለውን ነገር ሁሉ እናፈርሳለን፣ ለክርስቶስም ለመታዘዝ አእምሮን ሁሉ እንማርካለን» በማለት የተናገረውን እናገኛለን፡፡

«የዲያብሎስን ሥራ ለማፍረስ የእግዚአብሔር ልጅ (ኢየሱስ ክርስቶስ) ተገለጠ፡፡» (1ዮሐ. 3÷8)

- በበሽታ ላይ ሥልጣን ተሰጥቶናል

ሀ. ራሳችን ስንታመም (1ጴጥ. 2÷24)፣
ለ. ሌሎች ሲታመሙ (ማር. 16÷18)፣

- በርኩሳን መናፍስት ላይ ሥልጣን ተሰጥቶናል (ማር. 16÷17፤ ሉቃ. 10÷19፤ ማቴ. 18÷18፤ ያዕ. 4÷7-8)፡፡

5. የምስጋና ጸሎት (Thanks giving)

ይህ ዐይነቱ ጸሎት ስለ ተደረጉልን ነገሮች እግዚአብሔርን የምናመሰግንበት ጸሎት ነው:: ሉቃስ 17÷15-18 ላይ፣ «ከእነርሱም አንዱ እንደ ተፈወሰ ባየ ጊዜ በታላቅ ድምፅ እግዚአብሔርን እያከበረ ተመለሰ፣ እያመሰገነውም በእግሩ ፊት በግንባሩ ወደቀ፤ እርሱም ሳምራዊ ነበረ:: ኢየሱስም መልሶ፤ ዐሥሩ አልነጹምን? ዘጠኙስ ወዴት አሉ? ከዚህ ልዩ ወገን በቀር እግዚአብሔርን ሊያከብሩ የተመለሱ አልተገኙም አለ» የሚለውን እናነባለን::

በመዝ. 103÷2 ላይ፣ «ነፍሴ ሆይ! እግዚአብሔርን ባርኪ፣ ምስጋናውንም ሁሉ አትርሺ፤ ኀጢአትሽን ሁሉ ይቅር የሚል፣ ደዌሽንም ሁሉ የሚፈውስ...» ይላል::

6. የአምልኮ ጸሎት (Praise or Worship)

«እግዚአብሔር መንፈስ ነው የሚሰግዱለትም በእውነትና በመንፈስ ሊሰግዱለት ይገባል::» (ዮሐ. 4÷24)

ይህ ጸሎት እግዚአብሔር ስላደረገልን ብቻ ሳይሆን፣ ስለ ማንነቱ የምናመሰግንበት ጸሎት ነው::
«ሃሌሉያ፤ ቸር ነውና፣ ምሕረቱም ለዘላለም ነውና እግዚአብሔርን አመስግኑ::» (መዝ. 105 (106)÷1)

በመከራ ውስጥ እንኳ ሆነን እንደ ኢዮብ እግዚአብሔርን የምናመሰግንበት ጸሎት ነው:: «እግዚአብሔር ሰጠ፤ እግዚአብሔር ነሣ፤ የእግዚአብሔር ስም የተባረከ ይሁን:: በዚህ ሁሉ ኢዮብ አልበደለም፣ ለእግዚአብሔርም ስንፍናን አልሰጠም::» (ኢዮ 1÷21-22)

ዳዊት የእግዚአብሔርን ተግሣጽ የተቀበለው በምስጋና ነበር (2ሳሙ. 12÷15-20)::

«ልጄ ሆይ! የእግዚአብሔርን ተግሣጽ አትናቅ፤ በገሠጸህም ጊዜ አትመረር:: እግዚአብሔር የሚወደውን ይገሥጻልና፤ አባት የሚወደውን ልጁን እንደሚገሥጽ::» (ምሳ. 3÷11-12፤ እግዚአብሔር ሲገሥጸን፡ - (ምሳ. 3÷11-12፤ ዕብ. 12÷5-6)

ሀ ተግሣጹን መናቅ ወይም ማቃለል የለብንም፤

ለ. ማማረር ወይም መድከም አይገባም፤

ሐ. እንደ ዳዊት እግዚአብሔርን አመስግነን መቀበል ይኖርብናል::

የአምልኮ ምስጋና ጸሎታችንን ለእግዚአብሔር እንደ ቅመም ያጣፍጠዋል:: «በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ...» (ፊል. 4÷6)

የክርስትና መሠረተ ትምህርት - ክፍል ፩

7. የመሰጠት ጸሎት (Prayer Of Submission)

ይህ ጸሎት ራስን ሙሉ ለሙሉ ለጌታ የመስጠት ጸሎት ነው:: እያንዳንዳችን በመጀመሪያ ጊዜ ሕይወታችንን ለጌታ ስንሰጥ ከንስሓ ጸሎት ቀጥሎ ይህንን ጸሎት ነበረ የጸለይነው:: ለጌታ ራሳችንን አስገዛን፤ ሰጠን:: ይህ ጸሎት ጌታን ከተቀበልን በኋላም በየጊዜው መጸለይ የሚገባው ጸሎት ነው:: በሕይወታችን አንዳንድ ሙሉ ለሙሉ ለጌታ ያልተሰጡ (ያልተንበረከኩ) ነገሮች ብቅ በሚሉበት ጊዜ፣ እነዚያን ነገሮች አስመልክቶ ይህንን ጸሎት መጸለይ ያስፈልጋል:: አንዳንድ ጌታን ደስ የማያሰኙ ነገሮች በሕይወታችን ሲታዩ «ጠባዬ ነው» ብለን ሸፋፍነን ከማለፍ ይልቅ ጉዳዩን «በመሰጠት ጸሎት» ወደ ጌታ ማቅረብ ያስፈልጋል::

ይህ ጸሎት ከሌሎቹ የሚለይበት ነገር ቢኖር ሌሎቹ ጸሎቶች ለእግዚአብሔር የምናቀርባቸው መሥዋዕቶች ሲሆኑ፣ በመሰጠት ጸሎት ግን ለእግዚአብሔር መሥዋዕት አድርገን የምናቀርበው ራሳችንን ነው:: ለዚህ ነው በሮሜ 12÷1 ላይ፣ «እንግዲህ ወንድሞች ሆይ ሰውነታችሁን እግዚአብሔርን ደስ የሚያሰኝና ሕያው ቅዱስም መሥዋዕት አድርጋችሁ ታቀርቡ ዘንድ በእግዚአብሔር ርኅራኄ እለምናችኋለሁ::» የሚለው::

በተጨማሪም በ1ኛዜና 29÷5 ላይ፣ «ዛሬ በፈቃዱ ራሱን ለእግዚአብሔር የሚቀድስ ማነው?» በማለት ራሳችንን በመሰጠት ጸሎት ለእግዚአብሔር ቅዱስ መሥዋዕት አድርገን እንድናቀርብ ያሳስበናል::

ይህ የመሰጠት ጸሎት ለሌሎቹ የጸሎት ዐይነቶች ሁሉ መሠረት እንደ ሆነ ማስተዋል እንችላለን፤ ምክንያቱም ሙሉ ለሙሉ ራሳችንን ሳንሰጥ የምልጃ፣ የምስጋና፣ የአምልኮ ... ወዘተ ጸሎት ብናቀርብ ከተሰጠ ሕይወት ስላልመነጨ ተቀባይነቱ ያን ያህል ያነሰ ይሆናል::

8. የኅብረት ጸሎት

ሁለት ወይም ከሁለት በላይ የሆኑ አማኞች በአንድ ልብ ሆነው በስምምነት የሚጸልዩት የአንድነት ጸሎት ነው::
«እነርሱም በሰሙ ጊዜ በአንድ ልብ ሆነው ወደ እግዚአብሔር ድምፃቸውን ከፍ አደረጉ፤» (ሐዋ 4÷24)

«ከእናንተ ሁለቱ በምድር በማናቸውም በሚለምኑት ነገር ሁሉ ቢስማሙ በሰማያት ካለው ከአባቴ ዘንድ ይደረግላቸዋል፡፡ ሁለት ወይም ሦስት በስሜ በሚሰበሰቡበት በዚያ በመካከላቸው እሆናለሁና::» (ማቴ. 18÷19-20)
«ሁሉም በአንድ ልብ ሆነው አብረው ሳሉ ድንገት እንደሚነጥቅ ዐውሎ ነፋስ ከሰማይ ድምፅ መጣ::» (ሐዋ. 2÷1-2)
የእግዚአብሔር ቃል አንዱ ሺህ፣ ሁለቱ ዐሥር ሺህ ያባርራሉ ይላል::
የኅብረት ጸሎት ተጨማሪ ኀይል አለው::

፬. ጸሎታችን እንዳይሰማ የሚያደርጉ ነገሮች ምንድን ናቸው?

1. ኀጢአት

«በልቤስ በደልን አይቼ ብሆን ጌታ አይሰማኝም ነበር፡፡» (መዝ. 66÷18)፤ «እነሆ፣ የእግዚአብሔር እጅ ከማዳን አላጠረችም፤ ጆሮውም ከመስማት አልደነቈረችም፤ ነገር ግን በደላችሁ በእናንተና በአምላካችሁ መካከል ለይታለች፤ እንዳይሰማም ኀጢአታችሁ ፊቱን ከእናንተ ሰውሮታል፡፡» (ኢሳ. 59÷1-2)

2. እንደ ፈቃዱ (እንደ ቃሉ አለ መጸለይ)

«እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማናል ... » (1ዮሐ. 5÷14-15) «ትለምናላችሁ፤ በምኞቶቻችሁም (እንደ ሥጋችሁ ፈቃድ) ትከፍሉ ዘንድ በክፉ ትለምናላችሁና አትቀበሉም፡፡» (ያዕ. 4÷3)

3. የእምነት ማነስ (ጥርጥር፣ አለማመን)

«ነገር ግን በምንም ሳይጠራጠር በእምነት ይለምን፤ የሚጠራጠር ሰው በነፋስ የተገፋና የተነቃነቀ የባሕርን ማዕበል ይመስላልና፡፡ ሁለት አሳብ ላለው፣ በመንገዱም ሁሉ ለሚወላውል ለዚያ ሰው ከጌታ ዘንድ አንዳች እንዲያገኝ አይምሰለው፡፡» (ያዕ 1÷6-8)

«እውነት እላችኋለሁ፤ ማንም ያለው (የለመነው) ነገር እንዲደረግለት ቢያምን፣ በልቡ ሳይጠራጠር፣ ይህን ተራራ፡- ተነቅለህ ወደ ባሕር ተወርወር ቢል ይሆንለታል፡፡ ስለዚህ እላችኋለሁ፣ የጸለያችሁትን፣ የለመናችሁትንም ሁሉ እንዳገኛችሁት እመኑ፤ ይሆንላችሁማል፡፡» (ማር. 11÷23-24)

እምነትና ጸሎት አይለያዩም

ማንኛውንም ዐይነት ጸሎት ማቅረብ ያለብን በእምነት ነው፡፡ «በምንም ሳይጠራጠር በእምነት ይለምን፡፡» (ያዕ. 1÷7)

«ነፍሴ ሆይ ለምን ታዝኛለሽ? ለምንስ ታውኪኛለሽ? የፊቴን መድኀኒት አምላኬን አመሰግነው ዘንድ በእግዚአብሔር ታመኚ፡፡» (መዝ. 41(42)÷5፡11)
በየዕለቱ በግል የሚኖረን የጸሎት ጊዜ የጽሞና ጊዜ ይባላል፡፡

የጽሞና ጊዜ

፭. ጽሞና ስንል ምን ማለታችን ነው?

ጽሞና ስንል ሁለት ነገሮችን ያመለክተናል፤

1. ጸጥታን   2. ማዳመጥን

የጽሞና ጊዜ ስንልም አንድ ክርስቲያን በእግዚአብሔር ፊት ጸጥ ብሎ እግዚአብሔርን የሚያዳምጥበት፣ በልቡም ያለውን ለእግዚአብሔር የሚያፈስበት ጊዜ ማለታችን ነው፡፡ በጽሞና ጊዜ እግዚአብሔርን የምናዳምጥበት ሌላው መንገድ የእግዚአብሔርን ቃል በጸሎት መንፈስ ማንበብ ነው፡፡ ልባችንን በእግዚአብሔር ፊት የምናሳርፍበት ጊዜ ነው፡፡
«... ልባችንን በፊቱ እናሳርፋለን ...» (1ዮሐ. 3÷20)
እግዚአብሔርን ለመስማት ወደ እግዚአብሔር የምንቀርብበት ጊዜ ነው፡፡

«ወደ እግዚአብሔር ቤት በገባህ ጊዜ እግርህን ጠብቅ፤ ለመስማት መቅረብ ከሰነፎች መሥዋዕት ይበልጣልና፤... እግዚአብሔር በሰማይ፣ አንተም በምድር ነህና በአፍህ አትፍጠን፤ በእግዚአብሔርም ፊት ቃልን ይናገር ዘንድ ልብህ አይቸኵል፡፡ (መክ. 5÷1-2)

«ሳሙኤልም፤ ባሪያህ ይሰማልና ተናገር፣ አለ» (1ሳሙ. 3÷10)

እግዚአብሔርን በመጠማት የእግዚአብሔርን ፊት የምንሻበት ጊዜ ነው፡፡ «ነፍሴ ወደ ሕያው አምላክ ተጠማች፤ መቼ እደርሳለሁ? የአምላክንስ ፊት መቼ አያለሁ?» (መዝ 41(42)÷2)

«አንተ ፊቴን እሹት ባልህ ጊዜ፣ አቤቱ፣ ፊትህን እሻለሁ ልቤ አንተን አለ፡፡» (መዝ. 27÷8)
«ለምኑ፤ ይሰጣችሁማል፤ ፈልጉ፤ ታገኙማላችሁ፤ መዝጊያን አንኳኩ፤ ይከፈትላችሁማል፡፡» (ማቴ. 7÷7)

ስንለምን ከእግዚአብሔር እጅ እንቀበላለን፡፡

ስንሻ የእግዚአብሔርን ፊት (ልብ) እናገኛለን፡፡

ስናንኳኳ የተዘጋብን በር ይከፈትልናል፡፡

«በፊትህ የተከፈተ በር ሰጥቼሃለሁ፤ ማንም ሊዘጋው አይችልም፡፡»

(ራእ. 3÷8)

፮. የጽሞና ጊዜ ለምን ያስፈልገናል?

1. የእግዚአብሔርን ፈቃድ፣ ምሪትና ምክር ለማወቅ

«የሚሰማኝ ግን በርጋታ ይቀመጣል፤

ከመከራም ሥጋት ያርፋል፡፡» (ምሳ. 1÷31)

«ሕዝቤስ ሰምቶኝ ቢሆን፤

እስራኤልም በመንገዴ ሄደው ቢሆን

ጠላቶቻቸውን ፈጥኜ ባዋረድኋቸው ነበር፤

በሚያስጨንቋቸውም ላይ እጄን በጣልሁ ነበር፤

የእግዚአብሔር ጠላቶች በተገዙለት ነበር፤

ዘመናቸውም ለዘላለም በሆነ ነበር፤

ከስንዴም ሥብ ባበላቸው ነበር፤

ከዓለቱም ማር ባጠገባቸው ነበር፡፡» (መዝ. 80(81)÷13-16)

2. <u>ሕይወታችን እንዲስተካከል ወይም እንዲወፈስ</u>

በሉቃስ 24÷13-35 (ክፍሉን ያንብቡ) ያለው ታሪክ በቀጥታ ስለ ጽሞና ጊዜ ባይናገርም፣ ክፍሉን የጽሞና ጊዜውን የተወ ክርስቲያን ምሳሌ አድርገን ልንወስደው እንችላለን፡፡

ሁለቱ ደቀ መዛሙርት ተስፋ ቈርጠው፣ ጠውልገው ከኢየሩሳሌም (የእግዚአብሔር መቅደስ ያለበት ቦታ) ወደ ኤማሁስ ይሄዱ ነበር፡፡

<u>ከዚህ ክፍል እንደምንረዳው፣ የጽሞና ጊዜ ስናቆም የሚከተሉት ምልክቶች በሕይወታችን ይታያሉ ፡-</u>

ሀ. በመንፈስ ከመመላለስ ይልቅ በአእምሮ መመራመር እንጀምራለን፡፡ «ሲነጋገሩና ሲመራመሩ» (ቍ. 15)

ለ. መንፈሳዊ ዐይናችን ይያዛል፤ አስተያየታችንም ሥጋዊ ይሆናል፡፡ «ነገር ግን እንዳያውቁት ዐይናቸው ተይዞ ነበር፡፡» (ቍ 16)

ሐ. ሕይወታችን ይጠወልጋል፤ ንግግራችን ለዛ የሌለው ይሆናል፡፡ «እርሱም፣ እየጠወለጋችሁ ስትሄዱ እርስበርሳችሁ የምትነጋገሩአቸው እነዚህ ነገሮች ምንድን ናቸው? አላቸው (ቍ17)

መ. ማስተዋላችን ይወሰዳል፡፡ «እናንተ የማታስተውሉ፣» (ቍ 25)

<u>የጽሞና ጊዜ ሲኖረን፣ ከጌታ ጋር ከተነጋገሩ በኋላ እንደ ተለወጡት ደቀ መዛሙርት፡-</u>

ሀ. መንፈሳዊ ዐይናችን ይከፈታል፡፡

«ዐይናቸውም ተከፈተ» (ቍ 31)

ለ. ክርስቶስን የበለጠ እናውቀዋለን፡፡

«ዐወቁትም፤» (ቍ 31)

ሐ. የጠወለገው ሕይወታችን ይቀጣጠላል (ይለመልማል)፡፡

«በመንገድ ሲናገረን፣ መጻሕፍትንም ሲከፍትልን ልባችን

ይቃጠልብን አልነበረምን? ተባባሉ፡፡» (ቍ 32)

መ. በተስፋ ተሞልተን ወደ እግዚአብሔር መቅደስ እንመለሳለን፡፡

«በዚያችም ሰዓት ተነሥተው ወደ ኢየሩሳሌም ተመለሱ፤»

(ቍ 33)

ሠ. ከሌሎች አማኞች ጋር ኅብረት ይኖረናል፡፡

«በመንገድ የሆነውን እንጀራውንም በቈረሰ ጊዜ እንዴት እንደ ታወቀላቸው ተረኩላቸው፡፡» (ቍ 35)

3. <u>እግዚአብሔርን ለማወቅ</u>

«ሳሙኤል ግን (በብላቴንነቱ) ገና እግዚአብሔርን አላወቀም ነበር፡፡» (1ሳሙ. 3÷7)
ምክንያቱም የእግዚአብሔርን ድምፅ ሰምቶ አያውቅም፡፡
«<u>ዕረፉ፤</u> እኔም አምላክ እንደ ሆንሁ <u>ዕወቁ</u>፡፡» (መዝ. 45(46)÷10)

4. <u>እግዚአብሔርን ለመምሰል</u>

«(ሙሴ)... እግዚአብሔር ከእርሱ ጋር ስለ ተነጋገረ የፊቱ ቍርበት እንዳንጸባረቀ አላወቀም ነበር፡፡ ...» (ዘጸ. 34÷29-35)

ሙሴ የፊቱ ማንጸባረቅ ብቻ ሳይሆን፣ ባሕርዩም እግዚአብሔርን ይመስል ነበረ፡፡ «እንደ እርሱ ትሑት ሰው አልነበረም፡፡» (ዘኍ. 12÷3)

5. <u>ምሕረትንና ጸጋን ለመቀበል</u>

«እንግዲህ ምሕረትን እንድንቀበል በሚያስፈልገንም ጊዜ የሚረዳንን ጸጋ እንድናገኝ ወደ ጸጋው ዙፋን በእምነት እንቅረብ፡፡» (ዕብ. 4÷16)

6. <u>መንፈሳዊ ኀይልን ለመቀበል</u>

«... እናንተ ግን ከላይ ኀይል እስክትለብሱ ድረስ በኢየሩሳሌም ከተማ ቈዩ፡፡» (ሉቃ. 24÷49)

በጽሞና ጊዜ ከላይ የተጠቀሱትን መንፈሳዊ በረከቶች መቀበል የምንችለው፣ የጽሞና ጊዜያችን አእምሮአችንን መሰብሰብ የምንችልበት ጊዜ ሲሆን ነው፡፡ ለጽሞና ጊዜ አመቺ የሚሆነው <u>አብዛኛውን</u> ጊዜ በማለዳ ነው፡፡

«ማለዳ ተነሥቶ ገና ሌሊት ሳለ ወጣ፤ ወደ ምድረ በዳም ሄዶ በዚያ ጸለየ፡፡» (ማር. 1÷35)

<u>«በማለዳም ድምፄን ትሰማለህ፣ በማለዳ በፊትህ እቆማለሁ፤ እጠብቃለሁም፡፡</u>» (መዝ. 5÷3) ጽሞና ድምፅን ለእግዚአብሔር ማሰማት ብቻ ሳይሆን፣ እግዚአብሔርን <u>መጠበቅንም</u> ያጠቃልላል፡፡

፫ የጽሞናን ጊዜ እንዴት እንለማመዳለን?

1. ኀሊናችንን ያጐደፈብን ነገር ካለ በንስሓ መጀመር አለብን፡፡ «ነውር የሌለው ሆኖ በዘላለም መንፈስ ራሱን ለእግዚአብሔር ያቀረበ የክርስቶስ ደም እንዴት ይልቅ ሕያውን እግዚአብሔርን ልታመልኩ ከሞተ ሥራ ኀሊናችሁን ያነጻ ይሆን?» (ዕብ. 9÷14)
   ኀሊናችን የማይፈርድብን ከሆነ ግን የግድ በንስሓ መጀመር የለብንም፡፡ ከተሰማን እንደ ዳዊት «ከተሰወረ (ካላስተዋልሁት) ኀጢአት አንጻኝ» ማለት እንችላለን፡፡

«ወዳጆች ሆይ፣ ልባችንስ ባይፈርድብን በእግዚአብሔር ዘንድ ድፍረት አለን፡፡» (1ዮሐ. 3÷21)

2. በደስታ፣ በመገዛትና በምስጋና በእግዚአብሔር ፊት መቅረብ አለብን፡፡

   «በደስታም ለእግዚአብሔር ተገዙ፤

   በሐሤትም ወደ ፊቱ ግቡ፡፡

   ወደ ደጆቹ በመገዛት፣

   ወደ አደባባዮቹም በምስጋና ግቡ፤

   አመስግኑት፤ ስሙንም ባርኩ፡፡» (መዝ. 100÷2፡4)

   መዝሙረ ዳዊት ምዕ. 148ን 149ን እና 150ን ብንመለከት፣ ሦስቱም ምዕራፎች ስለ ምስጋና ነው የሚናገሩት፡፡

   መዝ 148 ማን ማመስገን እንዳለበት ይነግረናል፤ መላእክቱ፣ ሠራዊቱ፣ ፀሓይና ጨረቃ፣ ከዋክብት፣ እባቦች እሳትና በረዶ፣ አመዳይና ውርጭ፣ ዐውሎ ነፋስ፣ ተራሮች፣ ኰረብቶች፣ ዛፎች፣ አራዊትና እንስሳት፣ በምድር የሚሳቡና በክንፍ የሚበርሩ፣ የምድር ነገሥታት፣ አሕዛብ፣ አለቆች፣ ፈራጆች፣ ጕልማሶችና ቈነጃጅቶች፣ ሽማግሌዎችና ልጆች በአጠቃላይ ፍጥረት ሁሉ ማመስገን እንዳለበት ይገልጻል፡፡

   መዝ. 149፤ ለምን እንደምናመሰግን ያስረዳናል፤ የምናመሰግንበት አንዱ ምክንያት በምስጋና ውስጥ ድል ስላለ ነው፡፡ በዐዲሱ ትርጒም፤ መዝ. 149፤ 6-9፣ «ስለታም ሰይፍ በእጆቻቸው ይዘው እልል እያሉ እግዚአብሔርን በከፍተኛ ድምፅ ያመስግኑት፡፡ እንደዚህ ቢያደርጉ፣ መንግሥታትን ለማሸነፍ፣ ሕዝቦችንም ለመቅጣት፣ ነገሥታቶቻቸውን በሰንሰለት ለመያዝ መኳንንቶቻቸውን በእግር ብረት ለማሰር፣ እግዚአብሔር እንዳዘዘው ሕዝቦችን ለመቅጣት፣ የእግዚአብሔር ሕዝቦች ድልን ይጐናጸፋሉ፡፡» ይላል፡፡

   መዝ. 150 ደግሞ እንዴት እንደምናመሰግን ይነግረናል፡፡ ባለን ነገር ሁሉ በሁለንተናችን (በእስትንፋሳችን)፤
   «በመለከት፣ በበገና፣ በመሰንቆ፣ በከበሮና በሽብሸባ፣ በክራርና በዋሽንት፣ በጸናጽል፣ … እስትንፋስ ያለው ሁሉ እግዚአብሔርን ያመስግን፡፡» (መዝ. 150÷3-6)

3. በጌታ ፊት ምንም ሳንናገር ጸጥ ብለን የምናዳምጥበት ጊዜ ያስፈልገናል፡፡
   «እግዚአብሔር በተቀደሰ መቅደሱ አለ፤ ምድርም ሁሉ በፊቱ ዝም ትበል፡፡» (ዕን. 2÷20)

በኅብረትም ሆነ በግል የምናደርገው ጸሎት የበለጠ ኀይል ይኖረው ዘንድ እንደየሁኔታው በጾም መቅረብ አስፈላጊ ነው፡፡

ጾም

«ሰው ከእግዚአብሔር አፍ በሚወጣ ቃል ሁሉ እንጂ በእንጀራ ብቻ አይኖርም፡፡» (ማቴ. 4÷4)

፩. የጾም ትርጒም

ከዚህ በታች የተጠቀሱት ጥቅሶች ስለ ጾም የሚናገሩ ባይመስልም፣ የጾምን ትርጒም በደንብ ያስረዱናል፡፡

«ኢየሱስም እንዲህ አላቸው፤ የእኔስ መብል የላከኝን ፈቃድ አደርግ ዘንድ፣ ሥራውንም እፈጽም ዘንድ ነው፡፡» (ዮሐ. 4÷34)

«መብልንም በፊቱ አቀረቡለት (ለአብርሃም ሎሌ) እርሱ ግን ነገሬን እስክናገር ድረስ አልበላም አለ፡፡» (ዘፍ. 24÷33)

«ጽድቅን የሚራቡና የሚጠሙ ብፁዓን ናቸው፤ ይጠግባሉና፡፡» (ማቴ. 5÷6)

ከእነዚህ ጥቅሶች የምንረዳው፣ ሰዎች ከሥጋዊ ረኃባቸው ይልቅ ለጽድቅ ያላቸውን ረኃብ ማስቀደም እንዳለባቸው ነው፡፡ ጾምም በዐጭሩ፣ ለእግዚአብሔር መንግሥት ያለን ረኃብ ከሥጋዊ ረኃባችን ሲያይል ወይም ሥጋዊውን ረኃብ ሲያሸንፍ ነው፡፡

፪. በእግዚአብሔር ቃል ውስጥ ሰዎች ለምን ጾሙ?

የጾሙት፣ በሚከተሉት ጊዜያትና ምክንያቶች ነው፡-

1. ከእግዚአብሔር መመሪያን ለመቀበል (ዘጸ. 34÷28፤ ዕዝ. 8÷21)፣
2. አገልግሎትን ከመጀመር በፊት (ማቴ. 4÷1-17)፣
3. ጌታን ለማምለክ (ሐዋ. 13÷2)፣
4. ሰዎችን ለአገልግሎት ከመለየት በፊት (ሐዋ. 13÷3)፣
5. በሽንፈት ጊዜ (መሳ. 20÷24-26)፣
6. በኀዘንና በጥቃት ጊዜ ስለ አገር፣ (ስለ ወገን፣ ስለ እግዚአብሔር ቤት) (2ሳሙ. 1÷11-12፤ ነህ. 1÷2-4፤ 1ሳሙ. 7÷6)፣

7. በፍርድ ወይም በቅጣት ጊዜ (2ሳሙ. 12÷16-23፤ 1ነገ. 20÷27-29፤ ዮና. 3÷5-10)፣
8. ራስን በእግዚአብሔር ፊት ለማዋረድ (ዕዝ. 8÷21)፣
9. ለልጆቻችንና ለንብረታችን (ዕዝ. 8÷21)፣
10. ቀድሞ በእግዚአብሔር የተሰጠ የተስፋ ቃል ተፈጻሚነት እንዲኖረው (ዳን. 9÷1-23)፣
11. በንስሓ ጊዜ (ነህ. 9፣1-2፤ ኢዩ. 2፣12-13)፣
12. የጠላት ውጊያ በሚያይልበት ጊዜ (አስቴር 4÷1-17)፣
13. አጋንንትን ለማውጣት (ማቴ. 17÷21)፣
14. ሰዎችን ለጌታ ዐደራ ለመስጠት (ሐዋ. 14÷23)፣
15. ጾምና ጸሎትን እንደ አገልግሎት በመውሰድ (ሉቃ. 2÷37)::

፫. <u>የጾም ዋና ዐላማ ምንድን ነው?</u>

የጾም ዋና ዐላማ ድምፃችንን <u>ለእግዚአብሔር ማሰማት</u> ነው:: ኢሳ. 58 በሙሉ ያንብቡ፤

ቍ 3-4 ላይ «ስለ ምን ጾምን፤ አንተም አልተመለከትኸንም? ሰውነታችንንስ ስለ ምን አዋረድን፤ አንተም አላወቅህም? ይላሉ:: <u>እነሆ፣ በጾማችሁ ጊዜ ፈቃዳችሁን </u>ታደርጋላችሁ፤ ሠራተኞቻችሁንም ሁሉ ታስጨንቃላችሁ:: እነሆ፣ ለጥልና ለክርክር ትጾማላችሁ፤ በግፍ ጡጫም ትማታላችሁ፤ <u>ድምፃችሁንም ወደ ላይ ታሰሙ ዘንድ</u> ዛሬ እንደምትጾሙት አትጾሙም» ይላል::

ቍ 6-14፣ «እኔስ የመረጥሁት ጾም ይህ አይደለምን? የበደልን እስራት ትፈቱ ዘንድ፣ … እንጀራህንስ ለተራበ ትቈርስ ዘንድ፣ ስደተኞቹን ድኾች ወደ ቤትህ ታገባ ዘንድ፣ የተራቈተውንስ ብታይ ታለብሰው ዘንድ፣ … አይደለምን? … የዚያን ጊዜ ትጠራለህ፤ <u>እግዚአብሔርም ይሰማሃል</u>፤ ትጮኻለህ፤ እርሱም፦ እነሆኝ ይላል:: … ጣትህንም መጥቀስ ብትተው፣ ባታንጐራጕርም፣ ነፍስህንም ለተራበ ብታፈስስ፣ የተጨነቀውንም ነፍስ ብታጠግብ፣ ብርሃንህ በጨለማ ይወጣል፤ ጨለማህም እንደ ቀትር ይሆናል:: እግዚአብሔርም ሁልጊዜ ይመራሃል፤ ነፍስህንም በመልካም ነገር ያጠግባል፤ ዐጥንትህንም ያጠናል፤ አንተም እንደሚጠጣ ገነት፣ ውሃውም እንደማያቋርጥ ምንጭ ትሆናለህ:: … <u>የገዛ መንገድህንም ከማድረግ፣ ፈቃድህንም ከማግኘት፣ ከንቱ ነገርንም ከመናገር ተከልክለህ ብታከብረው</u>፣ በዚያን ጊዜ በእግዚአብሔር ደስ ይልሃል፤ በምድርም ከፍታዎች ላይ አወጣሃለሁ…» የሚለውን ያስነብቡናል::

በአጠቃላይ ጾም ምግብ በአለመብላት ላይ ብቻ ያተኰረ ሳይሆን፣ <u>የራስን ፈቃድና ምኞት ገትቶ የእግዚአብሔርን ፈቃድ ማድረግ</u> ማለት ነው:: መጾም ያለበት ሆዳችን ብቻ ሳይሆን፦ አንደበታችን፣ እጃችን፣ እግራችን፣ ልቦናችንና ሁለንተናችን መሆን አለበት:: ከኢሳ. 58 እንደምንመለከተው ጾም ከክፉ ነገርና ከራስ ምኞት መከልከልን ብቻ ሳይሆን <u>ጽድቅን ማድረግንም ያጠቃልላል</u>::

፬. <u>ስንጾም ማስተዋል ያለብን ነገሮች</u>

1. ከዐቅማችን በላይ አንጹም::

በመጀመሪያ በትንሹ እንጀምር:: ምናልባት ቍርስን ብቻ ከመተው ጀምረን፣ ከዚያም ቀስ በቀስ ቍርስንና ምሳን መተው እንችላለን:: ቀጥሎም እንደ ሁኔታውና እንደ አስፈላጊነቱ፣ የእግዚአብሔር መንፈስም እንዳሳሰበን መጾም እንችላለን:: እገሌ ይህንን ያህል ቀን ጾሟልና እኔም ልጹም በሚል አስተሳሰብ መጾም የለብንም:: የጾም ዐላማ ሥጋችንን ማስገዛት እንጂ ሥጋችንን ማጐሳቈል፣ ማስጨነቅና መቅጣት አይደለም::

2. ሥርዐትን ለመፈጸም ብለን አንጹም::

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እነ እከሌ ይህንን ያህል ጊዜ ስለጾሙ እኔም እንደ እነርሱ ይህን ያህል ጊዜ ልጹም ብለን ሳይሆን እነርሱ ለምን እንደ ጾሙ ተረድተን፣ እነርሱ የጾሙበት ምክንያት በእኛም ሕይወት ሲያጋጥመን እኛም እንጹም:: እግዚአብሔር በእውነትና በመንፈስ የሚያመልኩትን እንጂ ሥርዐትን ብቻ እየተከተሉ የሚያመልኩትን አይፈልግም::

«ይህ ሕዝብ በከንፈሩ ያከብረኛል፤ ልቡ ግን ከእኔ በጣም የራቀ ነው:: <u>የሰውም ሥርዐት የሆነ ትምህርት እያስተማሩ በከንቱ ያመልኩኛል</u>::» (ማቴ. 15÷8-9)
«እግዚአብሔር መንፈስ ነው፤ የሚሰግዱለትም <u>በመንፈስና በእውነት ሊሰግዱለት ያስፈልጋቸዋል</u>::» (ዮሐ. 4÷24)

3. ቍርጥ ያለ ውሳኔ እናድርግ::

አለበለዚያ የሚደረግልን ግብዣ ሁሉ ሐሳባችንን ያስቀይረናል::

4 ለታይታ አንጹም::

«ስትጦሙም እንደ ግብዞች አትጠውልጉ፤ ለሰዎች እንደ ጦመኛ ሊታዩ ፊታቸውን ያጠፋሉና፤ እውነት እላችኋለሁ፣ ዋጋቸውን ተቀብለዋል:: አንተ ግን ስትጦም፣ በስውር ላለው አባትህ እንጂ እንደ ጦመኛ ለሰዎች እንዳትታይ ራስህን ተቀባ፤ ፊትህንም ታጠብ፤ በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል::» (ማቴ. 6÷16-18)

5. ስንጾም በቂ የጸሎት ጊዜ ሊኖረን ያስፈልጋል::

ጾም ያለ ጸሎት ብቻውን ለሆድ ማጽጃ ወይም ለክብደት መቀነሻ ካልሆነ በስተቀር መንፈሳዊ ዋጋ አይኖረውም:: ምክንያቱም የጾም ዋና ዐላማ ድምፃችንን ወደ ላይ (ወደ እግዚአብሔር) እናሰማ ዘንድ ነው::

እግዚአብሔር የጸሎትና የጾም ሕይወታችንን ያለምልም::

ትምህርት ሦስት፡- ጸሎት

የመታወቂያ ቀኁጥር፤ ____________________

ስም፤ ____________________

አድራሻ፤ ____________________

____

____

1. ማንኛውም አማኝ ሳያቋርጥ መጸለይ እንዳለበት የእግዚአብሔር ቃል ይናገራል፡፡ መጸለይ ለምን አስፈላጊ ሆነ?

2. በምስጋና ጸሎትና በአምልኮ ጸሎት መካከል ያለውን ልዩነት አስረዳ፡፡

3. የልመና ጸሎትና የምልጃ ጸሎት ልዩነታቸው ምንድን ነው?

4. ለጸሎት መልስ እንዳይገኝ ምክንያት የሚሆኑትን ነገሮች ከጠቀስህ በኋላ ከጠቀስሃቸው ምክንያቶች መካከል ስለ አንዱ መጠነኛ ማብራሪያ ስጥ፡፡

5. «የጽሞና ጊዜ» ማለት ምን ማለት ነው?

6. የጽሞና ጊዜ የሌለው ክርስቲያን ሕይወት ምን ምን ይታይበታል?

7. ቋሚ የጽሞና ጊዜ ካለህ፣ ይህ ጊዜ በምን በምን መንገድ ጠቀመህ? ቋሚ የጽሞና ጊዜ ከሌለህ፣ ምን ማድረግ አለብህ?

8. የጾም ዋነኛው ዐላማ ምንድን ነው?

9. እንዴት እንዴት ላለ ነገር መጾም ያስፈልጋል? (ዐምስት ብቻ ጥቀስ)
10. እንደ ክርስቲያን የጾም ጊዜ አለህ ብለን እንገምታለን፡፡ ጾም ጸሎት በምታደርግበት ጊዜ ማስተዋል ያለብህ ዋና ዋና ነገሮች ምንድን ናቸው?