

የእግዚአብሔር ሰው ፍጹምና ለበጎ ሥራ ሁሉ የተዘጋጀ ይሆን ዘንድ፣ የእግዚአብሔር መንፈስ ያለበት መጽሐፍ ሁሉ ለትምህርትና ለተግሣጽ ልብንም ለማቅናት፣ በጽድቅም ላለው ምክር ደግሞ ይጠቅማል።» 2ጢሞ. 3፥16-17



«የቃልህ ፍቺ ያበራል፤ ሕፃናትንም አስተዋዮች ያደርጋል።» መዝ. 118(119)፥130

**Global Good News Literature
የወንጌል ሥነ ጽሑፍ አገልግሎት
P.O.BOX 451336
Los Angeles, CA 90045
email: info@globalgoodnews.org
Copyright © 2008**

ማውጫ

ክፍል ፩	ገጽ
ትምህርት ሦስት፡- ጸሎት	5
ጸሎት	5
፩. ትርጉም	5
፪. ለምን እንጸልያለን?	5
፫. የጸሎት ዐይነቶች	6
፬. ጸሎታችን እንዳይሰማ የሚያደርጉ ነገሮች ምንድን ናቸው?	11
የጽሞና ጊዜ	11
፩. ጽሞና ስንል ምን ማለታችን ነው?	11
፪. የጽሞና ጊዜ ለምን ያስፈልገናል?	12
፫ የጽሞናን ጊዜ እንዴት እንለማመዳለን?	15
ጸም	16
፩. የጸም ትርጉም	16
፪. በእግዚአብሔር ቃል ውስጥ ሰዎች ለምን ጸሙ?	16
፫. የጸም ዋና ዐላማ ምንድን ነው?	17
፬. ስንጸም ማስተዋል ያለብን ነገሮች	18
ትምህርት ሦስት፡- ጸሎት - ጥያቄዎች	19

**ወንጌል ሥነ ጽሑፍ አገልግሎት
የመላላክ ትምህርት**

የዚህ የመላላክ ትምህርት ዋና ዓላማ በጌታ ዐዲስ ለሆኑ፣ እንዲሁም በጌታ ከሆኑ ቁየት ቢሉም፣ መንፈሳዊ ሕይወታቸውን የበለጠ ለማጠናከር ለሚፈልጉ ወንድሞችና እጎቶች መሠረታዊ የሆኑትን ክርስቲያናዊ ትምህርቶች ለማስተማርና በመንፈሳዊ ሕይወታቸው እንዲያድጉ መርዳት ነው። «ፈረስን ወደ ውሃ ታመጣዋለህ እንጂ እንዲጠጣ አታስገድደውም» እንደሚባለው ሁሉ፣ እነዚህ ትምህርቶች ተማሪው በትጋት ካልተከታተላቸውና በውስጣቸው ያሉትንም ጥቅሶች ከመጽሐፍ ቅዱስ ጋር እያመሳከረ በሚገባ ካላጠና፣ እንዲሁ በአንድ ጊዜ ንባብ ብቻ የሚፈለገውን ውጤት ያስገኛሉ ማለት አዳጋች ነው። ስለዚህ ይህንን ትምህርት የምትከታተሉትን ሁሉ፣ እያንዳንዱን ትምህርት መጽሐፍ ቅዱሳችሁን አውጥታችሁ ጥቅሶቹን በማመሳከር በትጋት፣ እንድታጠኑት እናበረታታለን።

እነዚህን ትምህርቶች በግልም ሆነ በጎብረት መጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ላይ መጠቀም ይቻላል። በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ጀግሪዎችን የማስተማር ጎላፊነት ያለበት ሰውም ሌሎችን ለማስተማር ሊጠቀምባቸው ይችላል። ትምህርቶቹን በእኛ በኩል በግል ለመከታተል የምትፈልጉ ግን በመጀመሪያ መመዝገብና የመታወቂያ ቊጥር መቀበል ይኖርባችኋል። ከዚያም ከእያንዳንዱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ላሉት ጥያቄዎች በቂ መልስ በመላክ የመላላኩን ትምህርት መቀጠል ትችላላችሁ።

የመላላክ ትምህርቱ፣ ዐሥራ ሁለት መሠረታዊ የሆኑ ትምህርቶችን ያካተተ ሲሆን፣ አራት አራቱን ከፋፍለን በሦስት ክፍሎች አቅርበናቸዋል። አርእስቱ፣ ለአንድ ክርስቲያን ያስፈልጋሉ ብለን ያመንባቸው አርእስት ናቸው። ትምህርቶቹን በጥምናና በረጋ መንፈስ አጥንታችሁ ከትምህርቱ ጋር የተገናዘቡ በቂ መልስ እንጂ በችኩላ የቸልተኝነት ወይም ከትምህርቱ ጋር የማይዛመድ መልስ እንዳትሰጡ ልናሳስብ እንወዳለን።

ትምህርቶቹን በደንብ አጥንታችሁ የጥያቄዎቹን መልስ፣ በየክፍሉ ያሉትን አራት አራት ትምህርቶች በየተራ፣ ወይም የዐሥራ ሁለቱንም ትምህርቶች በአንድነት ስትልኩልን፣ መልሳችሁን አይተን ይህንን የመላላክ ትምህርት እንደ ጨረሳችሁ የሚገልጽ የምስክር ወረቀትና ትራንስክሪፕት እንልክላችኋለን።

ክፍል ፩



**«የቃልህ ፍቺ ያበራል፤
ሕፃናትንም አስተዋዮች ያደርጋል።»
መዝ. 118(119)፥130**

ትምህርት ሦስት፡- ጸሎት

፩. ትርጉም

1. ጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር ልብ ለልብ መነጋገር ነው። ይህ ንግግር በልመና፣ በምልጃና በምስጋና መልክ ሊቀርብ ይችላል። «በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ።» (ፊል. 4፡6)

2. ጸሎት የእግዚአብሔርን ፈቃድ በምድር ላይ የምናስፈጽምበት መሣሪያ ነው።

«...ፈቃድህ በሰማይ እንደ ሆነች እንዲሁ በምድር ትሁን» (ማቴ. 6፡10)

«እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማናል።...» (1ዮሐ. 5፡14-15)

በእግዚአብሔር ፊት በጸሎት እንዴት መቅረብ አለብን?

«ወደ እግዚአብሔር ቤት በገባህ ጊዜ እግርህን ጠብቅ፤ ለመስማት መቅረብ ከሰነፍች መሥዋዕት ይበልጣልና። እግዚአብሔር በሰማይ፣ አንተም በምድር ነህና በአፍህ አትፍጠን፤ በእግዚአብሔርም ፊት ቃልን ይናገር ዘንድ ልብህ አይቸኩል።» (መክ. 5፡1-2)

፪. ለምን እንጸልያለን?

1. የእግዚአብሔር ትእዛዝ ስለ ሆነ

«ወደ ፈተና እንዳትገቡ ትገና ጸልዩ።» (ማቴ. 26፡41)
«ሳታቋርጡ ጸልዩ።» (1ተሰ. 5፡17)
«ሳይታክቱም ዘወትር ሊጸልዩ እንዲገባቸው የሚል ምሳሌን ነገራቸው።» (ሉቃ. 18፡1)

2. እግዚአብሔርን የምናውቅበት ዋና መንገድ ስለ ሆነ

አንድን ሰው ለማወቅ ከዚያ ሰው ጋር ልብ ለልብ መነጋገር አለብን። እግዚአብሔርንም ለማወቅ በጸሎት ከእርሱ ጋር ጊዜ ማሳለፍ አለብን። «ዕረፉ፣ እኔም አምላክ እንደ ሆንሁ ዕውቁ።» (መዝ. 45(46)፡10)

3. የሚሰማ አምላክ ስላለን

«ሥጋ ሁሉ ጸሎትን ወደምትሰማ ወደ አንተ ይመጣል።» (መዝ. 64(65)፡2)
«ጆሮን የተከለው አይሰማምን?» (መዝ. 93(94)፡9)

4. በሰዎች ሕይወት ፈቃዱን ለመፈጸም ያዘጋጀው መንገድ ስለ ሆነ

«ወደ እኔ ጨኸኸ፤ እኔም እመልስልሃለሁ፤ አንተም የማታውቀውን ታላቅና ኅይለኛ ነገርን አሳይሃለሁ።» (ኤር. 33፡3)

5. እርዳታን ለመቀበል

«በመከራ ቀን ጥራኝ፤ አድንህማለሁ አንተም ታከብረኛለህ።» (መዝ. 49(50)፡15)

«ዐይኖቼን ወደ ተራሮች አነሳሁ፤ ረዳቴ ከወዴት ይምጣ?

ረዳቴ ሰማይንና ምድርን ከሠራ፣ ከእግዚአብሔር ዘንድ ነው።» (መዝ. 120(121)፡1)

፫. የጸሎት ዐይነቶች

1. የንስሐ ጸሎት

አንድ ሰው፣ «እኔን ኅጢአተኛውን ማረኝ» ብሎ ከእግዚአብሔር ጋር ዕርቅ የሚያደርግበት ጸሎት ነው።

«አምላክ ሆይ! እኔን ኅጢአተኛውን ማረኝ።» (ሉቃ. 18፡13)

ሀ. ይህ ጸሎት እግዚአብሔር ሰዎች ሁሉ ያደርጉት ዘንድ ያዘዘው ጸሎት ነው።

«እንግዲህ እግዚአብሔርን ያለማወቅን ወራት አሳልፎ ንስሐ ይገቡ ዘንድ ሰውን ሁሉ የዛል።» (ሐዋ. 17፡30)

«መንግሥተ ሰማይ ቀርባለችና ንስሐ ግቡ።» (ማቴ. 4፡17)

ለ. የእውነተኛ ንስሐ ባሕርያት

1. የልብ ኅዘን አለበት (2ቆሮ. 7፡9-10)።
2. በደሉን ያውቃል (በሌላው አያሳብብም) (መዝ. (50(51)3-4)።
3. በእግዚአብሔር ምሕረት ላይ ያተኩራል (መዝ. 50(51)፡1)።
4. ከኅጢአት መንጻትን ያስገኛል (መዝ. 50(51)፡7፤ 1ዮሐ. 1፡7-9፤ ዕብ. 9፡13-14)።

ሐ. አንድ ኅጢአተኛ የሚገባው ንስሐና አንድ አማኝ የሚገባው ንስሐ ተመሳሳይነትም ልዩነትም አለው። ተመሳሳይነቱ፣ ኅጢአት ሁለቱንም ከእግዚአብሔር የሚለያቸው መሆኑ ነው። (ኢሳ. 59፡1-2)።

ልዩነቱ፣ አንድ ኅጢአተኛ ንስሐ የሚገባው የእግዚአብሔር ልጅ ለመሆንና ከመንፈሳዊ ሞት ወደ ሕይወት ለመሸጋገር ነው። አንድ አማኝ ግን ንስሐ የሚገባው ከእግዚአብሔር ጋር በኅጢአት ምክንያት የተቋረጠውን ኅብረት (fellowship) ለማስተካከል ነው።

ዮሐ. 13፡6-10 «... የታጠበ እግሩን ከመታጠብ በቀር ሌላ አያስፈልገውም ሁለንተናው ግን ንጹሕ ነው፤ እናንተም ንጹሐን ናችሁ...» መጀመሪያ ወደ ጌታ ስንመጣ ሁለንተናችን ይታጠባል፤ ደኅንነትን ካገኘን

በኋላ ግን ኅጢአት ባደረግን ጊዜ ሁሉ የልባችንን እግር መታጠብ ይኖርብናል።

2. የልመና ጸሎት

ይህ ጸሎት ለግል ሕይወታችን የሚያስፈልገንን የምንለምንበት ጸሎት ነው።

«ለምኑ ይሰጣችሁማል...» (ማቴ. 7:7)
«እስከ አሁን በስሜ ምንም አልለመናችሁም፤ ደስታችሁ ፍጹም እንዲሆን ለምኑ፤ ትቀበሉማላችሁ።» (ዮሐ. 16:24)
«... አትለምኑምና ለእናንተ አይሆንም» (ያዕ. 4:2)

ለልመናችን ከእግዚአብሔር የምናገኘው መልስ

ሀ. እሺ ለ. ቁይ ሐ. እምቢ ሊሆን ይችላል።

- ከእግዚአብሔር ፈቃድና ጊዜ ጋር የሚስማማ ነገር ከሆነ የእግዚአብሔርን የእሺታ መልስ እናገኛለን።
- የእግዚአብሔር ፈቃድ ሆኖ ጊዜው ገና ካልደረሰ ቁይ፤ ታገሥ የሚል መልስ እናገኛለን።
- እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ያልሆነና የማይበጀን ነገር ከሆነ፤ እምቢ የሚል መልስ እናገኛለን።

3. የምልጃ ጸሎት

ይህ ጸሎት ለራሳችን ሳይሆን ለሌሎች ችግር ወይም ደኅነነት የምንጸልየው ጸሎት ነው።

ሀ. እኛ ራሳችን ለእገሌ ልጻልይ ብለን የምንጸልየው ጸሎት
«በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨንቁ።» (ፊል. 4:6) በአንድ ሰው ሕይወት ድካም ስናይ ከድካሙ ነጻ እንዲሆን የምናቀርበው ልመና ነው። ድካም ባየን ጊዜ እንድንማልድ እንጂ እንድንፈርድ አልተፈቀደልንም (ሮሜ 14:1፤ 1ዮሐ. 5:16)።

ለ. መንፈስ ቅዱስ በእኛ ውስጥ ሆኖ የሚማልደው ጸሎት «እንዲሁም ደግሞ መንፈስ ድካማችንን ያግዛል፤ እንዴት እንድንጸልይ እንደሚገባን አናውቅምና፤ ነገር ግን መንፈስ ራሱ በማይነገር መቃተት ይማልድልናል፤ ልብንም የሚመረምረው የመንፈስ ሐሳብ ምን እንደ

ሆነ ያውቃል፤ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ስለ ቅዱሳን ይማልዳልና።» (ሮሜ 8:26-27)

ሐ. በእግዚአብሔር ቃል የምልጃ ምሳሌ የሚሆኑ

1. ሙሴ (ዘጸ. 32:32)
2. ሳሙኤል (1ሳሙ. 12:22-23)

መ. ይህንን የምልጃ ጸሎት መጸለይ የምንችለው በሕይወት እያለን ብቻ እንጂ ከሞትን በኋላ ማማለድ አንችልም። (መክ. 9:4-6)

4. የሥልጣን ጸሎት

ኢየሱስ በምድር ላይ በነበረበት ጊዜ የነበረውን ሥልጣን ለቤተ ክርስቲያን ሰጥቷል (ኤፌ. 1:19-23)። የሥልጣን ጸሎት እንደ አማኝ ይህንን ሥልጣን ተጠቅመን በኢየሱስ ክርስቶስ ስም በእምነት የምንጸልየው ጸሎት ነው።

እግዚአብሔር ሥልጣን የሰጠን እንድንጠቀምበት እንጂ ሁልጊዜ በፊቱ እያለቀስን እንድንኖር አይደለም (ዘጸ. 14:15-20)።

ማርቆስ 16:17 ላይ ጌታችን ኢየሱስ፤ «... በስሜ አጋንንትን ያወጣሉ፤» ብሏል።»

2ቆሮ. 10:3-5 ላይም ሐዋርያው፤ «በሰው ልማድ ምንም እንኳ የምንመላለስ ብንሆን፤ እንደ ሰው ልማድ አንዋጋም፤ የጦር ዕቃችን ሥጋዊ አይደለምና፤ ምሽግን ለመስበር ግን በእግዚአብሔር ፊት ብርቱ ነው፤ የሰውንም ሐሳብ በእግዚአብሔርም ዕውቀት ላይ የሚነሣውን ክፍ ያለውን ነገር ሁሉ እናፈርሳለን፤ ለክርስቶስም ለመታዘዝ አእምሮን ሁሉ እንማርካለን» በማለት የተናገረውን እናገኛለን።

«የዲያብሎስን ሥራ ለማፍረስ የእግዚአብሔር ልጅ (ኢየሱስ ክርስቶስ) ተገለጠ።» (1ዮሐ. 3:8)

- በበሽታ ላይ ሥልጣን ተሰጥቶናል

ሀ. ራሳችን ስንታመም (1ኤጥ. 2:24)፤
ለ. ሌሎች ሲታመሙ (ማር. 16:18)፤

- በርኩሳን መናፍስት ላይ ሥልጣን ተሰጥቶናል (ማር. 16:17፤ ሉቃ. 10:19፤ ማቴ. 18:18፤ ያዕ. 4:7-8)።

5. የምስጋና ጸሎት (Thanks giving)

ይህ ዐይነቱ ጸሎት ስለ ተደረጉልን ነገሮች እግዚአብሔርን የምናመሰግንበት ጸሎት ነው። ሉቃስ 17፡15-18 ላይ፣ «ከእነርሱም አንዱ እንደ ተፈወሰ ባዩ ጊዜ በታላቅ ድምፅ እግዚአብሔርን እያከበረ ተመለሰ፣ እያመሰገነውም በእግሩ ፊት በግንባሩ ወደቀ፣ እርሱም ሳምራዊ ነበረ። ኢየሱስም መልሶ፣ ዐሥሩ አልነጹምን? ዘጠኙስ ወዴት አሉ? ከዚህ ልዩ ወገን በቀር እግዚአብሔርን ሊያከብሩ የተመለሱ አልተገኙም አለ» የሚለውን እናነባለን።

በመዝ. 103፡2 ላይ፣ «ነፍሴ ሆይ! እግዚአብሔርን ባርኪ፣ ምስጋናውንም ሁሉ አትርቢ፤ ኅጢአትሽን ሁሉ ይቅር የሚል፣ ደዌሽንም ሁሉ የሚፈውስ...» ይላል።

6. የአምልኮ ጸሎት (Praise or Worship)

«እግዚአብሔር መንፈስ ነው የሚሰግዱለትም በእውነትና በመንፈስ ሊሰግዱለት ይገባል።» (ዮሐ. 4፡24)

ይህ ጸሎት እግዚአብሔር ስላደረገልን ብቻ ሳይሆን፣ ስለ ማንነቱ የምናመሰግንበት ጸሎት ነው። «ሃሌሉያ፣ ቸር ነውና፣ ምሕረቱም ለዘላለም ነውና እግዚአብሔርን አመስግኑ።» (መዝ. 105 (106)፡1)

በመከራ ውስጥ እንኳ ሆነን እንደ ኢዮብ እግዚአብሔርን የምናመሰግንበት ጸሎት ነው። «እግዚአብሔር ሰጠ፣ እግዚአብሔር ነጥ፣ የእግዚአብሔር ስም የተባረከ ይሁን። በዚህ ሁሉ ኢዮብ አልበደለም፣ ለእግዚአብሔርም ስንፍናን አልሰጠም።» (ኢዮ 1፡21-22)

ዳዊት የእግዚአብሔርን ተግሣጽ የተቀበለው በምስጋና ነበር (2ኛሙ. 12፡15-20)።

«ልጄ ሆይ! የእግዚአብሔርን ተግሣጽ አትናቅ፣ በገሠጸህም ጊዜ አትመረር። እግዚአብሔር የሚወደውን ይገሥጻልና፣ አባት የሚወደውን ልጁን እንደሚገሥጽ።» (ምሳ. 3፡11-12፣ እግዚአብሔር ሲገሥጸን፡ - (ምሳ. 3፡11-12፣ ዕብ. 12፡5-6)

ሀ ተግሣጹን መናቅ ወይም ማቃለል የለብንም፣

ለ. ማማረር ወይም መድከም አይገባም፣

ሐ. እንደ ዳዊት እግዚአብሔርን አመስግነን መቀበል ይኖርብናል።

የአምልኮ ምስጋና ጸሎታችንን ለእግዚአብሔር እንደ ቅመም ያጣፍጠዋል። «በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ...» (ፊል. 4፡6)

7. የመስጠት ጸሎት (Prayer Of Submission)

ይህ ጸሎት ራስን ሙሉ ለሙሉ ለጌታ የመስጠት ጸሎት ነው። እያንዳንዳችን በመጀመሪያ ጊዜ ሕይወታችንን ለጌታ ስንሰጥ ከንስሐ ጸሎት ቀጥሎ ይህንን ጸሎት ነበረ የጸለይነው። ለጌታ ራሳችንን አስገዛን፣ ሰጠን። ይህ ጸሎት ጌታን ከተቀበልን በኋላም በየጊዜው መጸለይ የሚገባው ጸሎት ነው። በሕይወታችን አንዳንድ ሙሉ ለሙሉ ለጌታ ያልተሰጡ (ያልተንበረከኩ) ነገሮች ብቅ በሚሉበት ጊዜ፣ እነዚያን ነገሮች አስመልክቶ ይህንን ጸሎት መጸለይ ያስፈልጋል። አንዳንድ ጌታን ደስ የማያሰኙ ነገሮች በሕይወታችን ሲታዩ «ጠባቤ ነው» ብለን ሸፋፍንን ከማለፍ ይልቅ ጉዳዩን «በመስጠት ጸሎት» ወደ ጌታ ማቅረብ ያስፈልጋል።

ይህ ጸሎት ከሌሎቹ የሚለይበት ነገር ቢኖር ሌሎቹ ጸሎቶች ለእግዚአብሔር የምናቀርባቸው መሥዋዕቶች ሲሆኑ፣ በመስጠት ጸሎት ግን ለእግዚአብሔር መሥዋዕት አድርገን የምናቀርበው ራሳችንን ነው። ለዚህ ነው በሮሜ 12፡1 ላይ፣ «እንግዲህ ወንድሞች ሆይ ሰውነታችሁን እግዚአብሔርን ደስ የሚያሰኝና ሕይወት ቅዱስም መሥዋዕት አድርጋችሁ ታቀርቡ ዘንድ በእግዚአብሔር ርኅራኄ እለምናችኋለሁ።» የሚለው።

በተጨማሪም በ1ኛዜና 29፡5 ላይ፣ «ዛሬ በፈቃዱ ራሱን ለእግዚአብሔር የሚቀድስ ማንው?» በማለት ራሳችንን በመስጠት ጸሎት ለእግዚአብሔር ቅዱስ መሥዋዕት አድርገን እንድናቀርብ ያሳስባናል።

ይህ የመስጠት ጸሎት ለሌሎቹ የጸሎት ዐይነቶች ሁሉ መሠረት እንደ ሆነ ማስተዋል እንችላለን፤ ምክንያቱም ሙሉ ለሙሉ ራሳችንን ሳንሰጥ የምልጃ፣ የምስጋና፣ የአምልኮ ... ወዘተ ጸሎት ብናቀርብ ከተሰጠ ሕይወት ስላልመነጨ ተቀባይነቱ ያን ያህል ያነሰ ይሆናል።

8. የኅብረት ጸሎት

ሁለት ወይም ከሁለት በላይ የሆኑ አማኞች በአንድ ልብ ሆነው በስምምነት የሚጸልዩት የአንድነት ጸሎት ነው። «እነርሱም በሰሙ ጊዜ በአንድ ልብ ሆነው ወደ እግዚአብሔር ድምፃቸውን ከፍ አደረጉ።» (ሐዋ 4፡24)

«ከእናንተ ሁለቱ በምድር በማናቸውም በሚለምኑት ነገር ሁሉ በስማሙ በሰማያት ካለው ከአባቴ ዘንድ ይደረግላቸዋል። ሁለት ወይም ሦስት በስሜ በሚሰበሰቡበት በዚያ በመካከላቸው እሆናለሁና።» (ማቴ. 18፡19-20) «ሁሉም በአንድ ልብ ሆነው አብረው ሳሉ ድንገት እንደሚነጥቅ ዐውሎ ነፋስ ከሰማይ ድምፅ መጣ።» (ሐዋ. 2፡1-2) የእግዚአብሔር ቃል አንዱ ሺህ፣ ሁለቱ ዐሥር ሺህ ያባርራሉ ይላል። የኅብረት ጸሎት ተጨማሪ ኅይል አለው።

፬. ጸሎታችን እንዳይሰማ የሚያደርጉ ነገሮች ምንድን ናቸው?

1. ኅጢአት

«በልቤስ በደልን አይቼ ብሆን ጌታ አይሰማኝም ነበር።» (መዝ. 66፥18)፤ «እነሆ፣ የእግዚአብሔር እጅ ከማዳን አላጠረችም፤ ጆሮውም ከመስማት አልደነቁረችም፤ ነገር ግን በደላችሁ በእናንተና በአምላካችሁ መካከል ለይታለች፤ እንዳይሰማም ኅጢአታችሁ ፊቱን ከእናንተ ሰውሮታል።» (ኢሳ. 59፥1-2)

2. እንደ ፈቃዱ (እንደ ቃሉ አለ መጸለይ)

«እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማናል ... » (1ዮሐ. 5፥14-15) «ትለምናላችሁ፤ በምቶቶቻችሁም (እንደ ሥጋችሁ ፈቃድ) ትከፍሉ ዘንድ በክፉ ትለምናላችሁና አትቀበሉም።» (ያዕ. 4፥3)

3. የእምነት ማነስ (ጥርጥር፣ አለማመን)

«ነገር ግን በምንም ሳይጠራጠር በእምነት ይለምን፤ የሚጠራጠር ሰው በነፋስ የተገፋና የተነቃነቃ የባሕርን ማዕበል ይመስላልና። ሁለት አሳብ ላለው፣ በመንገዱም ሁሉ ለሚወላውል ለዚያ ሰው ከጌታ ዘንድ አንዳች እንዲያገኝ አይምሰለው።» (ያዕ 1፥6-8)

«እውነት እላችኋለሁ፤ ማንም ያለው (የለመነው) ነገር እንዲደረግለት ቢያምን፣ በልቡ ሳይጠራጠር፣ ይህን ተራራ፡- ተነቅለህ ወደ ባሕር ተወርወር ቢል ይሆንለታል። ስለዚህ እላችኋለሁ፣ የጸለያችሁትን፣ የለመናችሁትንም ሁሉ እንዳገኛችሁት እመኑ፤ ይሆንላችሁማል።» (ማር. 11፥23-24)

እምነትና ጸሎት አይለያዩም

ማንኛውንም ዐይነት ጸሎት ማቅረብ ያለብን በእምነት ነው። «በምንም ሳይጠራጠር በእምነት ይለምን።» (ያዕ. 1፥7)

«ነፍሴ ሆይ ለምን ታዝኛለሽ? ለምንስ ታውኪኛለሽ? የፊቴን መድኃኒት አምላኬን አመሰግነው ዘንድ በእግዚአብሔር ታመኝ።» (መዝ. 41(42)፥5፥11) በየዕለቱ በግል የሚኖረን የጸሎት ጊዜ የጽሞና ጊዜ ይባላል።

የጽሞና ጊዜ

፩. ጽሞና ስንል ምን ማለታችን ነው?

ጽሞና ስንል ሁለት ነገሮችን ያመለክተናል፤

- 1. ጸጥታን
- 2. ማዳመጥን

የጽሞና ጊዜ ስንልም አንድ ክርስቲያን በእግዚአብሔር ፊት ጸጥ ብሎ እግዚአብሔርን የሚያዳምጥበት፣ በልቡም ያለውን ለእግዚአብሔር የሚያፈስበት ጊዜ ማለታችን ነው። በጽሞና ጊዜ እግዚአብሔርን የምናዳምጥበት ሌላው መንገድ የእግዚአብሔርን ቃል በጸሎት መንፈስ ማንበብ ነው። ልባችንን በእግዚአብሔር ፊት የምናሳርፍበት ጊዜ ነው። «... ልባችንን በፊቱ እናሳርፋለን ...» (1ዮሐ. 3፥20) እግዚአብሔርን ለመስማት ወደ እግዚአብሔር የምንቀርብበት ጊዜ ነው።

«ወደ እግዚአብሔር ቤት በገባህ ጊዜ እግርህን ጠብቅ፤ ለመስማት መቅረብ ከሰነፍች መሥዋዕት ይበልጣልና።... እግዚአብሔር በሰማይ፣ አንተም በምድር ነህና በአፍህ አትፍጠን፤ በእግዚአብሔርም ፊት ቃልን ይናገር ዘንድ ልብህ አይቸኩል።» (መክ. 5፥1-2)

«ሳሙኤልም፣ ባሪያህ ይሰማልና ተናገር፣ አለ» (1ሳሙ. 3፥10)

እግዚአብሔርን በመጠማት የእግዚአብሔርን ፊት የምንሻበት ጊዜ ነው። «ነፍሴ ወደ ሕይወት አምላክ ተጠማች፤ መቼ እደርሳለሁ? የአምላክንስ ፊት መቼ አያለሁ?» (መዝ 41(42)፥2)

«አንተ ፊቴን እሹት ባልህ ጊዜ፣ አቤቱ፣ ፊትህን እሻለሁ ልቤ አንተን አለ።» (መዝ. 27፥8) «ለምኑ፣ ይሰጣችሁማል፣ ፈልጉ፣ ታገኙማላችሁ፣ መዝጊያን አንኳኩ፣ ይከፈትላችሁማል።» (ማቴ. 7፥7)

ስንለምን ከእግዚአብሔር እጅ እንቀበላለን።

ስንሻ የእግዚአብሔርን ፊት (ልብ) እናገኛለን።

ስናንኳኳ የተዘጋብን በር ይከፈትልናል።

«በፊትህ የተከፈተ በር ሰጥቼሃለሁ፤ ማንም ሊዘጋው አይችልም።» (ራእ. 3፥8)

፪. የጽሞና ጊዜ ለምን ያስፈልገናል?

1. የእግዚአብሔርን ፈቃድ፣ ምሪትና ምክር ለማወቅ

«የሚሰማኝ ግን በርጋታ ይቀመጣል፤ ከመከራም ሥጋት ያርፋል።» (ምሳ. 1፥31)

«ሕዝቤስ ሰምቶኝ ቢሆን፤

እስራኤልም በመንገዴ ሄደው ቢሆን

ጠላቶቻቸውን ፈጥኜ ባዋረድኋቸው ነበር፤

በሚያስጨንቋቸውም ላይ እጄን በጣልሁ ነበር፤

የእግዚአብሔር ጠላቶች በተገዙለት ነበር፤

ዘመናቸውም ለዘላለም በሆነ ነበር፤

ከስንዴም ሥብ ባበላቸው ነበር፤

ከዓለቱም ማር ባጠገባቸው ነበር።» (መዝ. 80(81)፥13-16)

2. ሕይወታችን እንዲስተካከል ወይም እንዲወፈስ

በሉቃስ 24፥13-35 (ክፍሉን ያንብቡ) ያለው ታሪክ በቀጥታ ስለ ጽዋና ጊዜ ባይናገርም፤ ክፍሉን የጽዋና ጊዜውን የተወ ክርስቲያን ምሳሌ አድርገን ልንወስደው እንችላለን።

ሁለቱ ደቀ መዛሙርት ተስፋ ቁርጠው፣ ጠውልገው ከኢየሩሳሌም (የእግዚአብሔር መቅደስ ያለበት ቦታ) ወደ ኤማሁስ ይሄዱ ነበር።

ከዚህ ክፍል እንደምንረዳው፣ የጽዋና ጊዜ ስናቆም የሚከተሉት ምልክቶች በሕይወታችን ይታያሉ ።

ሀ. በመንፈስ ከመመላለስ ይልቅ በአእምሮ መመራመር እንጀምራለን። «ሲነጋገሩና ሲመራመሩ» (ቀ. 15)

ለ. መንፈሳዊ ዐይናችን ይያዛል፤ አስተያየታችንም ሥጋዊ ይሆናል። «ነገር ግን እንዳያውቁት ዐይናቸው ተይዞ ነበር።» (ቀ. 16)

ሐ. ሕይወታችን ይጠወልጋል፤ ንግግራችን ለዛ የሌለው ይሆናል። «እርሱም፣ እየጠወለጋችሁ ስትሄዱ እርስበርሳችሁ የምትነጋገሩአቸው እነዚህ ነገሮች ምንድን ናቸው? አላቸው» (ቀ.17)

መ. ማስተዋላችን ይወሰዳል። «እናንተ የማታስተውሉ፣» (ቀ. 25)

የጽዋና ጊዜ ሲኖረን፣ ከጌታ ጋር ከተነጋገሩ በኋላ እንደ ተለወጡት ደቀ መዛሙርት።

ሀ. መንፈሳዊ ዐይናችን ይከፈታል።

«ዐይናቸውም ተከፈተ» (ቀ. 31)

ለ. ክርስቶስን የበለጠ እናውቀዋለን።

«ዐወቁትም፤» (ቀ. 31)

ሐ. የጠወለገው ሕይወታችን ይቀጣጠሳል (ይለመልማል)።

«በመንገድ ሲናገረን፣ መጻሕፍትንም ሲከፍትልን ልባችን

ይቃጠልብን አልነበረምን? ተባባሉ።» (ቀ. 32)

መ. በተስፋ ተሞልተን ወደ እግዚአብሔር መቅደስ እንመለሳለን።

«በዚያችም ሰዓት ተነሥተው ወደ ኢየሩሳሌም ተመለሱ።»

(ቀ. 33)

ሠ. ከሌሎች አማኞች ጋር ኅብረት ይኖረናል።

«በመንገድ የሆነውን እንጀራውንም በቁረስ ጊዜ እንዴት እንደ ታወቀላቸው ተረኩላቸው።» (ቀ. 35)

3. እግዚአብሔርን ለማወቅ

«ሳሙኤል ግን (በብላቴንነቱ) ገና እግዚአብሔርን አላወቀም ነበር።» (1ሳሙ. 3፥7)

ምክንያቱም የእግዚአብሔርን ድምፅ ሰምቶ አያውቅም።

«ዕረፉ፤ እኔም አምላክ እንደ ሆንሁ ሰወቁ።» (መዝ. 45(46)፥10)

4. እግዚአብሔርን ለመምሰል

«(ሙሴ)... እግዚአብሔር ከእርሱ ጋር ስለ ተነጋገረ የፊቱ ቀኑርበት እንዳንጸባረቀ አላወቀም ነበር። ...» (ዘጸ. 34፥29-35)

ሙሴ የፊቱ ማንጸባረቅ ብቻ ሳይሆን፣ ባሕርዩም እግዚአብሔርን ይመስል ነበር። «እንደ እርሱ ትሑት ሰው አልነበረም።» (ዘኁ. 12፥3)

5. ምሕረትንና ጸጋን ለመቀበል

«እንግዲህ ምሕረትን እንድንቀበል በሚያስፈልገንም ጊዜ የሚረዳንን ጸጋ እንድናገኝ ወደ ጸጋው ዙፋን በእምነት እንቅረብ።» (ዕብ. 4፥16)

6. መንፈሳዊ ኅይልን ለመቀበል

«... እናንተ ግን ከላይ ኅይል እስክትለብሱ ድረስ በኢየሩሳሌም ከተማ ቁዩ።» (ሉቃ. 24፥49)

በጽዋና ጊዜ ከላይ የተጠቀሱትን መንፈሳዊ በረከቶች መቀበል የምንችለው፣ የጽዋና ጊዜያችን አእምሮአችንን መስብስብ የምንችልበት ጊዜ ሲሆን ነው። ለጽዋና ጊዜ አመቺ የሚሆነው አብዛኛውን ጊዜ በማለዳ ነው።

«ማለዳ ተነሥቶ ገና ሌሊት ሳለ ወጣ፣ ወደ ምድረ በዳም ሄዶ በዚያ ጸለየ።» (ማር. 1፥35)

«በማለዳም ድምፄን ትሰማለህ፣ በማለዳ በፊትህ እቆማለሁ፤ እጠ ብቃለሁም።» (መዝ. 5፥3) ጽዋና ድምፅን ለእግዚአብሔር ማሰማት ብቻ ሳይሆን፣ እግዚአብሔርን መጠበቅንም ያጠቃልላል።

፫ የጽዋናን ጊዜ እንዴት እንለማመዳለን?

1. ገሊናችንን ያጉደረብን ነገር ካለ በንስሐ መጀመር አለብን። «ነውር የሌለው ሆኖ በዘላለም መንፈስ ራሱን ለእግዚአብሔር ያቀረበ የክርስቶስ ደም እንዴት ይልቅ ሕያውን እግዚአብሔርን ልታመልኩ ከሞተ ሥራ ገሊናችሁን ያነጻ ይሆን?» (ዕብ. 9፡14)
ገሊናችን የማይፈርድብን ከሆነ ግን የግድ በንስሐ መጀመር የለብንም። ከተሰማን እንደ ዳዊት «ከተሰወረ (ካላስተዋልሁት) ጎጠኦት አንጻኝ» ማለት እንችላለን።

«ወዳጆች ሆይ፣ ልባችንን ባይፈርድብን በእግዚአብሔር ዘንድ ድፍረት ልለን።» (1ዮሐ. 3፡21)

2. በደስታ፣ በመገዛትና በምስጋና በእግዚአብሔር ፊት መቅረብ አለብን።

«በደስታዎ ለእግዚአብሔር ተገዙ።
በሐሜትም ወደ ፊቱ ግቡ።
ወደ ደጃቹ በመገዛት፣
ወደ አደባባዮቹም በምስጋና ግቡ።
አመስግኑት፣ ስሙንም ባርኩ።» (መዝ. 100፡2-4)

መዝሙረ ዳዊት ምዕ. 148ን 149ን እና 150ን ብንመለከት፣ ሦስቱም ምዕራፎች ስለ ምስጋና ነው የሚናገሩት።

መዝ 148 ማን ማመስገን እንዳለበት ይነግረናል። መላእክቱ፣ ሠራዊቱ፣ ፀሐይና ጨረቃ፣ ከዋክብት፣ እባቦች እሳትና በረዶ፣ አመዳይና ውርጭ፣ ዐውሎ ነፋስ፣ ተራሮች፣ ኩረብቶች፣ ዛፎች፣ አራዊትና እንስሳት፣ በምድር የሚሳቡና በክንፍ የሚበርሩ፣ የምድር ነገሥታት፣ አሕዛብ፣ አለቆች፣ ፈራጆች፣ ጉልማሶችና ቈነጃድቶች፣ ሽማግሌዎችና ልጆች በአጠቃላይ ፍጥረት ሁሉ ማመስገን እንዳለበት ይገልጻል።

መዝ. 149፣ ለምን እንደምናመስግን ያስረዳናል። የምናመስግንበት አንዱ ምክንያት በምስጋና ውስጥ ድል ስላለ ነው። በዐዲሱ ትርጉም፣ መዝ. 149፣ 6-9፣ «ስለታም ሰይፍ በእጆቻቸው ይዘው እልል እያሉ እግዚአብሔርን በከፍተኛ ድምፅ ያመስግኑት። እንደዚህ በየደርጉ፣ መንግሥታትን ለማሸነፍ፣ ሕዝቦችንም ለመቅጣት፣ ነገሥታቶቻቸውን በሰንሰለት ለመያዝ መኳንንቶቻቸውን በእግር ብረት ለማሰር፣ እግዚአብሔር እንዳዘዘው ሕዝቦችን ለመቅጣት፣ የእግዚአብሔር ሕዝቦች ድልን ይገናኛሉ።» ይላል።

መዝ. 150 ደግሞ እንዴት እንደምናመስግን ይነግረናል። ባለን ነገር ሁሉ በሁለንተናችን (በእስትንፋሳችን)፣
«በመለከት፣ በበገና፣ በመሰንቆ፣ በክበርና በሽብሰባ፣ በክራርና በዋሽንት፣ በጸናጽል፣ ... እስትንፋስ ያለው ሁሉ እግዚአብሔርን ያመስግን።» (መዝ. 150፡3-6)

3. በጌታ ፊት ምንም ሳንናገር ጸጥ ብለን የምናዳምጥበት ጊዜ ያስፈልገናል።
«እግዚአብሔር በተቀደሰ መቅደሱ አለ፣ ምድርም ሁሉ በፊቱ ዝም ትባል።» (ዕን. 2፡20)

በጎብረትም ሆነ በግል የምናደርገው ጸሎት የበለጠ ኅይል ይኖረው ዘንድ እንደየሁኔታው በጸም መቅረብ አስፈላጊ ነው።

ጸም

«ሰው ከእግዚአብሔር አፍ በሚወጣ ቃል ሁሉ እንጂ በእንጀራ ብቻ አይኖርም።» (ማቴ. 4፡4)

፩. የጸም ትርጉም

ከዚህ በታች የተጠቀሱት ጥቅሶች ስለ ጸም የሚናገሩ ባይመስልም፣ የጸምን ትርጉም በደንብ ያስረዱናል።

«ኢየሱስም እንዲህ አላቸው፣ የእኔስ መብል የላከኝን ፈቃድ አደርግ ዘንድ፣ ሥራውንም እፈጽም ዘንድ ነው።» (ዮሐ. 4፡34)

«መብልንም በፊቱ አቀረቡለት (ለአብርሃም ሎሌ) እርሱ ግን ነገሬን እስክናገር ድረስ አልበላም አለ።» (ዘፍ. 24፡33)

«ጽድቅን የሚራቡና የሚጠሙ ብፁዓን ናቸው፣ ይጠግባሉና።» (ማቴ. 5፡6)

ከእነዚህ ጥቅሶች የምንረዳው፣ ሰዎች ከሥጋዊ ረኅባቸው ይልቅ ለጽድቅ ያላቸውን ረኅብ ማስቀደም እንዳለባቸው ነው። ጸምም በዐጭሩ፣ ለእግዚአብሔር መንግሥት ያለን ረኅብ ከሥጋዊ ረኅባችን ሲያይል ወይም ሥጋዊውን ረኅብ ሲያሸንፍ ነው።

፪. በእግዚአብሔር ቃል ውስጥ ሰዎች ለምን ጸሙ?

የጸሙት፣ በሚከተሉት ጊዜያትና ምክንያቶች ነው፡-

1. ከእግዚአብሔር መመሪያን ለመቀበል (ዘጸ. 34፡28፣ ዕዝ. 8፡21)፣
2. አገልግሎትን ከመጀመር በፊት (ማቴ. 4፡1-17)፣
3. ጌታን ለማምለክ (ሐዋ. 13፡2)፣
4. ሰዎችን ለአገልግሎት ከመለየት በፊት (ሐዋ. 13፡3)፣
5. በሽንፈት ጊዜ (መሳ. 20፡24-26)፣
6. በኅዘንና በጥቃት ጊዜ ስለ አገር፣ (ስለ ወገን፣ ስለ እግዚአብሔር ቤት) (2ሳሙ. 1፡11-12፣ ነህ. 1፡2-4፣ 1ሳሙ. 7፡6)፣

- 7. በፍርድ ወይም በቅጣት ጊዜ (2ሳሙ. 12፥16-23፤ 1ነገ. 20፥27-29፤ ዮና. 3፥5-10)፤
- 8. ራስን በእግዚአብሔር ፊት ለማዋረድ (ዕዝ. 8፥21)፤
- 9. ለልጆቻችንና ለንብረታችን (ዕዝ. 8፥21)፤
- 10. ቀድሞ በእግዚአብሔር የተሰጠ የተስፋ ቃል ተፈጻሚነት እንዲኖረው (ዳን. 9፥1-23)፤
- 11. በንስሐ ጊዜ (ነሀ. 9፥1-2፤ ኢዩ. 2፥12-13)፤
- 12. የጠላት ውጊያ በሚያይልበት ጊዜ (አስቴር 4፥1-17)፤
- 13. አጋንንትን ለማውጣት (ማቴ. 17፥21)፤
- 14. ሰዎችን ለጌታ ዐደራ ለመስጠት (ሐዋ. 14፥23)፤
- 15. ጸምና ጸሎትን እንደ አገልግሎት በመውሰድ (ሉቃ. 2፥37)።

፫. የጸም ዋና ዐላማ ምንድን ነው?

የጸም ዋና ዐላማ ድምፃችንን ለእግዚአብሔር ማሰማት ነው። ኢሳ. 58 በሙሉ ያንብቡ።

ቀኝ 3-4 ላይ «ስለ ምን ጸምን? አንተም አልተመለከትኸንም? ሰውነታችንንስ ስለ ምን አዋረድን? አንተም አላወቅህም? ይላሉ። እነሆ፤ በጸማችሁ ጊዜ ፈቃዳችሁን ታደርጋላችሁ፤ ሠራተኞቻችሁንም ሁሉ ታስጨንቃላችሁ። እነሆ፤ ለጥልና ለክርክር ትጸማላችሁ፤ በግፍ ጡጫም ትማታላችሁ፤ ድምፃችሁንም ወደ ላይ ታሰሙ። ዘንድ ዛሬ እንደምትጸሙት አትጸሙም» ይላል።

ቀኝ 6-14፤ «እኔስ የመረጥሁት ጸም ይህ አይደለምን? የበደልን እስራት ትፈቱ ዘንድ፤ ... እንጀራህንስ ለተራብ ትቈርስ ዘንድ፤ ስደተኞቹን ድኾች ወደ ቤትህ ታገባ ዘንድ፤ የተራቁተውንስ ብታይ ታለብሰው ዘንድ፤ ... አይደለምን? ... የዚያን ጊዜ ትጠራለህ፤ እግዚአብሔርም ይሰማሃል፤ ትጮኻለህ፤ እርሱም፡- እነሆኝ ይላል። ... ጣትህንም መጥቀስ ብትተው፤ ባታንጉራጉርም፤ ነፍስህንም ለተራብ ብታፈስስ፤ የተጨነቀውንም ነፍስ ብታጠግብ፤ ብርሃንህ በጨለማ ይወጣል፤ ጨለማህም እንደ ቀትር ይሆናል። እግዚአብሔርም ሁልጊዜ ይመራሃል፤ ነፍስህንም በመልካም ነገር ያጠግባል፤ ዐጥንትህንም ያጠናል፤ አንተም እንደሚጠጣ ገነት፤ ውሃውም እንደማያቋርጥ ምንጭ ትሆናለህ። ... የገዛ መንገድህንም ከማድረግ፤ ፈቃድህንም ከማግኘት፤ ከንቱ ነገርንም ከመናገር ተከልክለህ ብታከብረው፤ በዚያን ጊዜ በእግዚአብሔር ደስ ይልሃል፤ በምድርም ከፍታዎች ላይ አወጣሃለሁ...» የሚለውን ያስነብቡናል።

በአጠቃላይ ጸም ምግብ በአለመብላት ላይ ብቻ ያተኮረ ሳይሆን፤ የራስን ፈቃድና ምኞት ገትቶ የእግዚአብሔርን ፈቃድ ማድረግ ማለት ነው። መጸም ያለበት ሆዳችን ብቻ ሳይሆን፡- አንደበታችን፤ እጃችን፤ እግራችን፤ ልቦናችንና ሁለንተናችን መሆን አለበት። ከኢሳ. 58 እንደምንመለከተው ጸም ከክፉ ነገርና ከራስ ምኞት መከልከልን ብቻ ሳይሆን ጽድቅን ማድረግንም ያጠቃልላል።

፬. ስንጸም ማስተዋል ያለብን ነገሮች

1. ከዐቅማችን በላይ አንጹም።

በመጀመሪያ በትንሹ እንጀምር። ምናልባት ቀኝ ስን ብቻ ከመተው ጀምረን፤ ከዚያም ቀስ በቀስ ቀኝ ስንና ምሳን መተው እንችላለን። ቀጥሎም እንደ ሁኔታውና እንደ አስፈላጊነቱ፤ የእግዚአብሔር መንፈስም እንዳሳሰበን መጸም እንችላለን። እገሌ ይህንን ያህል ቀን ጸግልና እኔም ልጹም በሚል አስተሳሰብ መጸም የለብንም። የጸም ዐላማ ሥጋችንን ማስገዛት እንጂ ሥጋችንን ማጉሳቁል፤ ማስጨነቅና መቅጣት አይደለም።

2. ሥርዐትን ለመፈጸም ብለን አንጹም።

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እነ እኩሌ ይህንን ያህል ጊዜ ስለጸሙ እኔም እንደ እነርሱ ይህን ያህል ጊዜ ልጹም ብለን ሳይሆን እነርሱ ለምን እንደ ጸሙ ተረድተን፤ እነርሱ የጸሙበት ምክንያት በእኛም ሕይወት ሲያጋጥመን እኛም እንጹም። እግዚአብሔር በእውነትና በመንፈስ የሚያመልኩትን እንጂ ሥርዐትን ብቻ እየተከተሉ የሚያመልኩትን አይፈልግም።

«ይህ ሕዝብ በከንፈሩ ያከብረኛል፤ ልቡ ግን ከእኔ በጣም የራቀ ነው። የሰውም ሥርዐት የሆነ ትምህርት እያስተማሩ በከንቱ ያመልኩኛል።» (ማቴ. 15፥8-9)
«እግዚአብሔር መንፈስ ነው፤ የሚሰግዱለትም በመንፈስና በእውነት ሊሰግዱለት ያስፈልጋቸዋል።» (ዮሐ. 4፥24)

3. ቀኝ ጥ ያለ ውሳኔ እናድርግ።

አለበለዚያ የሚደረግልን ግብዣ ሁሉ ሐሳባችንን ያስቀይረናል።

4 ለታይታ አንጹም።

«ስትጠሙም እንደ ግብዣ አትጠውልጡ፤ ለሰዎች እንደ ጠመኛ ሊታዩ ፊታቸውን ያጠፋሉና፤ እውነት እላችኋለሁ፤ ዋጋቸውን ተቀብለዋል። አንተ ግን ስትጠም፤ በስውር ላለው አባትህ እንጂ እንደ ጠመኛ ለሰዎች እንዳትታይ ራስህን ተቀባ፤ ፊትህንም ታጠብ፤ በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል።» (ማቴ. 6፥16-18)

5. ስንጸም በቂ የጸሎት ጊዜ ሊኖረን ያስፈልጋል።

ጸም ያለ ጸሎት ብቻውን ለሆድ ማጽጃ ወይም ለክብደት መቀነሻ ካልሆነ በስተቀር መንፈሳዊ ዋጋ አይኖረውም። ምክንያቱም የጸም ዋና ዐላማ ድምፃችንን ወደ ላይ (ወደ እግዚአብሔር) እናሰማ ዘንድ ነው።

እግዚአብሔር የጸሎትና የጸም ሕይወታችንን ያለምልም።

ትምህርት ሦስት:- ጸሎት

የመታወቂያ ቀጥር፡ _____

ስም፡ _____

አድራሻ፡ _____

1. ማንኛውም አማኝ ሳይቋርጥ መጸለይ እንዳለበት የእግዚአብሔር ቃል ይናገራል። መጸለይ ለምን አስፈላጊ ሆነ?
2. በምስጋና ጸሎትና በአምልኮ ጸሎት መካከል ያለውን ልዩነት አስረዳ።
3. የልመና ጸሎትና የምልጃ ጸሎት ልዩነታቸው ምንድን ነው?
4. ለጸሎት መልስ እንዳይገኝ ምክንያት የሚሆኑትን ነገሮች ከጠቀስህ በኋላ ከጠቀስሃቸው ምክንያቶች መካከል ስለ አንዱ መጠነኛ ማብራሪያ ስጥ።
5. «የጽሞና ጊዜ» ማለት ምን ማለት ነው?
6. የጽሞና ጊዜ የሌለው ክርስቲያን ሕይወት ምን ምን ይታይበታል?
7. ቋሚ የጽሞና ጊዜ ካለህ፣ ይህ ጊዜ በምን በምን መንገድ ጠቀመህ? ቋሚ የጽሞና ጊዜ ከሌለህ፣ ምን ማድረግ አለብህ?
8. የጸም ዋነኛው ዐላማ ምንድን ነው?
9. እንዴት እንዴት ላለ ነገር መጸም ያስፈልጋል? (ዐምስት ብቻ ጥቀስ)
10. እንደ ክርስቲያን የጸም ጊዜ አለህ ብለን እንገምታለን። ጸም ጸሎት በምታደርግበት ጊዜ ማስተዋል ያለብህ ዋና ዋና ነገሮች ምንድን ናቸው?