በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን።

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፱

መምህር፡- መጋቤ ሃይማኖት ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon4@gmail.com

To get all the lessons, surf : www.zeorthodox.org

ቦታ፦ ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

በየሳምንቱ ረቡዕ ምሽት ከ12፡30 – 1፡30

ሐምሌ ፳፬ ቀን ፳፻፫ ዓ.ም.

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

በማሰብ ስለ ፈጸምነው ኃጢአት (በደል) በመናገር

1. ንጹሕ ያልሆነ ሐሳብ
   - ጥልቅ የሆነ የሥጋ ፍትወትን መፈጸሚያ ሐሳብ በአእምሮ በማሳደር፣ በማስታወስ ደስታን ማግኛ ማድረግ
   - በኃጢአት ስለመውደቅ ወይም ስለምንወድቅበት ምክንያት ማሰብ
2. የጥላቻ ሐሳብ
   - የሌሎችን የስኬታማነት ዜና ስንሰማ በመራር ሓዘን ሆነን መኖርና በዚህም ማደግ
   - ሌሎችን ሊጥላቸው የሚችል ክፉ ወጥመድ ማጥመድ
3. መታመንን የሚያጠፋ ክፉ ሐሳብ፡- የሰዎችን ቅን ንግግር ወስደን ክፉ ትርጉም ሰጥቶ ማቅረብ
4. ያልተረጋገጠ ሐሳብ
   - ልንደርስበት ስለማንችልበት የሥልጣን ደረጃ ወይም ታላቅ ስለመሆን ማሰብ
   - ሌሎችን ለመበቀል ማሰብ
   - ሀብተ መንፈስ ቅዱስን ሳንታደል ተአምራትን ለማድረግ መመኘት

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

በማሰብ ስለ ፈጸምነው ኃጢአት (በደል) በመናገር

5. ግልጽ ያልሆነ ሐሳብ፡- ለሰዎችም ሆነ ለእግዚአብሔር ግልጽ ስለ አለመሆናችን
6. በሐሳብ ሳይሆን በአፍ ብቻ ስለ ማምለካችን ለምሳሌ በቅዳሴ ሰዓት፡፡
7. ክፉ ሥራችንን ሁሉ መዝግበን እንይዘዋለን ወይስ ውሃ እንደምንጠጣ ከጽዋው ለመጠጣት እንቀርባለን?
8. ባለጠጋ ስለመሆን ወይም ስለመሰለው ያለን ምኞት
9. በሠራነው ሥራ ስለመመካታችን
10. ሌላውን ሰው ዝቅ አድርገን፣ አዋርደን ወይም ፈርደንበት የነበርንበት ሐሳባችንን
11. ‹‹ ስለዚህ፥ እኔ ብመጣ፥ በእኛ ላይ በክፉ ቃል እየለፈለፈ የሚያደርገውን ሥራውን አሳስባለሁ፤ ይህም ሳይበቃው እርሱ ራሱ ወንድሞችን አይቀበልም፥ ሊቀበሉአቸውም የሚወዱትን ከልክሎ ከቤተ ክርስቲያን ያወጣቸዋል። ›› እንዳለ በ *ሣል ዮሐ 10፡፡* ስላላሞገሰንና ስላላደነቀን ግኑኝነታችንን ያቋረጥንበት ሰው አለ? ካለ ከላይ በተጠቀሱት መናዘዝን አንርሣ፡፡

<u>እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪</u>

<u>በድርጊት ወይም በተግባር ስለ ፈጸምነው ኃጢአት (በደል) በመናገር</u>

1. አመንዝረን እናውቃለን?
2. ሰርቀን ፣ ሳናስፈቅድ የቤተ ክርስቲያንን (ሻማ፣ ጧፍ፣ መጻሕፍት፣ የጠበል እቃዎች፣ እጣን፣ የተሰጥዖ መጻሕፍት…) ወስደን፣ ወይም የቤተ ክርስቲያንን ገንዘብ ሰርቀን እናውቅ እንደሆነ መናዘዝን አንርሳ የማይረሳ ነውና።
3. ታሪካዊና ጥንታዊ ቅርሶችን (የብራና መጻሕፍትን፣ ሥዕላትን፣ መስቀሎችን፣ ታቦታትን…) ሰርቀን እናውቅ እንደሆነ መናዘዝን አንርሳ የማይረሳ ነውና።
4. እግዚአብሔርንስ ሰርቀን እናውቃለን? ከወር ደመወዛችን እንዲሁም የመጀመሪያውን ደመወዛችንን - አሥራታችንን ባለመክፈል ወይም የእግዚአብሔርን ጊዜ (ሰዓት) በመስረቅ ሥጋችንን ደስ ለማሰኘት ወይም ገቢያችንን ለመጨመር አውለነው እንደሆነ መናዘዝን አንርሳ የማይረሳ ነውና።
5. ከቤተሰቦቻችን፡- የሌላውን ምግብ ሰርቀን፣ ትክለኛውን ገቢያችንን ከትዳር አጋራችን ደብቀን፣ ወጪያችሁን ከባል ደብቃችሁ ወይም ሳናሳውቅ ለቤተሰቦቻችን ገንዘብ ሰጥተን እናውቅ እንደሆነ መናዘዝን አንርሳ የማይረሳ ነውና።
6. በሥራ ገበታችን እስክሪብቶ፣ ወረቀት ሰርቀን ወይም ስልክ ለግል ጉዳያችን ተጠቅመን ወይም በአውቶቡስ ሳንከፍል ሄደን እናውቃለን?
7. ለባለቤቱ መመለስ እንዳለብን ዘንግተን የሰው ንብረት (ቁሳቁስ) ሰርቀን እናውቃለን?

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

በድርጊት ወይም በተግባር ስለ ፈጸምነው ኃጢአት (በደል) በመናገር

8. ስንሸጥ አጭበርብረን፣ ሂሳቡን ወይም የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜውን ቀይረን ሸጠን እናውቃለን?
9. ጉቦ (መማለጃ) ተቀብለን እናውቃለን?
10. በሥራችን ታማኝ ነን? ለሥራ የተመደበልንን ጊዜ በአግባብ ሳንጠቀም ቀርተን እናውቃለን? ሥራችንንስ በግድየለሽነት ሠርተን እናውቃለን?
11. የተሰጠንን ነገር ከሚገባው መጠን በላይ ተጠቅመን ድራሹን አጥፍተን እናውቃለን?
12. ሥልጣናችንን ተጠቅመን ተገቢ ያልሆነ ነገር ፈጽመን እናውቃለን?
13. የሐሰት ምስክርስ ሆነን እናውቃለን?
14. አንድን ነገር እያለ የለም/የለንም ብለን ወይም ተበድረን ክደን እናውቃለን?
15. ቁማር ተጫውተን እናውቃለን?
16. የተፈጸመን ወንጀል ሰውረን ወይም ሲሰረቅ ያየነውን አላየሁም ብለን እናውቃለን?
17. በፈተና ክፍለ ጊዜ ኮርጀን እናውቃለን?
18. የሰዎችን ምስጢር ሰርቀን (ፓስወርዳቸውን) ወይም ዳያሪያቸውን ሳያውቁ ወስደን በድብቅ አይተንባቸው እናውቃለን?
19. በክህደትና በጥርጥር ወይም በኑፋቄ ነፍሳትን ወደ ስሕተት ጎዳና በሐሰት መርተን እናውቃለን?
20. በማስወረድ ሰው ገድለን እናውቃለን?

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

በድርጊት ወይም በተግባር ስለ ፈጸምነው ኃጢአት (በደል) በመናገር

21. በጥላቻና በሐሜት ሰው ገድለንስ እናውቃለን?
22. አንድ ሰው በማኅበረሰቡ ውስጥ ያለውን ክብርና የተሰጠውን ቦታ ለማጥፋት የተሳሳቱ ወሬዎችን አውርተን ወይም አስወርተን አዳርሰን እናውቃለን?
23. ሕግን በመተላለፍ ወይም በማስፈራራት በሰዎች ላይ ጫና ፈጥረን ወይም ሰውደብድበን እናውቃለን?
24. ሰዎችን ተሳድበን እናውቃለን?
25. ሰዎችን አስቆጥተን ለማይገባ ብስጭት ወይም ቁጣ አነሳስተናቸው እናውቃለን?
26. የአንድ ሰው የገቢ ምንጭ እንዲቋረጥ ምክንያት ሆነን እናውቃለን?
27. በሁለት ወገኖች መካከል ለተፈጠረ የቃላት ጦርነት ምንጭ ሆነን ወይም በነገር ገብተን እናውቃለን?
28. የአደንዛዥ እጽ ወይም የአልኮል መጠጦች ሱሰኛ ሆነን እናውቃለን?
29. ሲጋራ ወይም አደንዛዥ እጽ ለማጤስ ራሳችንን አሳልፈን ሰጥተን እናውቃለን?
30. ግድ የለሽ በመሆን ተገኝተን እናውቃለን?
31. ሳንታመን ቀርተን በነገር ሁሉ እግዚአብሐየርንና ሰዎችን የምናማርር ሆነን ተገኝተን እናውቃለን?
32. በበዓላት ዋዜማ ከቤተ ክርስቲያን ይልቅ በየመጠጥ ቤቱ ተገኝተን እናውቃለን?
33. በሠርግም ሆነ በሌሎች ፓርቲዎች ጨፍረን/ጨፋሪዎች ሆነን ተገኝተን እናውቃለን?
34. ከሞራል (ከሥነ ምግባር) አንጻር ተገቢ ያልሆኑ ፊልሞችን ለማየት ወደ ሲኒማ ቤት ገብተን እናውቃለን?
35. በክፉም ሆነ በጎ ተናጋሪ ንግርተኞች ቃላት/ንግግር አምነን እናውቃለን?

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

በድርጊት ወይም በተግባር ስለ ፈጸምነው ኃጢአት (በደል) በመናገር

36. በጂኒ (በሰይጣን/ዲያቢሎስ) እምነን እናውቃለን?

37. በአስማት አምነን እናውቃለን?

38. የእጅን መዳፍ እያነበቡ በሚናገሩ ወይም በመሰል እድል ተናጋሪዎች አምነን እናውቃለን?

39. በክፉ መንፈስ (ሰይጣን ሊጎዳን ይችላል - ይበቀለናል ብለን) አምነን እናውቃለን?

40. በንግርተኞች አምነን እናውቃለን? የምናውቅ ከሆን በእግዚአብሔር ኃይል አናምንም ማለት ነው?

41. የተሰጠንን በረከት አቃልለን እናውቃለን?

42. የእግዚአብሔርን ቃላትና ትእዛዛትስ አቃለን (ንቀን) እናውቃለን?

43. ድሆችን፣ ያልተማሩትንና አላዋቂዎችን ንቀን እናውቃለን?

44. አባትና እናታችንን ንቀን እናውቃለን?

45. የእግዚአብሔርን ሰዎች ንቀን (አቃለን) እናውቃለን?

46. ከሰዎች ጋር ባለን ግኑኝነት መራር ሆነንባቸው እናውቃለን?

47. ስለ ክፉ ክፉ መልሰን እናውቃለን?

48. ሰዎችን አታለን እናውቃለን? እንግዲህ በነዚህም መናዘዝን አንርሳ የማይረሳ ነውና።

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

ከእግዚአብሔርም ሆነ ከሰዎች ጋር ባለን ግኑኝነት ላይ ስለ ፈጸምነው ኃጢአት በመናገር

1. በምንጸልየው ጸሎት ሁሉ የታመንን ነን?
2. በሚቃጠል ልብ ሆነን እንጸልያለን?
3. ስንጸልይ ልቦናችን ተከፍሎ እየጸለይን መሆናችንን ዘንግተን ወይም ረስተን እናውቃለን?
4. ስንጸልይስ በፈሪሐ እግዚአብሔር እንቆማለን?
5. የተሰጡንን ቀናት ሁሉ በጸሎት እንጀምራቸዋለን?
6. በቤተ ክርስቲያን ውስጥ በርጋታና ባክብሮት እንራመዳለን?
7. በቤተ ክርስቲያን ውስጥ እናወራለን?
8. በቤተ ክርስቲያን ውስጥ እንስቃለን?
9. በቤተ ክርስቲያን ውስጥ እነማን እንዳሉ እንሰልላን/ቅኝት እናደርጋለን?
10. በቤተ ክርስቲያን ውስጥ በምዕመናኑ፣ በዲያቆናቱና በቀሳውስቱ እንፈርዳለን፣ እንነቅፋቸዋለን?
11. ወደ ቅዳሴስ የምንገሰግሰው ማልደን ነው ወይስ አረፍደን/ዘግይተን?
12. ዘወትር ኃጢአታችንን ተናዘን ቀኖናችንን በመፈጸም ቅዱስ ቁርባንን እንቀበላለን?
13. የቤተ ክርስቲያንን አጽዋማት (ሰባቱን፡ ጾመ ሁዳዴ፣ ጾመ ሐዋርያት፣ ጾመ ነቢያት፣ ጾመ ፍልሰታ፣ ጾመ ድኅነት፣ ጾመ ገሃድና፣ ጾመ ነነዌ) ሁሉ እንጾማለን?
14. ስንመገብስ ስለምንበላው ነገር ጥንቃቄ እናደርጋለን?

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

ከእግዚአብሔርም ሆነ ከሰዎች ጋር ባለን ግኑኝነት ላይ ስለ ፈጸምነው ኃጢአት በመናገር

15. መጽሐፍ ቅዱስን እናነባለን?
16. መጽሐፍ ቅዱስን የምናነበው በአክብሮት ነው ወይስ በግድየለሽነት?
17. መጽሐፍ ቅዱስን የምናነበው ቆመን ነው ወይስ ተወምጠን ወይስ ተንበርክከን (በስግደት ሆነን) ?
18. መጽሐፍ ቅዱስን እንኖረዋን ወይም የምናበው ብቻ ነን?
19. ለእግዚአብሔር በኩራቱን ከጊዜያችንም የቀኑን የመጀመሪያ ሰዓት… እንሰጠዋለን?
20. ለእግዚአብሔር አሥራቱን (ከገቢያችን፣ ከጊዜያችን፣ ከጤናችን) እንከፍላለን?
21. ስዕለታችንን እንሰጣለን?
22. በአገልግሎታችን ታማኝ ነን?
23. ከሌሎችስ ጋር ባለን ግኑኝነትስ ታማኝ ነን?
24. ጆሮዎቻችንን የድሆችን ጩኸት (ልቅሶ) ከመስማት ከልክለናል?
25. የሰውን ልብ ሰብረን እናውቃለን?
26. የታመሙ፣ ያዘኑትን፣ ባልቴቶቹን፣ ወላጅ የሌላቸውንም እናስባቸዋለን?
27. ለእኛ ከሚያስፈልገን ቀንሰን ድሆችን እንረዳለን?
28. የምንኖረው ለራሳችን ነው ወይስ የወገኖቻችንን መከራቸውን/ስጋታቸውን/ጭንቀታቸውን እንጋራለን?
29. ሁሉን ሰው እንወዳለን፣ ሌሎችን ለመጣል ወጥመድ እናጠምዳለን?
30. ጊዜያዊ ጥቅማችንን ታሳቢ አድርገን ወደ ሰዎች እንቀርባለን፣ ስግብግቦች ነን፣ ሁልጊዜ ትልቅ ነገር (ከዳቦ ቁራሽ ሳይቀር ትልቁን…) የምንወድ ነን? እንግዲህ በነዚህም ሁሉ መናዘዙኑ አንርሳ።

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

ሥርዓተ ኑዛዜ

1. ስንናዘዝ ዘወትር ከልባችን ሆነን በጽሙና ተረጋግተን እንናዘዝ፡፡
2. የንስሐ አባታችን እስካልጠየቀን ድረስ በምንናዘዝበት ጊዜ ኑዛዜያችንን አንድ በአንድ ከላይ እንደተገለጸልን አሳክተንና አሳምረን እናቅርብ፡፡
3. ስንናዘዝ ሌሎች ወደ ኃጢአት የገፉን በማስመሰል እነርሱን በመወንጀል ራሳችንን ለማጽደቅ አንሞክር፡፡
4. የንስሐ አባታችን የተወሰነ ጊዜ፣ ሌሎች ቀጠሮዎችና የጤንነት መታወክ ሊኖርባቸው እንደሚችል እናስተውል፡፡
5. ከንስሐ አባታችን ጋር በኑዛዜ ጊዜ የተለየ ግኑኝነት ከማድረግ (የከተማ ወሮዎችን አምጥቶ ወይም በሌሎች ነገሮች ለመማረክ ከመጣር…) እንቆጠብ፡፡
6. የንስሐ አባታችን የሚሰጠን ቀኖና ምስጢር እንደሆነ ሁሉ የምንናዘዘውም ኃጢአት ምስጢርነቱ ተጠብቆ እንደሚኖር እናስተውል፡፡ ከኑዛዜ አስቀድመን በንስሐ አባታችን አማካይነት መንፈሳዊ ሕይወታችንን ወደሚጠቅም መንገድ ሁሉ ይመራን ዘንድ እግዚአብሔርን በጸሎት እንጠይቀው፡፡
7. ከኑዛዜ በኋላ የተሰጠንን ቀኖና (ጾም፣ ጸሎት፣ ምጽዋት፣ ስግደት) ተቀብለን ወደ ቤታችን ስንመለስ ዕለቱን በጸሎትና በመንፈሳዊ ነገር በመመሰጥ (በመዝሙር) እንጀምረው እንፈጽመውም፡፡

እንዴት እንናዘዝ? - ክፍል ፪

የኑዛዜ ጸሎት

የድኅነቴ ምንጭ የይቅርታ ባለቤት ጌታዬ ኢየሱስ ክርስቶስ ሆይ ኃጢአቴን ልናዘዝ ወዳንተ ቀርቤአለሁ፡፡ ጌታዬ ሆይ የቅድስናህን ቤት ያሳደፍሁ ነውረኛ ነኝና ምንም ሳልሰውር ኃጢአቴን እናዘዝልህ ዘንድ ተቀበለኝ፡፡ ፍቅርህና ምህረትህ ወደ ውስጥ ከመሳብ በቀር ማንንም ወደ ውጪ አያሳወጣምና ወሰን የሌላት ምሕረትህን እሻለሁ፤ አምላኬ ሆይ አንተ በውጪ አትጣለኝ፡፡ ኃጢአቴም ከብዳኝ በአእምሮዬ ልሸከማት አልቻልኩምና እናዘዝ ዘንድ ተቀበለኝ፡፡ አምላኬ ሆይ ደክሜአለሁና እዘንልኝ፤ ፊትህን ከእኔ አትመልስ፣ በቁጣህ አትቅሰፈኝ በመዓትህም አትገስጸኝ፡፡

አምላኬ ሆይ እንደ ቸርነትህ እንጂ እንደ በደሌ አይሁን፤ በገዛ ሰውነቱ ጽድቅ ብቻ በፊትህ መቆም የሚቻለው የለምና እንደ ጽድቅህ አትፍረድብኝ፡፡ ፈጥረኸኛልና ለፍርድ አሳልፈህ አትስጠኝ፡፡

አምላኬ ሆይ ኑዛዜዬን ተቀብለህ ከኃጢአቴም አጥበህ ክብርህን የምገልጥበት አዲሱን የጽድቅህን ልብስ አልብሰኝ፡፡ ይቅር በለኝና ‹‹በደሉ የተደመሰሰችለት ምስጉን ነው›› ብዬ ለመዘመር አብቃኝ፡፡

እኔም በንስሐ አባቴ በካህኑ በኩል ኃጢአቴን ስናዘዝ፣ ድካሜንም ዘርዝሬ ስናገር አንተም ተቀብለህ ከኃጢአቴ ሁሉ አጥበህ አንጻኝ፡፡ አሜን!!! አቡነ ዘበሰማያት ወሰላመ ገብርኤልን እንጸልይ፡፡

‹‹እኛ ግን የክርስቶስ ልብ አለን፡፡›› ***ቀዳ ቆሮ 2:16፡፡*** እንዳለ ልብ መንፈሳዊን ለሁላች ያድለን፡፡

የጾመ ፍልሰታን ሱባኤ ለበረከት ያድርግልን

ወስብሐት ለእግዚአብሔር፡፡

For your queries or questions E-mail:

kesisolomon4@gmail.com

To get all the lessons, surf :

www.zeorthodox.org