



በዎ መልመን

ASKing with Fasting in Amharic

ስትጸልዩ . . . ስትዎሙ . . . ማቴ. 6:5፣16



ኢየሱስ ጸሎት እና ዎም የተዛመዱ ጉዳዮች እንደሆኑ ያስተምራል። እንደውም አንዳንድ ጊዜ የእግዚአብሔር ቃል የተለያዩ ተግባሮች አድርጎ ይገልጻቸዋል። (ለምሳሌ፡- ማቴ. 17:21፣ሐዋ. 14:23) እግዚአብሔር እንደሚመራን በአስክ ኔትወርቅ ውስጥ የምንለምነው በዎም ነው። ትእዛዙንም የምንጠብቅና በፊቱ ደስ የሚያሰኘውን የምናደርግ ስለሆነን የምንለምነውን ሁሉ ከእርሱ እናገኛለን። 1ኛ ዮሐ. 3 : 22

ምግብ እና መጠጥ መዎም ሰው መሆናችንን በፍጥነት ያስተውሉናል። ስለዚህ እግዚአብሔር ላይ ትኩረት እንድናደርግ ይረዳናል። በሕክምና ሰውነት ያለ ውሃ ከሦስት ቀን በላይ እና ያለ ምግብ ከአርባ ቀን በላይ መቆየት እንደሌለበት ይታወቃል። ሦስት ጥበቃዎች ብቻ አሉ፡- የኢየሱስ ልዕለ - ተፈጥሮአዊ ዎም፣ ኤልያስም ኢየሱስም ያለምግብ እና ያለመጠጥ ለአርባ ቀናት በሙሉ ቆይተዋል፤ ሙሴ ሁለት ጊዜ፤ በሚገርም ሁኔታ በኢየሱስ በተራራው ላይ በተለወጠ ጊዜ ሕግን እና ነብያትን ወክለው መጥተው ነበር።

እዚህ ጋር በዋናነት የምንመለከተው ከምግብ እና ከውሃ በመራቅ ስለምንለማመደው የጥምና ጊዜ ነው ፤ ነገር ግን እግዚአብሔር ልክ በኢሳ. 58 ላይ ምንም ዓይነት ዎም እንድንጸልይ ሊጠይቀን ይችላል ፤ ለምሳሌ የኢ-ፍትሐዊነትን ውጤት ከሚያመጣ የተለያዩ ኃላፊዎች ልምዶች እንድንገርቅ ሊጠይቀን ይችላል።

ቤተ ካርላይትን፣ ጎብረተሰቦችን እና ሀገራችን ወካላን ለመዎም መካካዎቹ

ትሁት ለመሆን ነፍሴን በጾም አስመረርሁአት። መዝሙረ. 69:10 በአምላካችን ፊት ራሳችንን እናዋርድ ዘንድ። ... ጾም አወጅሁ። ዕዝ. 8:21

ቅዱስ ለመሆን ቆመው ተናዘዙ፤ መጽሐፈ ነሀ. 9:1-3 ፤ኢሳ. 58 : 8 ጽድቅህም በፊትህ ይሄዳል ።

ለመሰማት ዕዝ. 8:23 ስለዚህም ነገር ጾምን። ወደ እግዚአብሔርም ለመንን እርሱም ተለመነን። አዋጅ ነገሩ ... እግዚአብሔርም ከክፋ መንገዳቸው እንደተመለሱ ሥራቸውን አየ እግዚአብሔርም ያደርግባቸው ዘንድ በተናገረው ክፋ ነገር ተጸጽቶ አላደረገውም። ትንቢተ ዮናስ 3:5፣10

ለመሰማት፡ ማቅ ለብሽ በአመድም ላይ ሆኜ ሰጾም እጸልይና እለምን ዘንድ ፊቱን ወደ ጌታ ወደ አምላክ አቀናሁ። ...እስተማረኝም፤ ተናገረኝምእንዲህም አለ፡- ዳንኤል ሆይ፤ ጥበብንና ማስተዋልን እሰጥህ ዘንድ አሁን መጥቻለሁ። ዳን. 9 : 3፣22

የዎም ዓይነቶች፡

ሙሉ ዎም፡ አስቴር የተረዳቸው ሦስት ቀን ያለ ምግብ እና ውሃ መዎም ነው። (በተፈጥሮ ሰውነታችን መቆየት የሚችለው እስከዚህ ነው። አስ. 4:16 ሦስት ቀን ሌሊቱንና ቀኑን አትብሉም፤ አትጠጡም እኔና ደንገጥሮቼ ደግሞ እንዲሁ እንጾማለን ። ውጤቱም አስቴር ሙሉ ሕዝብን መታደን ነበር። ጳውሎስም ለሦስት ቀናት ሙሉ ዎም ዎም ነበር። የሐዋ. ሥራ 9:9 ሳያይም ሦስት ቀን ኖረ፤ አልበላምም አልጠጣምም። ይሄ ለአገልግሎት ዝግጅት ነበር።

ከምግብ ብቻ መዎም፡ ብዙ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ማጠቃሻዎችን የታየው ይህ ነው። ምሳሌ ዕዝ. 9:5፣ 10:6፣ የነገዌ ሕዝቦች - ዮናስ 3:5 - 9፣ አና ሉቃ. 2:37፣ በአንዳንድ ሐዋ. 13:2 - 3፣ወዘተ
ከፊል ዎም፡ ዎም የአለት ተአለት ኑሮ ላይ ተፅዕኖ መፍጠር ስለሌለበት ይህ በጣም ጠቃሚ የዎም ዓይነት ነው። ዳንኤል ለሦስት ሳምንታት ከፊል ዎም ዎም ነበር። ዳን. 10:3 ማለፊያ እን ራም አልበላሁም፤ ሥጋና ጠጅም በአፊ አልገባም፤ ሦስቱም ሳምንት እስኪፈጸም ድረስ ዘይት አልተቀባሁም።

ከፊል ዎም፡ ዎም የአለት ተአለት ኑሮ ላይ ተፅዕኖ መፍጠር ስለሌለበት ይህ በጣም ጠቃሚ የዎም ዓይነት ነው። ዳንኤል ለሦስት ሳምንታት ከፊል ዎም ዎም ነበር። ዳን. 10:3 ማለፊያ እን ራም አልበላሁም፤ ሥጋና ጠጅም በአፊ አልገባም፤ ሦስቱም ሳምንት እስኪፈጸም ድረስ ዘይት አልተቀባሁም።



ካዎዎጣቅቷሁ በፊት ፡

ስለጾም መንፈሳዊ ግብ ግልፅ የሆነ መረዳት ያዙ።

ለምን ያህል ጊዜ እግዚአብሔርን እንደምትፈልጉ ወስኑ (በመጽሐፍ ቅዱስ እንደተጠቀሰው ከፀሐይ መግቢያ እስከ ፀሐይ መግቢያ፣ አንድ፣ ሦስት፣ አስር ፣ ሃያ አንድ እና 40 ቀናት) ። ከዚህ የረዘመ ከሆነ በጥንቃቄ እና በፀሎት ስሙ ፤ ጾሙንም በጥበብ ፍቱ።

ምን ዓይነት ጾም እንደሚሆን ለማወቅ ጸልዩ (ሙሉ በሙሉ፣ ምግብ፣ በከፊል ወይም ሌላ) ፤

ጌታ ሃሳባችሁን እንዲያጠራና ልባችሁን ትሁት እንዲያደርግ ለምኑት፤

ጾም ከሌሎች ጋር በግላጭ የሚደረግ መሆኑን (ምሳሌ ዘካ. 7:5) ወይም በግል (ሐዋ. 13:2) ወስኑ፤ ለአንድ ሰው ራሳችሁን ተጠያቂ አድርጉ፤

ምንም ዓይነት የጤና ችግር ካላችሁ ዶክተር ጠይቁ፤