በቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተክርስቲያን በየሳምንቱ ቅዳሜና እሁድ ከ4 — 6 ሰዓት ለሚካሔዳው የልጆች መርሐ ግብር በምድብ አራት (ከ7ኛ — 9ኛ) ክፍል ላሉ ተማሪዎች የተዘጋጀ ሳምንታዊ ትምህርት

ምድብ አራት (ከ7ኛ — 9ኛ) ክፍል
20 ኛ ሳምንት
ዐቢይ ጾም /ሁዳዴ/

ዓላማ

- ስለጾም ጥቅምና መንፈሳዊት መማር፡፡

የሚጠና ጥቅስ

- ***"ጾሙን ቀድሱ ጉባዔውንም አወጁ፡፡"*** ኢዩ 2÷15

ምንባባት

- ማቴ.4÷1-11 ዳን 10÷3

መግቢያ

- ጾመ ተከለከለ ማለት ሲሆን፣ ከምግብና መጠጥ ለተወሰነ ሰዓታትና ከቅባት ምግቦች ደግሞ በጾም ወቅት መከልከል ነው፡፡
- በተጨማሪም ክርስቲያኖች ሁሌም መጾም ያለባቸው ክፋት፣ ኃጢአትና ክፉ ምኞቶችም አሉ፡፡
- የሥጋ ፍላጎቶችን በማዳከም የነፍስን ፍቃድ ለመፈጸም የምንችልበት ነው - ጾም፡፡
- ጾም የመንፈሳዊ እድገት መንገድ ነው፡፡ከመንፈሳዊ እድገት ጋር ያልሆነ ጾም የምግብ ለውጥ ብቻ ነው፡፡
- ሁዳዴም ከሰባቱ አጸዋማት አንዱ ሲሆን፤ ጌታችን 40 ቀንና 40 ሌሊት የጾመው ስለሆነም እንጾመዋለን፡፡
- በዛሬው ትምህርታችንም ጾም በሕይወታችን ውስጥ ያለው ጠቀሜታና መንፈሳዊ ይዘቱን እንማራለን፡፡

ትምህርቱ

- ጾም በመንፈስ ሕይወታችን አስፈላጊው ተግባር ሲሆን፤ በብሉይ ኪዳን በጾም ብዙ መንፈሳዊ ሥራ የሩ የእግዚያብሔር ሰዎችን እናገኛለን፡፡

ለምሳሌ :-

- ሙሴ 10ቱን ትዕዛዛት ከእግዚአብሔር ከመቀበሉ በፊት 40 ቀንናሌሊት ጾማል፡፡ዘጸ.24
- ዳንኤል በዓለም ወደፊት የሚፈጸመዉን ሲገለጽለት በጾም ነበር፡፡ዳን.10÷3
- ነኅምያ ስለ ኢየሩሳሌም ጥፋት ሲሠማ ጾሟል ፡፡ ነኅ.1
- ዳዊት ይጾም ነበር፡፡ "ነፍሴን በጾም አስመረርኮት" መዝ. 108/109/÷24
- ኢሳያስ ይጾም ነበር ሰለጾምም አስተምሮአል፡፡ (ኢሳ.58÷3)
- ነቢዩ ኤልያስ 40 ቀንናሌሊት ጾማል፡፡ 1ኛነገ.19÷8
- ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስም እስኪራብ በበረሐ 40 ቀንናሌሊት ጾሟል፡፡ማቴ.4÷1-11 በተራራው ስብከትም ስለ ጾም አስተምሮል፡፡ /ማቴ. 6÷16-18/ ዲያብሎስ እንዴት እንደሚሸነፍ ***"ይህ ወገን በጸሎትና ጾም ካልሆነ ሊወጣ አይችልም"***/ማር.9÷29/ብሎናል፡፡
- በሐዋርያት ሥራ ሐዋርያዊት ቤተክርስቲያ ስትጾም እናነባለን፡፡/የሐዋ.ሥ13÷3-4/
- የቤተክርስቲያን አባቶች ለእኛ በደረሱን ጽሑፎቻቸው ስለ ጾም ጥቅም ጽፈዋል፣ ደንግገዋልም፡፡

ጾምና መንፈሳዊ እድገት

- ጾም የነፍሳችንን ፈቃድ ለመፈጸም የሥጋን ፍላጎት ለማሸነፍ የምንፈጸመው ተግባረ ነፍስ ነው፡፡ በሕይወታችን በሥጋ ክፉ አምሮትና መንፈሳዊነት መሐል ትግል አለብን፡፡
- ለዚህም ነው! ቅዱስ ጳውሎስ ***"ሥጋ በመንፈስ ላይ መንፈስም በሥጋ ላይ ይመኛልና÷ እነዚህም እርስ በርሳቸው ይቀዋወማሉ፤ ስለዚህም የምትወዱትን ልታደርጉት አትችሉም፡፡"*** ያለው ገላ.5÷17
- ሶርያዊው ይስሐቅ ***በኃጢአትና ምኞቶቹ የሚፈጸም መንፈሳዊ ትግል ሁሉ በጾም መጀመር አለበት በተለይም ይህ ትግል ከውስጣዊ ኃጢአት /ምኞት/ ጋር ከሆነ*** "ይላል
- <u>ከምግብ መካከል ጎን ለጎን መንፈሳዊ እድገት መኖር አለበት፡፡</u> ይህም ማለት የሥጋ ጾም ከልብ ንጽሕና፣ ከነፍስና ከሥጋ ቅድስና የተያያዘ ነው ማለት ነው፡፡ ከዚህም ጋር አንድ ቅዱስ ***"በኃጢያትና በግፍ ተይዘን ከምግብ በመከልከል ብቻ ከጾምን÷ የሥጋችን መጾም ብቻ አይጠቅመንም÷ ውድ የሆነውን ተግባር እናረክሰዋለን፡፡ ስለዚህም የውጭ ሰውነታችን እንደሚጾም ውሳጣዊ ሰብእናችንንም መቆጣጠር እና ከሚጎዱት ነገሮች በመቆጠብ ጾማችንን ከክፋት፣ ካለመታመን፣ ከጥላቻ በማንጻት እውነተኛ ማድረግ አለብን፡፡*** ብሎዋል፡፡

የጾምና የጸሎት አለመነጣጠል፡፡

- ቅዱሳን ጾምን በጠንካራ ምሽግ፣ ጸሎትን ደግሞ በጠንካራ ምሽግ ያለ ሰው በሚያጠቃበት መሳሪያ ይመስሉታል፡፡ በመጽሐፍ ቅዱስ ጸሎት ከጾም ጋር በኅበረት ሲፈጸም እንመለከታለን፡፡
- የነነዌ ሰዎች ጾም፣ የአስቴር ጾም እና አይሁድ ከጥፋት ለመዳን የጾሙት ጾም ሁሉ ከጸሎት ጋር ነበር፡፡ዮና.2 አስቴር 2-3
  እነርሱ ያገኙት መልስና ውጤቱም ጾም ከጸሎት ጋር ያለው አንድነት መሳሪያ ነው፡፡

ጾምና ምጽዋት አይነጣጠሉም

- ጾም ከፍቅርና ቸርነት ጋር የተያያዘ ነውና፣ ጾሚዎች ሲራቡ ለድሆችና የሚበሉት ለሌላቸው በጾም የተዉትን ምግብ እና ሌላም ለነደያን የሚያስፈልገውን ይመውታሉ፡፡እግዚአብሒርም ለነብዩ ለኢሳይያስ " ***እኔ የመረጥሁት ጾም ይህ አይደለምን?... እንጀራህን ለተራበ ትቆርስ ዘንድ÷ ስደቶኞችን ድሆችን ወደ ቤትህ ታገባ ዘንድ፤የተራቆተውንስ ብታይ ታለብሰው ዘንድ፤ከሥጋ ዘመድህ እንዳትሸሸግ አይደለምን? የዚያን ጊዜ ብርሃን እንደ ንጋት ይበራል÷ ፈውስህም ፈጥኖ ይበቅላል÷ ጽድቅህም በፊትህ ይሄዳል÷ የእግዚአብሔርም ክብር በኃላህ ይጠብቅሃል፡፡"*** ኢሳይ.58÷6-8

ማጠቃለያ

- ጾምና ጸሎት ራስን መግዛትን ለማዳበርና ለመንፈሳዊ እድገት የሚያስፈልጉን፣የማይነጣጠሉ ተግባራዊ አምልኮቶች እና የጽድቅ መሣሪያዎች ናቸው፡፡
- ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ምሳሌ ሊሆነን ጾሟል÷ እኛም ምሳሌውን ተከትለን መንፈሳዊ መሣሪያዎችንን ልንታጠቅ ይገባል፡፡

  ጥያቄዎች

  1.ጾም ምንድነው ?

  2.40 ቀንና ሌሊት ይጾሙት ነብያት ማን ናቸው?

  3.በሀገር የመጣን የእግዚአብሔር ቁጣ በጾምና ጸሎት ያዳኑ ሁለት ምሳሌዎች ከመጽሐፍ ቅዱስ ጥቀሱ

ተግባር

የጾም ፈተናዎች እንዴት እንደሚታለፍም ተወያዩ፡፡

ይቆየን፡፡