በዲ/ን ሽመልስ መርጊያ

በዚህ ጽሑፍ ጦምን አስመልክቶ የቅዱሳን አባቶችን አስተምህሮ እንመለከታለን

አንድ የገዳም አበምኔት አንድ ወቅት አባ ጳይመን የሚባሉትን አባት “እግዚአብሔርን መፍራት እንዴት ገንዘቤ ማድረግ ይቻለኛል” 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 ይከለከላል። ዘጠኝ ሰዓት ላይ ጸሎቱን አድርሶ 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፤ክፉ 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 ከአፌ 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 እንደማይጠቅም 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 እያስተዋላችሁ ተጓዙ።

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

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 የሚያገለግለን መሣሪያ ነው። ነገር ግን በጦም ሰዓት ኃጢአትን ፈቅደን የምንሠራት ከሆነ ሰይጣን አጥሩን ጥሶ እንዲገባና በእኛ ላይ እንዲሠለጥን ምክንያት እየሆንነው ነው። ጦማችን ከምግብ በመከልከል ብቻ የተወሰነ ከሆነ ጦምን እናስነቅፋታለን።

እየጦምክ ነውን ? መጦምህን በሥራህ ገልጠህ አሳየኝ። ድሃው እርዳታህን ፈልጎ እንደሆነ ቸርነትን አድርግለት። ጠላት ያደረግኸውን ካየኸው ከእርሱ ጋር ፈጥነህ ታረቅ። ጓደኛህ ተሳክቶለት ካየኸው በእርሱ ላይ ቅናት አይደርብህ። አፍህ ብቻ አይጡም ዐይንህም ጆሮህም እግርህም እጅህም የሰውነትህ ሕዋሳቶች ሁሉ ክፉ ከማድረግ ይጡሙ።

እጆችህ ከዝርፊያና ከሕግ ውጪ ለመክበር ሲባል ትርፍን ከማጋበስ ይጡሙ። እግሮችህ የኃጢአት ሥራን ለመፈፀም ከመፋጠን ይጡሙ። ዐይኖችህም ውጫዊ በሆነ ውበት ምክንያት ከመቅበዝበዝ ይጡሙ። የሚታዩ ነገሮች ለዐይን ምግቦች ናቸው። ነገር ግን ከእግዚአብሔር ሕግ ጋር የሚጣረሱ ምልከታዎች ጦምን ያፈርሳሉ።ነፍስንም እንድትነዋወጥ

ያደርጉአታል። የምናያቸውን ነገሮች ከእግዚአብሔር ሕግ ጋር የሚስማሙ ከሆኑ ጦማችንን ያስጌጡዋታል። 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 ተከልከል። ጆሮ የምትጦመው ለኃጢአት ከሚጋብዙ ክፉ ወሬዎችና ሐሜትን ከመስማት ነው። “ሐሰተኛ ወሬን አትቀበል ሐሰተኛ ምስክርም ትሆን ዘንድ ከኃጢአተኛ ጋር እጅህን አታንሣ።”እንዲል(ዘጸአ.፳፫፥፩(23፡1))

አፍህም ከከንቱ ንግግር ይጡም ። ከአሣና በጦም ሰዓት መመገብ ከተከለከልናቸው የፍስክ ምግቦች ተከልክለን ወንድሞቻችንንና እኅቶቻችንን በክፉ ቃላችን 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 ውደድ የሚል ነው። ነገር ግን እርስ በእርሳችሁ ብትነካከሱና ብትበላሉ እርስ በእርሳችሁ እንዳትጠፋፉ ተጠንቀቁ።(ገላ.፭፥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 ጻድቅ ልንለው እንችላለንን? እንዲህ ዓይነት ሰው በመጦሙ 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 ከያዛችሁት መሐላ ትርቁ ዘንድ እመክራቸኋለሁ።

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

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

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

እውነተኛ ጦዋሚ ራሱን ከክፉ ምግባራት የከለከለ፤ ከንቱ የሆኑ ንግግሮችን ከመናገር የተቆጠበ፣ ሐሰትን የማይናገር፣ ሐሜተኛ ያልሆነ፣ በማንም ላይ የማይፈርድ፣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 ፣ከስድብ፣ ከውሸት ፣ከማታለል፣ከሽንገላ ንግግሮች እንዲሁም ከማይጠቅሙና አጸያፊ ከሆኑ ቃላት ይጡሙ። እጆችህም ሰውን ከመግደልና የሌላውን ንብረት ከመዝረፍ ይጡሙ። እግሮችህም ኃጢአትን ለመፈጸም ከመሄድ ይጡሙ። ከክፉ ተመለስ መልካምንም ፈጽም። (ቅዱስ ኤፍሬም)

ጦም ምን እንደሚያደርግ ትመለከታለህን? 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 መድኀኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ “ይህ ዓይነት ግን ከጸሎትና ከጦም በቀር አይወጣም” እንዳለው (ማቴ. ፲፯፥፳፩(17፡21)) (ቅዱስ ቲክሆን)

የአርባ ቀን ጦም የሥጋ ፍትወታትን ይገድላቸዋል፣ቁጣንና ብስጭትን ከሰውነታችን ያስወግዳቸዋል፣ ከሆዳምነት ከሚመነጩ 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 አብዝቶ 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 አያውቋትም። ሁልጊዜ ለመልካም ሥራ እንደተፋጠኑ ነው። በእነርሱ ዘንድ ሕመም አይታወቅም እድሜአቸውም ከሰው ሁሉ በተለየ የረዘመ ነው። (ቅዱስ አግናጢዎስ)

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

አርባውን ቀን መጦምን ቸል አትበሉ። ምክንያቱም ክርስቶስን የምንመስልበት ሕይወት ከዚህ ጦም እናገኛለንና። (ቅዱስ እንጦስ)

ወስብሐት ለእግዚአብሔር