በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን፡፡

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

መምህር፡- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ

E-mail: kesisolomon4@gmail.com

ቦታ፡- ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

በየሳምንቱ ረቡዕ ምሽት ከ12፡30 – 1፡30

የካቲት ፳፩ ቀን ፳፻፬ ዓ.ም.

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- ‹‹ኃጢአትን የሚከድን ሰው ፍቅርን ይሻል ነገርን የሚደጋግም ግን የተማመኑትን ወዳጆቹን ይለያያል፡፡›› *ምሳ 17፡9፡፡* እንደተባለው ኃጢአትን መክደን ወይም ይቅር ማለት የእውነተኛ ክርስቲያኖች ታላቁ መታወቂያ ምልክት ነው፡፡
- ‹‹ሰውን ጠቢብ አእምሮው ከቊጣ ያዘገየዋል፥ ለበደለኛውም ይቅር ይል ዘንድ ክብር ይሆንለታል፡፡›› *ምሳ 19፡11፡፡* ይቅር ማለት ምሕረትን በመሻት ያለማቋረጥ በጸሎታቸው ለሚጠይቁ ሁሉ ከእግዚአብሔር የተሰጠ ስጦታ ነው፡፡
- ሁላችንም የሚከተሉትን ሁለት እውነታዎች ልናስታውስ ያስፈልገናል፡-
  1. ይቅር ማለት በጌታችን በአምላካችን በመድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ የተሰጠን ትእዛዝ መሆኑን፡፡
  2. ይቅር በማለታችን በሕይወታችን ዘመን ሁሉ ይቅርታውን በሚያደርግልን በጌታችንን በአምላካችንን በመድኃኒታችንን በኢየሱስ ክርስቶስ ፊት ያለብንን ዕዳ እንደምንከፍል፡፡
- ‹‹ለሰዎች ኃጢአታቸውን ይቅር ብትሉ፥ የሰማዩ አባታችሁ እናንተን ደግሞ ይቅር ይላችኋልና፤ ለሰዎች ግን ኃጢአታቸውን ይቅር ባትሉ፥ አባታችሁም ኃጢአታችሁን ይቅር አይላችሁም፡፡››… ‹‹ይቅር በሉ ይቅርም ትባላላችሁ፡፡›› *ማቴ 6፡12-14፣ ሉቃ 8፡37፡፡*

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- ነገር ግን ይቅርታ ቀላል ነገር አለመሆኑን ማወቅ ያስፈልገናል፡፡ ይህን ጌታችን ገንዘብ ያደረገውን ምግባር ለመልበስ ጸሎት ቁልፍ መሣሪያ ሆኖ ታላቅ ሚና የሚጫወተው ለዚሁ ነው፡፡
- በትዳር አጋራችን ወይም በሌላ በማንኛውም ሰው ስንበደል ልባችንና አእምሮአችንም ነገሩን እንዲቋጥሩት፣ ሕመምና ቁጣ እንዲሰማንም ሆነ ወደ መታወክ እንዲያመሩ አንፍቀድላቸው
- ይልቁኑ ለሰዎች ኃጢአት ወይም በደል ይቅርታ የምናደርግበትን የይቅርታን በረከት ያድለን ዘንድ ለጸሎት በመትጋት ይህን ቁጣ፣ ብስጭትና ክፋት ብሎም የበቀል ስሜትና መጥፎ ስሜት ሁሉ ከልባችን አጥቦ ያስወግድልን ዘንድ በእግዚአብሔር ፊት ወድቀን እናልቅስ፡፡
- በተጨማሪም ይቅር ማለትን ብቻ ሳይሆን ‹‹መርሳትን›› መማርና መለማመድ ያስፈልገናል፡፡ ይቅር ብለን የተጎዳንበትን ነገር ሁሉ መልሰን የምናስብ ከሆንን መልካምን ነገር የምንታደልበት ዕድል እያጠፋን ራሳችንን እንበድላለን፡፡
- ይቅርታን በተግባር ልንማር የምንችልበት ታላቁ መንገድ ኃጢአታችንን ማሰብና አሁንም ቢሆን ጌታችን በደላችንን - ክፋታችንን አለመተዋችንን ሁሉ እያወቀ ስንጠራው ይቀበለንና ይሰማን ዘንድ እንዴት ፈጥኖ እጆቹን ዘርግቶ እንደሚጠብቀን ማስታወስ ነው፡፡

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- እንዲሁም ጌታችን በስህተታችን ውስጥም ሆነን ፍቅሩ እንደማያቋርጥብን በበደልና በኃጢአትም ሆነን እንደሚወደን ለራሳችን ልናስታውሰው ያስፈልጋል፡፡
- በተጨማሪም ይህን የይቅርታና የመርሳት ጸጋና በረከት እንድናገኝ ከጌታችን ከኢየሱስ ክርስቶስ ጋር እጅግ በጣም ጥልቅ የሆነና የቀረበ ግኑኝነት መፍጠርና ይህንም መጠበቅ አስፈላጊ ነው፡፡ ከዚህም ጋር ጌታችን ‹‹እኔ የወይን ግንድ ነኝ እናንተም ቅርንጫፎች ናችሁ፡፡ ያለ እኔ ምንም ልታደርጉ አትችሉምና በእኔ የሚኖር እኔም በእርሱ፥ እርሱ ብዙ ፍሬ ያፈራል፡፡›› *ዮሐ 15፡5፡፡* በማለት የነገረንን እንስተውል፡፡
- ባለትዳሮች ኃጢአትን በመክደን ይቅር መባባላችን እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡ እያንዳንዳችን በየዕለቱ ለምንሠራው ኃጢአት በየዕለቱ ይቅርታውና ምሕረቱ የሚያስፈልገን ከሆነ አካላችን ለሆነው/ለሆነችው ይህን ይቅርታ የማናደርገው እንዴት ነው!
- ባልና ሚስት አንድ አካል አንድ ነፍስ አይደላችሁምን! ታዲያ የገዛ ራሳችንን በመበደል በዚህ መንገድ ወደራሳችን ሕመምና ቁስልን ስለምን እናስገባለን!
- ይቅርታን ከመለማመድ ጋር በማንኛውም መንገድ የትዳር አጋራችንን የበደልን ሆኖ ሲሰማን ይቅርታን እንጠይቅ፡፡ ሆን ብለን ለመጉዳት አላሰብንም በሚል ምክንያት ይቅርታን አልጠይቅም ልንል እንችላለን … ነገር ግን…

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- … ነገር ግን በቅዳሴያችን ‹‹በማወቅ ወይም ባለማወቅ፣ በልቡና ክፋት… በመናገር… በሐሳብ ማነስም ቢሆን… የተሰወረውንና የተገለጠውን ኃጢአታችንን ይቅር በለን…›› በማለት ዘወትር የምንጸልየውን ጸሎት እናስታውስ!
- ስለዚህ የትዳር አጋራችንን በማወቅም ይሁን ባለማወቅ ጎድተን ወይም አሳዝነን እንደሆነ ለጉዳቱ ወይም ለሕመሙ መፈጠር ምክንያቶች እንደሆንን በመቀበል ለጸጸት ዝግጁ በመሆን ይቅርታን መጠየቅ ያስፈልገናል፡፡
- እያንዳንዳችን ይቅር መባባል እንችል ዘንድ ጥሑት ሽቁጥቁጥ መንፈስ ያስፈልገናል፡፡ ዝግ ያለ የተሰበረ መንፈስና ትሕትና ከሌለን የደረሰብንን ጉዳትና በደል እንድንተወው - ይቅር እንድንልና - እንድንረሳ የገዛ ማንነታችን አይፈቅድልንም፡፡ ራሳችንን ኃጢአተኛ - በደለኛ አድርገን የምንቆጥር ከሆነ ግን ምንም ዓይነት ኃጢአት ቢሠራ ወይም በደል ቢፈጽሙብን ይቅር ማለት ቀላል ይሆንልናል፡፡
- የማያቋርጥ የንስሐ ሕይወትን የሚመራ ሰው የትዳር አጋርን ይቅርታ መጠየቅንም ሆነ ይቅር ማለትን በተሻለ መልክና ሕይወት ሊያከናውን ይቻለዋል፡፡ እንዲህ ያለው ሰው ለተፈጠረው ማንኛውም ዓይነት ጉዳትና ሕመም ኃላፊነት በመውሰድ በመጸጸት ይቅርታ ለመጠየቅ ዘወትር ዝግጁ ነው፡፡

<u>የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2</u>

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- በመካከላችን አንድ የተፈጠረ ክፍተት ወይም ስህተት እንዳለ ሲሰማን በተረጋጋ መንገድ መነጋገር መልካም ነው፡፡ ጌታችንም የመከረን ‹‹ወንድምህም ቢበድልህ፥ ሄደህ አንተና እርሱ ብቻችሁን ሆናችሁ ውቀሰው፡፡ ቢሰማህ፥ ወንድምህን ገንዘብ አደረግኸው… ›› ***<u>ማቴ 18፡15፡፡</u>*** በማለት ነው፡፡
- *ሥርዓት ባለው መንገድ በተረጋጋ መልኩ ተቀምጠን መነጋገር ማንኛውንም ግልጽ ያልሆነ ነገር በአግባብ ለመረዳት ዕድል ይሰጣል፡፡ ይህንም ከማድረጋችን በፊት አጭር ጸሎት አቡነ ዘበሰማያትና በሰላመ ገብርኤልን መጸለይ የሚገባ ነው፡፡*
- በምንነጋገርበትም ጊዜ ለትዳር አጋራችን ያለንን ፍቅር መግለጻችን ምንም ነገር ቢከሰት ፍቅራችን የጸናና የማይለወጥ እንዲሆን ያደርገዋል፡፡ ንግግራችንን ስንጀምርም ‹‹ይህን ያደረግኸው ልትጎዳኝ አስበህ እንዳልሆነ አውቃለሁ ነገር ግን መጎዳቴን እንድታውቀው እፈልጋለሁ… ይህንም ደግመህ ላለመስራት ጥልቅ ፍላጎት እንዳለህም አውቃለሁ…›› ወይም ‹‹ምን እንደሠራህ ወይም እንደተናገርህ በፍጹም አልገባኝም…›› ወይም ‹‹ይህን ስታደርግ ወይም ስትናገር ተሰምቶኛል…›› በሚል መልክ ልንጀምር እንችላለን፡፡
- **ስንነጋገርም ድምጻችንን ዝቅ - ለዘብ አድርገን ቃላትንም በጥንቃቄ በመምረጥ እንናገር፡፡**

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- ‹‹የለዘበች መልስ ቍጣን ትመልሳለች ሸካራ ቃል ግን ቍጣን ታስነሣለችና፡፡›› ምሳ 15፡1፡፡
- ወደ ትዳር አጋራችን በእጅ ከመጠቆም ‹‹ጨካኝ ነህ/ነሽ፡፡››፣ ‹‹ይህን ክፉ ቃል መናገር አልነበረብህም/ብሽም››፣ ‹‹ይህን ቃል እንዴት ትናገራለህ/ትናገሪያለሽ›› የሚሉ ኃይለ ቃሎችንም ከመጠቀም መቆጠብ አለብን፡፡
- እንደዚህ ያሉ ኃይለ ቃሎች ቁጣን የሚቀሰቅሱና የትዳር አጋራችንንም ከንግግር መጀመሪያ አንስቶ ራሳቸውን እንዲከላከሉ እንዲቆጡ የሚያደርጉ ሲሆን እንዲህ ባለ መልክ የሚደረጉ ንግግሮችም በጭቅጭቅና ባለመስማማት የሚጠናቀቁ ናቸው፡፡
- የተወደዳችሁ የመንፈስ ልጆቻችን ሆይ! ይቅር ማለትንና መርሳትን ለራሳችን የምናለማምድ ከሆንን የትዳር አጋራችንን በጎዳንበት ጊዜ ሁሉ ይቅርታ መጠየቅ የቀለለ ይሆንልናል፡፡
- የይቅርታ ቃል በትሕትና የሚተላለፍ ከሆነ በመካከላችን ያለውን የትኛውንም ዓይነት በረዶ ግንብ ይሰብራል፡፡
- ስለዚህ ‹‹ፍጹም ጎድቼሃለሁ/ሻላሁና ከልቤ ይቅርታ እጠይቃለሁ! - ይህንም ደግሜ ላለመፈጸም ዘወትር እጠነቀቃለሁ - ላደረስኩብህ ጉዳት ከልብ አዝናለሁ - ይቅር እንድትለኝና እንድትረሳልኝ ምን ባደርግልህ ይሻለኛል?›› ማለትን እንማር! እንለማመድም፡፡

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ኃጢአትን መክደን - ይቅርታ

- በተጨማሪም ማንኛውንም ዓይነት የበቀል እርምጃ እንድንወስድ የሚሰጠንን ምክር ከመስማት እንቆጠብ፡፡
- ‹‹እሱ ፈጽሞ አይገባውም… እሷ አታከብረኝም… አይወደኝም… የምመኘውንና የምወደውን መሥራት አይሆንላትም አትፈልግም…›› የሚሉ ኃይለ ቃሎች ከእግዚአብሔር አይደሉምና እንደዚህ ላሉ ድምፆች ጆሮ ከመስጠት እንቆጠብ፡፡ ቃላቱንም የምትጠቀሙት ካላችሁ አቁሙት!… አቁሙት!… አቁሙት!…
- ይልቁኑ ወደ መስቀሉ እግር ሥር ሄደን በመስቀሉ ተሰቅሎ ነፍሱን ስለኛ ስለበደለኞች አሳልፎ ወደሰጠና ስለ ሰቀሉትም ወደ አባቱ ‹‹ኢየሱስም፦ አባት ሆይ፥ የሚያደርጉትን አያውቁምና ይቅር በላቸው›› ***ሉቃ 23፡34፡፡*** ወዳለ ወደ ጌታችን አምላካችን እናልቅስ!!!

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ... - ክፍል 2

ልግስና - ቸርነት

- መጽሐፍ ቅዱስ ቸር - ለጋስ እንድንሆን ስንሰጥም በደስታ አብዝተን ሳንሰስት እንድንሰጥ ይመክረናል፡፡
- ‹‹ነገር ግን በነገር ሁሉ፥ በእምነትና በቃል በእውቀትም በትጋትም ሁሉ ለእኛም በፍቅራችሁ እንደ ተረፋችሁ፥ በዚህ ቸር ሥራ ደግሞ ትረፉ፡፡›› *ካል ቆሮ 8፡7፡፡*
- ‹‹የሚሰጥ በልግስና ይስጥ፡፡›› *ሮሜ 12፡8፡፡*
- ‹‹እንዲሁ እየደከማችሁ ድውዮችን ልትረዱና እርሱ ራሱ፡፡ ከሚቀበል ይልቅ የሚሰጥ ብፁዕ ነው እንዳለ የጌታን የኢየሱስን ቃል ልታስቡ ይገባችሁ ዘንድ በሁሉ አሳየኋችሁ፡፡›› *የሐዋ 20፡35፡፡*
- ልግስና ለድሆች ብቻ የምናደርገው አይደለም፡፡
- ሁላችንም ለጋስ ሰዎች እንድንሆን የሚጠበቅብን ስለሆንን ልግስናን በቤታችን በአጠገባችን ከሚገኝ ሰው መጀመር እንዳለብን እንገንዘብ፡፡
- አንድ ሰው በቅርቡ ወይም በአጠገቡ ላለው ልግስናን ካላደረገ ካልያዘው (ካልተለለማመደው) ለድሆችም ሆነ ልግስና ለሚያስፈልጋቸው ሁሉ ለጋስ መሆን አይቻለውም፡፡

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ... - ክፍል 2

ልግስና - ቸርነት

- በክርስቶስ እግዚአብሔር የሆነ ጋብቻ ካልሆነው የሚለይበት አንዱ መለያ ውብ ሕይወት ልግስና ነው፡፡
- በዓለም በተቀመጠልን መርህ ወይም ደረጃ መሠረት ወንድ ወይም ሴት የሚያገቡት ለ‹‹መቀበል›› ነው፡፡ በክርስትና ግን ወንድ ወይም ሴት የሚያገቡት ‹‹ለመስጠት - ለልግስና - ለቸርነት›› ነው፡፡
- በክርስትና ወንድ ወይም ሴት የሚያገቡት ፍቅርን፣ ክብካቤን፣ እገዛን፣ አድናቆትን ለመስጠት ወይም ለመለገስ ነው፡፡
- ወንድ ወይም ሴት የሚያገቡት ጌታችን ራሱን ለቤተ ክርስቲያን ሰጥቶ ለእኛ እንዳደረገው በክርስቶስ ራሳቸውን ለሌላው ለመስጠት ነው፡፡
- ጌታችን እኛን ፈጠረን፣ ዓለሙን ሁሉ ለእኛ ያገለግለንና ለደስታችን ይሆን ዘንድ፣ በበደልን ጊዜ ድኅነትን፣ ከርሱ ጋር ተዋሕደን እንኖር ዘንድ ቅዱስ ሥጋውንና ደሙን በየዕለቱ በመንበሩ - በቤተመቅደሱ ሰጠን፡፡

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ልግስና - ቸርነት

- ጌታችን ስለሚወደን ይቅርታውን፣ ፍቅሩን፣ ከርሱ ጋር ለዘላለም በደስታ የምንኖርባትን መንግሥት ሰማያትን ሰጠን፡፡ ልክ እንደዚሁ በክርስቲያን ባለትዳሮች መካከል ያለ ግኑኝነትም የማያቋርጥ ልግስና - ቸርነት - ስጦታ ያለበት ነው፡፡
- ተጋቢዎቹ እውነተኛ የሆነ የክርስትና ሕይወት የሚመሩ ከሆኑ ያላቸው ሁሉ የተገኘው ከጌታችን የተገኘ ስጦታ እንደሆነ ይረዳሉ፡፡ የተሰጣቸውንም ስጦታ ‹‹የራሳቸው - የግላቸው ብቻ›› እንደሆነ ፈጽመው አያስቡ፡፡ ‹‹ያንተ›› ወይም ‹‹የእኔ›› የሚባል የለምና፡፡ ሁሉም ነገር ‹‹የእኛ›› ተብሎ መታሰብና መወሰድ ይኖርበታል፡፡
- የተወደዳችሁ የመንፈስ ልጆቻችን ሆይ! ‹‹የልግስናን›› ሕይወት በመምራት - በመኖር በሁሉ ነገር አንድ እንደሆናችሁ የምትረዱበት በረከትና ኃይል ለማግኘት ተጣጣሩ፡፡
- አንዳችሁ ለአንዳችሁ በመስጠት ተፎካከሩ እንጂ በተቃራኒው አይሁን፡፡
- በጎ መሻታችንን፣ ፍቅራችንን፣ ፍጹም ትኩረታችንን፣ እገዛችንን፣ ማመናችንን፣ መተማመናችንን በቸርነት እንስጥ - እንለግስ!!! የትዳር አንዱ ቅመም ይህ ነውና!

<u>የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2</u>

ስጦታ

- ስጦታ ማንኛውም ሰው ሊናገረው የሚችለው በማንኛውም ቋንቋ ሊገለጥ የሚችል ቀላሉ የሚያግባባ ዘዴ ወይም መንገድ ነው፡፡ ስጦታ በቃላት አጉልተን ከምንናገረው በላይ ታላቅ ትርጉም ያለው ነው፡፡ ‹‹የሰው ስጦታ መንገዱን ታሰፋለታለች፥ በታላላቆችም ፊት ታገባዋለች፡፡ ›› *<u>ምሳ 18፡16፡፡</u>*
- ስጦታ በአንድ በኩል ‹‹እወድሃለሁ… እጠነቀቅልሻለሁ… ደስ ላሰኝህ እፈልጋለሁ…. የምትሺውን ሁሉ ታገኚ ዘንድ እፈልጋለሁ… ስላንቺ አስባለሁ… ደስ ተሰኝተህ ላይህ እፈልጋለሁ… ላንቺ ያለኝን ፍቅር ልገልጥ እፈልጋለሁ…›› ብለን የምንናገርበት መንገድ ነው፡፡
- *መሠረታዊውም ነገር የስጦታው ዋጋ ትንሽነትና ትልቅነት አይደለም፡፡*
- የስጦታው በገንዘብ የተተመነ ዋጋ ትንሽ ቢሆንም የሚያመለክተው ሰጪው ለሌላው ያለውን ሐሳብ፣ እቅድ፣ ተግባር አጉልቶ ማሳየት የሚያስችል መነጽር ነው፡፡ ስጦታው የብዙ አበቦች ወይም ጥቂት ጌጣጌጥ ሊሆን ቢችልም ቁምነገሩ ከበስተኋላው ያለው አስተሳሰብ ነው፡፡
- ከዚህ በማስከተል የምናገኛቸው ጥቂት ምክሮች አሉ፡፡

የክርስቲያናዊ ትዳር ሀ ሁ… - ክፍል 2

ስጦታ

- ከሁሉ በፊት የትዳር አጋራችን የሚፈልገውን/የምትፈልገውን ለይተን አውቀን (እጅግ እፈልገዋለሁ ሲሉት የሰማችሁትን ይሆናል - ጥቂት አበባ ሊሆን ይችላል፣ …) ይህም ዝም ብለን ሳይሆን ደስ ለማሰኘት ብለን ያደረግነው መሆኑን ግልጥ ያደርገዋል።
- በጥንቃቄ እንጠቅልለው - ጥንቃቄና ፍቅርን ይገልጣልና። ስጦታው ትንሽ ቢሆንም መጠቅለሉ ለየት ያደርገዋል… ፍቅርና አክብሮታችንን ይገልጣል።
- ታላላቅ መልዕክቶችን የያዙ ታናናሽ የስጦታ ካርዶች መስጠት በምንኖርበት ዓለም ውስጥ ሕይወትን የተለየ አድርጎ የማቅረብ ኃይል አለው።
- ስጦታ በተሰኑ አጋጣሚዎች ብቻ መወሰን የለበትም። ሳንጠብቀው ሲሰጥም የበለጠ ተቀባይነት ያገኛል። ያልተጠበቁ ስጦታዎች በተቀባዩ ዘንድ ከፍ ያለ ተጽእኖ የመፍጠር አቅም አላቸው፤ ጥንቃቄን፣ መልካም ሐሳብንና ፍቅርን በቀላሉ የሚገልጡ ናቸውና።
- የተወደዳችሁ የመንፈስ ልጆቻችን! ስጦታዎች ይልቁኑ በሴቶች መፈለጋቸው፣ መጠበቃቸው፣ መደነቃቸው ምስጢር አለመሆኑን ተረድተን ችላ ከማለት ወይም አላስፈላጊ እንደሆነ በማሰብ ወይም በሥራ መወጣራችንን ሰበብ ከማድረግ ስጦታን ከመስጠት አንራቅ
- የተወደዳችሁ የመንፈስ ልጆቻችን! የስጦታውን ዋጋ ሳይሆን ከስጦታው በስተጀርባ ያለውን የባሎቻችሁን ሐሳብ ልብ በሉ። በርካታ ወንዶች ለዚህ ጉዳይ ትኩረት የማይሰጡ መሆኑን ተገንዝበን ባሎች ስጦታ ይዘው ሲመጡ በፍጹም አድናቆት፣ ፍቅርና ክብካቤ ተቀበሉ።

ይቆየን።

For your queries or questions E-mail:
kesisolomon4@gmail.com

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