ምዕራፍ ፩
ጸሎት

ጸሎት ምንድን ነው?

ሰው ወደ እግዚአብሔር መቅረብና መነጋገር የሚችልበት የመጀመሪያ መንፈሳዊ መንገድ ጸሎት ነው።

ጸሎት እንዴት ወደእግዚአብሔር ያቀርባል?
በምን ዓይነት ሁኔታዎች መቅረብ አለበት?
ጸሎት የተባለ ሁሉ ወደ እግዚአብሔር የሚያደርስ መንገድ ሊሆን አይችልም።

ሰማይ ዝናምን እንዳይሠጥ የከለከለ ደግሞም እንዲዘንም ያደረገው ብቅንነት በመንፈሳዊነት፣ በእምነት የቀረበ የኤልያስ ጸሎት ነበር። «ኤልያስ እንደእኛ የሆነ ሰው ነበረ። ዝናምም እንዳይዘንም አጥብቆ ጸለየ በምድርም ላይ ሦስት ዓመት ከስድስት ወር አልዘነመም። ሁለተኛም ጸለየ ሰማዩም ዝናምን ሰጠ። ምድሪቱም ፍሬዋን አበቀለች።» (ያዕ 5:17።) ጸሎት ኃይል ሊኖረው የሚችለው፣ ስኬታማ የሚሆነው በዚህ መልኩ በፈሪሃ እግዚአብሔርና በፈቃዱ ሲጠየቅ ብቻ ነው።«የጻድቅ ሰው ጸሎት በሥራዋ እጅግ ኃይል ታደርጋለች።» (ያዕ 5:16)

ጸሎት እግዚአብሔርና ሰዎች የሚገናኙበት ድልድይ ነው። ያዕቆብ በፍኖተ ሎዛ እንዳየው መሠላል (ዘፍ 28:12) ከምድር እስከ ሰማይ የሚደርስ መወጣጫ ነው። ጸሎት የቃላት ማነብነብ ብቻ ሳይሆን የውስጣዊው ሀሳብ ከእግዚአብሔር ጋር የሚመሠርተው ጽኑ ግንኙነት ነው።

ለጸሎት በተነሳህበት ጊዜ ሁሉ በእግዚአብሔር ፊት እንደቆምክ አስብ «በፊቱ የቆምሁት የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር....» (1 ነገ 17:1) እንዳለው ኤልያስ በፊቱ እንደቆምክ የምታስብበት እርግጠኛ ሀሳብ ከሌለህ ጸሎትህ ጸሎት አይደለም።

ይህን የሚያስተውል ጸሎተኛ በእግዚአብሔር ፊት በቆመበት ሰዓት በሕሊናው የነበረው ሀሳብ ሁሉ እግዚአብሔርን ብቻ በማሠብ ስለሚተካ ሁሉን የተወና ሁለንተናው የእግዚአብሔር የሆነ ይሆናል።

ጸሎት ከውስጥ የሚመነጭ የልብ መቃተት ስለሆነ ቃላት ብቻ ሊገልጹት አቅም የላቸውም። በተመሰጠ ልብ፣ በመንፈሳዊ ሀሳብ፣ በተሰቀለ ሕሊና ወደ አምላካችን የምንነጠቅበትና ከፈጣሪያችን ጋር የምንነጋገርበት ስለሆነ ጸሎት ከቃላት በላይ ነው። በዝምታ እያለን በሕሊናችን ልንመሠጥ እንችላለን። ጸሎት እግዚአብሔርን የናፈቀ ልብ ሲቃ ነውና ለእግዚአብሔር ያለን ፍቅር ይለካበታል። ሰውና እግዚአብሔርን ማገናኘት የሚችለው በዚህ ዓይነት ከልብ ፈንቅሎ የሚወጣ ጸሎት ስለሆነ ከዚህ መንፈሳዊ ሕብረት ውጪ ሆኖ የሚጮኹት ጩኸት ረብ የለሽ የቃላት ጋጋታ ነው።

እግዚአብሔር አምላክህን የምትወድ፣ የምታፈቅር ከሆነ ትጸልያለህ። ከጸለይክ ደግሞ ፍቅረ እግዚአብሔር በውስጥህ ያድጋል። እስቲ በዚሁ ፍቅር የተቀጣጠለና ልብ የሚነካውን የዳዊትን ጸሎት አስተውል። «አምላኬ አምላኬ ወደአንተ እገሠግሣለሁ። ነፍሴ አንተን ተጠማች....» (መዝ 62:1)።

«ዋላ ወደውሃ ምንጮች እንደሚናፍቅ አቤቱ እንዲሁ ነፍሴ ወደ አንተ ትናፍቃለች፣ ነፍሴ ወደሕያው አምላክ ተጠማች። መቼ እደርሳለሁ? የአምላክንስ ፊት መቼ አያለሁ? (መዝ 41:1-2)። በእውነት ዝናምን እንደምትናፍቅ ደረቅ መሬት እግዚአብሔርን መናፈቅና መጠማት ይህ አይደለም?

ፍቅር የተለየው የቃላት ብቻ የሆነ ጸሎት ፍሬ ቢስ ስለሆነ ፍቅርን የማያውቁ ሰዎች ይጸልያሉ። ነገር ግን መጽናናት አይሰማቸውም። ደግሞም እግዚአብሔር የዚህ ዓይነት ሰዎችን «ይህ ሕዝብ በአፉ ወደእኔ ይቀርባል፣ ልቡ ግን ከእኔ የራቀ ነው።» ይላቸዋል። (ኢሳ 29:13)

www.ethiopianorthodox.org

ስለዚህ ወንድሜ ሆይ ጸሎትህ በፍቅር የተቀመመና የጣፈጠ ይሁን! ውስን ፍጡር ሆነህ ሳለ ለማይወሰነው አምላክ ያለህን ናፍቆት የምትገልጽበት መንፈሳዊ መንገድህ ስለሆነ፣ ውሳጣዊት ነፍስህ ወደመገኛዋና እረፍቷ የምትጠማው ጥማት ስለሆነ በተሰበረ መንፈስና በትሑት ልቡና ከጌታህ ጋር ተነጋገር::

እግዚአብሔር የሚቀበለው ጸሎት በንጹሕና በተሰበረ ልብ የሚቀርበውን ብቻ ነው:: «የኃጥአን መሥዋዕት በእግዚአብሔር ዘንድ አስጸያፊ ነው፣ የቅኖች ጸሎት ግን በእርሱ ዘንድ የተወደደ ነው::» (ምሳ. 15:8)

በከንቱ ለሚደግሙ፣ ክፉት ለመላባቸው ሰዎች እግዚአብሔር እንዲህ ይላል::«እጃችሁን ወደ እኔ ብትዘረጉ ዐይኔን ከእናንተ እሠውራለሁ፣ ልመናንም ብታበዙ አልሰማችሁም:: እጆቻችሁ በደም ተሞልተዋልና» (ኢሳ 1:15)

ስለዚህ ኃጢአት የከበደው የተጨነቀ ሰው ምን ማድረግ አለበት? «መልሰኝ እኔም እመለሳለሁ» ይበል (ኤር 31:18) ጸሎት ኃጢአተኛን ወደንስሓ፣ ወደ አምላኩ ረድኤት እንዲገባ የሚረዳ በር ነው:: ማር ይስሐቅ ስለዚህ ነገር ሲናገር «ከጸሎት በቀር ንስሓ መግቢያ በር አለ ብሎ የሚናገር ቢኖር እርሱ በሰይጣን የተታለለ ነው::» ይላል:: ታዲያ ምን ትጠብቃለህ? የእግዚአብሔር ሰው ሆይ ጸልይ፣ በንስሓ ወደ ክርስቶስ ቅረብ! እርሱ «ያለ እኔ ምንም ልታደርጉ አትችሉም» ብሏልና:: (ዮሐ. 15:5)::

ጸሎት እግዚአብሔር እንዲያነጻን እንዲቀድሰን ልባችንን የምንከፍትበት ቁልፍ ነው:: ይህም የእግዚአብሔርን ምሕረት ሽቶ በተሰቀለ ሕሊና፣ በተከፈተ ልብ ጌታውን የለመነውንና የሚፈልገውን ተቀብሎ በደስታ ወደቤቱ የተመለሰውን የቀራጩን ጸሎት ያስታውሰናል:: (ሉቃ 18:13)::

አንተም ዛሬ መጸለይ ያለብህ ጸሎት ይህ ነው:: «ከበደሌ ፈጽሞ እጠበኝ ከኃጢአቴም አንጻኝ እኔ መተላለፌን አውቃለሁና::» (መዝ 50:2):: ይህን እያልክ ከልብህ የሚመነጭ እንባህን ብታፈስ

«አዲስ ልብ እሰጥሃለሁ ፣ አዲስም መንፈስ በውስጥህ አኖራለሁ የድንጋይንም ልብ ከሥጋህ አወጣለሁ» የሚለውን የእግዚአብሔር ቃል መስማት ትችላለህ::

ጸሎት የአንደበትን፣ የሀሳብን፣ የነፍስን መስዋዕት ማቅረቢያ ነው:: ከእግዚአብሔር ጋር የተጣላ ሊያነጋግረው ስለማይችል ጸሎት ደግሞ የመታረቂያው መንገድ ነው:: ተሰሚነት ያለው መልካም ጸሎት ለመጸለይ ከእግዚአብሔር ጋር የቅርብ ግንኙነት እንዲኖርህና ስለእርሱም በቂ ዕውቀት ለመጨበጥ እንድትችል መጣር አለብህ:: የማይጸልይ ሰው እግዚአብሔርን አላወቀውም:: የሚጸልይ ግን ከእግዚአብሔር ጋር መታረቅ የፈለገና፣ የቀደመው ክፉ ሥራው እየታወሰው በትሕትና የተሰበረ ልብ ያለው ነው:: ሰው ወደ ጤናማ ክርስቲያናዊ ሕይወት ምልክት ወደ ትሕትና ደረጃ መድረስ የሚችለው በጸሎት ነው:: የጥሩ መንፈሳዊ ሕይወት ፍሬ ትሕትና ነውና::

ጸሎት ክፉ ሀሳብ ከወስጣችን የሚወገድበት መንገድ ነው:: ከጨለማ ኃይላት ርቆ ወደ መንፈሳዊ ሕይወት መግባት የሚቻለው በጸሎት ነው:: ጸሎት አጋንንት የሚፈሩትና የሚንቀጠቀጡበት መንፈሳዊ መሳሪያ ነው:: ከወጥመዱ ያመለጠ ጸሎተኛን ዲያብሎስ ይፈራዋል:: «ይህ ሰው በጸሎቱ ኃይል አያገኘ ነው::በመንፈሳዊ ሕይወቱ እየጠነከረ ነው:: ስለዚህ አሁን እኔን ሊዋጋኝ ይነሳል» እያለ ይርዳል ይንቀጠቀጣል:: ከእግዚአብሔር ጋር በጸሎት የሚፈጠረውንም ጥልቅ ግንኙነት እርሱ አስቀድሞ ያጣው ነውና ይቀናበታል ይመቀኘዋል:: ስለዚህ ዲያብሎስ በሚችለው አቅም ሁሉ ጸሎትህን ለማስተው ይጥራል:: ጊዜ እንደሌለህ፣ እንደተጣበብክ፣ እንደደከመህና እረፍት እንደሚያስፈልግህ እያሳሰበ ጸሎትህን ለማስቆም ይታገላል:: በጸሎትህ የምትታመን የምትተጋ ብትሆንበትም ከመንገድህ ለማሳት ሀሳብህን ለመበተን ሰይጣን የማይፈነቅለው ድንጋይ የለም::

የእግዚአብሔር ሰው ሆይ! ምንም ውጊያው ፈታኝ ቢሆንብህ በሙሉ ሀሳብህ በፍጹም ልብህ በጸሎትህ በርታ! ጽና! ሐዋርያው እንዳለው ዲያብሎስን ተቃወመው ከአንተም ይሸሻል:: (ያዕ 4:7)

www.ethiopianorthodox.org

ራሱ ጠላትህ እንደተናገረው ጸሎት የማይቋቋመው፣ የማይችለው ኃይለኛ መሳሪያ ስለሆነ ሙሉ ትግሉ ሊያስቆምህ ነውና በፍጹም መንገድ አትስጠው፣ ተዋጋበት እንጂ ትጥቅህን አትፍታው:: የቱንም ያህል ቢፈታተንህ የመንፈሳዊ ትግልህን ቁርጠኛነት አይቶ አፍሮ እንዲተውህ ጸልይ! ጸልይ! እግዚአብሔር በጸጋ አይለይህም!

በጸሎትህ ውስጥ የውሳጣዊት ነፍስህን ጉድለት እግዚአብሔር እንዲመላልህ ክፍት አድርግለት:: የምትለምነውም ያ ነውን ለማግኘት ብቻ ሳይሆን እንደዳዊት «አቤቱ ፊትህን እሻለሁ ልቤ አንተን አለ ፊትህን ከእኔ አትሠውር» እያልክ ይሁን! (መዝ 26:8-9) እግዚአብሔር ፍጹም ምሉዕ ካላደረጋት በቀር ነፍስህ ባዶ እንደምትሆን እርግጠኛ ሁን:: በዓለም ካለው ነገር ሁሉ ነፍስ የእግዚአብሔርን ፍቅር ትሻዋለች:: የነፍስን ጥማት ያለፈጣሪዋ ማርካት የሚችል የለም:: (ዮሐ. 4:13)::

«ጌታዬ ሆይ የውስጤን የሚረዳልኝ እንዳንተ ያለ ማንንም አላገኘም፣ ከአንተ ጋር ስሆን ብቻ ደህንነት ስለሚሰማኝ ለአንተ ለአምላኬ ልቤን ከፍቼ ምሥጢሬን አዋይሃለሁ:: ቃልህን የምሰማ ነገር ግን የማላስተውል ደካማ ነኝና፣ ናፍቆቴን ቢገልጽልኝ እንባዬን በፊትህ አፈሠዋለሁ:: ልቤን ከሚያጽናውና በኃይሉ ከሚደግፈኝ ጋር እንደሆንኩ አውቃለሁና ከአንተ ጋር ... ስሆን ብቸኝነት አይሰማኝም:: ያለ አንተ ግን ባዶነቴ ያስጨንቀኛል:: ከእኔ ጋር የሆንክ... አማኑኤል አምላኬ ሆይ ነፍሴ ከዓለምና በዓለም ካሉት ከቁሳዊ ነገሮች ይልቅ የአንተን ሁሉን ቻይነት ትናፍቃለች:: ውስጤ የማትወሰን አንተን ተጠምቷል:: ከአንተም በቀር ይህን የሚረዳልኝ ከቶ የለም» እያልክ ጸልይ!

ይህ ዓይነት ጸሎት ጥያቄ ብቻ ሳይሆን በደረጃው ከፍ ያለና በእግዚአብሔር ፍቅር ያደገ ነው:: ጸሎት እግዚአብሔር ለሰዎች ከሚያደርግላቸው ጥንቃቄ ከጠባቂነቱ፣ ከወዳጅነቱ፣ ከቸርነቱ የተነሳ ለሰዎች ከሚሠጣቸው ነገር ሁሉ በመነሳት ለአምላክ ምሥጋና የሚቀርብበት መንገድም ይሆናል:: ስለዚህ ለአንተም እንደ ሱራፌል «ቅዱስ ቅዱስ ቅዱስ የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር ምድር ሁሉ

ከክብሩ ተሞልታለች» እያልክ ልዕልናውን፣ ክብሩን ገናንነቱን የምትናገርበትና የምትመሠክርበት መንገድ ነው:: (ኢሳ 6:3)::

እንደ ቅዱሳን አበው የአንተም ጸሎት ከእግዚአብሔር ባህርይ የተስማማ ይሁን::

ታላቁ አባት ቅዱስ ባስልዮስ «ጸሎታችሁን በጥያቄ አትጀምሩ» እንዳለው የእግዚአብሔርን ዕፁብ ድንቅ ባህርያት ዐውቀህ በተመስጦ የምትጸልይና የምትጠቀም ሁን:: ጸሎትን ቅዱሳን አባቶቻችን «ጣዕመ መንግሥተ ሰማያት» እንደሚሏት አንተም መጸለይን በእግዚአብሔር ሕብረት ደስ እንደምትሰኝበት ልዩ ነገር ቁጠረው::

በእርግጥም ከእግዚአብሔር ጋር መሆን ደስታ ነው:: በአባቱ እቅፍ እንዳለና መታቀፉን ብቻ ከምንም በላይ እንደሚመርጥ፣ ሌላ ምንም ነገር እንደማይጠይቅ ሕጻን፣ ምንም የመጠይቅ ቃል ከአንደበትህ ባይወጣም፣ በሕሊናህ ምንም ሀሳብ ባይኖርም ስትጸልይ በእግዚአብሔር ቸርነት እቅፍ ውስጥ ነህና እንዲሁ ደስ ይበልህ!

በመንግሥተ ሰማያት ስለሚሆነው ሕይወታችን የምንጠይቀው ምንድን ነው? ምንም የምንጠይቀው የለም! ምክንያቱም በዚያ የምናጣው ነገር የለምና:: ስለዚህ ቅዱስ ዳዊት እንዳለው በጣዕሟ /በጸሎት/ ደስ ይለናል:: «እግዚአብሔር ቸር እንደሆነ ቅመሱ እዩም» (መዝ 33:8):: በጸሎት በላይ በሰማያት የሚጠብቅህን አስደሳች ሕይወት ዛሬ በምድር እያጣጣምከው ነው:: ስለዚህ ነው ጸሎት፣ ምሥጋና የመላእክት ምግብ ነው የተባለው:: እንደዚሁ በምድር ላሉ ቅዱሳንም መንፈሳዊ ምግባቸው ነው:: ለገዳማውያን አባቶች፣ ለባህታውንም ስንቃቸው ነው:: በእግዚአብሔር ሕብረት ከፍቅሩ ጋር ለመንፈስ ደስታቸው ይመገቡታል:: ይህ ደግሞ ለምድራውያኑ መላእክት ለቅዱሳን ከምንም በላይ የሚመርጡት ጸጋቸው ነው:: (መዝ. 72:28)

በትሕትናው ከእርሱ ጋር እንነጋገር ዘንድ ፈቅዶ ይህን መንፈሳዊ መንገድ ጸሎትን የሰጠን መልካሙ ጌታችን በእውነት

www.ethiopianorthodox.org

ቡሩክ ቅዱስ ነው:: እኛን ልጆቹን በኃጢአታችን ሳይጸየፈን ሊሰማን መቻሉ የትሕትናውን ጥልቀት ሊመጥን የሚችል እንደሌለ ያስረዳናል:: በእውነት እኛ ማነን? ወደእርሱ ለመቅረብና በፊቱ ቆመን ለመነጋገር እኛ እንደትቢያ፣ እንደአመድ አይደለንምን? በደለኞች ሆነን ሳለ በፊቱ እንደሚቆሙት ስሙን እንደሚያመሠግኑት መላእክት ሆነን እንጸልያለን:: ይህም ከእርሱ ጋር የመሆን እድል ነውና ለእኛ ቅድስና ነው:: በእውነት ይህ የፈጣሪ ፍጥረታቱን ይህን በመሠለ ቅርብ ግንኙነት እንዲናገሩና እንዲሰማቸው የፈቀደበት የማይነገር ቸርነቱ ነው::

ስለዚህ ለጸሎት «ጊዜ የለኝም» ማለት እጅግ አስጸያፊና ዘግናኝ ኃጢአት ነው:: አንድ አገልጋይ (ባሪያ) «ጌታዬን የማነጋገሪያ ጊዜ የለኝም» ቢል እንዴት ያለ ድፍረት ይሆን? ፍጡሩስ ከፈጣሪው ጋር ለመነጋገር «ጊዜ የለኝም» ቢል ምን ይደንቅ! ዋጋ ቢስ ለሆኑ በርካታ ነገሮች ጊዜ ታገኛለህ:: ምንም ረብ ለሌላቸው ንትርኮች ከበቂ በላይ ጊዜ አለህ:: ምነው ታዲያ ከእግዚአብሔር ጋር መነጋገርን እንደጊዜ ማባከን ቆጠርከው?

ነቢዩ ቅዱስ ዳዊት ከታላቅ ቤተሰብ ጋር ሕዝብን፣ አገርን የሚመራ የሚያስተዳድር የሚፈርድ፣ መሪ፣ መስፍን ፈራጅ ንጉሥ ነበር:: ይሁን እንጂ ዳዊትን የምንሰማው እንዲህ ሲል ነው:: «ስለጽድቅህ ፍርድ ሰባት ጊዜ በቀን አመሠግንሃለሁ» (መዝ 118:164) «በማታና በጠዋት በቀትርም እናገራለሁ» (መዝ. 54:17)

ከዚህ የምትረዳው ችግሩ የጊዜ ሳይሆን የፍላጎት እንደሆነ ነው:: የመጸለይ ፍላጎት ያለው ጊዜ ስለማግኘቱ ምንም ጥርጥር የለውም::

ጸሎት ሳትሠጥ የምትቀበልበት ልዩ በረከትህ እንደሆነ ማወቅ አለብህ! በመጸለይህ ለእግዚአብሔር ጊዜ እንደሠጠህ ታስብ ይሆን? እውነት ጸሎትህ ለእግዚአብሔር የሚያስፈልገው ነው? በጸሎትህ የምትከብር፣ ጥንካሬን እርዳታን፣ በረከትን የምታገኝ አንተው አይደለህምን? በጸሎትህ መንፈሳዊ ደስታን፣የችግርህን መፍትሔ የምታገኝ አንተው ነህ::

ጸሎት የምትመካበት፣ ያለእርሱ መኖር የማትችል እንደሆንክ የምታረጋግጥበት ነውና ስለጸሎት የምታስበውን ሐሳብ ሁሉ ዛሬውኑ መቀየር ይኖርብሃል:: ይህን አረጋግጥና ጸሎትን እንደመንፈሳዊ መንገድ ተቀብለህ እምነትህን ግለጸት:: አንተ የምትጸልየው ጸሎት እንደመልካም መዓዛ በወርቅ ጽና ወደእግዚአብሔር ፊት ያርጋል:: ደግሞ መላእክት እስከሚደነቁ ድረስ አብዝቶ የሚጸልይ ምንም የማያርግለትም አለ:: (ራዕ. 5:8) እነዚህን ነገሮች ለመለየት እና ተሰሚ ለመሆን ደግሞ የሚከተለውን አብረን እንመልከት!

እውነተኛ ጸሎትና አቀራረቡ

ጸሎት ሁሉ ጸሎት አይደለም:: ራሱን ሲያከብር የነበረው ፈሪሳዊ ጸሎቱ ተሰሚነት እንዳልነበረው ስናስብ ጸሎት ሁሉ ተቀባይነት እንደሌለው እንገነዘባለን:: (ሉቃ 18:14):: እግዚአብሔር «ልመናንም ብታበዙ አልሰማችሁም፣ እጆቻችሁ በደም ተሞልተዋልና::» ያላቸውም ሰዎች ጸሎታቸው ከንቱ ነበር (ኢሳ. 1:15):: ግብዞችንም አይሰማቸውም (ማቴ. 6) ፣ በጸሎት ርዝመት የሚያምኑም በከንቱ ይደክማሉ (ማቴ. 23:14)::

ስለዚህ እግዚአብሔር የሚቀበለው ጸሎት ምን ዓይነቱን ነው?

በዚህ ብዙ ሁኔታዎችን ማንሳት እንችላለን:: ነገር ግን በመንፈስ ስለሚጸለይ ጸሎት ብቻ መነጋገራችን መልካም ነው:: ምክንያቱም በመንፈሳዊው መንገድ ሰው ከእግዚአብሔር ጋር ተቀራርቦ የሚነጋገርበት፣ ሀሳቡ ከአምላኩ ጋር አንድ የሚሆንበት ይህ ዓይነቱ ብቻ ስለሆነ ነው:: የሰማያትን በር ከፍቶ ጌታችን ወዳለበት የሚያስገባን፣ መንፈሳችን የሚሻውን፣ ነፍሳችን የተጠማችውን አግኝተን ደስ የምንሰኝበት ከዚህ ከመንፈሳዊው ጸሎት በቀር ሌላ የለም:: መዝሙረኛው ዳዊትም እንደነገረን መንፈስ የሚታደስበትና እፎይ የሚልበት በመንፈስ የሚጸለየው ጸሎት ነው:: «እንዲህ በሕይወቴ ዘመን አመሠግንሃለሁ:: በአንተም ስም እጆቼን

www.ethiopianorthodox.org

አነግሣለሁ፡፡ ነፍሴ በቅቤና በስብ እንደሚጠግቡ ትጠግባለች፡፡» (መዝ. 62:4)

እግዚአብሔርን ደስ የሚያሠኘው እኛ ወደእርሱ እንደምንደርስበት፣እርሱም ወደእኛ እንደሚመጣበት መንፈሳዊ መንገድ አድርገን አምነን የምንጸልየው ጸሎት ነው፡፡ ልባችን በመንፈስ ቅዱስ የሚጎለምሰው፣ ሐሳባችን ከእግዚአብሔር ጋር ሊስማማ የሚችለው በእምነት በሚቀርብ መንፈሳዊ ጸሎት ነው፡፡ ቅዱሳን እንደሚነግሩን ጸሎት የእግዚአብሔርን መንግሥት ወደ ነፍሳችን መቅረብ የሚያመለክት ነው፡፡

እውነተኛ ጸሎት በመከራ የተፈተነና በፍቅር የተቀጣጠለ ነው፡፡ መንፈሳዊ ጸሎት እንደቅዱሳን አባቶች ጸሎት በመንፈስ ቅዱስ እሳትነት የነደደ ነውና በባህርዩ መንፈሳዊ ሙቀት አለው፡፡

ጸሎት ብልህነትን፣ መንፈሳዊ ዕውቀትን ጽናትን ይጠይቃል፡፡ ጸሎተኛ ሀሳቡ እንዳይከፋፈል መንገዱን እንዳይስት ጽኑ መሆን ያስፈልገዋል፡፡ ዕውቀቱም የሚጸልየውን እንዲያውቅ፣ (ማቴ. 20:20-22) በፈተናው ውስጥ ጸንቶ ማለፍ እንዲችልና በፍቅር እንዲመላለስ ይደግፈዋል፡፡ ሀሳቡን ሳይሰበስብ የሚጸልይ ሰው ማስተዋልና ፍቅር በእርሱ ውስጥ ስለሌሉ ከልቡ የሚመነጨው የተለያየ ዓለማዊ ሀሳብ ጭንቀትና ጥበት ነው፡፡

ንጹሕ ጸሎት ያለው ለዓለም በመሞት ውስጥ ነው፡፡ ልብ ለዓለማዊ ነገሮች የሞተ ከሆነ በጸሎት ውስጥ ትርፍ ነገሮችን ማሰላሰል ማውጣት ማውረድ አይችልም፡፡ ይህ ከሆነ ደግሞ ጸሎቱ በአንድ ልብ ባልተከፋፈለ ሀሳብ የሚጸለይ ንጹሕ ይሆናል፡፡

ንጹሕ የሆነ መንፈሳዊ ጸሎት ለእግዚአብሔር ክብር ከሚደረጉ የቅድስና ሥራዎች አንዱ ነው፡፡ እግዚአብሔርን ማፍቀርና በፍቅር መጸለይ ለአምላክነቱ የሚገባውን ክብር ለመስጠት እንቅፋት ሊሆን አይችልም፡፡ ሞገስና ክብሩ ገናንነቱ የሚዘነጋበትም አይደለም፡፡ በንጹሕ ጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር የመነጋገርን እድል እንድታገኝ አቀራረብህ ሁሉ ለእግዚአብሔር ክብር የሚጠነቀቅ

መንፈሳዊ ፍርሃት ያለው ይሁን! በእርግጥ የአንተ ፍርሃት ባሪያ ለጌታው የሚንቀጠቀጠውን ዓይነት ሳይሆን የልጅና የአባት ዓይነት፣ ከቅጣት በላይ ለፍቅር የመጠንቀቅ ፍርሃት ነው፡፡ አባትህ እግዚአብሔር ምድራዊ አባት ሳይሆን መላእክት ሁሉ በፊቱ የሚቆሙ ሰማያዊ አባት ነው፡፡ (ኢሳ. 6:2)

ማር ይስሐቅ እንዳለው «ለመጸለይ ስትቆም በእሳት ፊት እንደቆምክ ያህል በጥንቃቄ ይሁን» የአባቶች አባት አብርሃምም «እኔ አፈርና አመድ ስሆን ከጌታዬ ጋር እናገር ዘንድ እነሆ አንዴ ጀመርኩ» አለ (ዘፍ. 18:27)፡፡ ስለዚህ አንተም «ጌታ ሆይ በፊትህ ለመቆም እኔ ማን ነኝ? በአንተ ፊት የሚቆሙ መላእክት፣ ሊቃነ መላእክት፣ ኪሩቤል፣ ሱራፌል፣ ስፍር ቁጥር የሌላቸው ኃይለ ሰማያት ናቸው፡፡ እንዴት ራሴን ከእነዚህ ቅዱሳን ጋር አስተካክላለሁ?» እያልክ በትሕትና ጸልይ!

በሥጋም በመንፈስም ለእግዚአብሔር ክብር የተገዛህ ሁን፡፡ በመቆም በመንበርከክ በመስገድ ሥጋዊ ክብርህን ግለጽ፡፡ በግድየለሽነት እንድትቆም፣ ድካም የሚሠማው የተጨነቀ ሰውነት እንዲኖርህ፣ ለመተኛት እንድትቸኩል በማድረግ ለሚፈታተንህ ሰይጣን እጅ አለመስጠትህ በሥጋህ እግዚአብሔርን ማክበርህ ነው፡፡ ለረጅም ሰዓታት ከወዳጆቹ ጋር ቆሞ ያልደከመው ሰው ለጸሎት ሲቆም ቶሎ ይደከመዋል፡፡ ታላቁ ቅዱስ ባስልዮስ እንዳለው «ጸሎት ከሕመም የመፈወሻው መንፈሳዊ መንገድ ነውና ላለመጸለይ በሽታን እንኳን ምክንያት አታድርግ» ማር ይስሐቅም «ንጹሕ ጸሎት መጸለይ በጀመርክበት ጊዜ ለሚመጣውም ነገር ዝግጁ ሆነህ ጠብቅ» እያለህ ነው፡፡ ማለትም ከጸሎትህ ሊያደናቅፍህ ዲያብሎስ ለሚከፍትብህም ጦርነት የተዘጋጀህ ሁን፡፡

ለእግዚአብሔር የምትሠጠውን መንፈሳዊ ክብር ሰውነትህም ሊያንጸባርቀው ይገባል፡፡ በመንፈሳዊነት ለእግዚአብሔር ያለን ፍቅርና ክብር የሚገለጠው በሥጋችን ነው፡፡ የመንፈስ ቸልተኝነትና ግድ የለሽነት እንኳ ቢሆኑ በሥጋችን ሌሎች ነገሮችን በመስማት በጸሎት ጊዜ ሌላ ነገር በማየት በመሳሰሉት ሥጋዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ይታያሉ፡፡

www.ethiopianorthodox.org

በተሠበረ ልብና በሚቃትት መንፈስ ሆነን ስንጸልይ ደግሞ መንፈሳዊ ክብርን ለእግዚአብሔር እየሠዋን ነው::
በተሰበረ መንፈስ ለሚጸልዩ እግዚአብሔር ቅርብ እንደሆነ አስታውስ:: ከፈጣሪያችን፣ ከንጉሠ ነገሥት፣ ከጌቶች ጌታ ጋር እንደምትነጋገር ሳትዘነጋ ከአፈር የተገኘህ መሆንህንም አስብ:: (ራዕ 19:16):: የእግዚአብሔርን ቅዱስ መንፈስ ያሳዘንክበትን ፍቅሩን ያቃለልክበትን፣ ቅንነቱን በክፋት በውለታ ቢስነት የመለስክበትን ኃጢአትህንም አትርሳ:: ስለዚህ በተሰበረ ልብና በትሑት መንፈስ ቆመህ እንደ ዳንኤል ይህን ጸልይ! «ጌታ ሆይ ጽድቅ ለአንተ ነው::....ለእኛ ግን የፊት እፍረት ነው.......ጌታ ሆይ በአንተ ላይ ኃጢአት ስለሠራን.....በአንተም ላይ አምጸናል.....» (ዳን. 9:7-9) ለእኔ ምንም የተገባኝ አይደለም:: ነገር ግን እንደኃጢአቴ እንደክፋቴ ሳይሆን ትዕግስትህና ሁሉን ቻይነትህ ያፅናኑኛል:: አንተ የሚቼን ሞት ሳይሆን ተመልሶ በሕይወት መኖሩን የምትፈቅድ ነህና የምሕረትህ ብዛት በወደቅሁት በእኔ ላይ ተገልጿል:: (ሕዝ. 18:23.32)::

በእምነት ጸልይ

እግዚአብሔር የለመንከውን እንደሚሰማህ፣ ይወድህልና መልስ እንደሚሠጥህ፣ መልካሙን ሁሉ ለአንተ እንደሚመርጥልህ በፍጹም ልብህ እመን (ማቴ. 21:22) ይህ እምነት ባይኖርህ እንኳን «ጌታ ሆይ አለማመኔን እርዳው» እያልክ ጸልይ (ማር. 9:24):: ደግሞም እንደሐዋርያት እምነት እንዲጨመርልህ ለምን (ሉቃ. 17:5) ለሚያምን ሁሉ ይቻለዋል የሚለውን ድንቅ ቃልኪዳንም አትርሳ (ማር. 9:23)::

እምነት ለጸሎተኛ ጽናትን የሚሠጥ ታላቅ ኃይል ነው:: ጸሎትም እምነትን ያሳድጋል:: አንድ ነገር እንዲሆንልህ ጠይቀህ፡ ለምላሹ ጌታን ጠብቅ እንጂ ያን ቶሎ ለማግኘት አትቸኩል:: ምንም እግዚአብሔር የሚዘገይ ቢመስልህ፣ የረሳህ ያህል ቢሰማህ፣ እርሱ ግን የራሱ ጊዜ አለውና ጥያቄህ እንደሚመለስ እርግጠኛ ሁን::

እስቲ ነቢዩ ዳዊትን ስማው! «እግዚአብሔርን ተስፋ አድርግ! በርታ ልብህ ይጽና! እግዚአብሔርን ተስፋ አድርግ» (መዝ 26:14)::

ጸሎትህ ጥልቅና በማስተዋል ይሁን!

ለመጸለይ የምትጠቀመው ማንኛውም ቃልና እንቅስቃሴ በማወቅና በማስተዋል መሆን አለበት:: ከልብ ፈንቅሎ የሚወጣ ትክክለኛ መንፈሳዊ ፍላጎትን የሚገልጽ እውነት እንዲኖርበትም ያስፈልጋል:: የጸሎት ጥልቅነት የጋለ መንፈሳዊ ስሜትን ይፈጥራል::

መንፈሳዊ ሕይወትህን በጸሎት ለማሳደግ:-

1. ከእግዚአብሔር ጋር ለመነጋገር የምትጠቀምበትን ሰዓት ለማራዘም ራስህን አለማምድ!

ቅዱስ ዳዊት ይህን ልዩ ሰዓት ለመግለጽ የተጠቀመውን ውብ ቃል ልብ በል! «አቤቱ ሕግህን እንደምን እጅግ ወደድሁ፣ ቀኑን ሁሉ እርሱ ትዝታዬ ነው::» (መዝ 118:97):: አሁን ራስህን ጠይቅ!! ምን ያህል ጊዜ በጸሎት ታሳልፋለህ? ያለጥርጥር መናገር የምችለው ለማይጠቅምህ ወሬ ብዙውን ጊዜህን እንደምታባክን ነው:: ወንድሜ ሆይ በእርግጥ ጊዜህ በጣም እየባከነ ነው:: ማድረግ የነበረብህ ረጅሙን ጊዜ ከአምላክህ ጋር ለመነጋገሪያ ነበር:: ይህ የተለየና የተቀደሰ ሰዓት ደግሞ ከዕለት ዕቅድህ የመጨረሻውና ዝቅተኛው እንዳይሆን፣ ከፍተኛውን እና የመጀመሪያውን ደረጃ እንዲይዝ በየዕለቱ ልምምድህን መቀጠል አለብህ::

2. በማለዳ ለመነሳትና ዕለቱን በጸሎት ለመጀመር ራስህን አለማምድ

ይህ ሰዓት ልባችን ንጹሕ የሚሆንበት፣ በሐሳብ የማንጨናነቅበት፣ በኃላፊነት፣ በሥራ ብዛት የማንባክንበት ሰዓት ነው:: ቤተሰቦችህ ምናልባት ተኝተው ያሉበትና ምንም ድምፅ የማይሰማበት ጊዜ ስለሆነ ያለምንም እንቅፋት ከእግዚአብሔር ጋር

www.ethiopianorthodox.org

ብቻ መሆን የምትችልበት ሰዓት ነው። ይህ ልምምድ ቀኑን ከእግዚአብሔር ጋር በመነጋገር ወይም መጀመሪያ የምታገኘውና የምትሰማው ድምጽ የእግዚአብሔር እንዲሆን የምታደርግበት፣ የተሟላ በረከት የምታገኝበት፣ ልዩ መንፈሳዊ እድገት ነው።

3. በየሰዓቱ መጸለይን ልመድ

ምንም እንኳ ቀኑን ሙሉ በጸሎት ለመሸፈን ባትችልና እድሉም ባይኖርህ ቢያንስ የዕለቱን ዋና ዋና የጸሎት ሰዓታት ለመጠቀም መለማመድ ትችላለህ። አሁን ካለህበት የኑሮ ትግልና ጭንቀት ለመገላገል በመንፈስህ ወደእግዚአብሔር ለምትነጠቅበት ለዚህ ጸሎትህ የምታውለው ትንሽ ጊዜ ኑሮህን እንደቀማህ ላለማሠብ እርግጠኛ ሁን። የጸሎት መጽሐፍ ተጠቅመህ መጸለይ በማትችልባቸው ሰዓታትም በቃልህ የምትጸልያቸው፣ የምታስታውሳቸው ጸሎቶች ይኑሩህ የእግዚአብሔርን ቃል በቀን በሌሊት አስበው.... ከአፍህ አይለይ (ኢያ. 1:8)

4. ባለህበት ሥፍራ ሁሉ መጸለይን ልመድ

በጊዜው ሁሉ የአምላክህን ቃል እያስታወስክ ወደቅድስት ቤተክርስቲያን መሄድ ባልቻልክበት ጊዜ በሥራና በተለያዩ ምክንያቶች በምትገኝበት ቦታ ሁሉ ሳትታክት ጸልይ (ሉቃ. 18:1)። ከፈጣሪህ ጋር የምትወያይበት ዋጋን የሚያሰጥ ልዩ ሀብትህ ነውና ጸሎትህን አታቋርጥ (1 ተሰ 5:17)። እንደፈሪሳውያን ለመታየት አይሁን እንጂ በከንቱ መድገም ያልሆነ ከልብ የሚመነጭ ጸሎትህን በመንገድህም ጸልየው። ከሰዎች ጋር በምትሆንበት ጊዜ በተለይ የሚያደናቅፍህ ርእሰ ጉዳይ አንስተው ሲያወሩ፣ የማይመለከትህ ሆኖ ስታገኘው፣ ወደቤትህ ስትገባና ስትወጣ፣ ሥራህን ስትጀምርና ስትጨርስ በማንኛውም ሁኔታ መጸለይን ቅዱስ ልምድህ አድርገው።

5. ለሌሎች መጸለይን ልመድ

ለሚያስፈልጋቸው ሁሉ ጸልይ። ለዘመዶችህ፣ ለወዳጆችህ፣ ለጓደኞችህ፣ ለአንዲቱ ኦርቶዶክሳዊት ተዋህዶ ቤተክርስቲያን፣

ጉዞ ወደ እግዚአብሔር

በተለይ ስለ አገልግሎት ጸልይ። የታመሙትን የሞቱትን፣ ንሥሐ መግባት የሚፈልጉትን አትርሳቸው። ስለዓለምና መንግሥታት ሰላምን ጠይቅ። በዚህ መንገድ ቀስ በቀስ ወደሚቀጥለው የእድገት ደረጃ ማለትም ለጠላቶችህ፣ ለሚቃወሙህ ጭምር ወደመጸለይ ትራመዳለህ። (ማቴ. 5:44)።

6. በመከራ ውስጥ ሳለህ መጸለይን ልመድ

በማንኛውም ርዕስ ጉዳይ እግዚአብሔርን ማንሣትና በችግር ውስጥ ስሙን መጥራት ተማር። በራስህ ማስተዋል ተደግፈህ ችግሮችን ለመጋፈጥ አትሞክር። ከጓደኞችህ ከወዳጆችህ አጠቃላይ ከሰው መፍትሔን አትጠብቅ። ምንም ምንም ቢሆን ያለእግዚአብሔር መሥራት እንደማትችል የሚያረጋግጥ ሀሳብ በውስጥህ ይኑር! ለችግርህ መፍትሔ ያለው ወደእግዚአብሔር በመጸለይ ውስጥ ብቻ ነው። እግዚአብሔር የማይፈታው ቋጠሮ የለም። ምንም እንኳን ለአንተ ችግሩ ቀጣይ ቢመስልህ ወይም በመከራ ውስጥ ብትሆን አስፈላጊውን የልብ ጽናት እርሱ ይሠጥሃል። የውስጥ ሰላም ካለህ ችግር ቢኖርም እንኳ እንደሌለ ቆጥረህ ላለመረበሽ ምክንያት ይሆንሃል። ይህ ሁሉ የንጹሕ ጸሎት ውጤት ነው።

7. በግል ጸሎት ራስህን አለማምድ

በቤተክርስቲያን ውስጥ በማሕበር ከሚደረገው ጸሎት በተጨማሪ አንተም በልብህ ያለውን አውጥተህ ለእግዚአብሔር በግልጽ ልትነግረው የምትችልበት ጸሎት እንዲኖርህ ራስህን አለማምድ። ለምሳሌ «እስከ መስቀል ሞት የወደድከኝ ጌታዬ ሆይ እኔ እንድወድህ አንተ ታውቃለህ። ነገር ግን እንቅፋት የሚሆኑብኝን ሌሎች ዓለማዊ ነገሮችንም እንድወድ የሚገፋኝ ስሜት እንዳለ አስባለሁ። በራሴ ላስወግዳቸው ባሰብኩ ቁጥር የማውቀው ደካማነቴን ነው። ይህ ዓለምን መውደድ ደግሞ ከአንተ ጋር መጣላት መሆኑን ሳስብ እፈራለሁ። (ያዕ.4:4)፣ ስለዚህ አምላኬ ክርስቶስ ሆይ በፍጹም ልቤ አንተን ብቻ እንዳፈቅር እርዳኝ፣ አንተንም ከሚቃረነው

www.ethiopianorthodox.org

ዓለማዊና ሥጋዊ ፍትር ሁሉ በኃይልህ ታደገኝ» እያልክ መጸለይ ትችላለህ::

ስትጸልይም፣ የግድ የተመረጡ ቃላትን ያማሩና የተሳኩ ዐረፍተ ነገሮችን መጠቀም እንዳለብህ አያስብክ አትጨነቅ:: የሚያስፈልገው ከልብ ፈንቅሎ የሚወጣና ማስመሠል (artificial) ያልሆነ፣ የእግዚአብሔር ፈቃድ የሚጠየቅበት ጸሎት ስለሆነ (ማቴ. 6:10) በትክክል ማንነትህን የሚገልጽ ሀሳብህ የሆነውን ብቻ ጸልይ:: ጸሎትህ የልማድ ብቻ እንዳይሆንብህም ተጠንቀቅ::

8. በማስተዋል መጸለይን ልመድ

ስለጸሎት ምንነት ጠልቀህ በማሰብ ምን እንደምትጸልይ ዕወቅ:: የጌታችን ሐዋርያት «እንዴትና ምን እንደምንጸልይ አስተምረን» (ሉቃ. 11:2) ብለው እንደለመኑ አንተም በጸሎትህ ስለራሱ ስለጸሎት ምንነትና እንዴት መጸለይ እንዳለብህ እጅግ ብዙ ነገር ትማራለህ::

ፍጹም ንጹሕ ጸሎት መጸለይ የምትችልበት ደረጃ ላይ ባትደርስ እንኳን ይህን ምክንያት አድርገህ መጸለይን አታቋርጥ::

ጸሎት እንደማንኛውም መንፈሳዊ ሥራ ሁሉ ደረጃ በደረጃ የሚያድግና ከፍጹምነት የሚደርስ ሕይወት ነው:: ይህን በተመለከተ ማር ይስሐቅ የሚነግርህ ይህን ነው:: «መጸለይ ሳትጀምር ፍጹም የሆነ የጸሎት ደረጃን የምትጠብቅ ከሆነ፣ ጭራሽ ሳትጸልይ ትቀራለህ:: ምክንያቱም ከንጽሕናና ከፍጹምነት ደረጃ ላይ መድረስ የሚቻለው ባለማቋረጥ በመጸለይና በመጽናት ብቻ ነው::»

ከውስጥህ በቃ! በቃ ! የሚል ጩኸት ቢሠማህ እንኳን ጸሎትህን ለማቋረጥ አትስማማ:: ያ! ድምጽ ከእግዚአብሔር ሊለይህ፣ መንገድህን ሊዘጋው የተዘጋጀ የዲያብሎስ ሽንገላ ነውና በእምነት ጸንተህ ተቃወመው (1 ጴጥ. 5:8-9)

ወንድሜ ሆይ አሁንስ እንዴት ነህ?

ጸሎትን ለመተውና ያለእርሱ ለመኖር እንደማትችል ይሰማሀልን? ከሆነ ይህ ትክክለኛ የመንፈሳዊ እድገት ምልክት ነው:: ምክንያቱም ጸሎት በቀጥታ ከእግዚአብሔር ጋር የምታደርገው ግንኙነትና ውይይት ነው:: ስለዚህ የእያንዳንዷን የጸሎት ቃል ጣዕሟን ማጣጣም ስለቻልክ ማቋረጥ አያሠኝህም:: አባቶቻችን ጣዕም የተገኘ ጸሎትን ቅዱሳንም በአፋቸው ውስጥ ካለው የጸሎት ጣዕም የተነሳ ጸሎትን አቋርጠው ሌላ ነገር ለመናገር አይፈቅዱም ነበር:: አንተም በዚህ ሥጋዊ ዐይን በማያየው ልዩ የጸጋ መንገድህ ወደፈጣሪህ ገሥግሥና ችግርህን፣ ደስታህን፣ ሁለንተናህን አዋየው:: ጉድለትህን እንዲሞላ ባለማቋረጥ ጠይቀው፣ የምትሻውንም እንደፈቃዱ የጠየቅከውን ሁሉ ይዘህ ትገኛለህ::

እንድንጸልይ የፈቀደልን አምላክ የተመሰገነ ይሁን!

አዘጋጅ:- ብፁዕ ወቅዱስ አቡነ ሺኖዳ ሣልሳዊ

ተርጓሚ
ዲያቆን ግርማ ባቱ
በቅድሥት ሥላሴ መንፈሳዊ ኮሌጅ
የ3ኛ ዓመት የዲግሪ ተማሪ

መጋቢት 1995 ዓ.ም

www.ethiopianorthodox.org