

በጳግዚአብሔር የተወደደ ጸግ

አጭር ጥናት



ፓስተር አስፋው በቀለ በሻህ

ጸጋ ወንጌላዊት ቤተ ክርስቲያን
ቫንኩቨር ካናዳ

ማውጫ



1. ጸም	3
2. ጸም በሌሎች ኃይማኖቶች	6
3. ትክክለኛው የጸም ትርጉም	10
4. የጸም ዓላማ	11
5. ጸም በብሉይና በአዲስ ኪዳን	13
6. የጸም አይነቶች	19
7. የጸም ጊዜ ርዝመት	26
8. በጸም የሚገኙ በረከቶች	28
9. ጸምን መጀመርና መጨረስ	32
10. ለተሳካ ጸም የሚጠቀሙ ምክሮች	38
11. ጸምን መፍታት (መፈሰክ)	44
12. ከንቱ ጸም	46
13. ማጠቃለያ	53

የመስቀሉ ቃል አገልግሎት

P. O. BOX 756

141 - 6200 McKay Ave.

BURNABY, B.C

V5H 4M9

TEL: 604-540-4486

Fax: 604-521-6124

leasfaw@telus.net

ጸም

ባለንበት ዘመን በብዙ አማኞች ዘንድ ጸም ጊዜ ያለፈበትና የተረሳ የቤተ ስርአት ተደርጎ መታሰብ ከተጀመረ ውሎ ስንብቱአል። ከአማኝ የግል ህይወትም ሆነ ከቤተ ክርስቲያን መድረክ የተረሳ የስብከት ርዕስ ቢኖር ጸም ነው። ለአንዳንዶች ጸም በየገዳማቱ ለሚኖሩ ለመነኩሴዎች የተሰጠ ስርአት ብቻ አድርገው ያስባሉ።

ብዙዎቻችን በአደግንበት የተዋህደ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ በዘልማድ የሚጸምባቸው ብዙ ቀናቶች አሉ። ጸም ለህዝባችን እንግዳ ልምምድ አይደለም። ጸመኛ መሆናቸውን እየተናገሩ በአንደበታቸው የሚናገሩት ቃል ግን ከመግደል የበለጠ የሆነና እንዲሁም የጸም ወራታቸው ሳያልቅ በየጠንቋዩና በየድቤ ቤቱ ከአጋንንት ጋር የሚያድሩ ብዙዎች ናቸው። በየአድባራቱና በየገዳማቱ በጸም ስጋቸውን አጎሳቁለው እያደሩ መናፍስትን በመጥራትና ድግምትን በማድረግ የሚኖሩ ደብተራዎች ጥቂቶች አይደሉም።

በወንጌላውያን አብያተ ክርስቲያናት ደግሞ አንዳንዴ ጸም አያስፈልገም የሚል የጽንፈተኛነት አሳብ ባይኖርም፤ ስለጸም የተዛባ አመለካከት እንዳለ በግልጥ እናስተውላለን። የጸም ልምምድ ያላቸው ነገር ግን የጸምን ምንነት በውሎ ያልተረዱ ብዙ እግዚአብሔር የሚፈሩና የሚያመልኩ እንዳሉ ሁሉ ክርስቲያኖችም ሆነው በህይወታቸው ዘመን አንድ ቀን እንኳን ጸመው የማያውቁ አማኞች ለመኖራቸው ጥርጥር የለውም።

ዘመኑ ሰዎችን በተድላ ፍትወት ያዋክበበት ስለሆነ በእግዚአብሔር ፊት በጸም ለመዋል ይቅርና ምግባቸው ሲበሉ

እንኳን አንገታቸውን አቀርቅረው መጸለይን የረሱበት ዘመን ይመስላል። በሰለጠነው አለም የሰዎች ክብደት ከመጠን በላይ እየጨመረ ስለሄደ በልብ ድካም የሚሞተው ሰውም ብዛት ያን ያህል እየሆነ መጥቶአል።

ይህ ያለንበት ዘመን ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ሰዎች በምግብ ፍቅር የተያዙበት ዘመን ነው። ሰዎች ሳያውቁት የምግብ ጥገኛ ሆነዋል። ሰው በእንጀራ ብቻ እንደሚሰጥ ጌታ የተናገረውን ባለማስተዋል ለመኖር ብቻ ሳይሆን ሲጨንቃቸውና ነገር ሲሰለቻቸው የሚበላ ነገር ወደ አፋቸው ለመክተት የሚሮጡ ጥቂቶች ጥሩ አይደሉም። ሲጋራ ሲያጨስ የምናየውን ሰው ይህ ነገር አይገባም ብለን እንደምንወቅስ እንዲሁ ክርስቲያን ነኝ ብሎ በምግብ ሱስ የተያዘውን ልንወቅሰው ይገባል።

በምዕራቡ አለም የማይጻፍ የመጽሐፍ አይነት የለም። ዛሬም ቤተ መዛግብቶች በብዙ አይነት መጽሐፍት ተሞልተዋል። ነገር ግን ስለ ጸም የተጻፉት መጽሐፍት ቢጠራቀሙ እፍኝ የማይሞሉ ይሆኑብናል። «ይህ ለምን ሆነ?» ብለን ብንጠይቅ ብዙ ምክንያቶችን ለመደርደር ይቻላል። ከሁሉ ዋናው ምክንያት ግን ሰይጣን ቤተ ክርስቲያን ስለጸም በሚገባ ተረድታ ምዕመኖቿን ብታስተምርና ብትጸም ብዙ ክፉ ሥራው እንደሚፈርስ ስለሚያውቅ ምዕመናንም ሆነ አገልጋዮች ጸምን ቸል እንዲሉ በጥድፍያ ህይወት ይሞላቸዋል።

ያለጌታ አንዳች ማድረግ አንችልም እያልን ብዙ ነገሮችን በግልም ህይወታችንም ሆነ በቤተ ክርስቲያን እያደረግን ነው። በሐዋርያትንም ዘመን ሆነ በእኛ ዘመን በቤተ ክርስቲያን ታሪክ ውስጥ ለታላቅ መንፈሳዊ ተጋድሶ መነሳት ምክንያት

ማጠቃለያ

በቤተ ክርስቲያን የጣለችውን ይህንን የክብረ ልምምድ ማንሳት የምትችለው እያንዳንዱ አማኝ በግሉ የጸምን ልምምድ ለማድረግ ሲነሳ ብቻ ነው። የግል ጸም ከሌለ የጋራ ጸም ሊኖር አይችልምና እያንዳንዱ አማኝ በጸም ውስጥ የሚገኘውን በረከት ለመውረስ በእግዚአብሔር ፊት ራሱን ማዋረድ አለበት።

ለመሆኑ ጸመህ ታውቃለህ? ቤተ ክርስቲያን የጸም አዋጅ እስክታውጅስ ድረስ ለምን ትጠብቃለህ? በውኑ እግዚአብሔርን ልትፈልግበት የሚገባ ምንም ነገር የለምን? መንፈሳዊ ህይወትህ መንፈሳዊ ኃይልና ጉልበት ያስፈልገዋል። ታዲያ ኃይልን ለመቀበል ለምን ትዘገያለህ?

በጸም ውስጥ እግዚአብሔር ያዘጋቸውን በረከቶች ለማግኘት በኃይለኛው በእግዚአብሔር ፊት ራሱን አዋርድ። ጸም አድካሚ ይምሰል እንጂ የበለጠ መንፈሳዊ ኃይልና ጸጋን ከመንፈስ ቅዱስ የምትቀበልበት የበረከት አሸንፋ ነው። እግዚአብሔር በጸም ህይወት ይባርክህ!

የእግዚአብሔር ያልሆነውንና የሆነውን በቃሉ ልንመዘን ይገባናል።

6. ስለጸም የተሳሳተ መረዳት ሲኖር (1ጢሞ.4:1-3)

በመግቢያችን እንደተለመደንትነው ጸም የእግዚአብሔርን ፈቃድ ለማድረግ ራሳችንን የምናቀርብበት ልምምድ እንጂ እግዚአብሔር የእኛን ፍላጎት እንዲያሟላ የምናስገድድበት የረሃብ አድማ አይደለም። እግዚአብሔር የማንንም ጸሎት የመመለስ ግዴታ የለበትም። እግዚአብሔርን እንደ አምላክነቱ አውቀነው በፊቱ ስንበረከክ ብቻ በራሱ ፈቃድ ነገሮችን ያደርጋል እንጂ የእኛ ጸሎት የእርሱን እጅ አይጠመዘዝም። ይህ መረዳት ከሌለን መጸማችን ከእግዚአብሔር ቃል ጋር የምንጣላበትን ምክንያቶችን ሊወልድብን ይችላል።

የሆኑትን የእግዚአብሔርን ሰዎች ህይወት ብንመለከት ጸም የህይወታቸው ዋና ክፍል እንደነበረ እንመለከታለን።

የታላላቅ የእግዚአብሔር ሰዎች ራዕይ የተገኘው በብዙ የአዕምሮ ማውጣትና ማውረድ ሳይሆን በእግዚአብሔር ፊት በጸምና በጸሎት ከመቅረብ የመጣ ነው።

ወደ መጽሐፍ ቅዱስ ታሪክም ስንመጣ ህግ ሰጪው ሙሴ በሲና ተራራ ላይ፣ ንጉሱ ዳዊት በቤተ መንግስቱ ውስጥ፣ ነቢዩ ኤልያስ በኮራብ ተራራ ላይ፣ ንግስቲቱ አስቴርና ደንገጦሮቿ በአርጤክስስ ቤተ መንግስት፣ መርዶክዮስ በሱሳ ግንብ፣ ባለራዕዩ ዳንኤል በባቢሎን፣ ነቢይቱ ሐና በቤተ መቅደስ፣ ሐዋርያው ጳውሎስ በቤተ መቅደስ እንዲሁም የእግዚአብሔር ልጅ ኢየሱስ ክርስቶስ በምድረ በዳ ጸመዋል።

የአዲስ ኪዳንንም መጻሕፍት ስንመረምር ከንስሃና ከኑዛዜ የበለጠ ስለ ጸም ተጠቅሶ እናገኛለን። ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ከጥምቀትና ከጌታ ራት ይልቅ አብልጦ ያስተማረው ስለጸም ነበር።

ታዲያ በዘመኗ ቤተ ክርስቲያን ጸም ለምን ተተወ? ወይንም ተረሳ? ብለን ብንጠይቅ ብዙ ምክንያቶችን እናገኛለን። ከብትህናና ከምንኩስና ጋር ስለሚያያዝብን፣ የአይሁድ ወይንም የጥንት አማኞች ልምምድ እንጂ የእኛ እንደሆነ ስለማንረዳ፣ «ካልበላህ አትኖርም» የሚል የመገናኛ ብዙኃንን ቅስቀሳ ስለተቀበል፣ በተለምዶ በቀን ሦስት ጊዜ ምግብ መብላት አለብን ስለሚባልና መብላት ስላለብን ሳይሆን የምግብ ጊዜ ስለደረሰ መመገብ ያለብን ስለሚመስለን ወዘተ... ይሆናል።

ጾም በሌሎች ኃይማኖቶች

ሃይማኖት	የሚጸሙበት ጊዜ	አጻጻፎቻቸው	ለምን ይጸማሉ?
በሐይ እምነት	በሐዮች የሚጸሙት አላተብሎ በሚጠራው በባሕይ ካላንደር አቆጣጠር በ19ኛው ወር ሲሆን ቀኖቹም የሚውሉት ከማርች 2-20 ነው።	ከማለዳ እስከ ምሽት ድረስ ከምግብና ከውሃ መታቀብ	በ "መንፈሳዊ" ነገር ላይ ትኩረት ለመስጠት
በ-ዲስት	የተለያዩ የቡዲስት ቤተ ፅምዖቶች በበዓላት ቀንና ሙሉ ጨረቃ በሚሆንበት ወራት ይጸማሉ።	የሚጣጣ ነገር በመውሰድ ምግብ ሳይበሉ መዋል	የመንጸት ስርዓት ለማድረግ ቴራቫዲንና ቴናዳይ የሚባሉት የቡዲዝም መነኮሳት የሚጸሙት አዕምሮን ነጻ ለማድረግ ሲሆን በቲቤት የሚኖሩ መነኮሳት ደግሞ የሚጸሙት ከውስጥ ሰውነታቸው ሙቀትን ለማመንጨት ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ እንድንጸም ቢያበረታታንም በጸማችን ደግሞ እንዲከላብራን መፈታተን እንደሌለብን ያስጠነቅቀናል (ማቴ.4:7)።

- ለጊዜው ጾም ስጋን ለመጎሰም ብንጠቀምበትም (1ቆሮ.9:27) ስጋችን የመንፈስ ቅዱስ ቤተ መቅደስ (1ቆሮ.6:9) ስለሆነ ስጋችንን ከሚገባ በላይ ማጎሳቆል የለብንም (ቁ.20)።
- ስጋ ሁልጊዜ ስጋ ስለሆነ መቼም ቢሆን መንፈሳዊ ፍሬ ስለማያፈራልን «ነገርን ሁሉ በልክ ማድረግ» (1ቆሮ.9:25) መርሳት የለብንም።

5. የሰይጣን ድምጽ አለመለየት

ስጋን ከፍላጎቱ ስንጎስመው ለመንፈሳዊው አለም የተከፈትን እንሆናለን (ዘዳ.9:18፣ 25)። ጠላትም ይህንን ዕድል በመጠቀም የራሱን አሳብ የእግዚአብሔር አስመስሎ ወደ አዕምሮአችን ሊወረውር ይችላል። ሰይጣን ራሱን ገልጦ ጌታ ኢየሱስን የተፈታተነው ጌታ ኢየሱስ አርባ ቀናት በእግዚአብሔር ፊት በጾመ ጊዜ ነበር (ማቴ.4:1-3፣ ሉቃ.4:1-2)።

አንዳንዶች ጾም ጊዜያቸውን ጨርሰው ሲወጡ በመንፈሳዊ ህይወታቸው ከማደግና የበለጠ ትሁት ከመሆን ይልቅ በዲያቢሎስ ተታልለው ይወጣሉ። ሰይጣን «ድንጋዩን ወደ ዳቦ ለውጥ፣ ከመቅደስ ላይ ዝለል መላዕክት ይጠብቁሃል፣ ወድቀህ ስገድልኝ... እስጥሃለሁ» እያለ ወደ ጌታ ኢየሱስ መጥቶ ሊያስተው እንደፈለገ ሁሉ በእግዚአብሔር ፊት በጾም ስንቀርብ መንፈሳዊ ውጊያና ድምጽ ሊኖር ስለሚችል

በእግዚአብሔር ፊት የምንጸመው ጸም በብዙ ምክንያቶች ዋጋ ቢስ ሊሆንብን ይችላል (ኢ.ሳ.58፣ ኤር.14:12፤ 1ቆሮ.8:8):: በእግዚአብሔር ፊት የምንቀርብበት አቀራረብ እግዚአብሔር እንዲባርከን ወይም በረከቱን እንዳይሰጠን ሊያደርግ ይችላል::

3. የምንጸምበት ምክንያት ትክክል ካልሆነ

በአዩኤል መጽሐፍ እንደሚናገረው ህዝቡ ያደርጉ የነበረው ልብሳቸውን እንጂ ልባቸውን አይቀድዱም ነበር (ኢ.ዩ.2:12-13):: ልብስን መቅደድ የሚያሳየው ውጫያዊ የሆነን ሥርዓት ሲሆን ልብን መቅደድ ግን ውስጣዊና እውነተኛን ወደ እግዚአብሔር መመለስ ያመለክታል:: በአዲስ ኪዳን ያለነውም አማኞች በእግዚአብሔር ፊት ራሳችንን በእውነተኛ ልብ ካቀረብን ጸማችንና ጸሎታችን ሁሉ ምንም ውጤት የሌለው ከንቱ ይሆንብናል (ሮሜ.14:6፣ 17፤ 1ቆሮ.15:50)::

- መጸም መንፈሳዊ ነገር ቢሆንም ስጋዊ ክላትን ለማግኘት ብለን የምናደርገው ከሆነ አላማውን ስተናልና ከእግዚአብሔር ዘንድ ምንም የምንቀበለው ነገር የለም::
- ጸምን ከሌሎች ይልቅ መንፈሳዊነታችንን ለማሳየት የምንጠቀምበት መሳሪያ አድርገን ከተጠቀምንበት ጸማችንም ሆነ ጸሎታችን ከንቱ ነው::

በስጋዊ አስተሳሰብ ከተደረገ ሌሎችን ዝቅ አድርጎ መመልከቻና መታባዎ ሊሆን ስለሚችል

4. እግዚአብሔርን መፈታተን (ማቴ.4:4)

ሃይማኖት	የሚጸሙበት ጊዜ	አጻጻፍ/ማቸው	ለምን ይጸማሉ?
ካቶሊክ	ካቶሊኮች ከስጋ ካለው ምግብ በመራቅ በስቅለትና በAsh Wednesday, በተጨማሪም በኩዳዴ ጸም ጊዜ በየአርቡ ስጋ ካለው ምግብ በመታቀብ ይጸማሉ። ከ1960 ዓ.ም. ወዲህ ግን በኩዳዴ ጸም ጊዜ በየአርቡ መጸም በአጥቢያ የካቶሊክ ቤተ ክርስቲያን ካህናት ፈቃድ የሚደረግ ነው።	በAsh Wednesday እና በስቅለት ዕለት ሁለት ቅንጣቢ ስጋዎችና አንድ መደበኛ ምግብ ይፈቀዳል። ስጋ ክልክል ነው። በኩዳዴ ጸም ጊዜ ግን ስጋ ፍጹም ክልክል ነው። አንዳንድ ካቶሊኮች ጸምን በሚከፈል ገንዘብ ወይም በልዩ ጸሎት ለመተካት ይችላሉ።	ስጋን በቁጥጥር ስር ለማዋል፣ ከኃጢአት ዕዳ ለመላቀቅና ድሆችን ለማሰብ፤
ኦርቶዶክስ	በኦርቶዶክስ እምነት ብዙ የጸም ጊዜያት አሉ። እነርሱም፦ ዐቢይ ጸም፣ ጸመ ነቢያት (የልደት ጸም)፣ ጸመ ሐዋርያት፣ ጸመ ፍልሰታ፣ ጸመ ነነዌ፣ ጸመ ድኅነት፣ ጸመ ፍልሰታ፣ የገሃድ ጸም፣ በዐለ ብሥራት፣ በዐለ ስምዖን ፣ ግዝረት፣ የረቡዕና የዐርብ ቀኖች ጸም፣ ወዘተ.	ስጋ፣ የወተት ውጤቶችና እንቁላል መብላት በፍጹም ክልክል ነው።	ከስጋዊነትና ከምግብ ስህ ለመራቅና ከእግዚአብሔር ጸጋን ለመቀበል

ሃይማኖት	የሚጸሙበት ጊዜ	አጻጻፊዎቻቸው	ለምን ይጸማሉ?
ሂንዱ	በአዲስ ጨረቃ ጊዜ፣ በሽብር-ትራይ፣ በሳራስዋቲ፣ በፑጃና ዱርጋ ፑጃ ተብሎ በሚታወቀው በናሽራትራይ በዓላት ቀን እንዲሁም በሰሜን ሆንድ ሴቶች ብቻ ካራቫ ሹት በሚባል ቀን ይጸማሉ።	እንደ ግለሰቡ ሁኔታ ጸም ለ24 ሰዓታት ያለምግብና ያለ ውሃ ይደረጋል። በአብዛኛው ግን ደረቅ ምግብ ሳይበላ በውተት ወይንም በውሃ ብቻ ይጸማሉ።	አምልኮንና ማሰላሰልን የበለጠ በአትኩሮት ለማድረግ እንዲሁም መላ ሰውነትን ለማንጸት በተጨማሪም ጸም እንደ መስዋዕት ማቅረብ ይቆጠራል።
ይሁዳ	የሚ ኪፑር ተብሎ በሚጠራው ቀን በስርዮት ቀንና በተጨማሪ በሌላ በስድስት የተለያዩ ቀናት ይጸማሉ። እንዲሁም የአይሁድ መቅደስ የፈረሰበትን ቀን ለማስታወስ ቲሽ ባካቭ በሚባለው ቀን Tisha B'Av, ይጸማሉ።	በስርዮት ቀንና በቲሽ ባካቭ ጸም ቀን ለ25 ሰዓታት ከምሽት እስከሚቀጥለው ቀን ምሽት ምግብ መብላት ሆነ መጠጣት ክልክል ነው።	ለ'ነጢዓት ስርዮትና ወደ እግዚአብሔር ልመናን ለማቅረብ።
ሞርሞን	የወሩ የመጀመሪያው ቀን የጸም ቀን ነው። ቤተሰብና ግለሰብ የራሳቸውን የጸም ቀን መምረጥ ይችላሉ።	ከምግብና ከመጠጥ ለሁለት የምግብ ጊዜያት በማዘለል ይርቃሉ። ለድሆች የምግብና የገንዘብ ምጽዋት ያደርጋሉ። ጸም ሲፈጸም ምዕመናን “ጸምና ምስክርነት” በሚሉት የምስክርነት ስብሰባ ይካፈላሉ።	ወደ አማልክት የበለጠ ለመቅረብ፣ በኃይማኖት ላይ ትኩረት ለመስጠት፣ ግለሰብና ቤተሰቦች ወደ አማልክት ልመናን ለማቅረብ፣ ለፈውስ፣ ውሳኔን ለማድረግ ወዘተ. .
ሙስሊም	ለነቢዩ ለመሐመድ ቁራን ተሰጠው ተብሎ	ከማለዳ ጀንበር ስትውጣ ጀምሮ	አንዳንድ ሰዎች በየሰኞው ሌሎች

ሁሉም አጥብቆ ወደ እግዚአብሔር ይጮኹ፤ ሰዎችም ሁሉ ክፉ መንገዳቸውንና የግፍ ሥራቸውን ይተው።

- ሃና በቤተ መቅደስ ቀንና ሌሊት ጸም ብቻ ሳይሆን ጸሎትም ታደርግ ነበር - ሉቃ.2:37

³⁷ ስድሚዋም ሰማንያ አራት ዓመትም እስኪሆናት ድረስ ቀንና ሌሊት ከቤተ መቅደስ ሳትለይ፣ በጸምና በጸሎት የምታገለግል መበለት ሆና ቁዩች።

- ጳውሎስ ጌታን በደማስቆ ተመልክቶ ከታወረ በኋላ ለሦስት ቀናት ጸም ከጸሎት ጋር ያደርግ ነበር - ሐዋ.9:9፤ 11

⁹ ሦስት ቀንም ታወረ፤ እህል ውሃም አልቀመሰም።...
¹¹ ጌታም እንዲህ አለው፤ ተነሣና ቀጥተኛ ጉዳይ በተባለው መንገድ ይሁዳ ወደ ተባለ ሰው ቤት ሂድ፤ እዚያም ሳውል የሚባል አንድ የጠርጴስ ሰው እየጸለየ ነውና

- ሐዋርያት እግዚአብሔርን ሲያገለግሉ ጸምን ከጸሎት አይለዩም ነበር - ሐዋ.13:2

² እነዚህም ጌታን እያመለኩና እየጸሙ ሳሉ፣ መንፈስ ቅዱስ፣ በርናባስንና ሳውልን እኔ ለጠራኝቸው ሥራ ለዩልኝ አለ። ³ እነርሱም ከጸሙና ከጸለዩ በኋላ እጃቸውን ጭነው አሰናበቷቸው።

- ሐዋርያት አገልጋዮችን ሲሾሙ በጸምና በጸሎት ነበር - ሐዋ.14:23

²³ ከዚያም በየአብያተ ክርስቲያናቱ ሽማግሌዎችን ከሾሙላቸው በኋላ፣ በጸምና በጸሎት ላመኑበት ጌታ ዐደራ ሰጧቸው።

- ነህምያ የኢየሩሳሌምን መፈራረስ ሲሰማ በጾምና ጸሎት በእግዚአብሔር ፊት ቀረበ - ነሀ.1:4

³እነርሱም በሕይወት ተርፈው ከምርኮ ወደ አገራቸው የተመለሱት ሰዎች በታላቅ መክራና ውርደት ላይ ይገኛሉ፤ የኢየሩሳሌም ቅጥር ፈራርሶአል፤ በሮጦም በእሳት ተቃጥለዋል አሉኝ። ⁴ይህን ነገር በሰማሁ ጊዜ አያሌ ቀናት ዐዘንሁ፤ ጾምሁ፤ ጸለይሁም።

- የእስራኤል ልጆች ስለበደላቸውና ኃጢአታቸው ሊናዘዙ በጾምና በጸሎት ሲቀርቡ የህጉንም መጽሐፍ ያነብቡ ነበር - ነሀ.9:1-3

በዚያኑ ወር ሃያ አራተኛ ቀን እስራኤላውያን ጾመው፣ ማቅ ለብሰው፣ በራሳቸው ላይ ትቢያ ነስንሰው በአንድነት ተሰበሰቡ።

- ዳንኤል በጾመበት ጊዜ ሁሉ ጸሎትንም ያደርግ ነበር - ዳን.9:3-10

³ስለዚህ ማቅ ለብሼ፣ በራሴም ላይ ዐመድ ነስንሼ፣ በጾምና በጸሎት፣ በምልጃም ፊቴን ወደ ጌታ አምላክ አቀናሁ።

- እግዚአብሔር ህዝቡን በጾም ተመለሱ ብሎ ሲናገር ጸሎትንም ይጨምራል - ኢዮኤል 2:12

¹²አሁንም ቢሆን፣ በጾም፣ በልቅሶና በሐዘን፣ በፍጹም ልባችሁ ወደ እኔ ተመለሱ ይላል እግዚአብሔር።

- የነነዌ ንጉስ ህዝቡን ሁሉ ከታናሽ እስከታላቅ ድረስ እንዲጸሙ ሲያዝዝ ህዝቡ ወደ እግዚአብሔር እንዲጸልዩ አዝዞ ነበር - ዮናስ 3:8

⁸ነገር ግን ሰውም እንሰሳም ማቅ ይልበስ፤

	በሚያምኑበት በረመዳን ወር ሙስሊም የሆነ የግዴታ ጾም መጾም አለበት።	እስክትጠልቅ ድረስ ምግብ፣ ውሃ፣ ሲጋራና የግብረ ስጋ ግንኙነት ለአንድ ወር ክልክል ነው።	ደግሞ በየማክሰኞው ይጸማሉ። ይህንንም የሚያደርጉት መሐመድ በእነዚህ ቀናት ይጾም ስለነበረ ነው።
ፕሮቴስታንት (ወንጌል አማኞች)	በወራትና በቀናት የተወሰነ የጾም ቀናት ባይኖሩም ጾምን በግል፣ በቤተ ክርስቲያንና በጋራ እንደ አስፈላጊነቱ ያደርጋሉ።	ጥቂቶች ያለምንም ምግብና ውሃ ለጥቂት ቀናት ቢጾሙም በአብዛኛው ግን ከምግብ በመታቀብ ይጸማሉ።	ለመንፈሳዊ ተሃድሶ፣ ከእግዚአብሔር ጋር መንፈሳዊ ህብረትን ለማድረግ ይጸማሉ። በተጨማሪም ከእግዚአብሔር መልካም

ትክክለኛው የጾም ትርጉም

ጾም ለመንፈሳዊ ጉዳይ ከምግብ ለተወሰነ ጊዜ ተለይቶ መቆየት ማለት ነው። በመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ ውስጥ ከምግብና ከውሃ ተለይተው የጾሙ ሰዎች ቢኖሩም በአብዛኛው ጾም ከምግብ እንጂ ከፈሳሽ መለየትን አያመለክትም። ጾም ያለ ጸሎት ከሆነ ትርጉም አልባ የረሃብ አድማ ይመስላል። ጸሎትን ያለጾም ማድረግ እንችላለን ነገር ግን ጾምን ግን ያለጸሎት ልናደርግ አንችልም።

ማንኛውም ክርስቲያን በየጊዜው ከእግዚአብሔር ጋር የሚገናኝበት መደበኛ የጸሎት ክፍለ ጊዜ እንዳለው እሙን ቢሆንም ጾም ግን ከመደበኛው የጸሎትና የቃሉ መጥኛ ጊዜ የተለየ ነው። ይህም የተለየ ከእግዚአብሔር ጋር የምንገናኝበትን ጊዜ እንደ መንፈስ ቅዱስ ምሪት በጾምና በጸሎት በተለያየ ጊዜ ልናደርገው የሚገባ ክርስቲያናዊ ኑሮ ክፍል ወይንም ልምምድ ነው። ማንኛውም ክርስቲያን በመደበኛነት የሚጸልይበት ጊዜ እንዳለው ሁሉ በመደበኛነት ደግሞ የሚጾምበት ጊዜ ያስፈልገዋል።

በመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ ውስጥ ስንመለከት በብሉይ ኪዳንም ሆነ በአዲስ ኪዳን እንዲሁም በቤተ ክርስቲያን ታሪክ ውስጥ ጾም የእግዚአብሔር ህዝብ መንፈሳዊ ልምምድ እንደነበረ እንመለከታለን።

- ጾም በምስጢር መደረግ ያለበት ምክንያት በስውር ከእግዚአብሔር ጋር የምናደርገው ልዩ የግል ልምምድ መሆኑን ለማመልከትና የሚጸመው ሰው ከሌሎች የተለየ ሆኖ እንዳይታይ ስለሚያስፈልግ ነው።

¹⁶ ስትጾሙ እንደ ግብዞች አትጠውሉ፤ እነርሱ መጸማቸው እንዲታወቅላቸው ሆን ብለው በፊታቸው ላይ የሐዘን ምልክት ያሳያሉና፤ እውነት እሳችኋለሁ፤ እንዲህ የሚያደርጉ ዋጋቸውን በሙሉ ተቀብለዋል።
¹⁷ አንተ ግን በምትጾምበት ጊዜ ፊትህን ታጠብ፤ ራስህንም ተቀባ፤
¹⁸ በዚህም መጻምህ በስውር ያለው አባትህ ብቻ የሚያውቀው፤ ከሰዎች ግን የተሰወረ ይሆናል፤ በስውር የተደረገውን የሚያይ አባትህም ዋጋህን ይከፍላል። ማቴ.6:1-18

¹⁰ ሁለት ሰዎች ሊጸልዩ ወደ ቤተ መቅደስ ወጡ፤ አንዱ ፈረሳዊ፤ ሌላው ቀረጥ ሰብሳቢ ነበሩ።
¹¹ ፈረሳዊውም ቆሞ ስለፕ ራሱ እንዲህ ይጸልይ ነበር፤ እግዚአብሔር ሆይ፤ እኔ እንደ ሌላው ሰው ሁሉ ቀማኛ፤ ዐመፀኛ፤ አመንዝራ፤ ይልቁንም እንደዚህ ቀረጥ ሰብሳቢ ባለመሆኔ አመሰግናለሁ።
¹² በሰዎች ሁለት ጊዜ እጸማለሁ፤ ከማገኘትም ሁሉ ዐሥራት አወጣለሁ።
¹³ ቀረጥ ሰብሳቢው ግን በርቀት ቆሞ፤ ወደ ሰማይ ቀና ብሎ ማየት እንኳ አልፈለገም፤ ነገር ግን ደረቱን እየደቃ፤ እግዚአብሔር ሆይ፤ እኔን ንጢአተኛውን ማረኝ ይል ነበር።
¹⁴ እሳችኋለሁ፤ ከፈረሳዊው ይልቅ ይኸኛው በእግዚአብሔር ዘንድ እንደ ጻድቅ ተቈጥሮ ወደ ቤተ መስጠት ራሱን ከፍ ከፍ የሚያደርግ ሁሉ ዝቅ ይላልና፤ ራሱን ዝቅ ዝቅ የሚያደርግ ግን ከፍ ይላል። ሉቃ.18:9-14

2. ጾምን ከጸሎት፣ ቃሉን ከማንበብና ከማሰላሰል መነጠል

በብሉይም ሆነ በአዲስ ኪዳን መጽሐፍ ቅዱሳችንን በሚገባ ከመረመርን ጾምን የሚጸሙ ሁሉ ይጸልያሉ ፤ እንዲሁም ቅዱስ ቃሉን በሚገባ ያነብባሉ። ጾምን ከጸሎትና ከቃሉ ከነጠልነው ራስን ማድከሚያ የረሃብ አድማ እንጂ ምንም መንፈሳዊ ትርጉምና ጥቅም ሊኖረው አይችልም።

ከንቱ ጾም

በእውነት ራስህን በእግዚአብሔር ፊት ዝቅ ካደረግህ፣ ንስሃ በመግባት ከጸሊይክና ፊቱን ከፈልግህ እንዲሁም ያለ ማቅዋርጥ ቃሉን ካሰላሰልህ የእግዚአብሔር መገኘት እንደሚሰማህ ምንም ጥርጥር የለውም (ዮሐ.14:21)። ጌታ ትኩስና አዲስ መንፈሳዊ መረዳትን ይሰጥሃል። በእግዚአብሔር ላይ ያለህ መታመን ይጨምራል። በአዕምሮህ፣ በመፈሰህን በአካልህ ሁሉ ተኃድሶን ታገኛለህ። የጸሎትህንም መልስ ትመለከታለህ።

የአንድ ጊዜ ጾም ብቻውን ለነገሮች ሁሉ መፍትሄን ላያመጣ ይችላል። በየጊዜው ትኩስ መንፈሳዊ ጉልበት ለማግኘት በየጊዜው በጾም ወደ እግዚአብሔር መቅረብ አለብን። ቢያንስ አንድ ቀን በሳምንት በጾም መሆንን ማዘውተር ብዙ መንፈሳዊ በረከትና ተሃድሶ ያስገኛልናል።

የጾምን ጡንጫ ማጠንከር በሂደት የሚመጣ ነገር ስለሆነ የመጀመሪያው ሙከራህ ስላልተሳካልህ ተስፋ አትቁረጥ። እግዚአብሔር ልምናችንን ስምቶ መልስን አስኪሰጥን የርሱን ደጅ በጾምና በጸሎት ማንክዋክዋት ማዘውተር ያስፈልገናል። ጌታም ታማኝነታችንን ተመልክቶ ይባርክናል። እግዚአብሔር በፊቱ ቀርቦን የምንጸልየውን ጸሎት እንደሚሰማን ምንም ጥርጥር የሌለው ጉዳይ ቢሆንም ጾም ግን በተለያዩ ምክንያቶች የታቀደለትን ግብ ላይመታ ይችላል።

ከእነዚህም ምክንያቶች የሚከተሉት ጥቂቶቹ ናቸው፡-

1. ጾምን በትህትናና በምስጢር አለማድረግ

የጾም ዓላማ

ከመጾማችን የበለጠ የምንጾምበትን ዓላማ ማወቅ ወሳኝ ነገር ነው። ጾምን ለተለያዩ የተሳሳተ አላማ የሚጠቀሙበት ሰዎች አይጠፉም። ከሌሎች ይልቅ መንፈሳዊ መስሎ ለመታየትና ለመከበር ከመፈልግ የሚደረግን ጾም እግዚአብሔር አይቀበለውም። በተጨማሪም የራስን ፍላጎት ለሚሟላት ብቻ እንጂ የእግዚአብሔርን አሳብ ለማድረግ ካልሆነ ጾም ትርጉም የለሽ ይሆናል። የእስራኤልን መጽናናት ትጠባበቅ የነበረችው ሐና ለብዙ አመታት ትጾም የነበረው ስለህዝቧ ስለእስራኤል መጎብኘት ነበር (ሉቃ.2:37)።

37 ዕድሜዎም ሰማንያ አራት ዓመት ለእስራኤልን ድረስ ቀንና ሌሊት ከቤተ መቅደስ ሳትለይ፣ በጾምና በጸሎት የምታገለግል መበለት ሆና ቁየች።

እያንዳንዱ አማኝ የሚጾምበት የራሱ ግላዊ ምክንያቶች ሊኖሩት ይችላሉ። የእግዚአብሔርን ቃል በጥንቃቄ ስናጠና ግን የጾም ዓላማው ለሚከተሉት ጉዳዮች ነው፡-

1. ራስን በእግዚአብሔር ፊት ዝቅ ለማድረግ -(መዝ.35:13፣ ማቴ.23:12)
2. ወደ እግዚአብሔር የበለጠ ለመቅረብ - (ያዕ.4:8)
3. የእግዚአብሔርን ቃል የበለጠ ለመረዳት
4. የእግዚአብሔርን ፈቃድ ለማወቅና ለግል ህይወታችን ምሪትን ለመቀበል - (ዕዝ.8:21)
5. ክርኩሳን መናፍስት እስራት ለመፈታትና ከበሽታ ለመፈወስ (ኢሳ.58:8፣ ማቴ.17:21)

- 6. መደበኛ በሆነ መንገድ መፍታት የሚያቅተን ጉዳይ ወይም ሁኔታ በመለኮታዊ እርዳታ ለመፍታት (2ዜና.20)
- 7. ስለሌሎች ለመጸለይና ለመማለድና

ሁሉ ለመብላት እንዳንጀምር ራሳችንን መግዛት እጅግ አስፈላጊ ነው።

ጸምን መፍታት (መፈሰክ)

ከወስንነው የጸም ጊዜ በኋላ ወደ መደበኛው የምግብ አመጋገባችን ወዲያኑ መመለስ ብዙ የጤና ችግር ሊያስከትልብን ስለሚችል እንዴት አድርገን ጸምን መጨረስ እንዳለብን መወቅ ያስፈልገናል።

- ጸምን ቀስ በቀስ መፍታት

የጸምን አጨራረስን ባለማወቅ ገና ጸማቸውን እንደጨረሱ ዶሮ ወጥና ክትፎ ሲበሉ የአድሜ ልክ የጨጓራ በሽተኞች የሆኑ ጥቂት አይደሉም። በተለይ ከረጅም ጊዜ ጸም በኋላ ወዲያውኑ ደረቅ ምግብ ሳይበላ ለሰነበተው አንጀታችን አስቸጋሪ ነገር ይሆንበታል። በተለይም ከረጅም የጸም ቆይታ በኋላ ወዲያውኑ መደበኛ ምግብ መመገብ (እንጀራና ወጥ) ለጨጓራና ለአንጀት አደገኛ ስለሆነ ከፈሳሽ ነገር ጀምሮ በቀላል የአትክልት ምግብ ሆድን አለስልሶ ቀስ በቀስ ወደ መደበኛው ምግብ መመለስ እንችላለን።

ረዥም ጊዜ ውሃ ብቻ በመጠጣት የተደረገ ጸም ከሆነ ፍራፍሬ በመብላት ጸምን መፍታት (መክፈል) አመቺ ነው። በተለይ በመጀመሪያው ቀን ውሃንና ፍራፍሬ ከተመገብን በኋላ በሁለተኛ ቀን ጥሬ ሰላጣ፣ በሦስተኛ ቀን ቅቅል ድኝቶ ባደውን፣ በአራተኛው ቀን ደግሞ አትክልቶች፣ ከዚያ በኋላ ቀስ በቀስ ሾርባ፣ ወዘተ በመመገብ ቅድመ ፍሰካ ቢደረጉ ለጤና ይመረጣል።

ምግብ ሳይበሉ በተለይም ለረጅም ጊዜ ከቆዩ በኋላ ጸምን መፍታት ሲጀመር የመብላት አምሮት ስለሚመለስ ያማረንን

ጸም በብሉይና በአዲስ ኪዳን

በሙሴ ህግ የተደነገገው ጸም “ዮም ኪፑር” ተብሎ በሚጠራው የስርዓት ቀን ብቻ የሚውል ጸም ብቻ ነበር። በዘካርያስ 7:1-7 እና 8:19 ከተጠቀሰው ጸምም በስተቀር ሌላ በብሉይ ኪዳን ህግ የተደነገገ ጸም አልነበረም። ከእነዚህም ክፍል አይሁድ በስደት ተበትነው በነበሩበት ወቅት በ4ተኛው፣ በ5ተኛው፣ በ7ተኛውና በ10ኛው ወር ላይ ይጸሙ ነበር።

ከእግዚአብሔር ሞገስን ለማግኘት ሲሉ ህዝቡ ሁሉ በአንድ ላይ በጸም ይውሉ ነበር። በተለይም በህዝቡ ላይ መከራ ወይንም ወራራ ጦር ሲመጣ መለከትም አብሮ ይነፋል (ኢዩ.2:1-15፣ 1ሳሙ.7:6፣ 2ዜና.20:3፣ ኤር.36:6-10)። በነህምያ ዘመን ከዳስ በዓል በኋላ በሦስተኛው ቀን ሁለተኛው መቅደስ ተሰርቶ ባለቀ ጊዜ የእስራኤል ልጆች ሁሉ ማቅ ለብሰው አመድ ነስንሰው በእግዚአብሔር ፊት ጸመው የእግዚአብሔርን ቃል ይሰሙ ነበር (ነህ.9:1)።

ጸም በብሉይ ኪዳን

1. በኃጢአት ስርዓት ቀን (ዮም ኪፑር) – (ዘሌ.16:29-31፣ 23:26-32፣ ዘሁ.29:7) መላው እስራኤል ይጸሙ ነበር።

- ዮም ኪፑር ተብሎ በሚጠራው በስርዓት ቀን መላው የእስራኤል ህዝብ በእግዚአብሔር ፊት በጸምና በጸሎት ስለኃጢአታቸው ንስኃ እየገቡ የሚውሉበት ቀን ነው። በአመት አንድ ጊዜ በሚውለው በዚህ ቀን ሊቀካህኑ ቀይ ጊደር አርዶ ደሙን ወደ ቅድስተ ቅዱሳን ይዞ ይገባል።

- በቅድስተ ቅዱሳንም ውስጥ የስርየት መክደኛ ተብሎ በሚጠራው የታቦቱ መክደኛ ላይ የጊደራቱን ደም ይረጫል። በዚህም የመላ እስራኤልን ኃጢአት ለአንድ አመት ያስተሰርይ ነበር።
- በዮም ኪፑር (የስርየት ቀን) የሚደረገው የንሱን ጸም ወይንም ስለኃጢአት መጸጸት «ነፍስን ማጎሳቆል» ተብሎ ይጠራ ነበር። - መዝ.69:10፣ ሐዋ.27:9

2. እስራኤላውያን በጦርነት ከበባ ሲደረግባቸው እግዚአብሔር እንዲታደጋቸው ጸምን ያውጃል ነበር።

- እስራኤል ከብንደም ልጆች ጋር ሲዋጉ ከከበቧቸው ጠላቶቻቸው ለመዳን ጸሙ። እግዚአብሔርም ከጠላቶቻቸው አዳናቸው (መሳ.20:26)።
- በምጽጳ ከፍልስጤም ጋር ሲዋጉ ጸሙ (1ሳሙ.7:6)።

3. የሚወዱት ሰው ሲታመም ፈውስን እግዚአብሔር እንዲሰጣቸው ይጸሙ ነበር።

- ዳዊት ልጁ ተቀስፎ በጠና በታመመ ጊዜ ስለልጁ መፈወስ ጸመ (2ሳሙ.12:16-23)።
- ዳዊት ስለጠላቶቹ ፈውስ ይጸም ነበር (መዝ.35:11-13)።

4. የሚወዱት ሰው ሲሞት ሐዘናቸውን ለመግለጥ ይጸሙ ነበር።

10. በቂ እንቅልፍ

- ጸም ከእግዚአብሔር ጋር የምናሳልፈው መንፈሳዊ የዕረፍት ጊዜ (Vacation) ነው። ተመልክተነውና አስተውለነው የማናውቀውን የራሳችንን ባህርያቶቻችን የምንመረምርበት ጊዜና አሮጌውን ባህርይ ከህይወታችን አውጥተን አዲሱንና የተቀደሰውን ባህርይ መለማመድ የምንጀምርበት ጊዜ ስለሆነ ከስራ ወደ ቤታችን እንደገባን ገላችንን ታጥቦን ቃሉን አሰላስለን ጥሩ እንቅልፍን መተኛት አለብን።

ግን በሁሉ ቦታ የእጅ ስልክ የሚጮህበት ጊዜ ነው። ይህ ደግሞ ሰው ለብቻው የሚሆንበትን ጊዜ እንዲያጣ አድርጎታል። አንዳንድ ሰዎች ከጠዋት ከአልጋ ወርደው ተመልሰው ማታ ወደ አልጋቸው እስከሚተኙበት ድረስ በስልክ ጥሪ ተዋክበው ይኖራሉ።

8. ዝምታን ምረጥ

ጳውሎስ ጊዮርጊስ ወደ ኅጢአት እንዲመራህ አትፍቀድ፤ ለቤተ መቅደስ መልእክተኛም፤ የተሳልሁት በስራተት ነበር አትበል። እግዚአብሔር በተናገርኸው ተቈጥቶ የእጅህን ሥራ ለምን ያጥፋ? ግብዱ ሕልምና ብዙ ቃል ከንቱ ነው፤ ስለዚህ እግዚአብሔርን ፍራ። መክ.5:7

- ጸም የሚለው ቃል ትርጉምን ቀጥታ ብንወስደው እጅን በአፍ ላይ መጫን ማለት ነው። ባይ ቃላት ኃጢአትን ይፈጥራሉ። ዝምታ ወይም ነፍስን ዝም ማሰኘት በጸም ወራት የትህትና ምልክት ነው። ትምክህትና የምላስ ወለምታ በንግግር ብዛት ውስጥ ስለሚገለጥ በአንደበት ከንቱ ንግግር እግዚአብሔርን እንዳንበድል ነፍሳችንን የዝምታን ወርቅነት ልናስተምር ይገባል።

9. ወደ ፈተና አትግባ

- በጸም ወራት ጅምራ ላይ የምግብ አምሮት ቀላል አይደለም። በመንገድ ላይ ስናልፍ ከምናየው የምግብ ማስታወቂያ ጅምሮ በጎረቤት እስከሚቀቀለው የምግብ ሽታ ድረስ ሁሉ ለስጋችን የምግብ ፍላጎት መቀስቀስ ምክንያት ስለሚሆን በተቻለ መጠን ከምግብ ጋር ከተያያዘ ከማያስፈልገው ፈተና መራቅ ብልህነት ነው። ለስጋህ አምሮት አትገዛ። ያለምግብ በእግዚአብሔር ጸጋ ጸምህን መጨረስ ትችላለህ።

- የገለአድ ሰዎች ሳኦል ሲሞት ሰባት ቀን ምግብ ሳይበሉ ጸሙ (1ሳሙ.31:13፣ 1ዜና.10:12)።
- ዳዊትና ሰራዊቱም ለሳኦልና ለዮናታን ሐዘን ምግብ ሳይበሉ ጸሙ (2ሳሙ.1:12)።

5. የእግዚአብሔርን ምህረትንና ይቅርታን ለማግኘት ሲፈልጉ ይጸሙ ነበር።

- ሙሴ ስለመላ እስራኤል ኃጢአት በእግዚአብሔር ፊት ጸመ (ዘዳ.9:15-18)።
- አክዓብ በናቡቴ ላይ ስለፈጸመው የግድያ ኃጢአት ተጸጽቶ ለንስኃ ጸመ (1ነገ.21:17-29)።
- የነነዌ ሰዎች ለዮናስ የንሰሃ ጥሪ ምላሽ ሲሰጡ ጸመው ነበር (ዮናስ 3:4-10)።
- ዳንኤል ስለእስራኤል ኃጢአት ሲናዘዝ ጸሞ ነበር (ዳን.9:3-5)።
- ነሀምያም ስለኢየሩሳሌም መታደስ ጸሞ ነበር (9:1-3)።

6. አደጋ ሲከባቸው ወይም ፍርሃት ሲሰማቸው ይጸሙ ነበር።

- የኤዶምያስ ጦር ኢዮሳፍጥንና ህዝቡን ሲገዳደር ወደ ኢዮሳፍጥ ወደ እግዚአብሔር በጸም ቀረበ - (1ዜና.20:3)

- ዕዝራ ከባቢሎን ምርኮ ወደ ኢየሩሳሌም ሲመለስ እግዚአብሔር እርሱንና አብረውት የሚጓዙትን እንዲጠብቃቸው ጸመው ነበር - ዕዝ.8:21
- ነሀምያ የኢየሩሳሌምን መፍረስ ሲሰማ ከኃዘኑ የተነሳ በጾም ሰንብቶአል - ነሀ.1:4
- አይሁድ ሃማ የጸፈባቸውን የሞት አዋጅ በሰሙ ጊዜ እግዚአብሔር አዋጁን እንዲገለብጥ በአንድነት ጸመው ነበር - አስቴ.4:3
- አስቴር ወደ ንጉሱ መንበር ያለፈቃድ የሃማን አዋጅ ለማስገልበጥ ስትገባ ደንገጦሮቿና መርዶክሰዮስ አብረዋት በጾም ቆይተው ነበር - አስ.4:16

7. በብሉይ ኪዳን የመታሰቢያ ጸሎቶች

- የኢየሩሳሌም መቅደስ መቃጠልን መታሰቢያ ምክንያት በማድረግ በአምስተኛው ወር በአስረኛው ቀን የመታሰቢያ ጾም ይደረግ ነበር (ኤር.52:12-13)::
- የገደለያ ሰማዕታትን መታሰቢያ ምክንያት በማድረግ በሰባተኛው ወር በሁለተኛው ቀን አይሁድ ይጸሙ ነበር (2ነገ.25:23-25፣ ኤር.41:1)::
- የኢየሩሳሌምን መከበብ መታሰቢያ ምክንያት በማድረግ በአስረኛው ቀን በአስረኛው ወር ጾም ነበር (2ነገ.25:1)::
- የኢየሩሳሌምን በጠላት ወረራ መውደቅ መታሰቢያ ምክንያት በማድረግ በአራተኛው ወር በዘጠነኛው ቀን መታሰቢያ ጾም ይደረግ ነበር (2ነገ.25:3-4)::

ቃል በልባችን ማውጣትና ማውረድ ማለት ነው (መዝ.1:2)::

- የእግዚአብሔርን ቃል ስናሰላስል ግን ሰላማችን እጅግ ይበዛል:: ቃሉን በማሰላስል አሉታዊ አሳቦችን ወደ ውጪ አውጥተን አዎንታዊ አሳቦችን በውስጣችን እንዲበዙ ማድረግ እንችላለን::
- ማሰላስልን ስንለምድ በአዕምሮአችን የሚመላለሰውን ማንኛውም አሳብ እንደ እግዚአብሔር ቃል የቀናና የተቀደሰ እንዲሆን የመግራትና የመቆጣጠር ጉልበት ይኖረናል::
- ተቀምጦ አይኖችህን ጨፍነህ አንድን የእግዚአብሔር ቃል ወስደህ በአዕምሮህ ውስጥ እንዲመላለስ ፍቀድ:: ከዚያም በዚያ ቃል ውስጥ ራስህን፣ ቤተሰብህን፣ ቤተ ክርስቲያንህን፣ ዘመኑን ወዘተ ተመልከት

6. በእግርህ አጭር ጉዞ (walk) ለብቻህ ማድረግ

- ወጣ ብሎ ነፋስን መቀበል፣ ከዋክብትን መመልከት፣ እግዚአብሔር የፈጠራቸውን ሌሎችንም ፍጥረታት መመልከት እግዚአብሔር የበለጠ እንድናደንቀው ያደርገናል:: ፍጥረትን ስታደንቅ የእግዚአብሔርን ጥበብ፣ ታላቅነትና ፈጣሪነት ማድነቅህ መሆኑን አትርሳ::

7. ከስልክ ዕረፍት መውሰድ

- ቴክኖሎጂ በረቀቀበትና የሰውም ህይወት በብዙ ውጥንቅጥ የተያዘበት ዘመን ነው:: ቀድሞ የስልክ ድምጽ ይሰማ የነበረው በቤትና በመስሪያ ቤት ብቻ ነበር:: አሁን

ቤተሰብ አገልጋይ ሁን ከእግዚአብሔር ጋር በጸምና በጸሎት ማሳለፍ ለአገልግሎትህ ፍሬያማነት ወሳኝ ነው። አገልግሎትህ የሚቆመው ከእግዚአብሔር ጋር በግልና በጸጥታ በምታሳልፈው ጊዜ መሆኑን አትዘንጋ።

4. ህያው ቃሉን ብላ

- በዚህ ዘመን መገናኛ ብዙሃን በክርስቲያኖች ህይወት ላይ ትልቅ ተጽዕኖ እንዳለው የተገለጠ ነገር ነው። በቲቪ፣ በሬዲዮና በጋዜጣ ማገልገጥ የሚጠፋውን ጊዜ ተመልከት። በጸም ጊዜያት በወንጌል ስብከት ካሴቶች፣ መንፈሳዊ ትምህርት ያለባቸውን ቪዲዮዎች፣ በክርስቲያን የቴሌቪዥን ትምህርቶች ወዘተ. ከሁሉ በላይ መጽሐፍ ቅዱስህን በማንበብ በእግዚአብሔር ቃል መጥሰቅለቅ አለብህ። ይህም መንፈስህ በእግዚአብሔር መንፈስ እንዲበረታ አዕምሮህም በመንፈሳዊ አሳብ እንዲሞላና እንዲቀደስ ያደርገዋል።

- በጸም ወራት ከእግዚአብሔር ጋር ካለህ ግንኙነትና መቀራረብ የተነሳ ባህርይህና አምልኮህ ከሌሎች ሰዎች የተለየ መስሎ ለሌሎች ሊታያቸው ይችላል። ስለዚህ ብዙ ጊዜህን ለታመሙ በመጸለይ፣ አጋንንቶች በማውጣት እንዲሁም መንፈሳዊ አገልግሎትን ለሰዎች በመስጠት አሳልፍ።

5. አሰላስል

- ለሰው ልጅ በአሳብ ማዕበል መዋዠቅ የተለመደ ነገር ቢሆንም በትንሹና በትልቁ እንድንጨነቅ የእግዚአብሔር ፈቃድ አይደለም። ማሰላስል በአሳብ ማዕበል ከመዋዠቅ የተለየ ነገር ነው። ማሰላስል ማለት የእግዚአብሔርን

ጸም በአዲስ ኪዳን

በአዲስ ኪዳን ጸም እንደ ብሉይ ኪዳን ትኩረት የተሰጠው ልምምድ ነበር። በርግጥ ደቀመዛሙርት ጌታ አብሮአቸው እያለ ባይጸሙም (ማቴ.9:14) ጌታ ኢየሱስ ወደ አብ ከሄደ በኋላ እንደሚጸሙ ጌታ ኢየሱስ ተናግሮ ነበር (ማቴ.9:15)።

14 የመጥምቁ ዮሐንስ ደቀ መዛሙርት ወደ ኢየሱስ ቀርበው፣ እኛና ፈሪሳውያን ስንጸም፣ ያንተ ደቀመዛሙርት ግን ለምን አይጸሙም? ብለው ጠየቁት። 15 ኢየሱስም እንዲህ አላችው፣ ሙሽራው አብሮአቸው እያለ ሚዜዎቹ እንዴት ሊያዝኑ ይችላሉ? ሙሽራው ከእነርሱ የሚወሰድበት ጊዜ ይመጣል፣ በዚያን ጊዜ ይጸማሉ።

1. ሐና ስለመሲሁ መምጣትና ስለእስራኤል መጽናናት ትጸምና ትጸልይ ነበር (ሉቃ.2:37)።

37 ዕድሜዋም ሰማንያ አራት ዓመትም እስኪሆናት ድረስ ቀንና ሌሊት ከቤተ መቅደስ ሳትለይ፣ በጸምና በጸሎት የምታገለግል መበለት ሆና ቆያች።

2. ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ለ40 ቀናት ጸሞ ጸልዮአል - ማቴ.4:1-11።

ከዚህ በኋላ መንፈስ ቅዱስ ኢየሱስን በዲያብሎስ ይፈተን ዘንድ ወደ ምድረ በዳ ወሰደው። 2 አርባ ቀንና አርባ ሌሊት ከጸመ በኋላ ተራቡ።

3. የዮሐንስ ደቀ መዛሙርትም ይጸልዩ ነበር - ማቴ.9:14-15።

¹⁴ የመጥምቁ የሁሉንም ደቀ መዛሙርት ወደ ኢየሱስ ቀርበው፤ እኛና ፈሪሳውያን ስንጸም፤ ያንተ ደቀ መዛሙርት ግን ለምን አይጸሙም? ብለው ጠየቁት። ¹⁵ ኢየሱስም እንዲህ አላቸው፤ ሙሽራው አብሮአቸው እያለ ሚዜዎቹ እንዴት ሊያዝኑ ይችላሉ? ሙሽራው ከእነርሱ የሚወሰድበት ጊዜ ይመጣል፤ በዚያን ጊዜ ይጸማሉ።

4. ጳውሎስንና በርናባስን ለወንጌል አገልግሎት ከመላካቸው በፊት ሽማግሌዎች በአንጻሊያ ጸምንና ጸሎትን አድርገው ነበር - ሐዋ.13:1-5።

በአንጻሊያ ባለቸው ቤተ ክርስቲያን ነቢያትና መምህራን ነበሩ፤ እነርሱም በርናባስ፣ ኔጌር የተባለው ስምዖን፣ የቀሬናው ሉክሶስ፣ የአራተኛው ክፍል ገዥ የሄሮድስ አብሮ አደግ የነበረው ምናሌና ሳውል ነበሩ። ² እነዚህም ጌታን እያመለከቱና እየጸሙ ሳሉ፤ መንፈስ ቅዱስ፣ በርናባስንና ሳውልን እኔ ለጠራኝቸው ሥራ ለዩልኝ አለ። ³ እነርሱም ከጸሙና ከጸለዩ በኋላ እጃቸውን ጭነው አሰናበቷቸው። ⁴ በርናባስና ሳውልም በመንፈስ ቅዱስ ተልከው ወደ ሴሌውቅያ ወረዱ፤ ከዚያም በመርከብ ወደ ቆጵሮስ ሄዱ። ⁵ ስልማና በደረሱም ጊዜ በአይሁድ ምክራቦች የእግዚአብሔርን ቃል ሰበኩ፤ የሁሉንም አብሮአቸው ሆኖ ይረዳቸው ነበር።

5. ጳውሎስ በደማስቆ ጌታን ካገኘው በኋላ ለሦስት ቀናት በጸም ቆይቶአል - ሐዋ.9:18

¹⁸ ወዲያውም ከሳውል ዐይን ላይ ቅርፊት የመሰለ ነገር ወደቀ፤ እንደ ገና ማየት ችለ፤ ተነሥቶም ተጠመቀ፤ ¹⁹ ምግብም በልቶ በረታ።

2. ከቲቪ፣ ከራዲዮና ከጋዜጣ መራቅ

- በጸም ጊዜያት በሌሎች ምድራዊ ነገሮች ላይ ትኩረት እንዳይደርግ ተጠንቀቅ። ቲቪ፣ ራዲዮና ጋዜጣ የሚያወራውን መለኮታዊና ቅዱስ ዜና ስለሌለ በጸም ወራት ከዚህ መታቀብ የበለጠ የእግዚአብሔርን ድምጽ እንድንሰማ ያደርገናል።

- ከጌታ ጋር ለማሳለፍ ብለን ጸመን ቲቪ ብንመለከት ትኩረታችንን ከጌታ ላይ ዘወር ማድረግ ብቻ ሳይሆን በቲቪ፣ በራዲዮና በጋዜጣ የሚታየውና የሚሰማው የምግብ ማስታወቂያ ለመብላት እንድንፈተን ምክንያት እንዳይሆንብን በጸም ላይ ሆነን ከእነዚህ ነገሮች መራቅ ጸማችንን የበለጠ የተሳካ ያደርገዋል።

- በጸም ወራት መዝናናት ቢያምረን እንኳን እግዚአብሔርና ቅዱስ ቃሉ ብቻ በእኛ ዙሪያ ይሁኑ እንጂ ወደ ሌላ የስጋን ጉልበት የሚያነሳሳ የመገነኛ ብዙሃን ቀልድ፣ አሉባልታና ጨዋታ አያስፈልገንም።

3. ከእግዚአብሔር ጋር ለብቻህ ሁን።

- ጸምና ገለልታ እጅና ጓንት ስለሆኑ በጸጥታ የምትሆንበትን ስፍራ ምረጥና ለብቻህ ሁን። በጸመበት ወራት ጌታ ኢየሱስ በመንፈስ ቅዱስ ተመርቶ ወደ ምድረ በዳ ከህዝቡ ተለይቶ ገለል ብሎ ነበር (ሉቃ.5:15)።

- ዳዊት ይህንን ዝምታና ገለልታ ከልጅነት ከእረኝነት ዘመኑ ጀምሮ ተለማምዶት ስለነበር ከእግዚአብሔር ጋር የጠለቀ መንፈሳዊ ወዳጅነት ነበረው። የአገልግሎትህ ስፋት ምድርን ሁሉ የሚጠቀልል ይሁን ወይንም የአንድ

ለተሳካ ጾም የሚጠቅሙ ምክሮች

የሚከተሉት ምክሮች በግል ልምምድና በእግዚአብሔር ቃል ላይ የተመሰረቱ ምክሮች ናቸው።

- 1. መጾምህን አብረውህ በአንድ ቤት ለሚኖሩ ሰዎች መንገር
 - አብረውን ለሚኖሩት የምንገግርበት ምክንያት እንጂ ጾም ላይ መሆንን መናገር ግብዝነት አይደለም። ምክንያቱም፦
 - በተለይ በጾም ወራት የሰውነታችን ክብደት ስለሚቀንስ ከዚህም የተነሳ ደግሞ በዘመኑ የኤይድስ ወይም ኤች አይ ቪ (NIV) በሽታ የተያዘን እንዳይመስላቸውና እንዳይሰናከሉ ለማድረግ ሲባል
 - አብረውን የሚኖሩ ሰዎች ለምን አትበላም ወይም አትበይም ብለው እንዳይነዘንዘቱን ወይም ከእኛ ጋር ለምን አልበላም ብለው ቅሬታ እንዳይሰማቸውና ያከረፍንም እንዳይመስላቸው . . . ወዘተ.
 - ለሰዎች ስለተናገረን የውስጥ ህግና ይሉኝታ ሆኖብን ጾምን ማቆም እየፈለግን ማቆምን እንዳናፍር የምንጸመው ከጌታ ኢየሱስ ጋር የበለጠ መንፈሳዊ መቀራረብን ለማድረግ እንደሆነ መንገርና በማንኛውም ጊዜ እንደምናቆም ማሳወቅ መልካም ነው። ጾምን መቆም በፈለግንበት ጊዜ ማቆም እንችላለን። የጾም አላማው ልባችንን ከጌታ ጋር ለማቆራኘት እንጂ ከሰው ጋር አይደለም።

የጾም አይነቶች

ሐዋርያት ሊያስወጡት ያቃታቸውን ጋኔን ወደ ኢየሱስ ሲያመጡት ወዲያው ጮሆ መውጣቱ ጥያቄ ስለፈጠረባቸው ጌታ ኢየሱስን ለምን እኛ ልናወጣው አልቻልንም ብለው ሲጠይቁት «ይህ አይነቱ በጾምና ጸሎት ካልሆነ በስተቀር...» የሚወጣ እንደሆነ እንደነገራቸው እንዲሁም በቤተ ክርስቲያንም ሆነ በግል ህይወታችን መፍትሔ ያጣንለት የግልም፣ የቤተሰብ፣ የቤተ ክርስቲያንና የአገር ጉዳይ በእግዚአብሔር ፊት በጾም ይዘነው ስንቀርብ መፍትሔን እናገኝታለን።

በቤተ ክርስቲያን የተረሳውና ችላ የተባለው የጾም መንፈሳዊ ልምምድ እንደገና በትውልዳችን መካከል ቢያንሰራራ የቤተ ክርስቲያን መንፈሳዊ ጉልበቷ በዝቶ ለብዙዎች እንቅስቃሴ መፈታት ምክንያት ትሆን ነበር። ከቀድሞዋ ዘመን ይልቅ በአሁኑ ዘመን ክርስቲያንና ክርስትናን የሚገዳደሩ ብዙ ጠላቶች የተነሱበት ዘመን ስለሆነ የዘመናችን ቤተ ክርስቲያን ከቀድሞዋ ቤተ ክርስቲያን የጠነከረ የጾምና የጸሎት ጉልበት ሊኖራት ይገባል።

አማካሪና ባለሞያን ማማከር መልካም ነገር ቢሆንም፤ በቅድሚያ ችግራችንን ይዘን ወደ ጌታ በጾም ከመቅረብ የበለጠ ምንም መፍትሔ የለም። በዚህ ዘመን የምንኖር ክርስቲያኖች ለተነሳብን ችግር ሁሉ መፍትሔ ፍለጋ ወደ አማካሪ ወይም ሐኪም መሮጥ ልማድ ብለን ተያይዘንዋል። በዚህም በጌታ ላይ ያለንን የእምነታችንን መላላትና መድከም ያመለክታል። ርዳታን ለማግኘት ወደ ሰው የምንሮጠውን ያህል ወደ ጌታ

በጾም በጸሎት ብንቀርብ ህይወታችን በተጻምራት በተሞላ ነበር።

ጾም ሲባል መጀመሪያ ወደ አዕምሮአችን የሚመጣው ነገር ከምግብ መራቅ የሚለው አሳብ ነው። እውነቱ ግ ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን መንፈሳዊ ልምምድ የሚያደፈርሰው ምግብ ብቻ አይደለም። ከማንኛውም ለስጋዊ ተፈጥሮአችን ጉልበት ከሚሰጥ ነገር ልጾም ያስፈልገናል። ከምግብ በጾም ታቅበን ህይወታችንን ከሚገዙ ክሌሎች ነገሮች አብረን ካልጾምን ጾማችን ሚዛናዊ አይሆንም።

ስለጾም አይነቶች ስንነጋገር በተጨማሪ ሌሎችንም ለስጋችን ልንምና ተአቅቦ የሚያደርጉትን የጸሎትን አይነቶች መረዳት ያስፈልገናል። ከዚህም በመቀጠል በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የተዘረዘሩትን የጾም አይነቶች እንመለከታለን፡-

1. መደበኛ ጾም (Regular fasting)

ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ አርባ ቀናት ጾም ሲጨርስ ተርቦ ነበር። በእነዚያ አርባ የጾም ቀናት ውስጥ ምግብን እንዳልበላ እንጂ ውሃን እንዳልጠጣ የሚጠቁም ነገር የለም። በዚህ ስፍራ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ የጾመው ከምግብ እንጂ ከውሃ አልነበረም (ማቴ.4:2)።

² በዚያም አርባ ቀን በዲያብሎስ ተፈተነ፤ በእነዚያም ቀናት ምንም ሳይበላ ቆይቶ በመጨረሻ ተራቦ።

ሰይጣንም ጌታ ኢየሱስን የፈተነው ምግብን እንዲበላ እንጂ ውሃን እንዲጠጣ አልነበረም። ሰው በዚህ በምድራዊና ስጋዊ አካል እያለ አርባ ቀናት ያለምንም ውሃ ሊጾም አይችልም። ያለምግብ ግን 40 ቀናት ሊቆይ ይችላል። ባለትዳሮች ሆነው

መዛባት እንዲሁም ቡናና ሻይ የለመድህ ከሆነ ጥቂት ራስ ምታት ሊኖር ስለሚችል ለዚህም ተዘጋጅ።

በቀትር

- የእግዚአብሔርን ቃል አጥና
- እንዳመቺነቱ በጸጥታ የምታሳልፍበትን ስፍራ ፈልግ
- ስለምትኖርበት ህዝብ፣ ስለአገርህ መሪዎች፣ ስለቤተክርስቲያን መሪዎችና ስለወንጌል መስፋፋት፣ ለግልህም ሆነ ለቤተሰብህ ፍላጎት መምዋላት ወዘተ. የምልጃ ጊዜ ይኑርህ።

በምሽት

- ያለችኮላ የእግዚአብሔርን ፊት ፈልግ
- ሌሎች አብረውህ የሚጸሙ ካሉ አብርሃቸው ጸልይ
- መንፈሳዊ ትኩረትን ስለሚጋፋ ቴሌቪዥን አትመልከት

6. ጸምን መጀመር

- ሳታስብበት በችኮላ ጸምን አትጀምር።
- ሰውነትህን ጥቂት ነገር በመብላት በቅድሚያ አለማምደው። ስብና ስኳርነት ያለውን ማናቸውም ነገር አትመገብ።
- ከጸምህ ቀን ሁለት ቀን ቀደም ብሎ አትክልትና ፍራፍሬ ብቻ ተመገብ።
- አስፈላጊ መስሎ ከተገኘ መድኃኒቶችን በሕክምና ባለሙያዎች ምክር ማቆም።
- ብዙ አካላዊ እንቅስቃሴ አታድርግ።
- በቂ የዕረፍት ጊዜ ይኑርህ።
- ምግብ በማጣት ምክንያት ሰውነትህ ለሚያሳየው የስሜት ለውጥ ተዘጋጅ። በተለይ ከሁለተኛው ቀን ጀምሮ የረሃብ ስሜት፣ ራስ ማዞር፣ ማዛጋት፣ ድካም፣ የእንቅልፍ

ለአርባ ቀናት ያህል በጸም በእግዚአብሔር ፊት ለማሳለፍ የሚፈልጉ ምናልባት አብረው ከግብረ ስጋ መታቀብንም ጠምረው ሊያደርጉት ይችላሉ። ይህ አይነቱ ጸም ግን በሁለቱም ክርስቲያን ባልና ሚስት ስምምነት መሆን አለበት (1ቆሮ.7:3-5)። እንግዲህ ለመጠቅለል ያህል መደበኛ ጸም ከውሃ ሳይሆን ከምግብ የምታቀብበት ረዘም ላለ ጊዜ የምናደርገው ጸም ነው።

2. ፍጹም ጸም (Absolute fasting)

ለዚህ አይነቱ ጸም ምሳሌ የሚሆነን በመጽሐፍ ቅዱስ የተጠቀሱ ሦስት ሰዎች አሉ። እነርሱም፡-

- ንግስቲቱ አስቴር ከነደንገጡሮቿ በባቢሎን ቤተ መንግስት፤ መርዶክዶስና አይሁድ ሁሉ በሱላ ግንብ ያለምንም ምግብና ያለምንም ፈሳሽ ሦስት ቀናት አይሁድን ከሐማ የሞት አዋጅ እንዲታደግ ጸመው ነበር።

¹⁵ ከዚያም አስቴር ለመርዶክዶስ ይህን መልስ ላከችበት፤ ¹⁶ ሂድና በሱላ ያሉትን አይሁድ ሁሉ በአንድነት ሰብስብ፤ ስለ እኔም ጸሙልኝ፤ ቀንም ይሁን ሌሊት ለሦስት ቀን አትብሉ፤ አትጠጡም። እኔና ደንገጡሮቼም እናንተ እንደምታደርጉት ሁሉ እንጸማለን፤ ይህ ከተፈጸመ በኋላ ግን ነገሩ ምንም እንኳን ከሕግ ውጭ ቢሆንም፤ ወደ ንጉሡ ዘንድ እሄዳለሁ፤ ከጠፋሁም ልጥፋ።

- ዕዝራ በአይሁድ ከእግዚአብሔር መራቅ ስለህጉ ቃል አለመከበር ምክንያት በእግዚአብሔር ፊት ያለምንም መግብና ውሃ በጸምና በጸሎት ተደፍቶ ይጸልይ ነበር (ዕዝ.9:3፣ 10:6)።

⁶ ከዚያም ዕዝራ ከእግዚአብሔር ቤት ፊት ተነሥቶ ወደ ኤልያሲብ ልጅ ወደ ዮሐናን ክፍል ገባ፤ ምርኮኞቹ ታማኞች ሆነው ባለመገኘታቸው ያለቅስ ነበር፤ በዚያም

ምግብ አልቀመሰም፤ ውሃም አልጠጣም።

- ሐዋርያው ጳውሎስ ጌታን በደማስቆ በተገናኘ የጸመው ጸም ፍጹም ጸም ነበር (ሐዋ.9:9)።

⁹ሦስት ቀንም ታወረ፤ እህል ውሃም አልቀመሰም።
¹¹ጌታም እንዲህ አለው፤ ተነሣና ቀጥተኛ ጉዳና በተባለው መንገድ ይሁዳ ወደ ተባለ ሰው ቤት ሂድ፤ እዚያም ሳውል የሚባል አንድ የጠርጤስ ሰው እየጸለየ ነውና

ሙሴ በሲና ተራራ ላይ ያደረገው የ40 ቀናት ጸም (ዘዳ.9:9፤18) ለፍጹም ጸም ምሳሌ ሲሆንልን አይችልም። የሙሴ ጸም በአይነቱ መለኮታዊ ስለነበረ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በብዛት የሚታይ አይደለም።

ሙሴ በሁለት የተለያዩ ጊዜያት ለ40 ቀናት ያለምንም ውሃና ያለምንም ምግብ በተራራው ላይ መሰንበቱ የሚያመለክተን ሰው በእግዚአብሔር ክብር ውስጥ ሲሆን ለሰው ባልተለመደ ሁኔታ ያለምንም ምግብና ውሃ መቆየት መቻሉን እንጂ ፍጹም ጸም መሆኑን አይደለም። በመለኮት ክብር ውስጥ ሲሆን ሰው ሊርበውና ሊጠማው አይችልምና ሙሴ በአርባው ቀናት የተራራው ላይ ቆይታው አልራብውም አልጠማውም (ዘዳ.9:9፤ 18 ፤ ዘጸ.34: 28)።

ኤልያስ ከክትክታው ዛፍ ስር ተነስቶ እስከ ኮራብ ተራራ ድረስ የተጓዘበት ጉዞ ከፍጹም ጸም መደብ ሊመደብ አይችልም። ምክንያቱም መርሳት የሌለበት ግን ጉዞውን ሲጀምር በመላዕክት የቀረበለትን መለኮታዊ እንጀራ ደጋግሞ መብላቱን ነው። ኤልያስም ጉዞውን ያለምንም ድካም የተጓዘው በዚህ መለኮታዊ ምግብ ጉልበት ነበር (1ነገ.19:8)።

የሚያቅዋርጡት በመጀመሪያዎቹ ሦስት ቀናት ነው። እነዚህ ቀናት ካለፍን ግን ሰውነታችን አለመብላትን ይለምድና ጸማችን ቀላል ይሆናል። ሁኔታዎች ግን በጣም ካስገደዱ ፈሳሽን ነገር መውሰድ እንችላለን።

5. ዕቅድ (ፕሮግራምን) ማውጣት

- ጸምህ የተሳካ እንዲሆንልህ ከእግዚአብሔር ጋር የምታሳልፍበት ጊዜን ለይተህ ማቀድ አለብህ። ከሚስትህ ጋር አብረህ የምትጸም ከሆን በየማለዳው በእግዚአብሔር ፊት ለምስጋናና ለአምልኮ ስትቀርብ አብርሃት መንበርክክን አትርሳ። ርኅሮም ጊዜ ለመጸለይ ሆነ ቃሉን ለማንበብ ግን ለብቻ መሆን ይመረጣል።

ማለዳ

- በማለዳ ተነስተህ ቀኑ በምስጋና በአምልኮ ጀምር።
- መጽሐፍ ቅዱስህን ተንበርክከህ አንብብ እንዲሁም አሰላስል።
- መንፈስ ቅዱስን ወደ ፈቃዱ እንዲመራህ ጋብዘው ፍል.2:13
- በቤተ ክርስቲያን፣ በቤተሰብ፣ በቤተ ክርስቲያን፣ በምትኖርበት አካባቢና በአገርህ ውስጥ ከዚያም ባሻገር እግዚአብሔር በወደደው መንገድ እንዲጠቀምብህ ራስህ ለእርሱ በመስጠት ጠይቀው።
- እግዚአብሔር በህይወትህ ያለውን ራዕይ እንዲገልጥልህና የእርሱን ፈቃድ ማድረግ የምትችልበትን ሃይል እንዲያሰብስህ ጠይቀው።

- የበደልካቸውን ሰዎች ሁሉ ይቅርታ ጠይቅ፤ የበደሉህንም ሁሉ ይቅር በል (ማር.11:25፤ ሉቃ.11:4፤ 17:3-4)
- መንፈስ ቅዱስ እንደመራህ ካሳ (restitution) ማድረግ ያልብህን አድርግ።
- በኤፌ.5:18 እና በ1ዮሐ.5:14-15 እንደተሰጠው ተስፋ እግዚአብሔር በመንፈስ ቅዱስ እንዲሞላህ ጠይቅ
- ለስጋዊ ተፈጥሮህን ሳይሆን ለጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ ጌትነትና አለቅነት ሙሉ በሙሉ ተማረክ (ሮሜ.12:1-2)
- የእግዚአብሔርን ባህርይ፣ ፍቅርን፣ ሉአላዊነት፣ ሃይልን፣ ጥበብን፣ ታማኝነትን፣ ጸጋውን፣ ርህራሄውን ወዘተ. አሰላስል (መዝ.48:9፤ 10፤ 103:1-8፤ 11-13)
- የጸምና የጸሎት ጊዜህ ከእግዚአብሔር ለመቀበል በተዘጋጀ ልብ ጅምር (ዕብ.11:6)
- መንፈሳዊ ውጊያ እንደሚኖር አትዘንጋ፤ ስይጣን በስጋችንና በመንፈሳችን መካከል ያለውን ጠብ ያባብሰዋል (ገላ.5:6-7)።

4. አካላዊ ዝግጅት ማድረግ

- ጸም በተለያዩ አካላዊ በሽታ ውስጥ ላሉ ምናልባት የማይመች ሊሆን ስለሚችል በዕርግዝና ውስጥ ያሉ፣ የስኳር በሽታ ያለባቸው፣ የተለያዩ መድሃኒት በመውሰድ ላይ ያሉ (prescription medication) ወዘተ. ከመጸማቸው በፊት የባለሞያን (ሐኪም) ምክር መስማት አለባቸው።
- የመጀመሪያዎቹ ሁለትና ሦስት ቀናት ከባድ መስለው ይታያሉ። ብዙ አማኞችም ጸማቸውን ቶሎ

«ፍጹም ጸም» ከ72 ሰዓታት ወይንም ከሦስት ቀናት በላይ የማይቆይ ከምግብና ከውሃ ታቅቦን በእግዚአብሔር ፊት የምንቀርብበት የጸም አይነት ነው። ስለዚህ ኤልያስም ሆነ ሙሴ ለ«ፍጹም ጸም» ምሳሌነት ሊጠቀሱ አይችሉም።

3. ከፊል ጸም - (ከተወሰኑ የምግብ አይነት መታቀብ - Partial fasting)

ይህ አይነቱ ጸም የሚደረገው እንደ ፍጹም ጸም ከምግብ ሙሉ በሙሉ በመከልከል ሳይሆን ከተለያዩ የምግብ አይነቶች በመታቀብ ነው። ለምሳሌ ያህል ብንጠቅስ ዳንኤል፣ ሲድራቅ፣ ሚሳቅና አብድናጎ አትክልትንና ቅጥላቅጥልን ብቻ በመመገብ ከስጋና ከወይን ጠጅ በመራቅ ጦመው ነበር (ዳን.1:15)። ብቻውንም ሆኖ ዳንኤል ለሦስት ሳምንታት ያህል በግማሽ ጸም ይጸልይ ነበር (ዳን.10:3)። አንዳንዶች ይህ አይነቱን ጸም እንደ እውነተኛ ጸም አይቆጥሩትም።

4. ከነገሮች መጸም

- ከግብረ ስጋ መጸም

በቆሮንጦስ መልዕክቱ ጳውሎስ በጸሎት ምክንያት ብቻ ባልና ሚስት በመመካከር ለጥቂት ጊዜ አልጋ በመለየት ከግብረ ስጋ መጸም እንደሚችሉ ይጠቅሳል። ይህ አይነቱ ጸም በተለይ ረዘም ላለ ጊዜ በጸም ለሚቆዩ ሰዎች አስፈላጊ ሊሆን ይችላል (1ቆሮ7:3-5)።

³ባል ለሚስቱ የሚገባትን ሁሉ ያድርግላት፤ ሚስትም እንዲሁ ለባሏ የሚገባውን ሁሉ ታድርግለት።
⁴ሚስት አካሏ የራስዋ ብቻ አይደለም፤ የባሏም ነው፤ እንዲሁም ባል አካሉ የራሱ ብቻ አይደለም፤ የሚስቱም ነው።
⁵በጸሎት ለመትጋት ተስማምታችሁ ለተወሰነ ጊዜ ካልሆነ

በስተቀር፣ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ባለመግዛት ሰይጣን እንዲያፈታተናችሁ እንደገና አብራችሁ ሁኑ።

• ከስጋዊ ድሎትና መዝናኛ መጸም

ማንኛውም ነገር ከመጠኑ ሲያልፍ ኃጢአት ይሆናል። ለምሳሌ የቴሌቪዥን መዝናኛ፣ የሲኒማ መዝናኛ፣ የስፖርት መዝናኛ፣ ኮምፒውተር፣ የስልክ ንግግር... ወዘተ ለመንፈሳዊ ፍጫ ድካምና እንቅፋት ከሆኑ መወገድ አለባቸው።

ከእግዚአብሔር ጋር የሚኖረንን መንፈሳዊ ህብረት የሚያደፈርስና እኛን እስኪቆጣጠረን ድረስ የሚደርስ ማንኛውም ነገር በህይወታችን ውስጥ መኖር የለበትም። ይህ ከሆነ ለተገዛንለት ነገር ባሪያዎች ሆነናል ማለት ነው። የእግዚአብሔር መንፈስ በህይወታችን ውስጥ የበላይነቱን እንዲይዝ አስፈላጊ ከሆነም ከመዝናኛ ነገሮችም መጸም አለብን።

5. የጋራ ጸም (Corporate fasting)

በብሉይ ኪዳንም ሆነ በአዲስ ኪዳን የእግዚአብሔር ህዝብና የእግዚአብሔር አገልጋዮች ጸምን በግልም ሆነ በጋራ የሚደርጉት መንፈሳዊ ልምምድ ነበር። በጋራ የምናደርገው ጸም የሚከተሉትን ነገሮች ያካትታል፡-

19 ደግሞም እውነት እሳችኋለሁ፤ በምድር ላይ ሁለት ሆናችሁ ስለ ምንም ነገር በመስማማት ብትጠይቁ በሰማይ ያለው አባቴ ያደርግላችኋል፤ 20 ሁለት ወይም ሦስት ሆነው በስሜ በሚሰበሰቡበት መካከል በዚያ እገኛለሁና። ማቴ.18:19

2. ምን አይነት ጸም እንደምትጸም ወስን።

ከመጸም በፊት የሚከተሉትን መወሰን አለብህ፡

- የምትጸምበትን ቀናት ርዝመት - ለአንድ ቀን፣ ለአንድ ሳምንት፣ ብዙ ሳምንታት፣ አርባ ቀናት (ጀማሪ ጸመኛ ከሆንክ ከአንድ ቀን ጀምረህ ጸጋው እንደበዛልህ የጸም ህይወትህን አሳድግ)
- የጸሙን አይነት - ፈሳሽ ብቻ እየጠጣህ ወይም ምን ያህል ጊዜ እየጠጣህ እንደምትጸም መወሰን አለብህ።
- ማድረግ የሌለብህን አካላዊ እንቅስቃሴዎችን መወሰን አለብህ።
- ምን ያህል ሰዓት በጸሎትና ቃል በማንበብ እንደምታሳልፍ መወሰን አለብህ።

3. መንፈሳዊ ዝግጅት ማድረግ

የሚከተሉትን ዝግጅቶች በቅድሚያ ማድረግህ ጸምህ ግቡን የመታ እንዲሆንና ሰይጣን ሊቃወምህ ሊቆም በጽንዓት ጸምህን እንድትጨርስ ይረዳሃል።

- እግዚአብሔር በልብህ የተሰወረውን ሃጢአት በዝርዝር እንዲገልጥልህ ጠይቅ።
- መንፈስ ቅዱስ የሚያስታውስህን ማንኛውንም ኃጢአት ንስሃ ግባና የእግዚአብሔር ይቅርታ ወዲያው ተቀበል (1ዮሐ.1:9)

ጸምን መጀመርና መጨረስ

የጸም አጀማመራችን ለጸም ጸሎቱ መሳካትና አለመሳካት ወሳኝ ነው። ጸምና ጸሎት የተሳካ እንዲሆን የሚከተሉት በቅድሚያ መሞላት አለባቸው፡-

1. ለምን እንደምትጸም አወቅ

ለምን መጸም እንዳስፈለገህ ማወቅ ከሁሉ በፊት መቅደም ያለበት ጉዳይ ነው። ለመንፈሳዊ ተሃድሶ፣ ለምሪት፣ ለፈውስ፣ ለተወሰነ ችግር መፍቻ ወይም የምትጸምበት ብዙ ምክንያቶች ሊኖሩህ ይችላሉ። መንፈስ ቅዱስ ለምን ጉዳይ በጸም ጸሎት እንድትቀርብ እንደሚፈልግ ጠይቀው። ይህም በአስፈላጊው ጉዳይ ላይ ብቻ ያተኮረና ያነጣጠረ ጸሎት እንድትጸልይ ይረዳሃል።

በጸም ጸሎት በእግዚአብሔር ፊት ራሳችንን አዋርደን ነፍሳችን በእግዚአብሔር ፍቅር እንድትሞላ፣ አብያተ ክርስቲያናት እንዲነቃቁ፣ ምድራችን እንድትፈወስ በእግዚአብሔር ፊት እናዋርዳለን።

14 በስሜ የተጠራው ሕዝቤ ራሱን አዋርዶ ቢጸልይ፣ ፊቱን ቢፈልግና ከክፉ መንገዱ ቢመለስ፣ ከሰማይ እሰማዋለሁ፤ ጎጠ አቱን ይቅር እላለሁ፤ ምድሩንም እፈውሳለሁ። 15 አሁንም በዚህ ስፍራ ወደሚጸለዩው ጸሎት ዓይኖቼ ይገለጣሉ፤ ጆሮዎቼም ያዳምጣሉ። 16 ስሜ ለዘላለም በዚያ ይኖር ዘንድ ይህን ቤተመቅደስ መርጫለሁ፤ ቀድሸዋለሁም። ዓይኖቼም ልቤም ዘወትር በዚያ ይሆናሉ። 2ዜና.7:14-16

- ጌታ ኢየሱስ እንደተናገረው ሁለት ሰዎች አብረው ከጸለዩ ጸሎታቸው በእግዚአብሔር ፊት እንዲሰማ በስምምነት ሊጸልዩ ይገባል። በስምምነት መጸለይ ማለት በአንድ ልብና አሳብ ሆኖ የልብን ተገላልጦ በጉዳዩ ላይ መጸለይ ማለት ነው። በከሰዎች ጋር አብረን በጸም በምንተባበር በት ጊዜ በሙሉ ልባችን ከሚጸለይበትና ከሚጸምበት ጉዳይ ጋር መስማማት አለብን። በጸም ውስጥ ስምምነት ወሳኝ ነው።
- በጋራ ጸም ጊዜ በአንድነት የሚጸልዩት አማኞች አንዱ ሌላውን በጸሎት መደገፍ ጸሎታቸውን የበለጠ የተጠናከረ ያደርገዋል።
- በጋራ ተስማምተን ለጸምና ለመጸለይ ለጸሙ ተካፋዮች አመቺ የሆነ ቦታን መምረጥ ያስፈልጋል።

ጳውሎስ	ሐዋ.9:9	ጳውሎስና አብረው የጋራ (ማኅበራዊ) ጸም	ሐዋ.27:33-37
የግል ጸም	ጥቅስ		ጥቅስ
ዳዊት	2ሳሙ.12:15-16፣ 22-23	ሳሙኤልና ህዝቡ	1ሳሙ.17:5-16
አክዓብ	1ነገ.21:27-29	ኢየሳፍጥና የይሁዳ ሰዎች	2ዜና.20:3
ዳዊት	መዝ.35:13	መላው እስራኤል	ነሀ.9:1-3
ዳንኤል	ዳን.9:3	መላው እስራኤል	ኢዩ.12:15-16
ሐና	ሉቃ.2:36-37	የነነዌ ህዝብ	ዮና.3:5-10

የጾም ጊዜ ርዝመት

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የጾሙትን ቅዱሳን ህይወት ስንመለከት አንዳንዶቹ የጾሙበትን ጉዳይ ከእግዚአብሔር ሲቀበሉ (1ሳሙ.1:6-8፣ ሐዋ.9:9፣ 17-19) ጥቂቶች ደግሞ እግዚአብሔር ልመናቸውን ባለመስጠት ከልክሎአቸዋል (2ሳሙ.12:15-23):: ከእግዚአብሔር የለመነውን እንድንቀበል የሚያደርገን የተዋረደ ልብና እንደፈቃዱ የሆነ ጸሎት እንጂ የጾምና የጸሎት ጊዜ ርዝመታችን እንዳልሆነ ከወዲሁ ልንረዳ ያስፈልገናል:: ቅዱሳን ከእግዚአብሔር የለመኑትን አስኪቀበሉ ድረስ ለተለያዩ የጊዜ ርዝመት በእግዚአብሔር ፊት ጸመው ነበር::

- ለአንድ ምሽት - (ዳን.6:18)
- ለአንድ ቀን - (1ሳሙ.7:6፣ 2ሳሙ.1:12፣ 2ሳሙ. 3:35፣ መሳ.20:26)
- ሦስት ቀንና ሌሊት - (አስ.4:16፣ ሐዋ.9:9 ፣17-19)
- ሰባት ቀን - (1ሳሙ.31:13፣ 2ሳሙ.12:16-23)
- አስራ አራት ቀናት - (ሐዋ.27:33-34)
- ሃያ አንድ ቀናት - (ዳን.10:3-13)
- አርባ ቀናት - ሙሴ - ዘጸ.24:18፣ 34:28፣ ዘዳ.9:9፣18፣ 25-29፣ 10:10)፤ (ኤልያስ - 1ኛ.19:8)፤ (ኢየሱስ - ማቴ.4:2፣ ማር.1:13፣ ሉቃ.4:2)

የጾሙ አስፈላጊነት የሚፈጠረውን ሰው ወደ እግዚአብሔር ልቡን ሙሉ በሙሉ እንዲመልስ ነው::

6. መለኮታዊ ምሪት እናገኛለን::
 - ወደ እኔ ጨህ እኔም እመልስልሃለሁ ብሎ በኤርምያስ ምዕራፍ 33 ቁጥር 1-3 እግዚአብሔር ለኤርምያስ እንደተናገረው፤ በጾም ወደ እግዚአብሔር የምንጮኸውን እግዚአብሔር ይሰማል:: ለምንጮህበትም ምላሻ እግዚአብሔር መለኮታዊ ምሪትን ይሰጠናል::

የእግዚአብሔርን ጸጋ ለመቀበል ደግሞ ወደ ጸጋው ዙፋን በእምነት መቅረብ አለብን። ወደ ጸጋው ዙፋን የምንቀርበው በጸሎት ነው።

- ደህንነትና ይቅርታ የእግዚአብሔር ስጦታ ነው (ኤፌ.2:8-9)። ጸም የእግዚአብሔርን ጸጋ የምንገዛበት መንገድ ባይሆንም ጸሎታችንን በጸም መደገፍ ደግሞ የበለጠ መለኮታዊ ጸጋን እንድንቀበል ይረዳናል (ያዕ.4:6)። ጸም ከእግዚአብሔር ፈቃድ ጋር አንድ መስመር ላይ እንድንሆን ይረዳናል።

3. በነገሮች ላይ አሸናፊ እንሆናለን

- ኢዮሳፍጥ - (2ዜና.20:1-30) በጠላት በተከከበት ጊዜ በእግዚአብሔር ፊት ራሱን አዋርዶ በጸም በቀረበበት ጊዜ እግዚአብሔር በጠላቶቹ ላይ ድል ሰጠው።

4. መንፈሳዊ ኃይል እንሞላለን።

- በጸምና ቆይታ ውስጥ መንፈሳዊ ተሃድሶን እናገኛለን። ከእግዚአብሔር የማይቋርጥን መለኮታዊ ኃይል ለመቀበል በእግዚአብሔር ፊት በጸምና በጸሎት መገኘት ህይወታችንን በሰማያዊ አሳብ እንዲሞላና በአለት ኑሮአችንም በመንፈስ ቅዱስ የምንመራ ያደርገናል።

5. ከበሽታ ፈውስን እናገኛለን።

- ፈውስ እግዚአብሔር ልጆቹ በነጻ የሰጠው ነገር እንጂ በልፋትና በጥረት የሚገኝ ነገር ባይሆንም አንዳንድ ጊዜ ለመፈወስ መጸም አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ ይኖራል።

ስም	የጊዜው ርዝመት	ጥቅስ
ጌታ ኢየሱስ	40 ቀናት	ማቴ. 4:2
ሙሴ	40 ቀናት	ዘዳ. 9:9,18-19 ዘጸ. 34:27-28
ኤሊያስ	40 ቀናት	1ነገስት 19
ዳንኤል	21 ቀናት	ዳን. 9
ጳውሎስ፣ እስረኞቹና ወታደሮቹ	14 ቀናት	ሐዋ. 27:33
ዳዊት	7 ቀናት	2ሳሙ.12:16-20
አስቴር	3 ቀናት	አስቴር 4
ሳውል	3 ቀናት	ሐዋ. 9:9-12
ነህምያ	-----	ነሀ.1:4 ዘጸ.34:27-28
የአንጾኪያ ክርስቲያኖች	-----	ሐዋ.13:1-3 ሐዋ.14:23
የመጥምቁ ዮሐንስ ደቀ መዛሙርት	-----	ማር.2:18
የነነዌ ከተማ ነዋሪዎች	-----	ዮናስ 3:5-10
ሐዋርያት፣ ሽማግሌዎችና ምዕመናን	-----	2ቆሮ.6:4-5

በጾም የምናገኛቸው በረከቶች

ጌታ ኢየሱስ በማቴ.6:17-18 እንዳስተማረው በትክክለኛ ዓላማ ከጾምን በስውር የሚያየን እግዚአብሔር በግልጥ ይባርከናል። ወደ እግዚአብሔር ለማናቸውም ጉዳይ በእምነት ከቀረብን ብዙ በረከቶችን እንቀበላለን።

ፊደላዎችም ያለ እምነት እግዚአብሔርን ደስ ማሰኘት አይቻልም፤ ምክንያቱም ወደ እግዚአብሔር የሚቀርብ ሁሉ እግዚአብሔር መኖሩንና ከልብ ለሚሹትም ዋጋ እንደሚሰጥ ማመን አለበት። ዕብ.11:6

እግዚአብሔር የሚባርከን እኛ በምናስበው መንገድ ላይሆን ይችላል። ቢሆንም ግን እንደተስፋ ቃሉ በፊቱ ራሳችውን በጾም ዝቅ የሚያደርጉትን ይባርካል። ስለዚህም የበረከት ተስፋ ኢሳያስ እንዲህ ሲል ይናገራል፡-

ፊደላዎችን ብርሃን እንደ ንጋት ጮራ ይፈነጥቃል፤ ፈውስህ ፈጥኖ ይደርሳል፤ ጽድቅህ ቀድሞህ ይሄዳል፤ የእግዚአብሔር ክብር ደጀን ይሆንልሃል።⁹ የዚያን ጊዜ ትግራለህ፤ እግዚአብሔርም ይመልስልሃል፤ ለርዳታ ትጮኻለህ፤ እርሱም፤ አለሁልህ ይልሃል። የጭቁና ቀንበር፤ የክፋትን ንግግርና ጣት መቀሰርን ከአንተ ብታርቅ፤...¹¹ እግዚአብሔር ሁልጊዜ ይመራሃል፤ ፀሐይ ባቃጠለው ምድር ፍላጎትህን ያሟላል፤ ዐጥንትህን ያበረታል፤ በውሃ እንደረካ የአትክልት ቦታ፤ እንደማይቋርጥም ምንጭ ትሆናለህ።¹² ወገኖችህ የቀድሞ ፍርስራሾችን መልሰው ይሠራሉ፤ የጥንቱንም መሠረት ያቆማሉ፤ አንተም፤ የተናዱ ቅጥሮችን አዳሽ፤ ባለ አውራ መንገድ ከተሞችን ጠጋኝ ትባላለህ። ኢሳ.58:8-9፤ 11-12

1. የግል ህይወት ነጻነትና መፈታት ይሞላል

- ጸሎትህ ያልተመለሰና መንፈሳዊ ህይወትህ ፍግምግም ከሆነ ምናልባት ከእግዚአብሔር ጋር ያልተቃኘ ህይወት

/ለምትኖር ይሆናል። ቆሻሻ የውሃ መውረጃ ቱቦን እንደሚዘጋ እንዲሁ ያልተቀደሰ አሳብና ፍላጎት የእግዚአብሔር በረከት ወደ እኛ ህይወት እንዳይመጣ ይከለክላል። ይህ ብቻ ሳይሆን ስለጾምና ስለእግዚአብሔር ኃይል አስፈላጊነት የተሳሳተ የሥነ መለኮት መረዳት ካለን መንፈሳዊ በረከቶች ወደ እኛ አይመጡም።

- እግዚአብሔርም መልካም አምላክ ነው (ማቴ.7:11)። ችግሩ እግዚአብሔር በመልካም ነገር ሊባርከን ፍላጎት ሳይኖረው ቀርቶ አይደለም። እውነቱ ግን እኛ ስጋውያን ሆነናል ወይንም በብዙ ስጋዊ ነገር ተተብትብናል። ጾም ጸሎታችንን እንደ ደጀን ጦር እንዲጠናከር ያደርገዋል። በጾምም ጊዜ የእግዚአብሔርን የተስፋ ቃል በአንደበታችን እያወጀን በእምነት ከእግዚአብሔር በረከታችንን እንቀበላለን። በዚህም የስጋ ኃይል ስለሚደክም የበለጠ የውስጥ መንፈሳችን እግዚአብሔርን ለማገልገልና ለማምለክ የተፈታ ሆኖ ነጻነት ይሰማናል።

2. ጸጋን እንቀበላለን

- እግዚአብሔር በሰማያዊ በረከት ሁሉ እንደባረከንና (ኤፌ.1:3) የእግዚአብሔር ፍቅር በልባችን እንደፈሰሰ (ሮሜ.5:5) መጽሐፍ ቅዱስ ይመሰክራል። ሆኖም ግን ብዙዎቻችን ወደ በረከቱና ወደ ፍቅሩ ሙላት ገና አልገባንም። የእግዚአብሔርን በረከትና ፍቅሩን በሙላት ልንወርስ የምንችለው በእምነት ቃሉን በመቀበልና በእግዚአብሔር ፊት ክርስቶስን ማዕከላዊ ያደረገ ህይወት በመኖር ነው። ክርስቶስን ማዕከላዊ ያደረገ ህይወት መኖር የሚያስችለን ደግሞ የእግዚአብሔር ጸጋ ነው።