

በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሁዱ አምላክ አሜን

ትምህርተ ጦም

በዲ/ን ሸመልስ መርጊያ

በዚህ ጽሑፍ ጦምን አስመልክቶ የቅዱሳን አባቶችን አስተምህሮ እንመለከታለን

አንድ የገዳም አበምኔት አንድ ወቅት አባ ጳይመን የሚባሉትን አባት “እግዚአብሔርን መፍራት እንዴት ገንዘቤ ማድረግ ይቻላል” ብለው ይጠይቋቸዋል። እሳቸውም ሲመልሱ “እንዴት ሰው በላመና በጣፈጠ መብልና መጠጥ ሆዱን እየሞላ እግዚአብሔርን መፍራት ገንዘቡ ሊያደርግ ይችላል? ስለዚህም ጦም እግዚአብሔርን ወደመፍራት ይመራል። የጦም የመጨረሻ ግቡ እግዚአብሔርን ወደመፍራት ማምጣት ነው” ብለው ይመልሱላቸዋል።

አንድ ወቅት አንድ ጠዋሚ በጦም ወቅት ማልዶ ይርበዋል። እናም ከሦስት ሰዓት በፊት ላለመመገብ ከፍላጎቱ ጋር ይሟገታል። ሦስት ሰዓትም ሲሆን እንደምንም ብሎ እስከ ስድስት ሰዓት ሊቆይ ይወስናል። ስድስት ሰዓት ደርሶ ሊመገብ ማዕዱን በቆረሰ ጊዜ እንደገና ለራሱ እስከ ዘጠኝ ሰዓት ልቆይ ብሎ በመናገር ምግቡን ከመመገብ ይከለክላል። ዘጠኝ ሰዓት ላይ ጸሎቱን አድርጎ ሊመገብ ሲል ሰይጣን ልክ እንደጭስ ከሰውነቱ ሲወጣ ታየው ወዲያው ረሃቡ ጠፋ።

እየጦምክ ነውን? ለተራብ አብላ ፣ ለተጠማም አጠጣ፣ ሕመምተኞችን ጎብኝ፣ የታሰሩትን ጠይቅ፣ በመከራ ላሉት እራራላቸው፣ በጭንቀት ወድቀው የሚያለቅሱትን አጽናናቸው፣ ርኅሩኅ፣ ትሑት፣ የዋህ፣ ሰላማዊ፣ አዛኝ፣ ይቅር ባይ፣ እውነተኛ እና ታማኝ ሁን። እንዲህ ከሆንክ እግዚአብሔር ጦምህን ይቀበልልሃል። ስለንስሐም ብዙ የንስሐ ፍሬን ይሰጥሃል። ጦም ለነፍስ ምግብ ነው።

ቁጣ መቼም ቢሆን የሚመከር አይደለም፤ በተለይ በጦም ሰዓት ከቁጣ መራቅ ተገቢ ነው። ትሕትናንና ፣ የዋሃትን ገንዘብህ አድርግ፤ ክፍ ፈቃዶችንና አሳቦችን ተቃወማቸው፤ ራስህን መርምር በየእለቱ ወይም በሳምንት ውስጥ ምን መልካም እንደሠራህ አእምሮህን ጠይቀው። እንዲሁም ምን ስሕተትን ፈጽመህ እንደነበርና ስሕተትሕን ደግመህ እንዳትፈጽም የመፍትሔህ እርምጃዎች ምን ሊሆኑ እንዲገባቸው አሰላስል። ጦምህ እንዲህ ሊሆን ይገባዋልና።

ምግብ ሰውነትን እንደሚያሰባ እንዲሁ ጦም ነፍስን ከሥጋ አስተሳሰብ ተላቃ ወደ ላይ በመነጠቅ ሰማያዊ ነገሮችን ለመመርመርና ከምድራዊ ደስታ ይልቅ እጅግ ግሩም የሆነ ደስታን ለማግኘት ጥንካሬን ይሰጣታል።

አርባ ቀን ሙሉ ከምግብ ተከልክዬ ጦምኩ አትበለኝ። ይህንና ያንን አልበላሁም ወይንም ከአፈ አልገባም አትበለኝ። እኔ ይህንን ካንተ አልሻም፣ ነገር ግን ከቁጣ ርቀህ ታጋሽ መሆንህን አሳየኝ፤ ከጭካኔህ ተመልሰህ አዛኝ ወደመሆን እንደመጣህ አሳየኝ። ነገር ግን ቁጣ የሞላብህ ከሆነ ስለምን ሥጋህን በጦም በከንቱ ትጎስማታለህ? ሰዎችን ሁሉ የምትጠላና ስስታም ከሆንክ ለአንተ ከምግብ ተከልክለህ ውሃ ብቻ መጠጣትህ ምን ትርፍ ያመጣልሃል?

ጦም እጅግ ግሩም የሆነ ነገር ነው። ኃጢአታችንን እንደሚያጠቅም አረም ከውስጣችን ይነቅለዋል። እውነተኛው የጽድቅ ተክልም በውስጣችን ልክ እንደ አበባ እንዲያብብ ይረዳዋል። (ቅዱስ ባሲልዮስ)

ጸሎት፣ ጦም ፣ትጋህ ሌሊት እና ሌሎችም አንድ ክርስቲያን የሚተገብራቸው ክርስቲያናዊ ተግባራት ምንም መልካሞች ቢሆኑ የክርስቲያናዊ ሕይወት ግቦች ግን አይደሉም። ነገር ግን ወደ ትክክለኛው ክርስቲያናዊ ሕይወት ለመድረስ የሚያገለግሉን መንፈሳዊ ትጥቆች ናቸው። ትክክለኛው የክርስቲያን ግብ መንፈስ ቅዱስ በእርሱ ሰውነት ውስጥ ሥራ እንዲሠራ በመፍቀድ የመንፈስ ቅዱስ ፍሬዎችን አፍርቶ መገኘት ነው። በዚህ ምድር የመንፈስ ቅዱስ ፍሬዎች ማፍራት እስካልቻልን ድረስ የእግዚአብሔርን መንግሥት መውረስ አይቻለንም። (ቅዱስ ሱራፊ)

የአዋጅ ጦም ሲገባ መንፈሳዊ የበጋ ወራቱ እንደገባ ልብ እንበል። ስለዚህም የጦር መሳሪያችንን እንወለውለው ከእርሻቸው አዝመራውን የሚሰበሰቡትም ገበሬዎች ማጭዳቸውን ይሳሉ፤ ነጋዴዎችም በከንቱ ገንዘባቸውን ከማባከን ይከልከሉ። መንገደኞችም ወደ እግዚአብሔር መንግሥት ለመግባት መንገዳቸውን ያቅኑ። ወደ እግዚአብሔር መንግሥት የምትወስደው ጎዳና ቀጭንና ጠባብ ናትና በጥንቃቄ እያስተዋለችሁ ተጓዙ።

እንዲያው በልማድ ሰዎች እንደሚፈጽሙት ዓይነት ጦም ትጦሙ ዘንድ አልመክራችሁም። ነገር ግን ከምግብ ስለምንከለከልባት ጦም ብቻ ሳይሆን ከኃጢአት ስለምንከለከልባት እውነተኛይቱ ስለሆነችው ጦም እጽፍላችኋለሁ። ጦም በባሕርይዎ በሕግ ካልተመራች ለሚተገብሩዎት ሰዎች ዋጋን አታሰጥም። ስለዚህም ጦምን ለመጠም ስንዘጋጅ የጦም ዘውድ የሆነውን ነገር መዘንጋት የለብንም። ስለዚህ ስለምን ያ በእግዚአብሔር ቤተመቅደስ ደጅ ሆኖ ጸሎቱን ያደረሰው ፈሪሳዊ ከእግዚአብሔር ዘንድ ስለጠሙ አንዳች ዋጋ ሳያገኝ በባዶው እጁ እንደተመለሰ መረዳት ተቀዳሚ ተግባራችን ሊሆን ይገባዋል (ሉቃ. ፲፰፡፱-፲፬(18:9-14))። ቀራጩ አልጠመም ነገር ግን ጸሎቱ ተሰምቶለታል። ጦም ሌሎች አባሪ የሚሆኑ መልካም ሥራዎች ካልታከሉበት በቀር ልክ እንደዚህኛው ፈሪሳዊ ዋጋ እያሰጠንም።

ጦም ማለት መድኃኒት ማለት ናት። እንደ ሌሎቹ መድኃኒቶች ሁሉ ጦምን እንዴት እንደሚጠቀምበት የሚያውቅ ሰው ዋጋ ያገኝበታል። በጥበብ ላልተጠቀመበት ሰው ግን የማይረባና የማይጠቅም ይሆንበታል። ከጦም የሚገኘው ክብር ከምግብ በመከልከላችን ምክንያት የምናገኘው ብቻ አይደለም። ከኃጢአት ሥራዎችም ፈጽመን በመከልከላችን ምክንያት የምናገኘው ክብር ጭምር ነው። ጦም ሰይጣን ወደ እኛ እንዳይቀርብ እንደጋሻ የሚያገልግሉን መሣሪያ ነው። ነገር ግን በጦም ሰዓት ኃጢአትን ፈቅደን የምንሠራት ከሆነ ሰይጣን አጥሩን ጥሶ እንዲገባና በእኛ ላይ እንዲሠለጥን ምክንያት እየሆነው ነው። ጦማችን ከምግብ በመከልከል ብቻ የተወሰነ ከሆነ ጦምን እናስነቅፋታለን።

እየጠምክ ነው ? መጠምህን በሥራህ ገልጠህ አሳየኝ። ድሃው እርዳታህን ፈልጎ እንደሆነ ቸርነትን አድርግላት። ጠላት ያደረግኸውን ካየኸው ከእርሱ ጋር ፈጥነህ ታረቅ። ጓደኛህ ተሳክቶለት ካየኸው በእርሱ ላይ ቅናት አይደርብህ። አፍህ ብቻ አይጠም ዐይንህም ጆሮህም እግርህም እጅህም የሰውነትህ ሕዋሳቶች ሁሉ ክፉ ከማድረግ ይጡሙ።

እጆችህ ከዝርፊያና ከሕግ ውጪ ለመክበር ሲባል ትርፍን ከማጋበስ ይጡሙ። እግሮችህ የኃጢአት ሥራን ለመፈፀም

ከመፋጠን ይጠቀሙ። ዐይኖችህም ውጫዊ በሆነ ውበት ምክንያት ከመቅበዝበዝ ይጠቀሙ። የሚታዩ ነገሮች ለዐይን ምግቦች ናቸው። ነገር ግን ከእግዚአብሔር ሕግ ጋር የሚጣረሱ ምልክታዎች ጦምን ያፈርሳሉ። ነፍስንም እንድትነዋወጥ ያደርጉአታል። የምናያቸውን ነገሮች ከእግዚአብሔር ሕግ ጋር የሚስማሙ ከሆኑ ጦማችንን ያስገቡታል። በጦም ምክንያት በጦም ሰዓት መመገብ የተከለከሉትን ምግቦች መመገብ የሚያስነቅፍ ከሆነ ፤ እንዴት ታዲያ በዐይናችን እንድንመለከተው በሕግ የተከለከልነውን ነገር መመልከታችን ይበልጥ አያስነቅፈን ? ምግብን ከመብላት ተከልክለሃልን? እንዲሁ ለሰውነትህ ጎጂ የሆኑ ነገሮችን በዐይንህም በጆሮህም ከመመገብ ተከልክል። ጆሮ የምትጠመው ለጋጢአት ከሚጋብዙ ክፍ ወሬዎችና ሐሜትን ከመስማት ነው። “ሐሰተኛ ወሬን አትቀበል ሐሰተኛ ምስክርም ትሆን ዘንድ ከጋጢአተኛ ጋር እጅህን አታንሣ።” እንዲል (ዘጸአ. ፳፫፡፩ (23:1))

አፍህም ከከንቱ ንግግር ይጠቀም ። ከአሣና በጦም ሰዓት መመገብ ከተከለከልናቸው የፍስክ ምግቦች ተከልክለን ወንድሞቻችንንና እሳቶቻችንን በክፉ ቃላትን ሕሊናቸውን የምናቆስልና በሐሜት ሥጋቸውን የምንበላ ከሆነ ከጦማችን ምን ዋጋን እናገኛለን? ክፉ ተናጋሪ የወንድሙን አካል ያቆስላል ሥጋውንም ይበላል። ስለዚህም ቅዱስ ጳውሎስ ይህን አስመልክቶ እጅግ የሚያስደነግጥ ንግግርን ተናገረ “ሕግ ሁሉ በአንድ ቃል ይፈጸማልና እርሱም፡- ባልንጀራህም እንደ ራስህ ውድድ የሚል ነው። ነገር ግን እርስ በእርሳችሁ ብትነካከሱና ብትበላሉ እርስ በእርሳችሁ እንዳትጠፋፉ ተጠንቀቁ። (ገላ. ፮፡፲፭ (5:15)) ብሎ አስጠነቀቀን።

ስለታሙ የሐሜት ጥርስህ የሚያርፈው በወንድምህ ሥጋ ላይ ሳይሆን ነፍስ ላይ ነው። በዚህም ጥርስህ ወንድምህን በእጅጉ ትጎዳዋለህ። እንዲህ በማድረግህ አንተም እርሱንም ሌሎችንም ብዙ ሺህ ጊዜ ትጎዳቸዋለህ። በሐሜትህ አንተን የሚሰማህ ባልንጀራህ የሐሜት ተባባሪ ይሆናል። በዚህም ምክንያት እርሱንም በደለኛ ታደርገዋለህ። እርሱም በእርሱ ላይ ከነገሠበት ኃጢአት የተነሣ ለሌላ ለወዳጁ ምን መርጦ ማውራት እንዳለበት ሳያውቅ ከሐሜተኞች ጎራ ይቀላቀላል። እንዲህ ዓይነት ሰው ጳድቅ ልንለው እንችላለን? እንዲህ ዓይነት ሰው በመጠሙ ትልቅ የጽድቅ ሥራን እንደፈጸመ ቆጥሮ ይኩራራል። ሰዎችን ወደ ኃጢአት እየመራ ትልቅ ሥራን እንደሠራ ሰው ራሱን በከንቱ ያስኮፍሳል። ከዚህ ጎን ለጎን ሊታይ የሚገባው ትልቁ ቁም ነገር ስለቤተክርስቲያን ጥቅም ሲባል የእንዲህ ዓይነቱን ሰው ንግግር ከመስማት መከልከል እንደሚገባ ነው። ምክንያቱም የዚህ ሐሜተኛ ወሬ እርሱን ብቻ ኃጢአተኛ የሚያሰኝ ጉዳይ ሳይሆን ቤተክርስቲያንንም ጭምር የሚያሰድብ ነውና።

ስለዚህ በጦም ሰዓታችሁ ጊዜም ይሁን አይሁን ሦስት ነገሮችን በሕሊናችሁ ትይዙ ዘንድ እመክራችኋለሁ። እነርሱም ክፉ ከመናገር መከልከልን፣ ማንንም ሰው እንደጠላት ከማየት መቆጠብንና እንደልምድ አድርጋችሁ ከያዘችሁት መሐላ ትርቁ ዘንድ እመክራችኋለሁ።

በአጨዳ ላይ ያለ ገበሬ እህሉን ከእርሻው ላይ በአንድ እንዳይሰበሰብ ነገር ግን ጥቂት በጥቂት እንዲሰበሰብ እኛም እነዚህን ምክሮች ተግባራዊ በማድረግ በዚህ የጦም ወቅት ልንለማመዳቸው እና መልካም ልምዶቻችን ልናደርጋቸው ይገባናል። እንዲህም በማድረጋችን በቀላሉ መንፈሳዊ ጥበብን ገንዘባችን ማድረግ ይቻላል። በዚህም ዓለም ሳለን መልካም ተስፋ ያለውን አዝመራ እናፈራለን። በሚመጣውም ዓለም በክርስቶስ ፊት ያለፍርሃት በደስታ ተሞልተን እንድንቆም ይረዱናል። ለእግዚአብሔር መንግሥት የሚያበቃንን ጸጋ አግኝተን የክብር ወራሾች ያድርገን፤ ለአብ ለወልድ ለመንፈስ ቅዱስ ክብር ምስጋና ይሁን ዛሬም ዘወትርም እስከዘላለሙ አሜን።

ጦም የጤንነት እናት፣ የፍቅር እናት፣ የትሕትና ወዳጅ ናት። ሕመሞች አብዛኛውን ጊዜ ያለቅጥ ከመመገብ የሚመነጨ ናቸው። (ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ)

ከምግባራት ሁሉ ታላቁ ጸሎት ነው ነገር ግን የእርሱ መሠረቱ ጦም ነው። የምንጠምበት ምክንያት ርኩስ የሆነውን የሰይጣንን መንፈስ በነፍሳችን ውስጥ እንዳያድር ለመጠበቅ ነው። ሥጋችንን ለጦም ባስገዛነው ጊዜ ነፍሳችን ነፃነትን፣ ጥንካሬን ሰላምን ፣ንጽሕናን እንዲሁም እውቀትን ለመለየት እንድትበቃ ትሆናለች። (ጳውሎስ ዘክርያስ፣ ደክታ)

እውነተኛ ጠዋሚ ራሱን ከክፉ ምግባራት የከለከለ፤ ከንቱ የሆኑ ንግግሮችን ከመናገር የተቆጠበ፣ ሐሰትን የማይናገር፣ ሐሜተኛ ያልሆነ፣ በማንም ላይ የማይፈረድ፣ ሽንገላን የማይወድና እኒህንም ከመሰሉ ነገሮች ራሱን የተጠበቀ ፣ የማይቆጣ፣ የማይበሳጭ ፣ ተንኮለኛ ያልሆነ ፣ ቂመኛ ያልሆነና፣ እነዚህን ከመሳሰሉ ክፋቶች ሁሉ የራቀ ሰው ነው።

ሕሊናህ ኃጢአትን ከማሰብ ይጡም፡ አእምሮህም ኃጢአትን ከማስታወስ ይከልከል። ክፉን ከመመኘት ሁሉ ጡም። ዐይኖችህ ከንቱ የሆኑ ነገሮችን ከመመልከት፣ ጆሮህም ከንቱ ከሆኑ ዘፈኖችና ከሐሜተኞች ሹክሹክታዎች ጠብቅ። አንደበትህ ከሐሜት፣ በሌላው ላይ ከመፍረድ ፣ ከሰድብ፣ ከውሸት ፣ ከማታለል፣ ከሽንገላ ንግግሮች እንዲሁም ከማይጠቅሙና አጸያፊ ከሆኑ ቃላት ይጡ። እጆችህም ሰውን ከመግደልና የሌላውን ንብረት ከመዘረፍ ይጡ። እግሮችህም ኃጢአትን ለመፈጸም ከመሄድ ይጡ። ከክፉ ተመለስ መልካምንም ፈጽም። (ቅዱስ ኤፍሬም)

ጦም ምን እንደሚያደርግ ትመለከታለህ? ሕመምን ይፈውሳል ፣ አጋንንትን ያስወጣል፣ ክፉ አሳቦችን ከአእምሮ ያስወግዳቸዋል፣ ልብንም ንጹሕ ያደርጋታል። አንድ ሰው በክፉ መንፈስ የተያዘ ቢሆን እንዲህ ዐይነት መንፈስ በጦምና በጸሎት እንደሚወጣ ያስተውል። ጌታችን መድኅኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ “ይህ ዓይነት ግን ከጸሎትና ከጦም በቀር አይወጣም” እንዳለው (ማቴ. 17:21) (ቅዱስ ቲክሆን)

የአርባ ቀን ጦም የሥጋ ፍትወታትን ይገድላቸዋል፣ ቁጣንና ብስጭትን ከሰውነታችን ያስወግዳቸዋል፣ ከሆዳምነት ከሚመነጨ የትኞቹም ነገሮች ሁሉ ነፃ ያወጣናል። በበጋ ወራት ፀሐይ ከነሙሉ ኃይሉዋ እንድትወጣና ምድርንም በሙቀቱዋ እንደምታግል በላዩዋም የበቀሉ አትክልቶችን እንደምታደርቅ፣ ከሰሜን የሚነፍሰውም ነፋስ የደረቁትን ሳሮች እንደሚጠርጋቸው፣ እንዲሁ በጦም ወቅትም አብዛኛ በመመገብ የበቀሉትን የሥጋ ፍትወታት ይወገዳሉ። (ቅዱስ አትናቴዎስ)

ቅዱሳን ጠዋሚዎች ጽኑ ወደሆነው የጦም ሥርዓት የገቡት ወዲያው አይደለም። በጥቂት ምግብ ወደ መጥገብ የመጡት ቀስ በቀስ ነው። እነዚህ ቅዱሳን ኃጢአትን ፈጽመው አያውቁትም። ሁልጊዜ ለመልካም ሥራ እንደተፋጠኑ ነው። በእነርሱ ዘንድ ሕመም አይታወቅም እድሜአቸውም ከሰው ሁሉ በተለየ የረዘመ ነው። (ቅዱስ አግናጢኖስ)

ጦም የሰውን እድሜ አያሳጥርም ፣ ቅዱስ ቄርሎስ ዘአንኮራይት በ108 እድሜው አረፈ። ቅዱስ እንጦስም 105 ዓመት ሙሉ ኖሮአል። ቅዱስ መቃርስ ዘአስክንድሪያ የኖረበት እድሜ 100 ዓመት ነበር ። (ቅዱስ አውግስጢኖስ)

አርባውን ቀን መጠምን ቸል አትበሉ። ምክንያቱም ክርስቶስን የምንመስልበት ሕይወት ከዚህ ጠም እናገኛለን። (ቅዱስ እንጦስ)

ወሰብሐት ለእግዚአብሔር