ፆም

ፆም በሃይማኖት ምክኒያት ከምግብና መጠጥ ተጠብቀው (ተከልክለው) ከአምላክ ጋር የሚነጋገሩበት መንፈሳዊ ዘር የሚዘራበት የአምላክ ፈቃድ ብቻ የሚፈፀምበት የፅድቅ (የህይወት) በር ነው። ከቤተክርስቲያናችን የሥርዓት ቀኖና መፅሀፍ የፆምን ትርጉም እንዲህ ብሎ ይተረጉመዋል። ሰው ህግን ለሰራለት ለክርስቶስ እየታዘዘ ሐጢአቱን ለማስተስረይ ብዙ ዋጋ ለማግኘት ፈልጎ የፍትወት ሃይል ደካማ ሥጋ ለነባቢት ነፍስ ተገዛለት ዘንድ በህግ በታወቁ ጊዜያት ከመብል መከልከል ማለት ነው።

ቅድስት ኦርቶዶክሳዊት ቤተክርስቲያናችን ለልጆቿ ከምታስተምራቸውና ለመንፈሳዊ ተጋድሎ ለሥጋዊ ፈቃድ መግቻ ልጓም ለፈቃደ ነፍስ መፈፀሚያ መንገድ ሆኖ ለአማኒያኖቿ ከሰራቻቸው ስርዓቶች አንዱ ፆም ነው። ይህም የድህነት በር ነው። የፅድቅ መንገድ ነው። ይህም ለአንድ ኦርቶዶክሰዊ አማኝ በሃይማኖት ሲኖር ራሱን እየመረመረና እየፈተነ (2ኛ *ቆሮ.* 13፥5) *የዲያብሎስን ሃይል ድል መንሻ የመንግስተ ሰማያት መውረሻ ስንቁን ትጥቁን የሚያሳድግበት ብርቱ ጥሩር እንደሆነ ቤተክርስቲያን ሥርዓት ሰርታ ልጆቿን ታስተምራለች።*

የፆም ወቅት መንፈሳዊ ተጋድሎ የሚበዛበት የጌታን ፍቅር የምንገልፅበት ዲያብሎስን ተዋግተን ድል የምናገኝበት የጦር እቃ የምንለብስበት እግዚአብሔርን በንስሃ ምህረት ቸርነት የምንጠይቅበት አባታዊ ፍቅርን ቤተሰባዊ ግንኙነታችንን የምናዳብርበት የውስጣችንን ምስጢር ለአምላካችን የምንነግርበት እንዲሁም ምህረትን የምናደርግበት፣ ድሃ አደጎችን ፣ የታመሙትን፣ የሞቱ ነፍሳትን የምናስብበትን ጊዜ ሲሆን በአጠቃላይ በፆም አማካይነት ወደ እግዚአብሔር ለመቅረብ መውደዳችንን የምናሳይበት ከፈቃደ ሥጋ ይልቅ ፈቃደ ነፍስን የምንፈፅምበት ወቅት ነው።

ፆም ለምን

አንድ ኦርቶዶክሳዊ ሊረዳው የሚያስፈልገው ነገር የፆምን ምንነት ከተረዳ ለምን እንደሚፈፅም ፈፅሞ ይረዳል ያውቀልም። ፆም ማለት ከእህል ውሃ ለተወሰኑ ሰአታት መቆየት ከጥሉላት ምግቦች ብቻ ራስን መከላከል መስሎ የሚሰማው ካለ ይህ አመለካከት ሃይማኖታዊ የፆምን በረከት የረሳ ይመስላል። ምክኒያቱም የፊት ግርጣት የስውነት ክሳት ቢያጋጥም 'ፆም አከሳኝ' ወደሚል ቅን የሚመስል ያልሆነ ስንኩል አስተሳሰብ ይወስዳል። ይህ ደግሞ በጭራሽ የፆም ምንነት አላማውን ይስታል። የፆም በረከት ለፈቃደ ነፍስ በመገዛት ቅድስና ንፅህና፣ ትህትና፣ ትዕግስት፣ ቸርነትን … መንፈሳዊ ፍሬ የምናፈራበት ነው። /*ገላ.* 5፥22/

ኦርቶዶክሳዊት ቤተክርስቲያናችን ስለ ፆም ስታስተምር በጥልቅ ሃይማኖት ኑሮ እግዚአብሔርን እንድናስብበት ለማድረግ ሲሆን ይህም ከሃይማኖናታችን የስርዓተ ቀኖና ትምህርት አንፃር ቃለ እግዚአብሔርን /መፅሐፍ ቅዱስን/ መሠረት ያደረገ ነው። በዚህም መሠረትነት ፆም ለምን አስፈላጊ እንደሆነ አጠር አድርገን እንመለከታለን።

1. <u>*እግዚአብሔርን ምህረት ለመለመንና በረከት ለመቀበል፡*</u>

እግዚአብሔር አባታችን መዓቱ የራቀ ምህረቱ የበዛ ጌታ ነው። የሰው ልጅ ወደ እርሱ በፆም ቢመለሥ ፆምን ቢቀድስ ምህረትን በረከትን ያገኛል /ኢዩ. 2፥12/ *በአምላካችን ፊት ራሳችንን አዋርደን ከእርሱም የቀናውን መንገድ ለልጆቻችን የእርሱን እጅ በሚሹት ላይ ለመልካም ነውና ስለምህረት በመፆም ወደ እግዚአብሔር መመለስ ለበረከት ነው። /ዕዝ* 8፥21 *አክ* 4፥16 */ለራሳችን ለልጆቻችን መህረት የምለምንበት ነው ፆም።*

2. <u>*ንስሃ በመግባት ምህረት ለማግኘት*</u>

የሰው ልጅ ከክፉ መንገድ በመመለስ ወደ እግዚአብሔር በብርቱ በመጮህ ከእግዚአብሔር ጋር መታረቅ በንስሃ በፆም የእግዚአብሔርን ምህረት አገኛለሁ ብሎ ከኀጢአት በመፀፀት መፆም እንደ ነነዌ ሰዎች ነው። /ዮና 3፥5-10/

3. <u>ለአገልግሎት</u>

ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ሃዋርያት ለአገልግሎት ሲሰማሩ ሊፆሙ እንደሚያስፈልጋቸው አስተምሯቸዋል። የክፉ ዲያብሎስ መንፈስም ለመዋጋት ፆም እንዲሁም ፀሎት እንደሚያስፈልግ ከነገራቸው ጊዜ ጀምሮ /ማቴ. 14፥20/ ቅዱሳን ሐዋርያት ወደየክፍላለማቱ ለስብከተ ወንጌል ከመለያየታቸው በፊት ፆምን ያመዋል ማኘኛውም ኦርቶዶክሳዊ በቅድሚያ ሊያበረክተው ከሚፈልገው መንሳዊ አገልግሎት በቅድሚያ ሊፆምና ሊፀልይ ይገባዋል። /ሐዋ 13፥2-3 14፥23/

ፆም ከምን

የፆምን ምንነት እና ለምን እንደምፆም ከተረዳን ይህን ፆም ፍፁም መንፈሳዊ ለማድረግ ምን ያስፈልጋል? ከምን መፆም ያስፈልጋል የሚለውን በኦርቶዶክሳዊ ሥርዓት ፆም መሠረትነት መፅሐፍ ቅዱሳዊ ግንዛቤን በማያያዝ እንመለከታለን ፆምን ጊዜ ቀጥረንለት ወቅት ለይተንለት የምንፆመው ፆም ለተወሰኑ ጊዜያት ከጥሉላት ምግቦች (ከሥጋ፣ ከወተት ፣ ከቅቤና ከተመሳሳይ የምግብ ውጤቶች) እና ከሚያስክር መጠጥ መለየት ያስፈልጋል።

የኢየሩሳሌም ንጉሥ የእግዚአብሔር ነቢይ ዳዊት የአምላክን ቸርነት እና ምህረት ሲማፀን ፆሙን እንዴት እና ከምን በመፆም ሥርዓተ ፆምን እንደፈፀመ ሲናገር “ሥጋዬ ቅቤ በማጣት ከሳ” (መዝ. 108፥24) እና እያለ ሲናገር ስናገኘው በሌላ የመፅሐፍ ቅዱስ ነቢዩ ዳንኤል የፆሙን ወራት(ጊዜያት) እንዲህ እያለ ነበር የገለፀው “በዚህም ወራት እኔም ዳንኤል ሳዝን ነበርሁ ማለፊያ እንጀራ አልበላሁም ሥጋና ጠጅም በአፌም አልገባም” (ዳን. 10፥3) በዚህም ነው ቤተክርሲቲያን ከጥሉላት (Dairy Products) ምግቦች በፆም ጊዜያት እንድንጠበቅ የምታስተምረው።

አንዳንድ ጊዜ የአሳን ሥጋ እንደሥጋ ባለመቁጠር ይሁን በሌላ “አሳ ይበላልን? ወይስ አይበላም?” የሚል ጥያቄ በማንሳት ሲካራከሩ ይታያል። በመሠረቱ ክርክር ኀጢአት ነው። /ገላ. 5፥21/ ነገር ግን ለሚነሳው ጥያቄ ግን ምላሻ መሥጠት የቤተክርስቲያንና የሊቃውንት ኀላፊነት ነው። የቤተክርስቲያን ትምህርት በዳንኤል ቃል ላይ መሠረት አድርጎ እንዲህ ይላል። ይኸውም “ማለፊያ እንጀራ አልበላሁም” የሚለው ቃል የአሳን መበላት አለመበላት አከራካሪ ሊሆን አይገባም በተጨማሪም ከሚየስክር መጠጥም መከልከል እንደሚኖር ሲያስተምር ‘ጠጅም በአፌም አልገባም’ በማለት አስቀምጦልናል። ጠለቅ በማለት ስንማማር ደግሞ የመንፈሳዊ ህይወታችን ጠንካራነት መንፈሳዊ ህይወትን በቅድስና ለማፅናት በሚደረገው ተጋድሎ ለይ የፆምን የምግብ ማካካሻ ማድረግም የፆምን አላማ ሊያሳስት እንሚችል መገንዘብ ያስፈልጋል።

ፆም “መጣብኝ” ብለው የሚፈሩት የሚያማርሩት ሳይሆን ለመንፈሳዊ ህይወት ተጋድሎ “በመጣልን” ተብሎ በተስፋ የሚጠበቅ የሥጋና የነፍስ አስታራቂ ሽማግሌ ነው። ፆምን በሚፆምበት ጊዜ ዘወትር ሊስተዋል የሚያስፈልገው እለት ተእለት የማይቋረጥ “ፆም” እንዳለ ነው። ይህም ኢትዮጵያዊው የዜማ ደራሲ ቅዱስ ያሬድ ነው ይህም የሰውነት ህዋሳት አካሎቻችን የሚመለከት ነው። እንዲህ ይገልፀዋል።

- አንደበት፡ ከሃሜት፣ ከስድብ፣ ከሽንገላ፣ ምስጢር ከማባከን
- አይን፡ አይቶ ለዝሙት፣ ለስርቆት፣ ከመመኘት ...
- እጅ፡ ከመግደል፣ ከመሥረቅ፣ ሲጋራና ሃሺሽ የመሳሰሉትን ከማድረግ
- አግር፡ ወደ ዝሙት ፣ ወደ ሰካር፣ ወደ ዳንኪራና ዘፈን ከመሄድ መከልከል
- ህሊና፡ ከቂም፣ ከምቀኝነት፣ ከቅንአት መፆም ናቸው።

ጠቅለል ባለ መልኩ ፈጣሪ ደስ የሚሰኝበትን ሥራ መፈፀሚያ በደልን አምኖ በኀጢአት የጎሰቀለች ነፍስን በንስሃ በቅዱስ ሥጋውና በክቡር ደሙ ንፁህ የሚያደርጉበት ጊዜ ነው። በፆም ጊዜዎችም ስርአቱን አውቆ የተዉትን የምግብና የመጠጥ አይነቶች ከማብሰልሰል ይልቅ ለነፍስ የሚሆነውን ምግብ የእግዚአብሔርን ቃል እየሰሙ መንፈሳዊ ህይወትን ለማለምለም መዘጋጀት ያስፈልጋል። እንዲህ ያለውን ፆም የፆሙትን ከእህል ከውሃ ራሳቸውን በመጠበቃቸው ውበታቸው ያማረ ፊታቸውም ያበራ ሲሆን ለበሽታ ፆምን በመፆም የተደረገ አናገኝም ለዚህም ሙሴን (ዘፀ. 34፥24-35) አስቴርን (መፅ. አስ. 2፥17) ሶስቱ ወጣቶች (ዳን. 1፥12-15) 'እግዚአብሔር ከክፉ መንገዳቸው ተመለሱ ሥራቸውንም አየ' (ዮና. 2፥10) የሚለው የነነዌን ሰዎች መመለስ በተመለከተ እግዚአብሔርን ምህረቱን የምንለምነበት ኃጢአታችንን በማመን በንስሃ የምንመለስበት የድህነት መንገድ ነው። ፆም ። 'ወደ እኔ ተመለሱ ይላል የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር እኔም ወደ እናንተ እመለሳሁ።' (ዘካ. 1፥3)

የፆም ዓይነቶች

1ኛ. አቢይ ጾም

ይህ ጾም ጌታችን መድሐኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በገዳመ ቆሮንጦስ ለእኛም አብነት የሆነበትን የምናስብበት ጾም ነው። ማቴ. 4፥1-11

ዐቢይ ጾም መባሉ፥

ሀ. የፍጥረት ባለቤት ራሱ ኢየሱስ ክርስቶስ የጾመው በመሆኑ

ለ. ታላላቅ ኃጢአቶች የደደቁበት በመሆኑ እነዚህም

1. ስለት
2. ትዕቢት
3. ፍቅረ ንዋይ ናቸው እነዚህ አርእስተ ኀጣውዕ ይባላሉ

በአገራችን ምዕመናን የሁዳዴ ጾም ይበቃል - ይህም ትልቅነቱንና በረከቱን ለመግለጽ ነው። ሁዳዴ የሚለው ሁዳድ ከሚለው ቃል የመጣ ነው። ትርጉሙም በጣም ሰፊ የእርሻ መሬት ማለት ሲሆን። ከሰፊ እርሻ ብዙ ምርት ይገኛልና ከዚህም ከሁዳዴ ጾም ብዙ ፍሬ ይገኝበታል።

2ኛ. ጾመ ነቢያት

የነቢያት ጾም መባሉ ነቢያት ጌታ ከሰማየ ሰማያት ወርዶ ከድንግል እመቤታችን ተወልዶ መጥቶ ያድነናል ብለው የሚጾሙት ስለነበር ነው። ይህ ጾም የሚጾመው ከጌታችን ልደት በፊት ባሉት ቀናት ሲሆን ጊዜውም ከሕዳር 15 ቀን እስከ ታኅሳስ 28 ቀን ነው።

እኛ የምንጾምበት ምክኒያት ፦

ሀ. ከነቢያት ጋር ያለን አንድነት ስለሚገለጽበት

ለ. የጌታችን መወለድን እያሰብን ሁሌ በልባችን ይህ ይገባ ዘንድ

3. ረቡዕና ዓርብ (ጾመ ድህነት)

ሀ. ረቡዕ የምንጾመው፦ የጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስን ለመግደል አይሁድ የተስማሙበት ቀን ስለሆነ - ይህችን ዕለት በጾም እናስባታለን።

ለ. ዓርብ የምንጾመው፡ በዚህች ቀን የሁላችን ቤዛ መድኃኔዓለም ክርስቶስ እኛን ለማዳን በቀራኒዮ ኮረብታ በመስቀል መሰቀሉን ሞቱን በሞቱም መዳናችንን እየሰብን እንጾማለን።

በአጠቃላይ እነዚህን ዕለታት የፈጣሪያችንን የኢየሱስ ክርስቶስን እንጾማለን - በነዚህ 2 ቀናት ሚስጢር በተጨማሪ ጾመ ዮዲትንና አስቴር እናስባለን።

4ኛ. ጾመ ነነዌ

የነነዌ ጾም መባሉ - ነነዌ በምትባል አገር የነበሩ ሰዎች ስለጾሙት ነው። ታሪኩ በተንቢተ ዮናስ የተገፈ ነው። ህዝቡ ኀጢአት አብዝተው እግዚአብሔር በቁጣው ሊቀጣቸው በቀረበ ጊዜ ነቢዩ ዮናስን ልኮ ቢነግራቸው ለ3 ቀን ከእህል ከውኃ ተከልክለው ቢጾሙ ሊዘንብባቸው ከነበረው እሳትና ዲን በመጾማቸው ድነዋል።

የነነዌን ከተማ በኃጢአት ምክኒያት ሊያጠፋ የነበረ እግዚአብሔር በመጾማቸው በምሕረት ተመልሶላቸዋል። ስለዚህ እኛም ይህን ጾም ስንጾም ከምናውቀውም ከማናውቀውም መከራ እንሰወራለን፡ እንድናለን። ስለዚህም እንጾማለን። ይህም ጾም እንደ ሁኔታው በጥርና በየካቲት ሲውል ሁል ጊዜ ሰኞ ይጀመርና እስከ ረቡዕ ይጾማል ሐሙስ ይፈታል - ለ3 ቀን ብቻ።

5ኛ. ጾመ ገሃድ

ገሃድ ማለት ልዋጭ ማለት ሲሆን ይህ ጾም የጌታችን ልደትና ጥምቀት በዕለተ ረቡዕ ወይም ዓርብ ሲውል በዋዜማው ማክሰኞና ሐሙስ ይጾምና በዕለቱ ረቡዕ ወይም ዓርብ ይፈሰካል።

6ኛ. ጾመ ሐዋርያት

መጀመሪያ ሐዋርያት ስለጾሙት በስማቸው ተሰየሟል። የሰኔ ጾም እየተባለም ይጠራል። አንዳንዶቹም የቄሶች ጾም ብለው ይጠሩታል ይህም መጀመሪያ ቄሶች ስለጾሙት እንጂ የክርስቲያን ሁሉ ጾም ነው።

7ኛ. ጾመ ፍልሰታ ለማርያም

ይህ ጾም የእመቤታችን ዕርገቷን ትንሳኤዋን የምናስብበት ነው። የሚውለውም ከነሐሴ 1 ቀን እስከ 15 ይሆንና በ16 ይፈሰካል። ይህ ጾም በመጀመሪያ የጾሙት ሐዋርያት ናቸው - ፍልሰቷን ወይም ዕርገቷን ዓይተው ስላልነበረ ዮሐንስ ዓይቶ እኛም ማየት አለብን ብለው ጾሙ ከ2 ሱባዔ ዕርገቷን ትንሳኤዋን ለማየት በቁ።

በአጣቃለይ ሰባቱም አጽዋማት በረከት የምነገናኝበት መላእክትን የምንመስልበት የሰይጣንን ቀንበር የምንሰብርበት ከአምላካችን የምንገናኝበት ነውና በቤተክርስቲያናችን ዕደሜው ከ7ዓመት በላይ የሆነ ሁሉ ልጅ አዋቂ ሳይል ይጾም ዘንድ ታዟል። እግዚአብሔር በቸርነቱ ሁላችንን ይጎብኘን፡ አሜን!