

ምዕራፍ ፯

ጾም

ጾም ማለት መከላከል፣ መታቀብ፣ መውሰን ማለት ነው ። ከምግብና ከመጠጥ ብቻ ሳይሆን፣ ስኬታማ መንፈሳዊ ሕይወትን ከሚያደናቅፉ ማናቸውም እኩይ ተግባራት መራቅና መከላከል በራሱ ወደ እግዚአብሔር መጓዝ የሚቻልበት መንገድ ነው።

ራስን መግዛት፣ ስሜትን መግራት፣ ጸጋን መጠበቅ፣ ራስን መሆን የሚቻልበት ትልቁ የመንፈሳዊነት ቁልፍ ጾም ነው።

መመገብ፣ መጠጣት፣ ሰውነትን ደስ ማሰኘት ስሜትም ግዴታም ነው። ይህን እያወቀ ራሱን ለተወሰኑ ጊዜያት መቆጠብ የቻለ ሰው በምንም ጉዳይ ላይ ቁርጥ ውሳኔን ወስኖ መፈጸም የሚችል ሰው ለመሆኑ አስረጂ ነው። እውነተኛ ክርስቲያን ስሜት የሚመራው ሳይሆን ስሜቱን የሚመራ ነው። ሕይወቱን በጾም የመራ ሰው ሌሎች የኃጢአት ጽንሰች ሊፈትኑት አይችሉም ። መከላከልና መታቀብን በሕይወት ስለተለማመዳቸው ኃጢአትንም ለመግደል ሁነኛ መሣሪያ ይሆኑታል ። የመታቀብና የመከላከልን ፈተና ያለፈ ሰው ምን ጊዜም አሸናፊ ነው። ይህን የመንፈስ ጥንካሬ እግዚአብሔርም ከእኛ ፍሬ አፍርቶ ማየትን ይሻል።

በመጀመሪያዎቹ ሰዎች አዳምና ሔዋንም ፊት ተቀምጦ የነበረ ነገር ቢኖር ራስን የመግዛት የመቆጠብ ፈተና ነው። በገነት ካለው ፍሬ ሁሉ ብሉ ነገር ግን መልካምና ክፉውን ከሚያሳውቀው ከዚህ ዛፍ ፍሬ አትብሉ። » ራስን የመግዛት ጥያቄ የለው ልጆች ታሪክ መጀመሪያ ነው። ለደካሞች እንደሚመሰሉቸው ራስን መግዛትና ታዛዥ መሆን ነፃነትን ጥያቄ ውስጥ የሚከትት ጉዳይ አይደለም ። ይልቁንም ራስን መግዛት የሥጋ ሳይሆን የመንፈስ ፍሬ ነው። (ዘፍ 2፣16፣3፣3)

ጥበበኛው ሰሎሞን የራሱን ያልተገደበ የደስታ ፍላጎት በተመለከተ የተናገረው ለዚህ ጉልህ ማስረጃ ይሆናል። «ዓይኖቼንም ከፈለጉት ሁሉ

አልከለከልኋቸውም ልቤም በድካሜ ሁሉ ደስ ይለው ነበር. . . » (መክ 2፣10) ስለዚህ ጥበቡን አጣ አምላኩንም በደለ :: «ሰሎሞንም ሲሸመግል ሚስቶቹ ሌሎችን አማልክት ይከተል ዘንድ ልቡን አዘነበሉት የአባቱ የዳዊት ልብ ከአምላኩ ከእግዚአብሔር ጋር እንደነበረ የሰሎሞን ልቡ እንዲሁ አልነበረም» (1 ነገ 11 ፣4)

የሥጋ ፍላጎት ብዛት የመንፈሳዊ ሕይወት መሰናክል መሆኑን አየህ?

❖ ጸም ከሥጋ ፈቃድ በላይ ከፍ ለማለትህ ማረጋገጫ ነው። በዚህ ወራት ለሥጋችን ያሻውን ሁሉ አንሰጠውም። ጥያቄዎቹ ሁሉም አይመለሱም። ለምን ? ራሳችንን ስለገዛን ! ከዚህም በላይ ከቁስ አካላዊነትም ከፍ ብለናል። በጸም መንፈሳዊነት ጎልቶ ይወጣል።

መንፈስም የራሱን ዕድል የመወሰኛ መንገድ የሚያገኘውም ጸም ሲኖር ነው። «ለሚጠፋ መብል አትሥሩ ነገር ግን ለዘላለም ሕይወት ለሚኖር መብል የሰው ልጅ ለሚሰጣችሁ ሥሩ።» (ዮሐ 6፣27)

«ስለ ሥጋ ማሰብ ሞት ነውና፣ ስለመንፈስ ማሰብ ግን ሕይወትና ሰላም ነው። ስለ ሥጋ ማሰብ በእግዚአብሔር ዘንድ ጥል ነውና» (ሮሜ 8፣6)

❖ በመንፈስ ጠንካራ መሆን የሚመጣው ከጸም ነው።

በጸም ወራት ወደ እግዚአብሔር በተመሰጠ የምንጓዘው ጉዞ እና ጸሎታችን ጥልቅ ነው። ከእግዚአብሔር ጋር ያለን ግንኙነት ያድጋል። ምሥጋናችን ከልብ ይሆናል። የክፋት ምንጭ ይደርቃል። ለምሳሌ በሰሙኅ ሕማማትና በሌሎች ጊዜያት ያለን መንፈሳዊ አቋም ፍፁም የተለያየ ነው። ጸሎት፣ ስግደት፣ ምሥጋና፣ የእግዚአብሔርን ፍቅር ማሰብ፣ ውለታውን መገንዘብ። በሌሎቹ ዘመናት ይህን ጥንካሬ ይዞ መኖር ከባድ ቢመስልም መጣር።

ጸም አሳስፈላጊ ስሜቶችን ለማስወገድ ብቻ ሳይሆን በፈቃድ እግዚአብሔር ለመኖር የሚደረግ ልምምድም ነው። ጸም የነገሮች ሁሉ መጀመሪያ ነው። የሰዎችን መንገድ ሊያቀና፣ የደህንነት በርን ለመክፈት ወደዚህ ዓለም የመጣውና ከአመቤታችን ከቅድስት ድንግል ማርያም ከኃጢአት በቀር እንደኛ ያለ ሥጋና ነፍስን የነሳው ጌታችን የሥራው ሁሉ መጀመሪያ ያደረገው ጸምን ነው። መምህራችን ክርስቶስ «ከእኔ ተማሩ» እንዳለ ከእርሱ የተማርነው የነገራችን ሁሉ መጀመሪያ ጸም ነው። «ማቴ 11፣29» ስለዚህም ዛሬ ቅድስት ቤተ

ክርስቲያን ለምትፈጽማቸው ምሥጢራት ሁሉ ጸም ቅድመ ሁኔታ ነው። በዓላትን ለማክበር ለሚደረገው ዝግጅት ጸም ዋነኛው ነው። ጌታችንን በልደቱ ለመቀበል እንጸማለን፣ የትንሳኤው ብስራት የሕይወታችን ብርሃን ይሆን ዘንድ ከሞት ሊያነሳን የተቀበለውን መከራ በማሰብ እንጸማለን። የእመቤታችንን፣ የዓለም ብርሃን ያላቸውን የቅዱሳንን በረከት ለመቀበል እንጸማለን።

« . . . እነዚህም ጌታን ሢያመልኩና ሲጠሙ መንፈስ ቅዱስ፡- በርናባስንና ሳውልን ለጠራኋቸው ሥራ ለዩልኝ አለ። በዚያን ጊዜም ከጠሙ ከጸለዩም እጃቸውንም ከጫኑ በኋላ አሰናበቱአቸው።

(ዮሐዋ ሥራ 13፣2-3)

በአጋንንት ላይ ድልን የሚያቀዳጅ ኃይል ጸም ነው። የጌታችን ደቀ መዛሙርት ሊያደርጉት ተስኗቸው በጠየቁት ጊዜ የሰጣቸው ምላሽ «ይህ ዓይነት ግን ክፍሎትና ከጠም በቀር አይወጣም።» የሚል ነበር።

(ማቴ 17፣21)

በጸም ውስጥ የሚጸለይ ጸሎት እጅግ የበለጠ መንፈሳዊ ኃይል አለው። የሚጸም ሰው ራሱን መግዛት የቻለ ስለሆነ ወደ እግዚአብሔር የቀረበና አጋንንትን መርታት የሚችል ነው።

ቅዱሳን መከራን ያለፉበት ሕይወት ጸም ነው። በመጽሐፍ ቅዱሳችን በመጽሐፈ አስቴር ላይ የሠፈረው ታሪክ ለዚህ ጥሩ ምሳሌ መሆን የሚችል ነው። (አስቴር 4፣16) በዚህ ወቅት የእግዚአብሔር ምላሽ ፈጣን ነበረ። ይሕም በጸም በጸሎት ስለጠየቁት የሆነ ነው እንጂ ሌላ ምክንያት አልነበረውም።

የኢየሩሳሌም ቅጽር መፈራረስንና የበርካቶችን መቃጠል በሰማበት ጊዜ ነህምያ የጸመውን ጸምም እንደዚሁ በመጽሐፉ እናነባለን። ምን ያህል የፈጠነ መልስ እንዳገኘም ጽፎልናል። ለሀዘባቸው ሁሉ የመንጸት ምክንያት የሆነውን የዕዘብ፣ የዕንባቆም ጸም፣ የዳንኤልን ጸምና ውጤቱን ሁሉ ክርስቲያናዊ ሕሊና ከመገዘብ አይፍቀውም። (ዳን 9፣3፣ ዳን 10፣3) «ማቅ ለብሼ በአመድም ላይ ሆኜ ስጸም እጸልይና እለምን ዘንድ ፊቱን ወደጌታ ወደ አምላክ አቀናሁ። ወደ አምላኬም ወደ እግዚአብሔር እጸይሁ . . . »

በንስሐ ሕይወት ውስጥ ጉልህ ሚና የሚጫወትም ጸም ነው። የነነዊ ለዎች ንስሐ ጉብተዋል። ንስሐቸው ግን በቀላሉ ከክፋት በመመለስ ብቻ

አይደለም። ይልቁንም ከንጉሠ እስከ ተርታው ሕዝብ ጸመዋል። እግዚአብሔርም በጸም በጸሎት የበረታ ንስሐቸውን ተቀብሎ ከኃጢአትና ከደላላቸው ነፃ የወጡ እንዲሆኑ አድርጓቸዋል። (ዮና 3)

ጸም የሰው ጥበብ ያላመጣው አምላካዊ የሕይወት መመሪያ መሆኑንም የነቢዩ ኢዩኤል መጽሐፍ ይነግረናል።

«አሁንስ፣ ይላል እግዚአብሔር ፣ በፍጹም ልባችሁ፣ በጸምም፣ በልቅሶና በዋይታ ወደእኔ ተመለሱ ። ልባችሁን እንጂ ልብላችሁን አትቅደዱ።» (ኢዩ 2፣12)

ንጉሥ ዳዊትም ይህንን በሚያጠናክር አነጋገር «ነፍሴንም በጸም አደከምኳት» ይላል። (መዝ 34 (35) ፣ 13) ፣ (መዝ 68 (69) ፣ 10)

አገልግሎትን ፍጹም የሚያደርግ ጸም ነው። ይህንን ከማብራራት ይልቅ ጌታችንን ምሳሌ ማድረግ በእጅጉ የተሻለ ነው። 40 ቀናት 40 ሌሊት የጸመው አገልግሎትን ለመጀመርና ምሳሌ ለመሆን ነው።

ይህንም መሠረት በማድረግ አባቶች ጸምን የበጎ ምግባራት ሁሉ መጀመሪያ እንደሆነ አስተምረዋል። ሐዋርያትም የተጠሩለትን ዓላማ ማከናወን የቻሉት በጸም ነው። ጌታችንም ስለ እነርሱ አስቀድሞ የተናገረላቸው ስለሆነ በጸም መከራን ታገሡ፣ አጋንንትን አወጡ፣ ድውያንን ፈወሱ ሙታንን አስነሱ፣ በአጠቃላይ ጸም የተዓምራት ምግጭ ሆናቸው። « . . ነገር ግን ሙሽራው ክእነርሱ የሚወሰድበት ወራት ይመጣል። በዚያ ወራትም ይጠማሉ።» (ማር 2፣20)

«ነገር ግን በሁሉ እንደ እግዚአብሔር አገልጋዮች ራሳችንን እናማጥናለን። በብዙ መጽናት፣ በመክራ፣ በችግር፣ በጭንቀት፣ በመገረፍ፣ በወገኒ፣ በሁከት፣ በድካም፣ እንቅልፍ በማጣት፣ በመጠም . . ራሳችንን እናማጥናለን . . » ሲል ቅዱስ ጳውሎስም ጸም ለአገልግሎት ያለውን ወላኝነት ገልጾታል። (2 ቆሮ 6-4)

እና አንተስ ወንድሜ፣ የሕይወትህን እንቅጥልሽ ለመፍታት፣ የችግርን ባሕር ለማቋረጥ፣ አገልግሎትህን፣ አምልኮህን ፍጹም ለማድረግ ጸመሃል? ካልጸምክማ ሕይወትህ ባዶ መሆኑን ተረዳ። ስለሕይወትህ ማለብ ከቻልክ ግን ጹም!

ምን ዓይነት ጸም ?

ምናልባት በነቢዩ በኢሳይያስ ዘመን እንደሆነው ፋይዳው የማይታይ እንዳይሆን ። «ሰለምን ጸምን ፣ አንተም አልተመለከትኻንም? ሰውነታችንን ስለምን አዋረድን ? አንተም አላወቅህም? ይላሉ» (ኢሳ 58-3) ጌታም እንዲህ ሲል ይመልስላቸዋል። «እነሆ በጸማችሁ ቀን ፈቃዳችሁን ታደርጋላችሁ፣ ሠራተኞቻችሁንም ሁሉ ታሰጩንቃላችሁ፣ እነሆ ለጥልና ለክርክር ትጸማላችሁ፣ በግፍ ጡጫም ትማታላችሁ። ድምጻችሁንም ወደላይ ታሰሙ ዘንድ ዛሬ እንደምትጸሙት አትጸሙም። እኔ የመረጥሁት ጸም ይህ ነው?? . . » (ኢሳ 58፣5)

ወንድሜ በመጀመሪያ ጸም ሁሉ እግዚአብሔር የሚቀበለው እንዳልሆነ ማወቅ አለብህ። በሰምንት ሁለት ቀን የሚጸመው ፈሪሳዊ የቀራጩን ያህል እንኳ ዋጋ አላገኘም። (ሉቃ 18፣12) ። ስለኃጢአት ሳይሰቀቁ ፣ ራስን በትህትና ሳያዋርዱ የጸሙት ጸም ራስ የለሽ ነው ። በኤርምያስ ዘመን የተደረገው የኃጥአንም ጸም እንደዚህ ከንቱ አልነበረም? «በጸሙ ጊዜ ጸሎታቸውን አልሰማም» (ኤር 14 ፣ 11)

ምክንያቱም ራሣቸውን መግዛት ተሥኟቸዋል ። ይጸማሉ ፣ ነገር ግን ከሕገ እግዚአብሔር ርቀዋል ። ለሰዎች ይታዩ ዘንድ በግብዝነት እንጸማለን የሚሉ ሁሉ አሁን ሊያስበቡት ይገባል። ዋጋቸው በምድር ፣ በሰው ራት ቀርቶባቸዋልና (ማቴ 6፣16-18)

አሁን አንተም ቆም ብለህ ራስህን መርምር ። እጸም ነበር ነገር ግን ምንም አላተረፍክም እንዳትል። ይልቁንም የሚጎድለኝ ምንድን ነው? ብለህ መርምር። የአምላክህንም ፈቃድ ፈጽም። ዋጋ አጥተህ ከሆነ የጸምህን ዋጋ የሚያስቀር የኃጢአት ቅሪት አለ ማለት ነው። ሌሎችም የሚጎድሉህ ነገሮች ይኖራሉ። ስለዚህ ፡- እንዴት ልጹም፣ የእውነተኛ ጸም ትርጉምስ ምንድን ነው እና ከጸም የማተርፈው ነገር ምንድን ነው? ለሚሉት ጥያቄዎች ምላሽ ታገኝ ዘንድ በጥቅሉ ስለጸም መነጋገራችንን እንቀጥል ፡- ተከተለኝ።

❖ ከምግብና መጠጥ መከላከል

ብዙዎች ጸምን የምግብ ለውጥ ወራት ብቻ አድርገው ያስቡታል። ከሥጋ ምግቦች ወደ አትክልት ፣ ከትባት ወደ ደረቅ የሚደረግ ሽግግር። ጸም ስላለው መንፈሳዊ ፋይዳ ግድ የሌላቸው ጥቂቶች አይደሉም።

በመሠረቱ ጸም ለተወሰኑ ጊዜያት ራስን ከምግብ መከላከል፣ ከዚያም በአልሚ ምግብ ይዘታቸው ዕውቅ ከሆኑ ምግቦች በስተቀር በጥቂቱ መመገብን መነሻ ያደርጋል ።

አንተ ከምግብና ከመጠጥ መከላከልን ሞክረሽዋል?

ከባድ የረሀብ ስሜት ደረጃ ላይ ደርሰህስ ታግስሽዋል?

ይህ የመጀመሪያ መልመጃ ነው። «ረሀብና ጥምን መታገስ» ጌታና አምላክህም «ተራብ» ተብሏል - ተርጋልም ። (ማቴ 4፡2)፣ (ሉቃ 4፡2)

ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስም «በድካምና በጥረት፣ ብዙ ጊዜም እንቅልፍ በማጣት፣ በራብና በጥም ብዙ ጊዜም በመጣም በብርድና በራቁትነት ነበርሁ» ይልሃል። (2 ቆሮ 11፡27)

ስለ ቅ. ጴጥሮስ ደግሞ በሐዋርያት ሥራ መጽሐፍ ም 10.ቁ 10 ላይ «ተርቦም ሊባላ ወደደ » የሚል ተጽፎልሃል። እና ወንድሜ ረሀብን በጸምህ ተምረሽዋል?

በተራብክ ጊዜ ደካማነትህን ትረዳለህ ። በኃይልህ መመካትህ ይቀራል። በእግዚአብሔርም መደገፍ ትጀምራለህ። እየራቡህ ሳለህ ስትጸና ትፀግስትና ራስን መግዛት የተባሉትን የመንፈስ ፍሬዎች እያፈራህ ነው። ስለዚህ እየጸምክ ሳለህ የረሀብ ስሜት ስለተሠማህ አትብላ። ይልቁንም ትፀግስትና፣ ጽናትን ፣ ራስን መግዛትን ተማርበት። የረሀባቸውን ዋጋ በትፅግስት ካገኙ አባቶች በረከት ተካፈሉ። ከዚህም በላይ በረሀብህ ምንም የሚቀምሱት ምግብና መጠጥ አጥተው የሚሠቃዩ ወገኖችህን ስቃይ ታስብበታለህ - ትረዳበታለህ። ታዘገላቸዋለህ፣ ባትጸም ትብላው የነበረውን ትሠጣቸዋለህ። እና ወንድሜ ለተወሰኑ ሰዓታት ከምግብ መከላከል ማለት ይህ ነው ። ወደሚቀጥለው አንለፍ - ተከተለኝ ።

❖ ከሥጋ ፍላጎቶችህ መታቀብ ።

ስለአስፈላጊህ ብቻ አታድርገው ዳንኤል ይጸም ስለነበረው ጸም የተናገረውን አስታውስ።

«በዚያም ወራት እኔ ዳንኤል ሦሥት ሳምንት ሙሉ ሳዘን ነበርሁ። ማለፊያ እንጂራም አልበላሁም። ሥጋና ጠጅም በአፌ አልገባም። ሦስቱም ሳምንት እስኪፈጸም ድረስ ዘይት አልተቀባሁም ።» (ዳን 10:3)

ለመጸም በተነሳህበት ጊዜ ሁሉ ዓላማህን አስብ። ጸም ራስን የመግዛት ሂደት ነው ። ከሥጋና ከወተት ከመሳሰሉት መከላከልና አትክልት መመገብ ብቻውን ጸም ሊባል አይችልም። ከሥጋ በላይ የአልሚነት ይዘት ያላቸው ሰውነትን የሚገነቡ የአትክልት ዓይነቶች አሉ። ስለዚህ ዓላማውን ላልተረዳው ሰው የጸም ወራት ዋጋ የሚገኝባቸው ሳይሆኑ የምግብ ዓይነት ለውጥ ማካሄጃ ብቻ ሊሆኑ ይችላሉ። እና አንተ ራስህን መግዛት የምትችልበትን ውስጣዊውን ግሬት መቀነስ የምትችልበትን መንገድ ቀይስ። ሰውነትህ ምግብ ብቻ ሳይሆን በጎ ምግባራትን እንዲራብና ለመያዝ እንዲመኝ አድርገው ። ከክፉ ተግባር ሁሉ ሽሽ ። ሕዋሳቶችህን ተቆጣጥረህ የጽድቅ መሣሪያ ማድረግ መቻልህን አረጋግጥ። በጸምህ መራብህ ለመንፈሥሕ ብርታት፣ ለነፍስህ መጠገኛ ይሁን። ይህን ማድረግ የምትችለው በእግዚአብሔር ቃል ነው። (ማቴ 4፡4) የነፍስ ምግብ የእግዚአብሔር ቃል ነው። በዚህ የተቀደሰ ጎዳና ላይ እንድትበረታ በጸሎትህ ትጋ። ከጊዜያዊው ይልቅ ዘለቄታዊውን ደስታ ምረጥ።

ከምግብና ከመጠጥ መታቀብን እንደለመድክ ሁሉ ለአንደበትህም ጠባቂ አነር ። አንደበትህ የበጎ ነገሮችና፣ የእግዚአብሔር ቃል መፍሰሻ ምንጭ ይሁን። ገንቢ ያልሆነ፣ ለመንፈሳዊም ሆነ ለማህበራዊ ሕይወት የማይመች ምንም ቃል አይውጣህ። «ንግግራችሁ ሁሌም በጩው እንደተቀመመ በጸጋ ይሁን።» (ተሰ 4፡6) በአዕምሮህም ውስጥ ክፉ ሀሳብና ከንቱ ምኞት እንዳይመላለስ ገደብ አድርግ። ስሜትህን ምራው እንጂ አይምራህ። በእነዚህም መሠረቶች ላይ ዘወትር በመንፈሳዊነት እደግ። (2 ጴጥ 3፡18) አሁን ነፍስህ እግዚአብሔርን ተጠምታለሽና ወደ አምላክህ የጀመርከውን ገዛ ቀጥል። መልካሙን የእግዚአብሔር ቀን ለማየት ያለህን ተስፋ እነዚህን በመጠበቅ እውን አድርገው። «ሕይወትን ሊወድ መልካምችንም ቀኖች ሊያይ የሚፈልግ ሰው መላሱን ከክፉ፣ ከንፈሮቹንም ተኝልን ከመናገር ይከላከል፣ ከክፉ ፈቀቅ ይበል። መልካምንም ያደርግ፣ ሰላምን ይሻ ይከተላትም - - » (1 ጴጥ 3፡10)

እውነተኛ ጸም የውስጣዊ ገጽህና የመንፈሳዊ ዕድገት ምልክት ነው። ይህን የተማርከው ከዓለማዊ ጠቢብ ሳይሆን ከፈጣሪህ ነው። ትልቁ ቁም ነገር

ጸምህን ስትፈታ ከመታቀብ አትፋታ። በጸም ወራት የተማርከውን ዘወተር የሕይወትህ መመሪያ አድርገው። በዚህ ዘመን ብዙ ክርስቲያኖች እየተጎዱበት ያለ ተግባር ይህ ነው። በጸማቸው ወራት የመሠረቱትን ሁሉ በመጨረሻ አበረው ይፈቱታል። ሲለማመዱት የቆዩት መታቀብ ይቀርና ስሜት መረጎን ይለቀቃል። ይህ ደግሞ መሠረታዊ የሕይወት መመሪያን ወርኃዊ ወይም ሳምንታዊ ያስመስለዋል። ስለዚህ አንተ ምግባርህ ከምግብ ዓይነት ጋር የሚለዋወጥ እንዳይሆን ጸምን የሥነ ምግባር መግሪያ ትምህርት ቤት፣ የዘለዓለም ሕይወትን መውረሻ መንገድ፣ ወደ እግዚአብሔር የመቅረቢያ ምሥጢር አድርገህ ተጠቀምበት።

❖ ጸምና ሥነ ምግባራት

በእውነተኛ ጸም እውነተኛ ዋጋ ሊያገኝ የሚረዳህ የእግዚአብሔር ሰው ጸሎት በሥነ ምግባር /በበጎ ሥራዎች የታደበ ሊሆን ይገባል።

❖ ጸም የጸሎት መፍለቂያ ምንጭ ነው

በጸምን ጊዜ ሁሉ ሥጋችንን ታዛዥ ለማድረግ ብቻ አይደለም። (1ቆሮ 9፡27) ይልቁንም መንፈስና ነፍስን ከመንፈሳዊ ምግብ እንዲጠግቡ ዕድል መስጠት ነው። እነዚህም ጸሎት፣ ቅዱሳት መጻሕፍትን ማንበብ፣ ተመሥጦ (ክፍል 1 ን ተመልከት) እና ፍቅረ እግዚአብሔር ናቸው። በተለይ ጸምና ጸሎት ምን ያህል የተሳሰሩ እንደሆኑ ለመግለጽ ቅ.ያሬድ «በጸም ወበጸሎት ይሠረይ ኃጢአት፣ ወይደመሰሰ ኩሉ ኔጋይ» (በጸምና በጸሎት ኃጢአት ይሠረያል፣ በደልም ሁሉ ይደመሰሳል) ብሏል። እንዲሁም ከጸም ጋር ተባብረው ሊጓዙ የሚገባቸውን ሥነ ምግባራት ሲጠቁም «ጸምን እንዲም፣ ወንድሞቻችንን እንወደድ፣ ሰንበትንም እናክብር . . .» ይላል።

ከፍቅር የተነሳ ጸም የሰስትን በሽታ የምትፈውስ መድኃኒት መሆኗን መረዳት ይቻላል። ጸም ከምጽዋት መለየት የለበትም የምንለውም ከዚህ በመነጨ ነው።

(ስለምጽዋት ቀጣዩን ምዕራፍ ይመክቷል ።) (ኢሳ 58፡6)

በሥጋ መራብ በመንፈስ የመጥገብ ምሥጢር የሚሆነው በጸም ነው። ይህን ዕውን ለማድረግ ደግሞ በጸም የኃጢአትን ሥር ነቅለህ ለመጣል መጣር ይኖርብሃል። ጸም በረሀብ ተወስኖ እንዳይቀርብህ ጸምን ከንስሐ አስተባብረህ ያገ

:: ከተራብ ሰውነት ይልቅ የተሠበረ መንፈስ እግዚአብሔርን ያስደስተዋልና ዋጋህን ላለማጣት በሕይወትህ ውስጥ እነዚህ ሁለቱ ማለትም ጸምና ንስሐ ተባብረው ይገኙ። (ኢዩ 2፡15)

❖ ጸምህ በትህትና ይሁን !

ይህን በማስመልከት ክቡር ዳዊት ይህን ብሏል ። «ነፍሴንም በጸም አደከምኋት . . . ለእናቱም እንደሚያለቅስ ራሴን ዝቅ ዝቅ አደረግሁ» (መዝ 34(35) ፣ 13)

የነነዌ ሰዎችም ራሳቸውን ስላዋረዱ እግዚአብሔር ሰማቸው (ዮና 3) ሥጋ በረሀብ የተሠበረውን ያህል መንፈሥም መሰበር አለበት።

ይህ ባይሆን ግን «በሣምንት ሁለት ቀን እጸማለሁ» እያለ ሲታባይ እንደነበረውና ያለ ዋጋ እንደተመለሰው ፈረሳዊ በከንቱ ትቀራለህ። (ሉቃ 18፡11) ትሕትና በሕይወትህ ከሌለ ጸምንም ከክርስቶስ አልተማርክም ማለት ነው። «ስእኔ ተማሩ፣እኔ የዋሕ በልቤም ትሑት ነኝና» (ማቴ 11፡29) «ወደእኔ ተመለሱ፣ልባችሁን እንጂ ልብሳችሁን አትቅደዱ»። (ኢዩ 2፡13)

እነዚህን ሁሉ መሠረት በማድረግ በጸም ተጠቅመህ ወደላይኛው ደረጃ ከፍ እንደምትል እምነቱ ነው። ይህም ፍጹም ይሆን ዘንድ ጸምህ የግብዝነት አይሁን።

❖ ጸምህ ከበጎ ሥራ ሁሉ የተባበረ ይሁን።

ጸምህ በእርግጠኝነት ወደ እግዚአብሔር የሚያደርስህ መንገድ መሆኑን የምታምንበት ይሁን።

ጸምህ የልማድ አይሁን።

ወንድሜ ስለጸም እንደዚህ በአጭሩ ማስፈር ቢከብድም አንተ ግን ይህን መነሻ በማድረግ ሌሎች የእግዚአብሔር ቃል የሆኑትን መጻሕፍት እንድትመረምር ማድረግ በመቻሉ በኩል ይበቃል አላለሁ። በቀረው ራስህ እየጸምክ- ከጸምህ ተማር ።