

ከሰዓዊት ቤተ ክርስቲያን

ቅድስት ቤተ ክርስቲያናችን ለልጆቿ ከምታስተምራቸው መንፈሳዊ ተጋድሎዎች መካከል ለሥጋ ፈቃድ ልንም የሆነው ጸም እና ለመንፈሳዊ ሕይወት ማደሻ የሚሆነው ንስሐ ይገኛባቸዋል። እነርሱም ለእንድ እርቶዶክሳዊ ሰው የሥጋ ፈቃድን እየገታ ነፍሱን የሚያለመል ምባቸው ስንቆች ናቸውና። ቤተ ክርስቲያናችንም ሥርዓት ሠርታ ልጆቿን በሚገባ ታስተምራለች።

የጸም ወቅት መንፈሳዊ ተጋድሎዎች የሚበዙበት፣ ለእግዚአብሔር

ከውተት፣ ከቅቤ መለየት ብቻ ጸም መስሎ ይሰማቸዋል። ይህም በመሆኑ ከውፍረታቸው ጥቂት የቀነሱ እንደሆነ «ጸሙ አከላኝ» ሲሉ ይሰማሉ። ይህ ግን በጭራሽ የጸም ዓላማ አይደለም። ዓላማው ለፈቃድ ነፍስ ለመገዛት፣ በዚህም ትሕትናን ገንዘብ ለማድረግ በትህትናም ከተናቁት ጋር አብሮ ለመዋል (የታረዙትን በማልበስ፣ የተራቡትን በማብላት፣ የታመሙትን በመርዳት) በእነዚህ ሁሉ ላይ ደግሞ ስለራሳችንና ስለሌሎች (ስለተወካዩ፣ ስለታሥሩ፣ ስለተሠደዱ፣ በመርነት ስለሚሰቃዩ...) ከእግዚአብ

ሥርዓት። እኛም ልናበረከት ስላቀድናቸው መንፈሳዊ ሥራዎች በቅድሚያ ልንጸም ይገባል (ዮሐ.13፡2-3)

ለ. ጸም ከምን?
 ከላይ የተጠቀሰውን ጸም ፍጹም ለማድረግ፡-

1. ወቅት ተለያይቶለት የሚጸም ይህም ለተወሰኑ ጊዜያት ከጥላት ምግቦች (ከሥጋ፣ ከወተት፣ ከቅቤና ከተመሳሳይ ውጤቶች) እና ከሚያሰክር መጠጥ ነው።

ቅዱስ ዳዊት በጸሎት ጊዜ «ሥጋ የም ቅቤ በማጣት ከላ» መዝ. 108፡24 እና ነቢዩ ዳንኤልም «በዚያም ወራት እኔም ዳንኤል ሳክን ነበርሁ። ማለፊያ እንጅራም አልበላሁም፤ ሥጋና ጠጅም በአፈ አልገባም» ዳን.10፡3 እንዳሉ ከጥላት እንከለክለን።

ሆኖም ግን እንዳንድ ሰዎች የዓሳን ሥጋ እንደ ሥጋ ባለመቆጠር ይሁን ወይም ሌላ መበላት እንዳለበት ሲከራከሩ ይታያሉ። ቤተክርስቲያናችን በጸም ጊዜ ጥላት የሌሉበት ምግብም ቢሆን በመጠን ይበላ እያለች (ዳንኤል ማለፊያ እንጅራም አልበላሁም እንዳለ) የዓሳ አለመበላት እንደ ጥያቄ ሊነሳ አይገባውም። እንዲሁም በእነዚህ የተቀደሱ የጸም ጊዜያት ክርስቲያን ሁሉ ከሚያሰክር መጠጥ የመለየት ግዴታ አለበት። ነቢዩ ዳንኤል (ጠጅም በአፈ አልገባም) ያለው ይህንን ለማጠየቅ ነው። የራስን መንፈሳዊ ሕይወትም ለማሻሻል በሚደረገው ጥረት መካከል

ጸም፣ የጽድቅ በር

(ከዓባይነህ ካሊ)

ያለንን ፍቅር የምንገልግልበት እምነታችን የሚጠነክርበት፣ ከዲያብሎስ ጋራ የምንዋጋበት፣ ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን ቅርብና ቤተሰባዊነት የምናሻሽልበት፣ ምሥጢራችንን ለአምላካችን የምንናገርበት፣ ድሆችን የምናስብበት ጊዜ ነው። ስለዚህም የሚጸም ሁሉ በሥጋ ፈቃድ ላይ ድልን ይቀዳጃል፣ የለመነውን ያገኛል፣ ሰማያዊ የሆነውንም ምሥጢር ለማየት ከዓላማዊ ነገሮች ተለይቶ ይነጠቃል፣ በዓለም እየኖረ ከዓለሙ ይለያል። ዮሐ.15፡19።

ሀ. ጸም ለምን?
 ብዙ ሰዎች ለምን እንደሚጸሙ ስለማያውቁ ከእህል ከውሃ ተከልክሎ ለተወሰኑ ሰዓታት መቆየት፣ ከሥጋ፣

ሔር ምሕረትን መለመን ነው። በተጨማሪም፡-

1. እግዚአብሔርን ለመለመንና ከእርሱም በረከትን ለመቀበል፡- እንደ ዕዝራ እና አስቴር ስለራሳችን፣ ስለልጆቻችንና ወዳጆቻችን ምሕረት ለመለመን፣ ዕዝ.8፡21፣ አሲ.4፡3፣ 16
2. ለመጸጸት ንስሐ ለመግባት፡- እንደ ነነዌ ሰዎች ከእግዚአብሔር ለመታረቅ፣ ዮና.3፡8-10። እንደ ዳንኤል (በድልናል ዐምፀንማል፣ እሁን ግን ይቅር በለን) ለማለት፣ ዳን.9፡5-8።

3. ለአገልግሎት፡- ቅዱሳን ሐዋርያት ወደየክፍሉ ዓለሙ ለስብከተ ወንጌል ከመለያየታቸው በፊት

የኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን ሃይማኖትና ሥርዓት

The Ethiopian Orthodox Tewahido Church Faith and Order

www.ethiopianorthodox.org

የምግብ ማካካሻ ማድረግ የማይገባ መሆኑን ሁሉም ሊገነዘብ ያስ ፈልገዋል።

ሐ. ጾምን እንዴት እንቀበለው?

ጾም መጣብን ተብሎ የሚፈራና የሚገረገር ሳይሆን በመጣልን ተብሎ በጉጉት የሚናፈቅ ዕድሜ የሚለመን ለት የሥጋና የነፍስ አስታራቂ ሽማግሌ ነው።

የጾም ቀናት መንፈሳዊ ኃይል ማግኛና ስንቅ ማከማቻ ሲሆኑ ለሥጋ ፈቃድ ደግሞ የሞት ጊዜያት ናቸው። ጾምን የሚጾም ሰው የሚከተሉትን ቁምነገሮች በሕሊናው ማስቀመጥም ያሻዋል።

2. ዕለት ተዕለት የማይቋረጥ ጾም - ያም የአንደበት፣ የዓይን፣ የእጅ፣ የእግር፣ የሕሊና ወዘተ...ጾም ነው።

- አንደበት - ከሃሜት፣ ከስድብ፣ ከሽሙጥ፣ ከሽንገላ፣ ምስጢር ከማባከን፣
- ዓይን፡- ዓይቶ ለዝሙት፣ ለስር ቆት፣ ከመመኘት፣
- እጅ፡- ከመማታት፣ ከመግደል፣ ከመሰረቅ፣ ሲጋራና ሆሼሽ ከመ ጨበጥ ጉቦ ከመቀበልና ከመስጠት፣
- እግር፡- ወደ ዝሙት፣ ሰካር፣ ዘፈን፣ ወዘተ...ቦታ ከመሄድ፣
- ገሊና፡- ከምቀኝነት፣ ከቅንዓት፣ መጾም ነው።

1. ዓላማና ይዘቱ መንፈሳዊ መሆኑን፡- እንደ ግዴታ፣ ብዙ ሰው ስለ ጸመው ብቻ፣ ወይም ለመወደስ (ጲሚ ለመባል) የሚጾም መሆን የለበትም።

2. የጾጸትና የልብ ንጽሕና ጊዜ መሆኑን - (ወደኔ ተመለሱ ይላል የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር፣ እኔም ወደ እናንተ እመለሳለሁ) ዘካ.1፥3 እንዳለ እግዚአብሔር ደስ የሚሰኝ በትን ሥራ መፈጸሚያ፣ በደልን አምና በኃጢአት የጉሰቆለሽ ነፍስንም በንስሐ፣ በቅዱስ ሥጋውና በክቡር ደሙ የሚያገጹበት ጊዜ ነው።

3. ለነፍስ ምግብ ማግኛ ጊዜ መሆኑን - ከሥጋዊ ይልቅ ለመንፈሳዊ ነገሮች ትኩረት የሚሰጥበት ጊዜ ነው። በጾም ወራት የዕለታቱን ቅድ ስና፣ ታሪክ እና ሊፈጸሙ የሚገባ ችውን ሥርዓቶች በማወቅ የተውትን የምግብና የመጠጥ ዓይነቶች ከማሰላሰል ይልቅ ለነፍስ የሚሆነውን ምግብ ቃለ እግዚአብሔርን እያጣ ጣሙ መንፈሳዊ ሕይወትን ለማለ ምልም መዘጋጀት ያስፈልጋል።

እንዲህ ያለውን ጾም የጸሙት ከእህል ከውኃ በመከልከላቸው አማሩ ተዋቡ ፈቃቸው አበራ እንጂ ለበሽ ታና ለሞት አልተዳረጉም። (መ.ሴ፡ አስቲር፡ ሠለስቱ ደቂቅ) ዘፍ. 34፥24-35፣ አስቲ.2፥17 እና ዳን.1፥12-15።

መ. ጾምና ንስሐ

ሰው በጾም፣ ሥጋውን ለኃጢአት ከሚያነሣሣ ከማንኛውም ምኞት ይከለክላል። በዚህም ጊዜ የራሱ ኃጢአት ከፊት ለፊቱ በመስተወት ውስጥ እንዳለ ምስል ቀርቦ ይታየዋል። ፈጥኖም ለንስሐ ይዘጋጃል። «በሃይማኖት ብትናሩ ራሳችሁን መርምሩ» እንዳለ ሐዋርያው (2ኛ ቆር.13፥5) ማንነታችንን፣ ትናን ትናና ዛሬ ምን ሠራን፣ የነገ መንገዳችንን ምን መሆን አለበት? ብለን የምንጠይቅበት ወቅት ነው። እግዚአብሔር ጾማችንን እንዲቀበለው ራሳችንን እንመርምርና ካለፈው የኃጢአት ኑር እንላቀቅ። ያን ጊዜም ፈጥኖ ይምረናል።

«እነሆ የእግዚአብሔር እጅ ከማዳን ላላጠረችም፣ ጆሮውም ከመስማት አልደነቆረችም፤» ነገር ግን በደላችሁ በእናንተና በእምላ ካችሁ መካከል ለይታላች፣ እንዳይሰማም ኃጢአታችሁ ፈቱን ከእናንተ ሰውሮታል።» ኢሳ.59፥1-2።

የጾምና የንስሐን ግንኙነት ስናነሳ የነገሮ ሰዎች ትዝ ይሉናል። እግዚአብሔር በመጀመሪያ ዮናስን እንዲህ ብሎት ነበር። «...ሰዎችም ሁሉ ከክፉ መንገዳቸውና በእጃቸው ካለው ግፍ ይመለሱ» ዮና.3፥8። ይህንን ቃል ካስተላለፈ በኋላም እንዳያጠፋቸው እግዚአብሔርን አንድ ነገር

አሸንፎታል። ያንንም ነቢዩ እንዲህ ሲል ተናግሮታል «እግዚአብሔርም ከክፉ መንገዳቸው እንደተመለሱ ሥራቸውን አየ» ዮና.3፥10። እነዚህ ሰዎች ምሕረት ያገኙት ማቅ ስለለበሱ፣ አመድ ስለነሰነሱ ወይም ሦስት ቀንና ሌሊት ከንጉሡ እስከ ሌላው፣ ከሰው እስከ እንስሳው ከእህል ከውሃ ስለተከለከሉ ብቻ አይደለም። ከእነዚህ ሁሉ በፊት ይህንንም ለማድረግ ያስገደዳቸውን ከክፉ መንገዳቸው መመለሳቸውን (መጻጸታቸውን) ስላየ እንጂ። ከዚህ አባባል የጾም መጀመሪያው ንስሐ (ጸጸት) መሆኑን እንረዳለን።

ስለዚህ እኛም በጾማችን ወቅት ስለ ኃጢአታችን ንስሐ እየገባን ከእግዚአብሔር ጋር መታረቅ ይሻለናል። (ጌታ ሆይ፣ እስከ መቼ ትረላኛለህ?) ከማለት ይልቅ (እስከመቼ ረሳህለህ?) እስከ መቼስ በተቀደደ መታረጃ ፈቱን እሰውራለሁ? ማለት ይገባናል።

ነፍሳችንን ከአሁኑ በንስሐ እና በሥጋ ወደሙ አንጽተን ልባችንን የእግዚአብሔር ቤተ መቅደስ እናድርጋት። ከተዘፈቅንበት የኃጢአት ባሕርም እንውጣ። በንስሐ ያለንም መንፈሳዊ ተጋድሎአችንን እንጨምር። ይህን ለመፈጸም ስለሌሁን (ከዛሬ) ሌላ ምን የተሻለ ጊዜ አለን? ከዕድሜያችን ላይ አንዲት ሴጥንድ ባለፈች ቁጥር ሞት ወደ እኛ፣ እኛም ወደ ሞት እየተጓዝን እንደሆነ ማስተዋል ያስፈልጋል። እንግዲህ በዋዛ ፈዛዛ የምናሳልፋቸው ጊዜያት ሊኖሩን አይገባም። መጽሐፍ «እነሆ የመዳን ቀን አሁን ነው» ይላልና። 2ኛ ቆር.6፥2።

ቀ
እግዚአብሔር ጾማችንን የጽላ ያደርጋልን።

ሐመር - ሚያዝያ 1988 ዓ.ም