

በሰመ ኣብ ወወልደ

ወመንፈስቅዱስ ኣሐዱ ኣምላክ

ኣሚን።።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

መምህር:- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉንታ

**E-mail:** kesisolomon4@gmail.com

ቦታ:- ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

በየሳምንቱ ረቡዕ ምሽት ከ12:30 – 1:30

ሰኔ ፳ ቀን ፳፻፬ ዓ.ም.

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## የምስጢር ንስሐ አፈጻጸም - ሥርዓተ ኑዛዜ

### ክኑዛዜ በኋላ

- ክኑዛዜ በኋላ ተናዛዥ ቀኖናውን ፈጽሞ ወደ ካህኑ ተመልሶ ይመጣል። ካህኑም የሚገባውን ጸሎት ይጻፋል። እግዚአብሔር ይፍታህ ብሎ በመስቀሉ (በእጁ) ባርኮ ከኃጢአቱ ፈትቶ ያሰናብተዋል።
- የንስሐ አባት የምዕመናንን የኑዛዜ ምስጢር ለማንም ሳይገልጥ መጠበቅ የሚገባው ሲሆን ተናዛዥ የኢየሱስ ክርስቶስን (ብሎም የሥላሴን) የባሕርይ አምላክነት እንደካደ የሚያስረዳ ምስጢር አግኝቶበት ቢመክረውም ያልተመለሰውን ገልጦ ከምዕመናን አንድነት ይለየዋል።

### ሥርዓተ ቁደር ለማን ያስፈልጋል?

- የኢየሱስ ክርስቶስን የባሕርይ አምላክነት ለካዱ ወይም ትምህርተ ሃይማኖትን ለካዱ ደግሞ ካህኑ በማዩ ውስጥ ከቀዳው ዘይት ጋር በመጽሐፈ ቁደር በሚገኘው ሥርዓት መሠረት ሥርዓተ ጸሎቱን ፈጽሞ በተቀደሰው ዘይት ረጭቶ እግዚአብሔር ይፍታህ ብሎ ከታሰሩበት ኃጢአት ይፈታቸዋል።
- ይህ ሥርዓት ሲፈጸም መዝሙረ ዳዊት ይደገማል፤ በመጽሐፈ ቁደር የተጻፉ ሥርዓቶች ሁሉ ይፈጸማሉ።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## መንፈሳዊ ቀኖናት

- አንዳንድ ካህናት ለልጆቻቸው ከኑዛዜ በኋላ ቀኖና መስጠትን ይዘነጋሉ። ይህም ከአንዳንዶች ግድየለሽነት የሚመነጭ ሊሆን ይችላል።
- አንዳንድ ካህናትም ኑዛዜ የተቀበሉአቸው ምዕመናን ያሉበትን ዝቅተኛ መንፈሳዊ ደረጃና የሚሰጣቸውንም ቀኖና ለመፈጸም ያላቸውን ውሱንነት ወይም ሁሉንም ለመከታተል ያላቸውን የጊዜ እጥረት (እጦት) እንደ ምክንያት በማቅረብ ለማለፍ ይሞክራሉ።
- ይህም አካሄድ መንፈሳዊ እድገትን ከማቆሙም በላይ ኑዛዜውም የሚነገር ተራ ቃልና የሚነበብ መደዴ ጽሑፍ ሆኖ እንዲቆጠር ያደርጋል።
- በመንፈሳዊ ሕይወታቸው የማደግ ከፍተኛ ፍላጎትና ጥማት ያላቸው አንዳንዶች ደግሞ ለመንፈሳዊ ሕይወታቸው የሚጠቅም ቀኖና ባለመቀበላቸው ወይም ዕድሉ ባለመፈጠሩ አቤቱታቸውን ሲያቀርቡ ይደመጣሉ። ምንም ጥቂቶች ቢሆኑም በዚህም አጋጣሚ የንስሐ አባቶቻቸውን ለመንፈሳዊ ሕይወታቸው መታነጽ የሚጠቅሙ ልምምዶች እንዲሰጡአቸው ይጠይቃሉ።
- አንዳንዶችም ራሳቸው እንዳሰቡትና እንደፈለጉት ቀኖናዎችን ለራሳቸው ይሰጣሉ። እንዲህ ያለው ያለነፍስ አባት የሚደረግ የራስ በራስ የቀኖና አፈጻጸም ከሥርዓት የወጣ ነው።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## መንፈሳዊ ቀኖናት

- ይህን የምንልበትም ምክንያት ቀናነታችንንና ብዙ መንፈሳዊ ልሞዶች የሌሉን የመሆን አጋጣሚን ተጠቅሞ ሰይጣን በውዳሴ ከንቱ፤ በትዕቢት ወይም በሌላ የኃጢአት ወጥመድ እንዳያጠምደን ነው።
- ጠቢቡ ሰሎሞን ሲያስጠነቅቀንም «ቢወድቁ አንዱ ሁለተኛውን ያነሣዋልና አንዱ ብቻውን ሆኖ በወደቀ ጊዜ ግን የሚያነሣው ሁለተኛ የለውምና ወዮለት።» መክ 4:10 ብሎናል።
- አባ እንጦንስም «አባትህን ይነግርህና ሽማግሌዎችም ይመሩህ ዘንድ ጠይቃቸው።» ብሏል።
- በመንፈሳዊ ሕይወቱ ያለ መሪ በራሱ ሐሳብ ብቻ የሚራመድ ሰው ጠቢቡ ሰሎሞን «መልካም ምክር ከሌለ ዘንድ ሕዝብ ይወድቃል በመካሮች ብዛት ግን ደኅንነት ይሆናል።» ምሳ 11:14። እንዳለው በሰይጣን ወጥመድ ተጠልፎ ይወድቃል። ከወደቀ በኋላም «በመጨረሻም ሥጋህና ሰውነትህ በጠፋ ጊዜ ታለቅሳለህ፥ ትላለህም። እንዴት ትምህርትን ጠላሁ፥ ልቤም ዘለፋን ናቀ! የአስተማሪዎቼንም ቃል አልሰማሁም፥ ጆሮቼንም ወደ አስተማሪዎቼ አላዘነበልሁም።» ምሳ 5:12-13። በማለት ይጸጸታል።
- ስለዚህ የንስሐ አባቶች ንስሐ የሚገቡ ንስሐቸውን ተከትሎ መንፈሳዊ እድገት እንንደሚያስፈልጋቸው በማስተማር መከታተል ይገባቸዋል።
- የንስሐ አባቶች ስለምዕመናኑ መንፈሳዊ እድገት በጥልቀት ብንጠይቅና ብንከታተል በምንሄደውም አካሄዳችንም በጸጋና በሞገስ በሰውና በእግዚአብሔር ፊት ከፍ እንላለን እናድጋለን።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## አንዳንድ መንፈሳዊ ተግባራትን የምናከናውንባቸው ልምምዶች

- ከውሸት፣ ከመሐላ፣ ከሐሜት ተላቅቀው ለመውጣት ሽተው ወደ ንስሐ የቀረቡ የሚከተሉትን በተግባር ወደ መፈጸም ቢገቡ በመንፈሳዊ ሕይወታቸው እያደጉ ለመሄድ ያበቃቸዋል።
  - በኦሪት ዘጸአት 20 እና ዘሌዋ 19 ላይ ከሚገኙትን ከአሠርቱ ትእዛዛት በተግባር መፈጸም፡- የሰንበትን ቀን መቀደስ፣ አባትና እናትን ማክበር፣ አለመግደል፣ በሐሳብም ቢሆን አለማመንዘር፣ አለመስረቅና ጉቦ አለመቀበል፣ በሐሰት አለመመስከር (ሐሰተኛ ሰነድ አለመጠቀም)፣ የራስ ያልሆነውን አለመመኘት፣
  - ሌላው መንፈሳዊ ሕይወት በተግባር የምንለማመድበት ምሳሌ ጌታችን ያስተማረው ትምህርት ነው። እነርሱም- በመንፈስ ድሃ፣ ለሰው ሁሉ የሚያዝኑ፣ ለተቸገሩ የዋሆች፣ ስለ ጽድቅ የሚራቡ፣ ልቦን ገደቡ፣ የሚያስታርቅና ስለጽድቅ የሚሰደዱ፣ ለሚጠይቁን ሁሉ በስውር የምንሰጥ መሆን ፣ ጠላትን መውደድ-በተቸገሩ ጊዜ መርዳት-ስለነርሱ መጸለይ፣ እንደ ሰማይ ወፎች በእግዚአብሔር መታመን ስለእለት ጉርስና ስለዓመት ልብስ አለመጨነቅ፣ የአንደበት ኃጢአት የእግዚአብሔርን ፍርድ ሊያነሳሳ ይችላልና በፍርድ እንዳንወድቅ አንደበትን መጠበቅ፣ ሳይታክቱ በጸሎት ደጅ ማንኳኳት፣ መለመንና መሻት፣ ለእኛ ሊደረግልን የምንፈልገውን ለሌላው ማድረግ ናቸው።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## አንዳንድ መንፈሳዊ ተግባራትን የምናከናውንባቸው ልምምዶች

- ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ ምዕራፍ 13 ላይ ለቆሮንቶስ ሰዎች ከጻፈው የመጀመሪያ መልእክቱ ፍቅርን በተግባር መለማመድ።
  - እነርሱም፡- መታገስ፣ ቸርነት ማድረግ፣ አለመቆጣት፣ አለመመካት፣ አለመታበይ፣ አለመቅናት፣ አለመበሳጨት፣ በደልን አለመቁጠር፣ የራስን አለመፈለግና፣ ስለ ዓመፃ ደስ አለመሰኘት፣ ወዘተ ናቸው።
  - ፍቅር ስለበእውነት ደስ ይለዋል። «ደስ ከሚላቸው ጋር ደስ ይበላችሁ ከሚያለቅሱም ጋር አልቅሱ።» ሮሜ 12:15።
  - ፍቅር ሁሉን ያምናል፣ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል፣ ሁሉን ይታገሳል፣ ፍጹም ፍቅርም አይወድቅምና በማዕበልና ንውጽውጽታ ውስጥም በፍቅር መጽናትን በተግባር እናድርገው። «እንደ ማኅተም በልብህ፣ እንደ ማኅተም በክንድህ አኑረኝ ፍቅር እንደ ሞት የበረታች ናትና፣ ቅንፃትም እንደ ሲኦል የጨከነች ናትና። ፍንጣሪዋ እንደ እሳት ፍንጣሪ፣ እንደ እግዚአብሔር ነበልባል ነው።ብዙ ውኃ ፍቅርን ያጠፋት ዘንድ አይችልም፣ ፈሳሾችም አያሰጥሙአትም ሰው የቤቱን ሀብት ሁሉ ስለ ፍቅር ቢሰጥ ፈጽሞ ይንቁታል።እኛ ጡት የሌላት ታናሽ እኅት አለችን ስለ እርስዋ በሚናገሩባት ቀን ለእኅታችን ምን እናድርግላት?» መኃ 8:6-8።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## **ተግባራዊ መንፈሳዊ ልምምድ በትሕትና ሕይወት**

- ሰውን ለቁጣ ከማናሳሳት መቆጠብ፣ በነገር ሁሉ ጸጥተኛና (ንግግራችን፣ ተግባራችን ሁሉ) ሰላማዊ መሆን፣ ማንም ቢሆን በሌሎች ጉዳይ ዘሎ ጣልቃ አለመግባት፣ መልካም አድማጭ መሆን (ማንም ይሁን ማን ሲናገር መስማት)፣ በትሕትና ወደ እግዚአብሔር ጥያቄያችንን ከማቅረብ በቀር ማንንም አለመውቀስና አለመክሰስ፣ ሰዎች ምንም ይሁኑ ምን አብሮ በሰላም መኖር፣ ታማኝ ታዛዥ፣ ጠቢብና ነገሮችን በተገቢው መንገድ መረዳትን መለማመድ።

## **ተግባራዊ መንፈሳዊ ልምምድ በጸሎት ሕይወት**

- በምንጸልያለንበት ጊዜያት ስሜታችን፣ ልቦናችንና ሰውነታችን ፍጹም ፍርሐተ እግዚአብሔር እንዲገኝበት፤
- ወንጌላቱን፣ መዝሙረ ዳዊትን፣ ጸሎት ዘዘወትርን፣ ውዳሴ ማርያምን፣... ደረጃ በደረጃ መማር።
- በሥራ፣ በጉዞ፣ ከሌላው ጋር ተቀምጠንም ቢሆን ዘወትር መጸለይን መለማመድ።
- አቡነ ዘበሰማያት ወበሰላመ ገብርኤልን ዘወትር ደጋግሞ አስታውሶ መጸለይን፤
- ለሌሎች፣ ለአገር፣ ለታመሙት፣ ወዘተ በፍጹም ፍቅር መጸለይን መማር።
- ለሚረገሙን ጠላቶቻችን መጸለይን መማር።



# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## **ተግባራዊ መንፈሳዊ ልምምድ በጾም ሕይወት**

- በጥንቃቄ የቤተ ክርስቲያንን የአዋጅ አጽዋማት መጻም።
- በጾም ጊዜ አርምሞ ማድረግንና
- በጾም ጊዜ እንዳይበሉ ከታዘዙ ምግቦች መታቀብን መለማመድ።

## **ተግባራዊ መንፈሳዊ ልምምድ በንባብ ሕይወት**

- ዘወትር ቅዱሳት መጻሕፍትን ማንበብ አስፈላጊ ነው።
- ቢያንስ አንድ ምዕራፍ ከመጽሐፍ ቅዱስ እናንብብ።
- ቅዱሳን መጻሕፍትን ማንበብ እንደ ተራ ልምድ አድርገን ሳይሆን በየዕለቱ የምናደርገው ሆኖ መገኘት። በምናነብበትም ጊዜ ፍሬ ነገሮችን የምንመዘግብበት ማስታወሻ ደብተርና እስክራብቶ ማዘጋጀት። ካነበብነውም ታላቅ መንፈሳዊ ተጽእኖ ያሳደረብንን በማስታወሻ መዝግቦ በዚያና በሚቀጥለው ቀን በቃል ለመያዝ መጣጣር፤
- የበለጠ ተጽእኖ ሊያሳድሩብን የሚችሉ ኃይለ ቃሎችን በቃል አጥንቶ መያዝ። ለምሳሌ እንዳይፈረዱላችሁ አትፍረዱ፤ ጠላቶቻችሁን ውደዱ፤ ክፉን ጥሉ መልካምን ውደዱ፤ ቅዱሳንን በሚመመስፈልጋቸው እርዱ፤ መርቁ እንጂ አትርገሙ፤ ደስ ከሚላቸው ጋር ደስ ይበላችሁ ከሚያለቅሱም ጋር አልቅሱ - እነዚህን እንድንኖርባቸው ሆነን እናጥናቸው።

# የንስሐ ሕይወት - ክፍል 4

## **ተግባራዊ መንፈሳዊ ልምምዳችን የተሳካ እንዲሆን የሚያደርጉት አቅጣጫዎች**

- የተወሰኑ ተግባራትን ለማድረግ መወሰን፡- አርምሞ ማድረግ፣ አለመፍረድ፣ አለመስረቅ፣ ወዘተ
- ተግባራቱን የምናደርግባቸውን ጊዜ መወሰን፡- ለምሳሌ አርምሞን የቤተሰብ ጉባኤ ባለበት ቀን ለማድረግ ወይም በሠርግ ቀን የአዋጅ ያልሆነ የግል ጾምን እጾማለሁ ብሎ አለመመጸደቅ።
- በተግባር የምናደርጋቸውን ልምምዶች በየጊዜው ማሳደግ።
- በተግባር ለምናደርጋቸውን ልምምዶች ጊዜ መስጠት። ቅዱስ ኤፍሬም «ጊዜ ያልተሰተጠው ተግባራዊ ልምምድ ፍሬ አያፈራም።» በማለት እንደተናገረው በየጊዜው ደጋግሞ ማድረግ።
- በተግባር የምናደርጋቸውን ልምምዶች ስኬታማ እንዲሆኑ እግዚአብሔር ብርታቱን እንዲሰጠን ፍሬ ወደ ማፍራትም እንዲያደርሰን መጸለይ። በተጨማሪም በንስሐ አባታችን እናደርገው ዘንድ የተሰጠንን መመሪያ መዘግቦ በመያዝ ተግባራዊ ለማድረግ መጣጣር።

ወሰብሐት ለእግዚአብሔር።

For your queries or questions E-mail:  
[kesisolomon4@gmail.com](mailto:kesisolomon4@gmail.com)

To get all the lessons, surf :  
[www.zeorthodox.org](http://www.zeorthodox.org)