ምድብ አምስት (ከ10ኛ — 12ኛ) ክፍል
21 ኛ ሳምንት

የጾም መንፈሳዊነት 3 - ጾምን መቀደስ

የትምህርቱ ዓላማ

❖ ይህ በ3ት ተከታታይ የጀመርነው የጾም መንፈሳዊነት የመጨረሻ ክፍል ሲሆን፤ በዛሬው ትምህርታችንም ጾምን ስለመቀደስ እንማራለን፡፡

የሚጠና ጥቅስ

❖ ***"ጾምን ቀድሱ÷ጉባዔውንም አውጁ"*** ኢዮኤል 2÷15

የትምህርቱ ትኩረት

❖ ጾምን የመቀደስ ትርጉም መቀደስ ልዩ ማድረግ፣ ማንጻት፣ ማክበር ነው፡፡በዚህም መሰረት ጾማችን ለእግዚአብሔር የተለየ በንጽሕና እግዚአብሔርን በማክበር የምንፈጽመው ነው፡፡

❖ የጾም ቀናት የተቀደሱ እና ለእግዚአብሔር ለይተን የምንጾመው ቤተክርስትያን የጾም ወቅት ብላ ስለወሰነች ብቻ ነው? ነገር ግን እያንዳንዳችን የራሳችን ግቦች በጾም ወቅት ሊኖረን ይገባል፡፡ የጾም የተመረጠ ዓላማ ለእግዚአብሔር ካለን ፍቅር የሚመነጭና ወደ እርሱም መቅረቢያ ነው፡፡

❖ ስንጾም ነፍሳችን ወደ እግዚአብሔር ስትቀርብ የሥጋ ፍላጎቶቻችንንም በመግዛት መሆን አለበት፡፡

❖ ስለዚህም ጾም በሰውና በምግብ መሐከል ያለ ግንኙነት ሳይሆን በእግዚአብሔርና በሰው መሐል ያለ አንድነት ነው፡፡

ጾም እንዴት ይቀደሳል?

1. **ጾምን ከንሰሐ ጋር በመፈጸም:**
   ❖ ንስሐ ዕለታዊ ተግባር ቢሆንም÷ንሰሐ ገብተን መጾም ጾማችንን ይቀድስልናል፡፡
   ❖ ግፍን፣ በሌሎች የሚፈጸም በደለን መተውና መካስ ያለበት ጾም ነው የተቀደሰ ጾም ***"እኔስ የመረጥሁት ጾ ይሀ አይደለምን? የበደልን እስራት ትፈታ ዘንድ÷ የቀንበርንስ ትለቀቁ ዘንድ የተገፉትንስ አረነት ትሰድዱ ዘንድ÷ቀንበሩንስ ሁሉ ትሰብሩ ዘንድ አይደለምን?" ኢሳይ.58÷6***

2. **አብዝቶ በመጸለይ:**
   ❖ ጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ***"የዚህ አይነቱ አብሮ አደግ ሰይጣን በጾምና ጸሎት ካልሆነ በቀር አይወጣም፡፡"*** ማቴ.17÷21 ብሎ አስተምሮናል፡፡ይህም በዲያብሎስ ፈተና ላይ ድል ለመቀዳጀት÷በአሸናፊነት ለመኖር የጾምና የጸሎት ተያያዥነትን ያመለክተናል፡፡
   ❖ በተለይም በጾም ወቅት አብዝቶ መጸለይ ይገባል፡፡ ለዚህም ነው በቤተክርስቲያን ረጃጅም ጸሎቶች በተለይ በጾም ወራት የሚፈጽሙት፡፡
   ❖ ጾም ያለጸሎት በየትኛውም የመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ አናገኝም፡፡ አይፈጸምም፡፡
   ሳይታክቱ ዘወትር ሊጸልዩ እንዲገባቸው.... እግዚአብሔር ቀንና ሌሊት ወደ እርሱ ለሚጮኹ ለሚታገሳቸውም ምርጦቹ አይፈርድላቸውምን? እላችኋለሁ÷ ፈጥኖ ይፈርድላቸዋል፡፡ "ሉቃ.1-8

3. **የብቻችን ግዜ በመስጠትም ጾማችንን እንቀድሳለን:**
   ❖ ጌታችን በተግባር ያስተማረንም ይሄንኑ ነው፡፡ 40 ቀንና ሌሊት ብቻውን ነበር፡፡ ማቴ. 4÷1-11 በተጨማሪም ***"በነዚህም ወራት ይጸለይ ዘንድ ወደ ተራራ ወጣ÷ ሌሊቱንም ሁሉ ሲጸልይ አደረ፡፡"*** ሉቃ.6÷12
   ❖ እኛም በመንፈሳዊ ሕይወታችን ጥልቀት እንዲኖረን ጸጥታንና የብቸኝነት ጊዜን ልንለማመድ ያስፈልገናል፡፡ ይሄም በተለምዶ በጾም ወቅት እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡**ለምሳሌ፡-**በፊልም፣ጌም.....የምናሳለፈውን ሰዓት በዚህ የጾም ወቅት ለእግዚአብሔር ብንሰጥ ጾማችንን እየቀደስን ነው፡፡

4. **በቤተክርስቲያን መንፈሳዊ አገልግሎትና መርሐግብሮች በብዛት በመሳተፍ:**
   ❖ ቤተክርስቲያን በጾም ወቅት ከሌላው ጊዜ የበለጠ የቅዳሴ፣ የመዝሙር፣ የስብከት፣ ሌሊት በሰዓታት አገልግሎት ትሰጣለች፡፡
   ❖ እኛም ከትምህርትና ጥናታችን ውጪ እነዚህን አገልግሎቶች ብንሳተፍ ራሳችንን የምናንጽበት የተቀደሰ ጾም ይሆንልናል፡፡

የማይገቡ አጽዋማት

- **የፈሪሳውያን የግብዝነት ጾም** (ሉቃ. 18÷9-14) ይህም በንቀት የተሞላ፣ ለመታየት የሚፈጸም ነው፡፡ማቴ.6÷16-18
- **ሌላውን ለመጉዳት ተማምሎ መጾም** ቅዱስ ጳውሎስን ለመግደል የጾሙ ሰዎች ነበሩ የሐዋ. ሥራ 23÷12-13
- በኤርምያስ ዘመን የነበሩ ሰዎችም እንዲሁ እግዚአብሔር የማይወደውን ጾም ይጾሙ ነበር፡፡ (ኤር. 14÷11-12)

ማጠቃለያ

- ጾም የመንፈሳዊ እድገት ወቅት ነው፡፡ ይሄን መንፈሳዊ እድገት ለማሳካትም ጾምን መቀደስ አለብን፡፡
- ጾም ከንስሐ /ከመጸጸት ጋር/ አብዝቶ በመጸለይና ራስን ከአላስፈላጊ ነገሮች በመቆጠብ ይፈጸማል፡፡

ተግባር

በጾም ወቅት መንፈሳዊ ኃይልን ለማግኘት የሚከተሉትን መንፈሳዊ ተግባራት ተለማመዱ መንፈሳዊ ትርፍ ታገኛላችሁ፡-

(1) ብዙ ጊዜ ንሰሐ የገባችሁበትን ብዙ ጊዜ የጣላችሁን ኃጢአት በተለይ በጾም ወቅት ታገሉት፣ ፈጽማችሁም ተውት፣

(2) ከመዝሙረ ዳዊት መርጣችሁ በተለይም ለሕይወታችሁ ተፅዕኖ ያለው በየቀኑ ጸልዩ፡፡

(3) መጽሐፍ ቅዱስ በየቀኑ ማንበብ፡፡በክፍል /በምዕራፍ/ ከፋፍላችሁ፣ በማሰላሰልና በመጸለይ በየቀኑ አንብቡ

(4) የሕሊና ጸሎትን ማድረግ መለማመድ፡፡በሥራ፣ በመንገድ ሆነ በማንኛውም ሰዓት ፈጣሪን ማሰብና የተማራችሁትን ማሰላሰል፡፡

(5) እነዚህን ጸሎታት፣ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎችና መዝሙራት ስተጸልዩና በሕይወታችሁ በጥልቀት ለመረዳት እንድትችሉ አሰላስሉአቸው፡፡

(6) መንፈሳዊ ምንባብ አዳብሩ፡፡መጽሐፍ ቅዱስን በተከታታይነት ማንበብ፣ የቅዱሳንን ሕይወት ታሪክ ማንበብ ወይም ሌሎች መንፈሳዊ መጻሐፍትን ማንበብ ሊሆን ይችላል፡፡ ይሄን ማድረግ ጥሩ አንባቢ እንድትሆኑ ይረዳችኋል፡፡

(7) በጾመ ሁዳዴ የጾም መዝሙራትንና የሕማማት ምንባባትን አጥኑ፣ ተለማመዱ ዘምሩም ደጋግሟቸውም፡፡ይሄን ማድረግም ከዘፈን፣ ከአልባሌ ድርጊትና ወዘተ…… እንድትጠበቁ ይደርጋችኋል፡፡

(8) የተለያዩ የጾም ደረጃዎች ከንስሐ አባታችሁ እና ቤተሰብ ጋር በመመካከር ፈጽሙ፡፡ ቁርስን መመጽወት፣የነግህ ኪዳን ማድረስ፣የጾም ሰዓትን ማሻሻል (ከዘኑ 6 ወደ 9 ሰዓት ወዘተ…)

(9) ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ልንፈጽመው የሚገባን በርካታ ተግባራትም አሉ፡፡<u>ለምሳሌ</u>፡- ጨዋነት፣ ትዕግሥት፣ የሌሎችን ድክመት መሸከም፣ ቁጣን መቆጣጠር፣ የምሥጋናና ማበረታቻ ቃላት መጠቀም ሌሎችን ማገልገልና መርዳት፣ ደግነት የመሳሠሉት ናቸው፡፡

(10) ሌላው ተግባር የልብ ንጽሕና ነው፡፡ የልብ ንጽሕናን የሚጠብቁልንን ትህትና፣ውሳጣዊ የመንፈስ ሰላም፣እግዚአብሔርን መውደድ፣ አለማግረርና ባለን ነገር መደሰት፣ከረብሸኝነት የተለየ ውስጣዊ ጸጥታ፣አለመቀየም እምነት እና ተስፋ ….የመሳሰሉት ናቸው፡፡ ከዳዊትም ጋር "**ንጹሕ ልብ ፍጠርልኝ** "ባለን በጾማችን እንጸልይ፡፡

ይቆየን፡፡