በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን፡፡

በአንዳች አትጨነቁ

ፊል 4፡6

መምህር፡- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon@gmail.com

ቦታ፦ ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ
በየሳምንቱ ረቡዕ ከ12፡30 – 1፡30 ምሽት

ጥር ፲፱ ቀን ፳፻፬ ዓ.ም.

<u>በአንዳች አትጨነቁ</u>

- “ጌታ ቅርብ ነው። በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።” *<u>ፊል 4፡6-7፡፡</u>*

<u>መግቢያ</u>

- ***እያንዳንዳችን ሥራችንን፣ ገንዘባችንን፣ ጤናችንን፣ ልጆቻችንን፣ ትዳራችንን እንዲሁም መንፈሳዊ ሕይወታችንን አስመልክቶ የየራሳችን ጭንቀት፣ ፍላጎት ወይም ጥያቄ አለን፡፡***

- ***ታሪክ ተመሳሳይ ፍላጎቶችና ጥያቄዎች የነበሯቸውን ታላላቅ ሰዎች መዝግቦ እናገኛለን፡፡ ከብሉይ የምንጠቅሳቸው የሳሙኤል እናት ሐና እና የይስሐቅ ልጅ ያዕቆብ ሲሆኑ ከሐዲስ ኪዳን ደግሞ የቅዱስ ዮሐንስ እናት ቅድስት ኤልሳቤጥ ናቸው፡፡***

- ***እነዚህ ችግሮቻቸውን አስመልክቶ ምን አደረጉ? እነዚህ ሰዎች ለችግራቸውን ማድረግ የሚገባቸውን በትክክል ያውቁ ነበር፡፡ ዓይናቸውን ወደ እግዚአብሔር ወደ ሰማይ አንስተው ጥያቄዎቻቸውን በፊቱ አቀረቡ፡፡***

- ***እንደ ክርስቲያን በተመሳሳይ ጉዳዮች ማድረግ ያለብን ምንድር ነው? ቅዱስ ጳውሎስ በመልእክቱ በትክክል ማድረግ ያለብንን በሦስት ነጥቦች ገልጦ አስፍሮልናል፡፡***

ለምን እንጨነቃለን?

1. ሕይወት ብርቱ ስለሆነች፡-
   - መልካም፣ መጥፎ ወይም በመካከሉም ያሉ የዚህ ዓለም መከራ አይለያቸውምና። ባለጠጋውም ቢሆን አያመልጥም።
   - ሰዎች ጭንቀትን በማስመሰል፣ ጭፍን ነገሮችን በመሥራት፣ እውነታውን በመተው፣ ትኩረት በመንፈግ ማስወገድ ይሞክራሉ። “ዶንት ዎሪ” እንደሚሉት ዘፈናቸው…
   - ባሎች ሚስቶቻቸው ሊያማክሩአቸው የፈለጉትን … በዚህ መነጋገር አልፈልግም በማለታቸውና ባለመነጋገራቸው ጉዳዩ የሚቀርላቸው አድርገው ያስባሉ።

2. የወደፊቱን መወሰን ስለማንችል
   - heart attack እንዳያጠቃን የምግብ ዝርዝርና፣ ውሃ ወይም መጠጦችን ልናዘጋጅ እንችላለን … ነገር ግን ነገ ምን እንደሚሆንብን አናውቅም።
   - ጭንቀትን ስለወደፊቱ መተንበይ በሚያስችለን ዕውቀት ለማስወገድ እንሞክራለን … የወደፊቱን ግን አይታወቅም።

3. የሚሆነውን መቆጣጠር ስለማንችል
   - እኛ ነገሮችን ለመቆጣጠር ያለን አቅም ራሳችንን ከጉዳት ሙሉ ለሙሉ መከላከል የማንችልበት ነው። ነገሮችን መቆጣጠር ብንችል የሚሰቃይ ባልኖረ ነበር።
   - ዶክተሮች ይታመማሉ፣ የገንዘብ ባለሞያዎች በስቶክ ገበያ ገንዘባቸውን ያጣሉ፣ ፖሊሶች ይሰረቃሉ፣… መልካም ወላጆች በልጆቻቸው የመካድ ዕድል ይገጥማቸዋል።

መፍትሔው ምንድር ነው?

1. በመጨነቃችን ምንም ልናደርግ እንደማንችል እንወቅ
   - ጭንቀት የመፍትሐ ምንጭ አለመሆኑ ብቻ ሳይሆን ጉዳትም ያለው መሆኑን እንወቅ።
   - ጠጉራችን በማለቁ ብናዝን ትርፉ ሂደቱን ቢያፋጥን እንጂ አንድ ጠጉር አይጨምመርም።
   - በመታመማችን ብንጨነቅ ሰውነታችን በሽታ የመከላከል ኃይሉ እንዲዳከም ብናደርግ እንጂ አይረዳም።
   - ስለመወፈራችን መጨነቃችን የበለጠ እንድንመገብ ያደርገን ይሆናል እንጂ መጨነቁ ብዙም አይረዳ።
   - "ሰውን የልቡ ኀዘን ያዋርደዋል መልካም ቃል ግን ደስ ያሰኘዋል።" ምሳሌ 12፡25፣ ማቴ 6፡25-34።

2. እግዚአብሔር እንደሚጠነቀቅልን እንወቅ
   - እግዚአብሔር ዓለምን ፈጥሮ የሚሆነውን እንደ ቲቪ እየተመለከተ ኤአደለም። እኛም የፊልሙ ተዋናዮች ዌወም አሻንጉሊቶተች ኤአደለንም። እግዚአብሔር ዘወትር ከእኛ ጋር ነው። ከሌሎቹ ፍጥረታትም ይልቅ ያስብልናል።
   - ወፎች የሚመገቡት፣ ጊዜያዊ የሆኑ አበቦች ጥሩ ልብስ ካላቸው እኛ ከነርሱ የበለጥን አይደለንም።

3. መቅደም ያለበትን እናስቀድም
   - አብዝተን የምንጨነቀው ለማይጠቅመን ነገር ነው።
   - ስለምንመገበው እንጂ ተመግበን ስለምንሠራው፣ ስለምንለብሰው እንጂ ልብሱ የሚያርፍበት ሰውነት ስለሚሠራው… አንጨነቅም።

መፍትሔው ምንድር ነው?

- መቅደም ያለበትን ማስቀደም ሕይወትን ያለጭንቀት እንድንጋፈጥ ይረዳናል፡፡
- እርሱም መንግሥቱንና ጽድቁ ነው፡፡
- ቀዳሚው ራስን ማገልገል ሳይሆን እግዚአብሔርን ማገልገልና ማወቅ መሆን አበት፡፡
- ቀዳሚው እግዚአብሔርን ማወቅና ከእርሱ ጋር እንዴት መኖር እንደምንችል ማወቅ ነው፡፡ ሮሜ 4፡4-8፡፡

4. በእግዚአብሔር ፈጽመን እንታመን
   - "ጌታ ቅርብ ነው። በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።" ፊል 4፡6
   - በራሳችን ኃይል፣ ችሎታ፣ ጥበብ ሳይሆን በእግዚአብሔር እንታመን፡፡ ይህም መንፈሳዊነት ነው፡፡
   - ጭንቀት ተግባራዊ ክህደት ነው፡፡
   - ልጆቻችን ስለምግባቸው፣ ልብሳቸው... ኤአጨነቁም በእኛ ይታመናሉ እንጂ፡፡ እኛም በእግዚአብሔር በዚሁ መንገድ መታመን አለብን፡፡
   - አብርሃም የተባረከው የተጠቀመው በእግዚአብሔር ፈጽሞ ታምኖ ነው፡፡ ዘፍጥ 12፡1-

በአንዳች አትጨነቁ

- ስለ ፍላጎታችንና ስለ መሻታችን የምንጨነቅ ወይም የምንታወክ መሆን የለብንም፡፡ ማዘን ወይም መጨነቅ በራሱ የእምነት ማነስ ምልክት ስለሆነ ኃጢአት ነው፡፡
- እውነተኛ አማኒ የሆነ ሰው በሕይወቱ ስለሚሆኑት ነገሮች ማዘን የለበትም፡፡ ጌታችን ደቀ መዛሙርቱን "እናንተ እምነት የጎደላችሁ፥ ስለ ምን ትፈራላችሁ?" በማለት ብዙ ጊዜ ገስጿቸዋል፡፡ ማቴ 8፡26፡፡

- እኛ የእግዚአብሔር ልጆች መሆናችንን ካመንን፣ መሻታችንን እንደፈቃዱ እንደሚሰጠንና እንደሚመልስልንም ከታመንን በልባችን ለሐዘን ለጭንቀት ቦታ አይኖረንም፡፡
- ጌታችን ስለ ዘሪው ባስተማረበት ምሳሌ አንዱ ዘር በእሾህ መካከል እንደወደቀ ነግሮናል፡፡ እሾህ የተባለውም ስለዚህ ዓለም መጨነቅ፣ ባለጠግነትን መውደድ ወይም መፈለግ፣ በምድራዊ ነገር መደሰትም እንደሆነ ለደቀመዛሙርቱ ተርጎሞላቸዋል፡፡ "በእሾህ መካከልም የወደቀ እነዚህ የሚሰሙት ናቸው፤ መንገዳቸውንም ሄደው በሕይወት ዘመን በአሳብና በባለ ጠግነት ምቾት ይታነቃሉ፥ ሙሉ ፍሬም አያፈሩም።" ሉቃ 8፡14፡፡

- ኦሾህ ተክሉን እንዳያድግ አንቆ እንደሚያስቀረው በእሾህ የታጠረ እምነትም የእግዚአብሔር ቃል በሕይወታችን ፍሬን እንዳያፈራ ያደርገዋል፡፡ በዙሪያቸው ባለ እሾህ ሳይናወጡ በመኖር መልካም ምሳሌ ከሚሆኑን በአንበሶች ጉድጓድ የተጣለ ነቢዩ ዳንኤል፣ በእቶን እሳትተ የተጣሉ ሦስቱ ወጣቶች፣ በፊልጵስዩስ እስር ቤት የተጣሉ ሲላስና ጳውሎስ፣ እንዲሁም በኢየሩሳሌም የታሰረው ቅዱስ ጴጥሮስ ከሚጠቀሱት ጥቂቶቹ ናቸው፡፡

በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ...

- ጥያቄያችን በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ በተወሰነ መንገድ የታወቀ ይሁን። የለመነውም እንደሚደረግልን "ለምኑ፥ ይሰጣችሁማል፤ ፈልጉ፥ ታገኙማላችሁ፤ መዝጊያን አንኳኩ፥ ይከፈትላችሁማል።" በማለት ጌታችን በገባልን ቃል ኪዳን ተገልጾልናል። ማቴ 7፡7። ነገር ግን እግዚአብሔር ምሉዕ፣ ሁሉን ቻይ… ሁሉን የሚመለከትና የሚያውቅ ስለሆነ … በሚል የተሳሳተ አመለካከት የተነሳ አንዳንዶች መጸለይ አያስፈልገንም በማለት ያስባሉ።
- እግዚአብሔር ሳንጠይቀው መሻታችንን አይሰጠንም። "የሚለምነው ሁሉ ይቀበላልና፥ የሚፈልገውም ያገኛል፥ መዝጊያንም ለሚያንኳኳ ይከፈትለታል።" ማቴ 7፡8።
- ቅዱስ ጳውሎስ ለፊልጵስዩስ ሰዎች በጻፈው መልእክቱ ለጥያቄዎቻችን መልስ የምናገኝባቸውን መንገዶች ጠቁሟል።

  1. ጸሎት

     ጸሎት ልመናችንን ለእግዚአብሔር የምናሳውቅበት መንገድ ነው። እውነተኛ ጸሎት በአምስት መመዘኛዎች ላይ የተደገፈ ነው።

     - *<u>ቦታ፡-</u>* ለጸሎት የተወሰነ ሥፍራ ያስፈልገዋል። "አንተ ግን ስትጸልይ፥ ወደ ***<u>እልፍኝህ</u>*** ግባ መዝጊያህንም ዘግተህ በስውር ላለው አባትህ ጸልይ፤ በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል።" *<u>ማቴ 6፡6።</u>* ይህችውም የተመረጠችው ሥፍራ ቤተክርስቲያን ናት። አንዳንድ ጊዜ ይህ የተወሰነ ሥፍራ በሁሉም ቦታ ተወስዶ እናያለን። ሰዎች በመኪናቸው፣ በሥራቸው፣ … መጸለያቸው መልካም ቢሆንም የምንጸልየው ሁሉም ሆነ የምንጸልይበትም እንዲህ እንዲሆን ግን መጻሕፍት ድምዳሜ አይሰጡም።

በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ...

- ***ጊዜ፡-*** “በእርሱ ሕያዋን ነንና እንንቀሳቀሳለን እንኖርማለን።” ***ሥራ 17፡28፡፡*** **እንደተባለው ለርሱ የምንሰጠው ጊዜ የሚገለጠው ለጸሎት በምንሰጠው ጊዜ ነው፡፡** “በመኝታዬም አስብሃለሁ፥ በማለዳም እናገርልሃለሁ” ***መዝ 62፡6፣*** “ስለ ጽድቅህ ፍርድ ሰባት ጊዜ በቀን አመሰግንሃለሁ።” ***መዝ 118፡164፡፡*** **... ያለ ልበ አምላክ ዳዊትም የሚሰጠውን ጊዜ “...** እኔ ግን እጸልያለሁ።... ምስጋናውንም ዘወትር በአፌ ነው።” ***መዝ 108፡4፣ መዝ 33፡1፡፡*** **እስኪል ድረስ ከፍ አድርጎት ነበር፡፡ በመጨረሻም ቀንና ሌትም እግዚአብሔርን የሚያስበው ሆነ፡፡** “ዘወትር። አምላክህ ወዴት ነው? ሲሉኝ እንባዬ በቀንና በሌሊት ምግብ ሆነኝ።” ***መዝ 41፡3፡፡***

- ***ቃሉ፡-*** “***ቃልህን*** አስብ ዘንድ ዓይኖቼ ለመማለድ ቀደሙ።” ***መዝ 118፡148*** **እንዳለ ከእግዚአብሔር ቃል በቀር እንጸልይበት ዘንድ የተሻለ የለም፡፡ ስለዚህ በራሳችን አመለካከት ተደግፈን እነዚህን የጸሎት መጻሕፍት ከመተው ይልቅ የምንጸልየው የእግዚአብሔር ቃል ምን እንደሆነ መማር ይገባናል፡፡**

- ***መምህር፡-*** **እርሱም መንፈስቅዱስ ነው፡፡** “እንዴት እንድንጸልይ እንደሚገባን አናውቅምና፥ እንዲሁም ደግሞ መንፈስ ድካማችንን ያግዛል፡፡” ***ሮሜ 8፡26፡፡*** **ስለዚህ ከመጸለያችን በፊት እንዴት እንደምንጸልይ ይመራን ዘንድ መጠየቅ ይገባናል፡፡**

- ***ፈቃደኝነት፡-*** **ሰይጣን በድካማችን፣ በኃጢአት፣ በስንፍናችን በመጠቀም ከጸሎት እንደሚለየን በማወቅ ለመጸለይ ፈቃደኛ መሆን ይጠበቅብናል፡፡ ጠላትን የምንሰማ ከሆንን እያደር ለጸሎት ፈቃደኝነትንም ሆነ በመጨረሻም ፍላጎትንም እናጣለን፡፡**

አለመታከት

- የማይታክት የተመሰጠ ልቦና ጸሎት የምንጸልይበት የረጋ መንፈስ ነው። ለዚህም ጌታችን በጌቴሴማኒ ከጸለየው ጸሎት የተሻለ ምሳሌ የለንም።

- ጌታችን ስለ መበለቲቱ ጸሎት ያስተማረው ለዚህ ጉዳይ የተሻለ ማስረጃ ነው። *ሉቃ 18፡1-8።*

ምስጋና

- እግዚአብሔርን ስላደረገልን ማመስገን እንዲሰጠን የምንጠይቀውን ያህል አስፈላጊ ነው።

- ጌታችን ከፈወሳቸው ከአሥሩ ለምጻሞች ለማመስገን የተመለሰውን አንዱን በመጥቀስ የማመስገንን አስፈላጊነት ለትውልድ ሁሉ መማሪያ እንዲሆን አድርጎታል። *ሉቃ 17፡12-19።* የእግዚአብሔር ፈቃድ ሳይታክቱ በመጸለይ፣ ዘወትር ደስ በመሰኘት፣ ምስጋና በማድረግ ውስጥ ትገኛለች። *1ኛ ተሰ 5፡16-18።*

- ጥያቄ ሲኖረን እንጸልያለን፣ ሲመልስልን ደስ እንሰኛለን፣ ደስ ስንሰኝም እናመሰግናለን።

- እንደ ብስጩና የሚያማርር መንፈስ ያለ አጥፊ ነገር የለም። ደስታና ምስጋና በምሬት፣ በወቀሳና፣ ይቅር በማይል ልብ ውስጥ ማደሪያ ኖሮአቸው አያውቅም።

<u>በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ</u>

- **አምላካችን እግዚአብሔርን በትክክል የምናውቀው ከሆንን ቅዱስ ጳውሎስ ስለምን በአንዳች አትጨነቁ እንዳለን መረዳት እንችላለን፡፡ ስለዚህ ፍጹም እምነታችን በእርሱ ላይ ይሁን፡፡ አምላካችን እግዚአብሔር፡-**
  1. **ፍቅር፣ ጻድቅና** “ለገዛ ልጁ ሳይራራለት ስለ ሁላችን አሳልፎ የሰጠው…” ***<u>ሮሜ 8፡32</u>*** **እና ዓለምንም ከኃጢአት ባርነት ነጻ ያወጣው ነው፡፡**
  2. ***ያላመኑትን ለማዳን የሚሻ ያመኑበትንም የሚባርክ ዘወትር ለሁሉ መልካም የሆነ <u>ልዑል አባት</u>*** **ነው፡፡**
  3. ***መጀመሪያና መጨረሻ የሌለው <u>ዘላለማዊ</u>*** **ነው፡፡**
  4. ***በሕይወታችን የሆነውን፣ የሚሆነውን እየሆነ ያለውን ሁሉና ተጽዕኖውንም የሚያውቅ <u>ሁሉን አዋቂ</u>*** **ነው፡፡**
  5. ***ቃልኪዳኑን ሁሉ የሚጠብቅ ለኃይሉ ፍጻሜ የሌለው <u>ሁሉን ቻይ</u>*** **ነው፡፡**
  6. **በማንኛውም ጊዜ በሁሉም *ሥፍራ የሚገኝ <u>ምሉዕ</u>* ነው፡፡**
  7. **ትናንት፣ ዛሬም ሆነ ለዘላለም *<u>ያልተለወጠ የማይለወጥ</u>* ነው፡፡**
  8. **እውነትን *የተናገረ <u>እውነተኛና</u>* ለዘላለምም *የታመነ* ነው፡፡**

- **እነዚህን ሁሉ ካስተዋልን ፍርሐትንና ጭንቀትን ከልባችን ገፍተን በማስወጣት በርሱ *የመተማመንን* ፍሬ ማፍራት አይቸግረንም፡፡ የዚህስ ውጤቱ ምንድር ነው?** “አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።” ***<u>ፊል 4፡7፡፡</u>***
- ***ይህ በጸሎት የሚገኝ ሽልማት ነው፡፡***

በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ

- **እግዚአብሔር ለጥያቄያችን መልስ ለመስጠትም ሆነ ይዞ ለማቆየት የራሱ ምክንያትና መንገድ አለው፡፡**
- **ቅዱስ ጳውሎስ በሰውነቱ ስለነበረ ሕመም ይርቅለት ዘንድ ሦስት ጊዜ ደጋግሞ ጸለየ፡፡ ነገር ግን ለጥያቄው እግዚአብሔር የሰጠው መልስ** “ጸጋዬ ይበቃሃል፥ ኃይሌ በድካም ይፈጸማልና” **የሚል ነበር፡፡** ***2ኛ ቆሮ 12፡9፡፡***
- **ቅዱስ ጳውሎስ ከሕመሙ ጋር ሆኖ መረዳትን ሁሉ የሚያልፈውን ሰላምና ደስታ አግኝቶ ይኖር ነበር፡፡** “ስለዚህ ስለ ክርስቶስ በድካም በመንገላታትም በችግርም በስደትም በጭንቀትም ደስ ይለኛል፤ ስደክም ያን ጊዜ ኃይለኛ ነኝና።” ***2ኛ ቆሮ 12፡10፡፡***
- **የእግዚአብሔር ኃይል የሚኖረው በእኛ ድካም ውስጥ ነው፡፡ የእኛ ድካምና የእርሱ ኃይል ተለይቶ የሚታወቅበት መንገድ ይህ ነው፡፡**
- **እኛ ስንደክም ፈጽሞ ይረዳናል ስሙም ገናና ይሆናል፡፡ ለዚህ ነው ቅዱስ ጳውሎስ … ልመናችሁን በእግዚአብሔር ዘንድ አስታውቁ… ያለን፡፡ በዚህም የጥያቄያችንን መልስ ወይም የነገርን መሟላት አላረጋገጠልንም፡፡ ነገር ግን በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ አእምሮአችንን ስለሚሞላው ሊገለጥ ስለማይቻለው ሰላምና ስለጥበቃው ግን አስረግገጦ ነግሮናል፡፡**
- **እንግዲህ** “ጌታ ቅርብ ነው። በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።” **በማለት ቅዱስ ጳውሎስ በፊልጵስዩስ እስር ቤት ሆኖ የጻፈው በልባችን የታተመ እንዲሆንልን የአምላካችን የእግዚአብሔር ፈቃድ ይሁንልን፡፡**

ይቆየን፡፡

ወስብሐት ለእግዚአብሔር፡፡