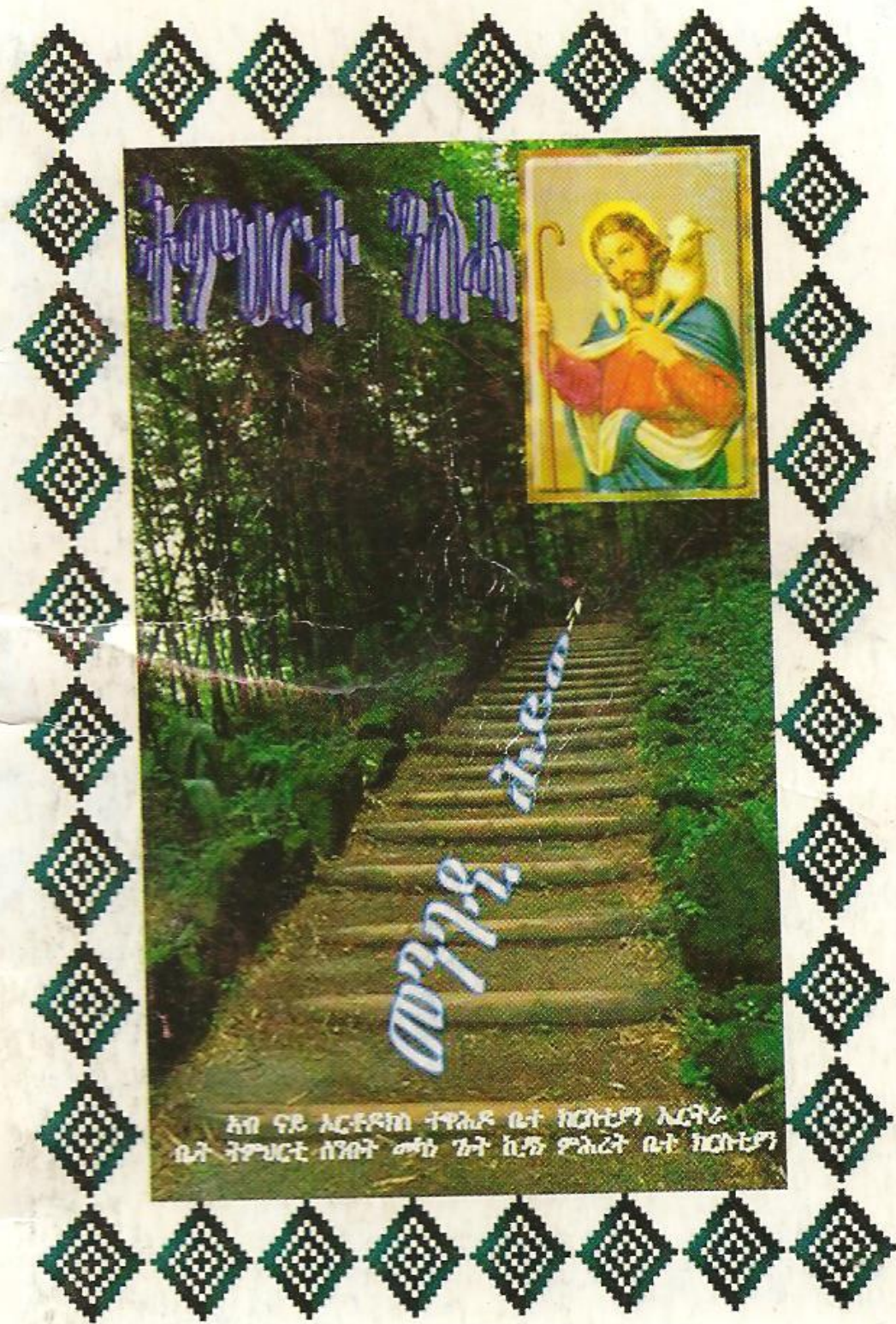




ትሕዝቶ	ገጽ
ጠቅላላ	5
ጠላተዊ	7
ጸድቂት ንስሓ	7
ምዕራፍ ሓደ	
- ጥቕሚ ንስሓን ዘውህበ በረከትን	15
- ጥቕሚ ንስሓ	17
ምዕራፍ ክልተ	
- ክፍልታት ንስሓ	25
ምዕራፍ ሠለስተ	
- ኣብ ግዜ ንስሓ ክፍጸሙ ዝግብእም ነገራት	34
- ሥርየተ ኃጢአት	42
ምዕራፍ ኣርባዕተ	
- ርእይቶታት	43
ምዕራፍ ኃመ-ሸተ	
- ሓፈሻዊ መምርሒታት	45
ምዕራፍ ሸዱሸተ	
- ቅድሚ ኑዛዚ ርእሸኻ ንምርማር ዝጠቐሙ መምርሒታት	54
ምዕራፍ ሸውዓተ	
- ጸሎተ ንስሓ	72

በስመ ኣብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ ኣሓዱ ኣምላክ !

መቅደም

ንስሓ ንኃጢአተኛ ጸድቆ፣ ንዘማዊ ድንግል፣ ንስራቂውን መጽዋቲ ትገብር ቅንዕቲ ሥርዓት ስለዝኾነት በዛዕባ ንስሓ ብሰፊሑን በዕምቁትን ምፍላጥ ሽኩሳትና ዝሓሸ መንገዲ ምዃኑ ዘጠራጥር ኣይኮነን። ኣብ ዘመንና ንዘሎ ናይ ብዙኃት ክርስቲያናት መንፈሳዊ ጥዕዝ እንተተመልከትና ግና ነዚ ፍልጠት (ንስሓ) ዋኒኑ ካብ ምግባር ቀሩብ ዝርሓቐ ይመስል። ምክንያቱ ብፍላጥ ይኹን ብዘይፍላጥ ሕይወቱ ብንስሓ ዝመርሖ ክርስቲያን (ብዝኒ ተነሳሲ) ኣዝዩ ውሑድ እዩ። በዚ እዩ ከኣ ካብ ብዙኃት ሕይወት ክርስቲያናት ዝጐልሐ መንፈሳዊ ለውጢ ንምርኣይ ኣጸጋሚ ኮይኑ ዘሎ።

ስለዝኾነ እዩ ድማ እዚ መጽሓፍ ብክምዚ መልክዕ ተኃቲሙ ንክዳሎ ምክንያት ዝኾነ። ኣብ ናይ ግብጺ ኣርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተክርስቲያን መንበረ ፓትርያርክ “confession” ብዝብል ኣርእስቲ ተዳልዩ ንዝነበረ መጽሓፍ፣ ንሕይወት

ምእመናን ንናይ ንስሐ ጥቕሚ ከረድእን በረከት ንስሐ ከወህብ ይኸእል እዩ ብዝብል ፆኽሪ መንፈሳውያን አጎዋት፤ ብሊቃውንቲ ቤተ ክርስቲያንና ተአሪሙ ንክቐርብ ጌርናዮ።

አብዚ መጽሓፍዚ ከም መእተዊ “ጸውዒት ንስሐ” ብዝብል ኣርእስቲ ዝተጻሕፈ ጽሑፍ ካብ ናይ ግብጺ ቤተክርስቲያን ፓትርያርክ ብፁዕ ወቅዱስ ፖፕ ኣቡነ ሺኖዳ ፫ይ ዝተወሰደ ክኸውን ከሎ እቶም ጸሎታት ድማ ካብ መጽሓፍ ቅዱስ ዝተዋጽኡ እዮም።

እግዚአብሔር ካብ ኃጢአት ወጺእና፤ ሕይወትና ብንስሐ ክንመርሓ ቅዱስ መንፈሱ ይልኣኸልና።

ቤት ትምህርቲ ሰንበት
መካነ ገነት ኪዳነ ምሕረት ቤተ ክርስቲያን

መእተዊ

ጸውዒት ንስሐ

ወዲ ሰብ ልክዕ ከምቲ ኣብ ዝኾነ ጽቡቕ ግብርታት እናዓበየን እናሃብተመን ዝኸይድ፤ ብንስሐ ድማ ይዓብን ይህብትምን እዩ። እዚ ዕቤትዚ ድማ ክላዕ ደረጃ ፍጹምነት ይስጥም። እዚ ካብ ኮነ ኣብ ንስሐ እቲ ቀዳማይ ደረጃ እንታይ እዩ፤ ንእግዚአብሔር ብምፍራህ ንኃጢአት ምግዳፍ ይኸውን፤ ኣብዚ ግና ቅድሚ ንኃጢአት ምጽጾፍ ዝመጽእ ሓደ ዓቢይ ጉዳይ ኣሎ። እዚ ድማ ንስሐ ንክትኣቱ ምድላይ (ምምናይ) እዩ።

ብዙኃት ሰባት ኃጢአት ብምፍጻም ስለዝሕጉሱን ካብኡ ንምውጻእ ስለዘይደልዩን ንክልወጡ ኣይመርጹንዮም፤ ብኣንጻሩ ናብ ንስሐ ናይ ምእታው ንእሽተይ ድሌት(ትምኒት) ብፀጋ እግዚአብሔር ስለ ትድገፍን ንተነሳሒ ድማ “ክትድገን ትደለዶ፤” ብምባል ስለ እትሓትትን ኣብ ውሽጢ ሕይወት ተነስሓይ ሥራሕ ክትሠርሕ ትጅምር፤ እቲ ዝቐጽል ውሳኔ ድማ ምግዳፍ ኃጢአት እዩ። ኃጢአት ካብ ምግዳፍ ዝያዳ ግና ንኃጢአት ካብ ሕልናን ልቦናን ምውጋድ

ይበልጽ።

ገለ ገለ ሰባት ዋላ እኳ ኃጢአት በግብረ ምፍጻም እንተአቋረጹ ፍቅሪ ኃጢአት ካብ ልቦንአም ፈጸሙ ስለዘይጠፍእ ኃጢአት ንምፍጻም ዝሰአንዎ ኢጋጣሚታት እናሰላሰሉ ኃጢአት ክፍጽምዎን ክፍፍቕዎን ክጠዓሱን ይርአዩ። ከምዚ ዓይነት ሰብ ኃጢአት ዝገደፎ ኃጢአት በምጽያፍ ዘይኮነስ ትእዛዝ ንምፍጻም ጥራይ ኢሉ እዩ። ስለዝኾነ ድማ ናይ ኃጢአት ድሌት ካብ ልቦናኡ ክሳብ ዝእለ በንስሓ ምዕባይ የድልዮ። ናይ ንስሓ ፍጹምነት ኃጢአት ፈጸምካ በምጽላእ እዩ ዝመጽእ። እዚ ዝኾነሉ ኸኣ ተነሳሒ በምሉእ ልቦናኡ ኃጢአት ፈጸሙ ኣብ ዝጸልሓሉ ደረጃ ምስ በጽሖን እዚ ጽልኣትዚ ምስ ጠባዩ ተሰማሚዑ ዝጉዓዘሉ መንገዲ ሕይወት ምስ ዝመርጽን እዩ። ኣብዚ ግዜ እዚ ሰብ (ተነሳሒ) ናብ ንጽህና እዚውን ናብ ናይ ልቢ ንጽህና በጺሑ እዩ ክበሃል ይክኣል።

ሓደ ሰብ ኣብ ሕይወቱ ብቐሊሉ ካብ ጭርኣ ኃጢአት ክርሕቕ ዝኸኣል ብመንፈሳዊ ግብርታት ምስ ዝዓቢ እዩ። እግዚአብሔር ንዓና ካብ ዘለዎ ርህራሔ ኃጢአትናን ድኻምናን ብሓደ ግዜ ኣይገልጸልናን እዩ። ነዚ ዝገብረሉ ምኽንያት ዋጋ የበልናን ኢልና ተሰፋ

ንክይንቆርጽ እዩ። ሰብከት ክንሰምዕ ከለና ከምኡውን መጽሓፍ ቅዱስ ኩነ ካልእ መንፈሳውያን ጽሑፋት ኣብ እንንብበሉ ግዜ፡ ምእንቲ በንስሓ ክሕጸቡ እቶም ናይ ውሽጥና ሽግራትን ድኻማትን ይግለጹልና። ድኻርዚ ኣብ ዙሉ ዘመን ሕይወትና ቀጻልነት ናብ ዘለዎ ንርእስና ካብ ኃጢአት ናይ ምጽራይን ምንጻህን መድረኽ ንኣቱ። ኣብዚ ህሞት እዚ ሰይጣን ብሓደ ወገን ስለ ዝሰዓር ብኸልእ መንገዲ ይዋግእና። በቲ ገዲፍናዮ ዝመጸእናን ንግዚኡ ብዝጋደግናዮን ግብሪ ኃጢአት ዳግም ክንፍተን ንክእል ንኸውን። ብኸምዚ ዓይነት መንገዲ ንስሓ ምእታው ኣብ ዙሉ ዘመን ሕይወትና እግዚአብሔር ምሳና ይኸውን።

ንስሓ እንኣቱ ኃጢአት ንምውጋእ ጥራይ ዘይኮነስ ኣብ መንፈሳዊ ሕይወትና ንዝህወኹና መሰናኸላት ንክንቃወምውን እዩ። ተነሳሒ ናይ ንስሓ ፍሪ ከፍሪ ከም ዘለዎ ተነጊሩ ኣሎ (ማቴ 3፥8)። በዚውን ናይ መንፈስ ፍሪ (ገላ 5፥22) ዘፍሪ ተኸሊ ኮይኑ ክዓቢ ኣለዎ። ነዞም ፍሪታት እዚኣም እንተዘይኣፍሪዮም ግና ብዘይ ምፍራዩ ንስሓ ክኣቱ ኣለዎ። ምኽንያቱ መጽሓፍ ቅዱስ ከምዚ ስለዝብለና “እምበኣርሰኸ እቲ ሰናይ ምግባር ዚፈልጥ እሞ ዘይገብር፡ ንዕኡ ኃጢአት ይኸውን እዩ” (ያዕ 4፥17)

ሰለገሸኑ ንስሓ ሓንሳብ ተጓዷዝና እንኃልፎ ደረጃ ዘይኮነስ ወትሩ ምሳና ዝጸንሖ ሥርዓት እዩ። ኃጢአት ዘይብሉ ሰብ የለን። ኣብዛ መሬት እንነበረሉ ግዜ ዋላኳ ሓደት እንተኾነ ኩላትና ኃጢአተኛታት ሰለገሸንና (መዝ.53፥2) ንስሓ የድልየናዮ። በብዕለቲ ስለ ንብድል ንስሓ ዕለታዊ ተግባርና ክኸውን ይግባእ። “ኃጢአት የብልናን፤ እንተብልና፤ ንርእስና ንጥብራ ኣሎና፤ እታ ሓቂውን ኣባና የላን” (1ይ ዮሐ 1፥8) ይብል።

ናይ ጸድቃንን ኃጥኣንን ንስሓ ፍልልይ ኣለዎ፤ ኃጥኣን ንስሓ ዝኣትዉ ንእግዚአብሔር ዘለዎም ፍቕሪ ክገልጹ በዘይምኽላሎምን ንትእዛዝ ብግልጺ ብምትሕልላፎምን ብምጥሓሶምን እዮም። ጸድቃን ግና ንስሓ ዝኣትዉ ብሰንኪ ደቂ ሰባት ብዝመጹ ናእሸቲ መሰናኸላት እዩ። ናይ ጸድቃን ትምኒቶም ናብ ፍጹምነት ምብጻሕ በምኽኒ ኣብ ቅድሚኦም ዝርኣዮም ናብዚ ናይ ፍጹምነት ሕይወት ዘብጽሖም ደረጃታት ምሳና እዩ። እቲ ውሽጢ ልቦንኦም ኸኣ ብፍቕሪ እግዚአብሔር ዝተሓለወ እዩ። ፍቕሪ ወዲ ሰብ ዘቃጸሎ ኣምላኽና ንዓና ንደቂ ካብ ዘለዎ ፍቕሪ ዝተላዕለ ንንስሓ ኩሉ ግዜ እዩ ዝዕድመና። ኣብ መጽሓፍ ቅዱስ “ንሱ ኹሉ ሰብ ክድኅንን ናብ ፍልጠት ሓቂ ክመጽእን

እዩ ዝፈቱ” 1ይ ጢሞ 2፥4 “ኩላቶም ናብ ንስሓ ኺበጽሑ እምበር፤ ሓደ እኳ ኺጠፍእ ፍቓዱ ኣይኮነን” 2ይ ጴጥ 3፥9 “ኣምላኽ ነቲ ዘመን ድንቁርና ሸለል ብምባል ኣኅሊፍዎ እዩ፤ ሕጂ ግና ኣብ ኩሉ ዓለም ንብዘሎ ሰብ ኪንስሑ ኣዚዙ ኣሎ።” (ግ.ሓ 17፥30) እግዚአብሔር ቦቲ ዘደንቑ ፍቕሩ ከምዚ ይብልና። “ንዕኡ ደስ ዘብሎ ኃጢአተኛ ብኃጢአቲ ምማቲ ዘይኮነስ ብንስሓ ናብ ሕይወት ምምላሱ እዩ” (ሕዝ 18፥3-9)

እግዚአብሔር ይፈትወና እዩ፤ ንስሓ ብምእታው ብፍቕሩ ደስ ክብለና ይደሊ። ንስሓ ኣቲና ወረሰቲ መንግሥቲ ክንከውንን ብፍቕሩ ክንግግብን ይደልየና። ንስሓ፤ እግዚአብሔር ኣብ ኣፍ ነቢያትን ቅዱሳንን ኃዲሩ ዝተዛረበ ተራ መምርሒ ዘይኮነስ ንድኅነት ዝተገብረ ሓቀኛ ዕድመ እዩ። “ኃጢአትኩም ምእንቲ ኺድምስስልኩም፤ ንስሓ እተዉ፤ ተመለሱ” ግ.ሓ 3፥19 “እቲ ንኃጥኣ ካብ መንገዲ ጌጋኡ ዚመልሶ፤ ንኖሱ ካብ ሞት ከም ዘድኅንን ብዝኒ ኃጢአትውን ከም ዚኸድን፤ ይፍለጥ” ያዕ 5፥20 ብመሠረት እዚ ትእዛዝዚ ምእንቲ ድኅነትና ክብል ጐይታ ዓለም ክርስቶስ መከራ ተቐቢሉ እዩ። ሰለገሸኑ ንሕና ብዘይ ንስሓ ናይዚ በረኽት ተኻፊልቲ ክንከውን

አይንክእልን ኢና። ስለዚ እግዚአብሔር በለውሃቱ ብዘጠረፈና ናይ ንስሓ ጸውዒት ፍቕሩ ኣዚና ጸሓፊ። ንሱውን ከምዚ እዩ ዝብለና “ናባይ ብመለሱ፡ ኣነውን ናብኻትኩም ክምለስ እየ።” ሚል 2፡7 ከምኡውን “ንስሓ እተወ ካብ ኃጢአትኩም ተመለሱ” ሕዝ 14፡7 “ሕጂውን ብጾም፡ ብብክያትን ብቑዝማን ብምሉኡ ልብኹም ናባይ ተመለሱ፡ . . . ናብ እግዚአብሔርውን ተመለሱ” ኢዩ 2፡12-13 ኣብ ኤር 31፡33-34 ከኣ “ሕገይ ኣብ ልቦናኹም ከንብር እዩ ኣነ ኣምላኽ እኸነኩም፡ ንብኻትኩም ድማ ሕዝብይ ብኸኑ . . . ንበደልኩም ይቕረ ክብል ንኃጢአትኩምወን ካብ ሕጂ ንንፃው ኣይክሓስብን እየ።” ይብል።

እግዚአብሔር ንንስሓ ኣብ ዝገብረልና ጸውዒት ካብ ኃጢአትና ከም እንሕጸብን ከም ንነጽህን ቃል ኣትዩልና ኣሎ። “ተሓጸቡ፡ ንጽሁ፡ ነቲ እከይ ግብርኹም ካብ ቅድሚ ኣዲንተይ ኣርሕቕዎ፡ ምግባር እከይ ሕደጉ። . . . ሽቡ ምጽ እሞ ንኣድኣድና ንማግባት ይብል እግዚአብሔር፡ ኃጢአትኩም ከም ጃብኩ እኳ እንተ ቐሔ፡ ከም በረድ ኪጽዕዩ፡ ከም ዝዋዕውዕ እኳ እንተ ቐሔ ከም ጸዕዳ ጸምሪ ኪኸውን እዩ።” (ኢሳ 1፡16) “ጽሩይ ማይ ክነጽገልኩም እየ፡ ንብኻትኩም

ድማ ክትጸርዩ ኢኹም። ካብ ኩሉ ርኽሰትኩምን ካብ ኃጢአትኩምን ከጽርየኩም እየ ሓድሽ ልቢ ድማ ክህበኩም እየ” (ሕዝ 36፡25-26) ይብል።

እግዚአብሔር ንንስሓ ዝጽውዓና ንስሓ ስለዘድልዩና እዩ፡ ነዚ ኣመልኪቲ ኣብ ወንጌል ከምዚ ይብለና “ንዓለም ከድኅን እምበር ክፈርድ ኣይመጸእኩን” ዮሃ 3፡16 “ንሕሙማት እምበር ንጥዑያት በዓል መድኃኒት (ሓኪም) ኣየድልዩምንዮ፡ ኃጢአተኛታት እምበር ጻድቃን ክጽውዕ ኣይመጸእኩን” (ማር 2፡17) ይብል።

በርግጽ ወዲ ሰብ ንዝጠፍኦ ከድሕን እዩ መጺኡ። (ማቴ 11፡16-21) እዚ ካብ ኮነ ንስሓ ስሌና ንኸንፍጽማ ዝተሠርዐት እምበር ኣብ ልዕሊና ዝተጸዕነት ጸር ኣይኮነትን፡ ዘዋጽኣና ናይ ምምራጽ ናጽነትውን ተዋሂቡና ኣሎ። እግዚአብሔር ናብ ንስሓ ምስ ጸውዓ ና ከምዚ ይብለና “ሕራይ እንተበልኩምን እንተተኣዘዝኩምን ናይ ምድሪ በረኽት ክትበልዑ ኢኹም፡ እምቢ እንተበልኩምን እንተዓመጽኩምን ግና ሴፍ ክበልዓኩም እዩ።” (ኢሳ 1፡19-20)

ስለዝኾነ ጸውዒት ንስሓ ብቑዝ ይኹን ብላዛ ናባና እንተመጺኡ ዝገብልኩ ጥቕሚ ኣለዎ። ናይ ጐይታ ኣገልጋሊ ዝኾነ ይሁዳ ከምዚ ይብለና፡ “ንገለ

ገለ ተከራክርቲ ውቅሱ፡ ንገለ ካብ ሓዊ መንጢልኩም ኣውጽኡ፡ ንገለኡም ድማ ብትምህት ሥጋ ዝረኸሰ ክፋንኪ እናጸላእኩም ብፍርሃት ምሃሩ፡ (ይሁ 1፡21-23) ናይ መጥምቀ መለኮት ዮሐንስውን ጸውዒት ንስሓኡ ኣዚያ ኃይል እዩ ዝነበረ። (ማቴ 3፡8-10) ሓዋርያ ቅዱስ ጳውሎስ ንናይ ቆረንቶስ ምእመናን ከምዚ ኢልዎም እዩ “ሕጂ ንንስሓ ስለዝኃዘንኩም ደስ ኢሉኒ እምበር ስለዝኃዘንኩም ኣይኮነን” 2ቆሮ 7፡9 ስለዚ እዩ ኸኣ ስብከት ናይ ሓደ ሓደ ቅዱሳን ኣበታት፡ ንምእመናን ብንብዓት ዘጠልቅዮም። እዚ ንብዓት ድማ ንዕኡም ጽቡቕ እዩ። ናይ ቤተ ክርስቲያን ቀኖናውን ንንስሓን ድኅነትን ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ።

ብሓፊሻ ጸውዒት ንስሓ ንወዲ ሰብ ኣንጺሑ ናብ ናይ መወዳእታ ድኅነት ዝመርሖ ብምዃኑ ኣብ መጽሓፍ ቅዱስ ዝዓበየ እጃም ኣለዎ። በዚ ናይ ንስሓ መንገዲ ደቂ ኣዳም ኩሎም ንጽህና ረኺቦም ናብ ፍጹም ድኅነት ክገኙ ይኽእሉ። ኣብ ናይ ድኅነት ጉዕዞ ንስሓ ኣገዳሲ ስለዝኾነ ጐይታናን መድኃኒናን ኢየሱስ ክርስቶስ ንመጥምቕ ዮሐንስ “መንግሥተ ሰማያት ቀሪባላ” ንስሓ እተዉ” እናበለ መንገዲ ክጸርግ ንደቂ ሰባት ናብ ንስሓ ክጽውዕ ልኢኹዎ እዩ። (ማቴ 3፡2)

እዛ ናይ እግዚአብሔር መንግሥቲ እዚኣ ብንስሓ እንተዘይከውይኑ ብካልእ ኣይትርከብን። ስለዚ እዩ ድማ እግዚአብሔር ናይ ንስሓ ጥምቀት ንሕዝቡ ዘዳለዉ። ብሓፊሻ ናይ ንስሓ ጥምቀት ቅድሚ መሲሕ ንሕዝቡ ምድኃኑ ከም ዝነበረ፡ ናይ ሰባት ንስሓ ምእትው ድማ ቅድሚ ድኅነት ዝግበር ዕማም ነፍሲ ወከፍዮ።

ምዕራፍ ሓደ

ንስሓን ጥቕሙን ዘውህቦ በረኽትን

ምሥጢረ ንስሓ ብዙሓ • በረኽት ኣለዎ። መንፈሳዊ ሕይወት ኣብ ምህናጽ ዘለዎ ጥቕሚውን ኣዝዩ ዓቢይ እዩ፡ ቅድስት ቤተክርስቲያንናውን እዚ ዓ ቢይ ናብ እግዚአብሔር ናይ ምምላስ ምሥጢር ካብ ዘመነ ሓዋርያት ጀጅሚራ ብፍጹም እምነትን ሥርዓትን ዝኾነ መንገዲ ክትሠርሓሉ፡ ንደቃ ምስ እግዚአብሔር እናተዓረቐትሉ ክሳዕ እዚ ዘለናዮ ዘመን በጺሓላ። “ኣሚኖም ካብ ዝነበሩ ብዙኃት ሰባት ኃጢአቶም እናተናዘዙን እናተዛረቡን ይመጽኡ ነበሩ።” ግሓ 19፡18 ጥንታዊት ቤተክርስቲያን ትጥቀመሎም ካብ ዝነበሩ ቅዱሳት መጻሕፍቲ መረዳእታት ብተወሰኹ

ከም እኒ ዲዮናሰዮስ (ወዲ መዝሙር ናይ ቅዱስ ጳውሎስ) አትናቴዎስ ባስልዮስን ዮሐንስን ዝአመሰሉ ናይ መጀጀመሪያ ናይ ቤተ ክርስቲያን ሊቃውንትን ናይ ነገረ መለኮት መምህራንን ብዛዕባ ንስሓ ብዙኅ ምሂርምን ጽሒፎምን እዮም።

አብ'ዚ ሓጺር ጽሑፍ፡ ንስሓ ካብቲ አብ ትምህርተ ሃይማኖት ዝህልዎ ትርጉም ብዝያዳ ብዛዕባ እቲ አብ መንፈሳዊ ሕይወትና ዘለዎ ጥቕምን ፀጋን አብ እምነትና ከኣ ንክንጸንዕ ዘለዎ ግደን ክንርእ ኢና።

ቤተክርስቲያንና እዚ ድንቂ ናብ እግዚአብሔር ናይ ምምላስ (ናይ ንስሓ) ምሥጢር፡ በእግዚአብሔር ምእማን ብዘደንቕ ኩነት አብ ዝተረአየሉን ብዙኅ ናብ ክሕደት አብ ዘይደፍአሉን ናይ ቀደም ዘመን ትጥቀመሉ ካብ ነበረት፡ እምነት አብ ዝጠፍአላ፡ ፈተና አብ ዝበዝታላን መሰናኸል አብ ዝመልአን ናይ ሕጂ ዓለምና ድኣ ናይ ንስሓ አድላይነት ክሳብ ክንደይ ይኸውን፤

ናይ ምሥጢረ ንስሓ አድላይነት ክንዛረብ ከለና ዘይተረጋገጸ ልምዲ ሒዝና አይኮንናን። ንስሓ ብፍጹም እምነትን ብቕንዕናን ንዝፈጸምዎ ደቂ ኣዳም ኩሎም ብሥጋዊ ኮነ ብመንፈሳዊ ሕይወቶም ዘምጽኡ

ዕዙዝ ጥቕሚ አጸቢቕና ስለእንፈልጥ ኢና።

ጥቕምታት ንስሓ

1. ናጽነት ኣእምሮ ይህበካ

ናትና ናይ ደቂ ሰባት ተፈጥሮ በደልን ሕጊ አፍራሰነትን ብምግላጽን ብምንዛዝን ዕርፍቲ ናይ ምርካብ ድሌት ኣለዎ። ሕልናና ድማ ንኩሉ ኃጢአትና አብ መምህረ ንስሓና ክንናዝዝ ይደፋፍአና። ናጽነትን ተድላን ንረክብ'ውን ነዚ ብሥራሕ ምስ እንትርጉሞ ጥራይ እዩ። ንስሓ ምእታውን ኃጢአትና ምንዛዝን ኣእምሮና ንክይጭነቕ ይሕግዘና። ከምኡ'ውን ብንስሓ ናይ ነፍሲ ንጽህና ንረክብ። ሰማይ ድንገር ብርቲዕ ማይ ከምዝጸሪ ዘለና ናይ ኃጢአት ጸር ኩሉ ድማ ብንስሓ (ብኑዛዜ) ይእለዩልና። ዓለምና ብብዙኅ ፈተናታት ዝተመልአትያ። ስለዚ ንስሓ ነዞም ፈተናታት ክንኃልፍ ይጎግዘና።

እዞም አብ ዓለምና እንርእዮም ፈተናታት ኩሎም አብ ናይ ኣእምሮ ነፍሲ ወከፍና ኃይል ስምዒት ክህልዎም ይኸእል እዩ። ንኣብነት ንሓደ ጎብረተሰብ አጥቢቕካ ምጽላእ፤ ስምዒታዊ ምጂን ወይ

ድማ ነፍሲ ቅትለትዮ።

2. በመንፈሳዊ ዓይኔ ዝህቦ ጥቕሚ

ሀ. ንስሓ ኣቲና ኃጢአትና ኣብ እንናዘዘሉ ጊዜ ካብ እግዚአብሔር ናይ ኃጢአትና ሥርየት ንረክብ። እዚ ናይ ኃጢአት ሥርየት (ናይ ፀጋ ውህብቶ) ንስሓ በምእታው እንተዘይኮይኑ፡ ዋላ ዘለና ሃብትን ንብረትን ኣፍሲስና ይኹን ብኸልእ መንገዲ ክንረኽቦ ዝከእል ኣይኮነን።

ለ. ንስሓ በምእታው ቅዱስ ቁርባን ንምቕባል ድልዋት ኣብ ርእሲ ምዃንና ንክርስቶስ ምላና ክነብር'ውን ይሕግዘና፡ “ማንም ሥጋይ ዝበልዐ ደመይ'ውን ዝሰተየ እንተሎ ኣባይ ይነብር ኣነውን ኣብኡ እነብር” ይብል (ዮሐ 6፥56) ንስሓ እንተዘይኣቲና ኃጢአትና እንተዘይተናዚዝና ግና ነዚ ውህበት (ንቅዱስ ቁርባን) ዝበቓዕና ክንከውን ኣይኽእልን። ቅዱስ ጳውሎስ “እምበኣር ሰብ ካብዚ እንጌራ ቅድሚ ምብልዑን ካብዚ ጽዋዕዚ ቅድሚ ምስታዩን ርእሱ ይመርምር፤ ከመይ ሥጋ ጐይታ ምዃኑ ፊልዩ ከይፈለጠ ዚበልዕን ዚሰትን ኣብ ገዛእ ርእሱ ፍርዲ እዩ ዘምጽእ”

ከምዝበለ 1ቆሮ 11፥28

ሐ. በንስሓ ነፍስና ንምርምርን ነንጽህን፡ ስለዚ መንፈሳዊ ሕይወትና ነምሓይሽ። ጥንቃቄ ዝመልኦ ርእሹ ምምርማርን ብካህን ዝውሃብ ቀኖናን ንተነሳሒ ኣብ መንፈሳዊ ሕይወት ደረጃ ብደረጃ ከምዝዓቢ ይገብርዎ።

መ. ኃጢአትካ ንመምህረ ንስሓ ኣብ ዝተናዘዘካሉ ጊዜ ነቶም ዝተናዘዘኩም ኃጢአት ናይ ምስዓር ኃይሊ ትረክብ። ጸላኢና ሰይጣን ኃጢአትና ንመምህረ ንስሓ ኽክይንናዘዝ ካብ ምግባር ንላዕሊ ዘሓጉሶ ነገር ካልእ የለን። ምክንያቱ፡ ንብዙሃ ዘመናት ዝሠራሕኩም ኃጢአት በንስሓ ብሓደ መዓልቲ ስለዝድምስስ ሕልናና ጥቕሚ ናይ ንስሓ ኽክየሰላስል ይዋግእ። ጥበበኛ ሰሎሞን “ሓደ እንተወደቐ እቲ ሓደ የተንሥኦ እቲ ሓደ በይኑ ኮይኑ ኣብ ዝወድቐሉ ጊዜ ግን ዘተንሥኦ ካልኣይ ስለዘይበሉ ወይልኡ” ይብል። (መክ 4፥10) ቅዱስ ዮሐንስ “ኃጢአት ኣብ ውሽጢ ልቢ ተሓቢኦ ክሳብ ዘላትሉ ጊዜ ክሳብ ሽዑ መዓልቲ ትጸንሕ” ይብል።

እቲ ዓቢ ኣባ መቃርዮስ ሓደ ጊዜ ንሰይጣን ረኺቡ። “ኣብ በረኻ ምስ ዘለዉ መንኮሳት ኣብ

እትገብሮ ውግእ ሥራሕካ ከመይ እዩ፤” ኢሉ ይሓቱ። ሰይጣን ደማ መሊሱ “አዝዩ ክፋእ እዩ፤ ዋላኳ ክፋእ ኃጢአት ንክሠርሑ እንተደፋፋእክዎም ሓደ ዓርከይ ዝኾነ መነኮስ እንተዘይኮይኑ ኩሎም ዝበደልዎ ንመምህረ ንስሓኦም እናተዛረቡ አበሳኦም ይድምስሱ ነበሩ። እዚ ናተይ ዓርኪ እዩ ዝበልኩኻ መነኮስ ግና ኃጢአቱ ኣይናዘዝን እዩ” ኢልዎ። ብድኅርዚ ቅዱስ መቃርዮስ ናብቲ መነኮስ ከይዱ ኃጢአቱ ንመምህረ ንስሓኡ ንክናዘዝ መኸሮ እቲ መነኮስ በብግዚኡ ክናዘዝ ጀጀመረ። ብካልእ ኣጋጣሚ ቅዱስ መቃርዮስ ንሰይጣን ረኺቡ ከምቲ ናይ ቀደም ሕቶ ሓተቱ። ሰይጣን መሊሱ “ሕጂኹም ሥርሐይ ኣዝዩ ከፊኡዮ እቲ ዓርከይ ዝኾነሉኹምን ሎምስ ኃጢአቱ ንመምህር ንስሓኡ ብምንዛዝ ጸላኢዩይ ኮይኑ ኣሎ” በሎ ይብሃል።

ሠ. ብንስሓ ንሽግርና መፍትሒ ንረክብ። ሓደ ግዜ ሓደ ግብጻዊ መነኮስ ከበድ ሽግር ዩጋጥሞም መፍትሒ ንምርካብ ክጸውምን ክጽሊን ጀጀመረ። እንተኾነ ግና መፍትሒ ኣይረኸበን፤ ስለዚ ካብኡ ኣብ ዝበልጽ መነኮስ ከይዱ ፍታሕ ንምርካብ ሓሰበ። ነዚ ንምግባር ክኸይድ ከሎ ናይ እግዚአብሔር መልእኽ ኣብ መንገዲ ረኸቡሞ “እግዚአብሔር ንዝዓብዩካ ክትሓትት

ብምውሳኔካ ዘርእኻዮ ልባዊ ትሕትና ርእዩ ንሽግርካ መልሲ ሂቡካ ኣሎ” ኢሉ ተዛረበ። ኣብ መጽሓፍ ቅዱስውን ነዚ ዘጉልሓልና መረዳእታ ኣሎ። ጐይታና ኢየሱስ ክርስቶስ ነቶም 10 ለምጻማት ምስ ኣንጽሆም “ኪዱሞ ርእሹም ንካህን ኣመርምሩ” ኢሉ ኣዘዘም። ምስ ከዱ ንጹሃን ኮኑ። (ሉቃ 17፡11-14) በዚ ደማ እግዚአብሔር ንርእሱና ብኡኡ ብዝተሸሙ ናቱ ኣገልገልቲ ናብ ዝኾኑ ካህናት ምስ ንቐርብ ሥርየት ኃጢአትን ልዑል ናይ ልቢ ሓጎስን ከምዝህበና ይምህረና። ስለዚ ኃጢአትና ኣብ መምህረ ንስሓ ንምንዛዝን ንስሓ ንምእታውን ንቐልጥፍ፤ ህውኻት ንኹን። ብካልእ ወገን ደማ ኣብ ልዕሊ ሰይጣን ከነጥረምርም ኣለና። ንሓደ ህጻን፤ ሓደ ሰብ ምስ ዝብድሎ “ንኣቦየ ክነግረልካየ” ዝብሎ ንሕና ደማ ሰይጣን ክፋእ ሓሳባት ከምጽኣልና ከሎ “ንኣቦየ ክነግረልካየ” ንበሎ።

ረ. እቲ ካልእ መንፈሳዊ ጥቕሙ ናይ እግዚአብሔር ተኸታሊ ምዃን እዩ። ናይ ነፍሲ ወከፍና (ሰዓብቲ ክርስቶስ) ሕይወት ንእግዚአብሔር ተኸታሊ ኣብ ናይ ምዃን ዝተመሥረተ እዩ፤ ናይ መድኃኒና ኢየሱስ ክርስቶስ ናይ መወዳእታ ትእዛዝውን “ዝኣዘዝኹም

ኩሉ እናላለው፤ እናስተምሃለንም ደቂ መዛሙርተይ ግበርዎም" ዝብል እዩ ዝነበረ ማቴ 28፥19-20 ጐይታና ኢየሱስ ክርስቶስ ነዚ መንፈሳዊ ሕጊ ዝምህረና ብሥራሕ ብምትርጓም እዩ። ን12 ሓዋርያት ክመርጽን ትእዛዛት ክህብን ከሎ ንሕና ንክንክተሎ እዩ። ናይ እግዚአብሔር ሰዓቢ ምዃን (ወዲ መዝሙርነት) ብዙሃ ፀጋታት እዩ ዘውህብ። መንፈሳዊ ግብረ ፈጺሙ ገንዘቡ ክገብር ዝክእል መጻሕፍቲ ብምንባብን ትምህርቲ ብምስማዕን ዘይኮነስ ብመንፈሳዊ መንገዲ ዝምራሕ፤ መንፈሳዊ ህይወት ብሥራሕ ዝለማመድን ናይ ኣቦ ተኸታሊ (ወዲ መዝሙር) ብምዃን እዩ። ቅዱስ ዮሐንስ ዝተባህለ ኣቦ ከምዚ ይብል። “ናይ ወዲ ሰብ ፈጠራን ጥበብን ዝጠልቡ ሥርሓት ክንርኢ ከለና ኩሎም እቶም ሥራሓት ካብ መምህሩ ዝረከቡም እዮም። ዘይተማሃሮ ሙያ ክሠርሕ ኣይክእልን እዩ” ስለዝኾነ ድኅነት ነፍሲ ረኪብካ ናብ ደረጃ ፍጹምነት ንምብጻሕ ዝመርሕ፤ ዘስተምህርን ዘለማምድን ሓቀኛ መንፈሳዊ ኣቦ ምርካብ የድሊ።

3. ኣብ ማኅበራዊ ናብራና

ንስሓ ንነፍሲ ወከፍ ሰብ ካብ ምርባሽ

ኣእምሮን ካብ ጭንቀትን ዘገላግል፤ ካብ ዝተሓላለኹ ሽግራት ኮነ ካብ መንፈሳዊ ጥፍኣት ዘድኅን ስለ ዝኾነ ነፍሲ ወከፍ ዝበደለ ሰብ ናብ ኅብረተሰብ ከምዝተሓዋወስ ይገብሮ። ስለዚ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኃጢአቲ ምስ ዝናዘዝ ኣእምሮኡ እንደገና ብጽቡቕ ሓሳብ ይምላእ፤ ኣብ ሕይወቲ ድማ ሕጉስ ይኸውን፤ ብሥርሖ ኮነ ብዝክእሎ ኩሉ ጽቡቕ ውጽኢት ከምጽእ ይጽዕር። ስለዚ ኣብቲ ኅብረተሰብ እቲ ናቲ ሥራሓት ይኹን ተግባራት ውጽኢታዊ ይኸውን። ካብ ግዜ ናብ ድማ እናወሸኸ ይኸይድ።

4. ኣብ ኣካላዊ ትሕዝቶና

ንስሓ ንነፍስና ብዙሃ ፀጋታት ኣለዎ። ምክንያቱ ኣብ መጽሓፍ ቅዱስ ከምእንርድኦ ሓደ ሓደ ሕማማት ናይ ኃጢአት ውጽኢት ዝኾኑሉ ኣጋጣሚውን ስለዘለዎ። ንኣብነት ኣብ ዮሐ 5፥4-14 ታሪኹ ዝተጻሕፈሉ ሕሙም ንርኢ፤ ስለዚ'ያ ድማ ቤተክርስቲያንና፤ ኣቦታትና ካህናት ንሕሙማት ምሥጢረ ቀንዴል ቅድሚ ምፍጻምም፤ ሕሙማት ኣቐዲሞም ኃጢአቶም ክናዘዙን ንስሓ ክኣትዉን ከምዘለዎም እትምህር።

ሰለጣኒ ንስሓ:-

- ንነፍሴ ከም ዘንጽሃ ንሥጋውን የንጽሃ እዩ።
- ክፋ-ኣት ጽቡቕ ከምዝሓስቡ ይገብርዎ።
- ናይ ኣእምሮ ሽግር ዘለዎም ናጽነት ይህበዎ።
- ኣብ ኅብረተሰብ ጽቡቕ ሓሳብ ዘይበሉዎ ንክምለሱ ይሕግዝ።
- ብሓፈሻ ንስሓ ንነፍሴ ወከፍ ሰብ ካብ ናይ ኃጢአት መንገዲ ይሕልዎ።

ኣብጣሊ ዘመንና ሕማም ኣእምሮ ንዘለዎም ሰባት ንምፍዋስ ናይ ሥነ ኣእምሮ ሰብ ሞያ ብዘገርም ቊጽሪ እናወሸሽ ክኸይድ ንርኢ ኣለና። ኣብጣሊ ግዜ እዚ ኣብ'ቲ ናይ ሳይንስ ዓለም ዝሥራሕ እዚ ኩሉ ሥራሕ፡ ቤተ ክርስቲያን ብምሥጢረ ንስሓ ኣቢላ ናይ ሥነ ኣእምሮ ተመራመርቲ ኣብ ዘይነበሩሉ ዘመን ካብ ፲፰ ክፍለ ዘመን ኣቐዲማ ትጥቀመሉ ከም ዝነበረት ዝተረጋገጸ እዩ። ንምሥጢረ ንስሓ ብዝምልከት ናይ ቤተክርስቲያን ፍልጠትን ትምህርትን ኣብ ሥጋዊ ምርምር ዝተመርኮሰ ዘይኮነስ ኣብቲ ሰብ ዝፈጠረን ውሽጣዊ ሓሳቡ ዝፈልጥን ንጹህ ክገብሮ ኣብ ዝኸኸለ ልዑል እግዚአብሔርን ትእዛዝቱ ብምፍጻምን ዝተመሥረተ እዩ።

ንስሓ ናይ ኣእምሮ ምርመራ ጥራይ ኣይኮነን። ምስ ናይ ሥነ ኣእምሮ ክሊኒክ'ውን ኣይነጻጸርንዮ። ምክንያቱ ኣብ ዝኾነ ክሊኒክ ዘለዉ ናይ ሥነ ኣእምሮ ሰብ ሞያ ኢኣማንያን ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። እንተኾነ ግና ንስሓ ኣዝዩ ጠቓምን ንነፍሴ ወከፍ ደቂ ቤተክርስቲያን ኣድላይን ምሥጢርዮ። እቲ ዝፃበዩ ጥቕሙ ድማ ሥርየት ኃጢአት እዩ። እዚ ናይ ኃጢአት ሥርየት ዋላ'ኳ ኣብ ውሽጡ ዘለዉ ሰባት ሰብ ሞያ ኣመንቲ እንተኾኑ ኣብ ዝኾነ ናይ ሕክምና ማእከል ክርከብ ዘይከእል ህያብ እዩ።

ምዕራፍ ክልተ

ክፍልታት ንስሓ

1. ኣባይን ኣብ ውሽጢ መንነቲይን

ናይ ንስሓ ጥቕሚ፡- ንስሓ ናብ እግዚአብሔር ንምምላስ ናይ ዝግበር ጉዕዞ መጀጅመሪ መንገዲ እዩ። ሰለጣኒ ቅድሚ ምንዛዝ ብዝተገብረ ኃጢአትን በደልን ምሕዛን (ምጥዓስ) ይሓይሽ። ንንስሓ ናብ እግዚአብሔር ምምላሱ ካብ ምባል ኃሊፍካ ካልእ ትርጉም ክውሃቦ ኣይክእልን እዩ። ኣብ ቤተ ክርስቲያንና'ውን ናብ

እግዚአብሔር ናይ ምምላስ ምሥጢር ንስሓ እዩ ዝበላጸ። ስለዚ ንስሓ ዋላኳ ሓቂ እንተኾነ እቶም ንመምህረ ንስሓና ንዛረቦም ቃላት ጥራይ ኣይኮኑን። እንታይ ድኣ ብፍጹም ልብና ተጣዕሲና ካብ ልብና ፈንቂልና እነውጽእም ሓቀኛ ነዛዚታት እዮም። ደቂ ሰባት ቅዱስ ቁርባን ክቕበሉ ምስ ዝደልዩ ናብ'ቲ ካህን ከይዶም ኃጢአቶም ከስተሥርዮሎም ይሓቱ። እቲ ካህን ድማ ዝሠራሕኩሞ ክፋእ ግብሪ ኩሉ ተናዘዙ ምስ በሎም፡ ገለ ገሊኡም “እግዚአብሔር ይመስገን ዋላ ሓንቲ ኣይሠራሕናን” ወይ ድማ “ኣብ ዝኃለፈ ሰሙን ቅዱስ ቁርባን ተቐቢለ ኔረ” ይብሉ፡ ንሠለስተ መዓልቲ ኺ ብዘይ ኃጢአት ምንባር ይክኣልዶ።

ኣብ መበል ሠለስተ ሚእቲ ክፍለ ዘበን ዝነበረ ቆጵርያኖስ ዝተባህለ ናይ ቤተክርስቲያን ኣቦ ብዛዕባ እቶም ሓቀኛ ንስሓ ከይፈጸሙ ናብ ቅዱስ ቁርባን ዝኣተዉ ሰባት ከስተምህር ከሎ “ሓቀኛ ንስሓ ከይፈጸምካ ኃጢአትካ ከይተናዘዝካ ካህን ኢዱ ኣንቢሩ ከየስተሥረየልካ ብከመይ ቅዱስ ቁርባን ትቕበል፤” ብምባል ይወቅስ። ኣብዚ ከነስተውዕሎ ዝግብእና እቲ ቆላሕታና ብዛዕባ ቅዱስ ቁርባን፡ በብግዜኡ ዝቕበሉን በብዕለቲ ንስሓ ዘይኣትዉን ሰባት ዘይኮነስ ብዛዕባቶም ንንስሓ ግዲ ዘይገብሩሉን በብእዋኑ “እግዚአብሔር

ይመስገን ክላዕ ሎሚ ዋላ ሓንቲ ኃጢአት የብልናን” እናበሉ ዝመጸደቑ፡ ኃጢአቶም ዝሓብኡ፡ መንነቶም ዘይፈልጡን እግዚአብሔር ከታልሉ ዝፍትኑን ሰባት እዩ። ቅዱስ ዮሐንስ “ኃጢአት የብልናን እንተበልና ንርእስና ንጥብራ ኣሎና እታ ሓቂውን ኣባና የላን፡ ኃጢአትና እንተተናዘዝና ግና ይቕረ ክብለልናን ካብ ኩሉ ዓመጸ ናጸ ክገብረናን ንሱ እሙንን ጸድቕን እዩ። ኃጢአት ኣይገበርናን እንተበልና ሓሳዊ ንገብሮ ኣለና ቃሉውን ኣብ ውሽጥና የልቦን” ይብላና። (1ዮሐ 1፥8-10)

ከምዚኣቶም ዓይነት ሰባት ካብ ጸሎተ ንስሓ ዝረኽብዎ ዋላ ሓንቲ ጥቕሚ የልቦን። ንስሓኦም ናይ ሓሶትን ኣፍኣዊን እዩ። ብተወሳኺ ፍጹም ጣዕሳ ኣብ ልቦም ዘየሎ ከሎ ናብ ቅዱስ ቁርባን ብምቕራቦም ካልእ ኃጢአት ኣብ ልዕሊኦም ይውሸኹ። ካብ ፍጹም ጣዕሳ ብዝርሓቐ ልቢ ዝግበር ንስሓ ሥረየተ ኃጢአት ከውህብ ከምዘይክእል ክንርዳእ ይግባእ። ናህና ንስሓ ካብ ልባዊ ኃዘን ዝመንጨዉን ንኃጢአትና ብምሉሉ ከይኣጉደለ ምሉእ ነዛዚ ክኸውን ይግባእ። “ኣፍ ካብ ምልኣት ልቢዩ ዝዛረብ” (ማቴ 12፥34) ስለዚ እግዚአብሔር ልባዊ ጣዕሳና ምስ ዝርኢ ሥርየት ኃጢአት ይህበና፡ ንጉሥ ሰሎሞን ምህናጽ ቤተ

መቼደስ ምስ ፈጸመ ከምዚ በለ፡- “ሸው ንሸኻ ካብ ሰማይ ኣብታ እትነብረላ ሰፍራ ኳንካ ሰማዕ ይቐረ ኸኣ በል፡ ንልቢ ደቂ ሰብ እትፈልጦ ንሸኻ በይኽካ ኢኻ እሞ ኣብዛ ንኣቦታትና ዝሃብኩም ምድሪ ዝነብሩለን ኩለን መዓልታት ምእንቲ ከኸብሩኻን ክእዘዙኻን ነፍሲ ወከፍ ናይ ልቡ ፈሊጥካ ከከም መንገዱ ሃቦ።” (2^ይዜና 6፥30)

ስለዚ ኑዛዜ ኣብ ምሥጢረ ንስሓ እቲ ቀንዲን ጠቓምን ቀዳማይ ደረጃን እዩ። ተነሳሒ ንዝፈተዎን ዝሞተሉን እግዚአብሔር ብምድፋር ኃጢአት ከምዝሠርሖ ክስምዖ ይግባእ። ስለዚ ስለቲ ዝሠርሖ ኃጢአት ሥርዮት ንምሕታትን ዳግማይ ንክይብድል ቃል ንምእታውን ንኃጢአት ብዓወት ንምሥዓር ዝኸእለሉ ኃይሊ ንምርካብን ናብ እግዚአብሔር ይቐርብ። ቅዱስ ዳዊት “በደለይ እናዘዝ ኣለኹ ብኃጢአተይ ድማ እጉሂ ኣለኹ” ከምዝበለ (መዝ 38፥18)

ንርእሽ ምምሳል፡- ኣብ ሓቀኛ ጣዕሳ ዝተመርኮሰ ሓቀኛ ንስሓ ናብ መምህረ ንስሓ ቅድሚ ምቕራብካ ምድላዊት የድልዮ እዩ። እዚ ምድላው እዚ “ርእሽ ምፍታን” ተባሂሉ ይፍለጥ። ኣብ ጽምው ዝበለ ቦታ ንበይኽካ ኮፍ ብምባል ንርእሽ ፈትን።

እግዚአብሔር ክሳዕ ክንደይ ፀጋን በረኽትን ከም ዘብዝኃልካን ንሸኻ ድማ ንክንደይ ዝኣክል ግዜ ኃጢአት ብምሥራሕ ከምዝዝንካዮን ሕሰብ። ንሕይወትካ ምስ ሕይወት ቅዱሳን ኣነጻጽር። ነቲ ቅዱስ ጸጥሮስ “እቲ ጻድቕ ብኃይሊ ገድሊ ዝድኅን ካብ ኮነ እቲ ዓማጽን ኃጥእን ድኣ ኣበይ ክርኢ እዩ። 1ጴጥ 4፥18 ኢሉ ዝተዛረቦ ኣስተውዕለሉሞ ብልሽኻ “ኃጢአተኛ ኣነ ኣበይ እዩ ቦታይ፡ ኣበይዮ ዝኣትዎ” በል። እዚኦም ኩሎም ሰቡር ልቢ ክህበኻ እዮም። ነቲ ፀጋ እግዚአብሔር ንምርካብ ዘለካ ዊንታውን ከሓድሱልካዮም። ንርእሽ ምፍታን ሰቡር ልቢ ጥራይ ኣይኮነን ዘውህብ፡ ንዝረሳዕ ኻዮም ኃጢአትውን ክትዝክር ይገባዘካዮ። ቅዱስ ዳዊት ኃጢአት ድንገሪ ምግባሩ “ኃጢአተይ ኩሉ ግዜ ኣብ ቅድመይዮ” ከምዝበለ (መዝ 51፥3)

ሓደ ሓደ ግዜ ነቶም ኃጢአትና ኣይንፈልጦምን ኢና፤ ምክንያቱ ወይ ረሲዕናዮም ኽኸውን ወይ ድማ ኩሉ ግዜ ንርእሱና እናፈተንና ኣይንናዘዝን ወይ ከኣ ንመንፈሳዊ ሕይወትና ግዲ ዘይብልና ኢና። በዚ ዝተሓደሰ ኃጢአት ዝገበርና ከይመሰለና ብናይ ኃጢአት ገመድ ተወጢርና ንነብር። ወይ ድማ ብኸልእ ምክንያት ንኃጢአትና ከይንፈልጥ ኽኸልል ኢና። ስለዚ ኣምላኽና ልዑል እግዚአብሔር

ኃጢአትና ኩሉ ንክገልጸልና ናብኡ ከነእዊን ክልምንን ክንጽልን ይግባእ። ንድኅነት ደቂ ሰባት ዝሓሰበ ሩህሩህ ጐይታ፡ ነቶም ዝጠፋእናዮ ኣባጊዕ ዝደልየና ኣምላኽና ኃጢአትና ኩሉ ንክገልጸልና፡ ንክንዝክርን ክንናዘዝን ይዕድመና። ኣብ'ዚ ጽሑፍ እዚ ኣብ መወዳእታ ንኡዛይ (ንስሐ) ዝሕግዙና ገለ ገለ ሕቶታት ኣለዉ። ንሸኻ ኃጢአቶም ካብ ዝርሰዑ ወገን እንተኼንካ ኣብ ሓደ ወረቐት ኃጢአትካ ጽሑፍካ ንክይትርስዖ እንተኣቐመጥካዮ ጽቡቕ እዩ። ብኣጋጣሚ ካልእ ሰብ ከይረኽቦ ኢልካ ትሓሰበ እንተኼንካ ንኣፍሲ ወከፍ ኃጢአትካ ምልክት እናሃብካ ጽሑፍካ ኣቐምጦ፤ ዕ ምቕት ሓሳቡ ዘርዘርካ ከይጽሓፍካ ንመዘኸሰሪ ጥራይ ጽሑፍካ ኣቐምጥ። ድኅርዚ ምስ ተናዘዝካሉ ነቲ ወረቐት ቅደዶ፡ ምኽንያቱ እግዚአብሔር ናትካ ኃጢአት ቀዲዱ ስለዝደምሰሰልካ።

ኢሳ 40፥30 ምስ እግዚአብሔር ምንባር፡ ሰከም ኃጢአት ከምዝሸበደካ ምስ ተሰምዓካ ብንብዓትን ብፍጹም ኃዘንን ናብ እግዚአብሔር ጸሊ፡ ንዝሠራሕካዮ ኃጢአት ኩሉ ብዕምቐት ንዕኡ ተናዘዝ፤ ምኽንያቱ እግዚአብሔር ነቲ ናትካ ኃጢአት ካልእ ይትረፍ ከይሠራሕካዮውን ስለዝፈልጦ እዩ። እንተኾነ ግና ኣብ ንስሐ ጌጋታትካ ብምሉእ ልቢ ክትኣምን ይግባእ።

ቅዱስ ዳዊት “ኃጢአተይ ከይተናዘዝኩ ስቕ ምስ በልኩ ምሉእ መዓልቲ ብምግዓረይ ሰብነተይ ማህመነ። ኣ እግዚአብሔር ለይትን መዓልትን ቀጻልኪ እሞ፡ ከምቲ ሃሩር ሓጋይ ንጥሉል ዜንቅጸ ኃይለይ ብምሉኡ ደኸመ። ሽዑ ኃጢአተይ ኣፍላጥኩኽ፡ በደለይውን ኣይሠወርኩልካን፡ ኣበሳይ ክናዘዘልካ መደብኩ፡ ንሸኻውን ንእከይ ኃጢአተይ ይቕረ በልካለይ።” (መዝ 32፥3-5)

ኣብ ግዜ ጸሎት ኃጢአትካ ንእግዚአብሔር ካብ ማዕመቕ ልቢ ተዛረብ። ንእግዚአብሔር ብውልቐኽ እምበር ብናይ ብዙኃት ኣይትዛረብ። ምኽንያቱ ብኣፍሸኽ ምዝራብ ንርእሸኽ ክትምርምርን ጽቡቕ ናይ ንስሐ ሕይወት ንክህልወካን ስለ ዝሕግዝ እዩ። ንኣብነት ንበይኽካ ክትጽሊ ከሸኽ “ኣ ጐይታ ኃጢአትና ይቕረ በለልና በደለኛታት ኃጢአተኛታት ድኹማት ምኺንና ንሸኽ ትፈልጥ ኢኻ” ካብ ምባል “ኣ ጐይታ ኃጢአተይ ይቕረ በለለይ በደለኛ ኃጢአተኛ ድኹም ምኺንይ ንሸኽ ትፈልጥ ኢኻ” ምባል ይምረጽ። እቲ ካልኣይ ጸሎት ኣብ ቅድሚ እግዚአብሔር ድልዳል መልእኽቲ ኣለዎ። ነቲ ጸሎተኛ ድማ ዝበለጸ ፀጋ ዘውህብ ምኺኑ ምስትውዓል የድሊ።

2. አብ ቅድሚ ካህን ምሕፋር

ደቂ ሰባት አብ ቅድሚ አብ ነፍሶም ቀሪቦም ኃጢአቶም ንከይናዘዙ ካብ ዝዕንቅፋዎም መንገዲታት ሓደን ቀንዲን ንዝሠርሐዎ ኃጢአት ንምእማን ምሕፋርም እዩ። ነዚ ዓቢ ዕንቅፋትዚ ንምጥላፍ ክንብርትዕ ይግባእ። ምኽንያቱ ንስሓ ንዕቢት መንፈሳዊ ሕይወትና ዓቢ ጥቕሚ ስለዘለዎ እዩ። መቼም ካብ እግዚአብሔር ዝኸወል ዋላ ሓንቲ ነገር ከምዘዋወር ንፊልጥ ኢና። እዋ ስለምንታይ ድኣልና አብ ቅድሚ እግዚአብሔር ኃጢአት ክንሠርሖ ዘይኣሕፈረና አብ ቅድሚ ንሱ ዝሸሞ ካህን ኃጢአትና ምንዛዝ ዘሕፍረና፡ ዋላኳ ሕፍረት ከቢድ ስምዒት እንተኾነ ብካልእ መንገዲ ድማ ጥቕሚ ኣለዎ። እዚ ድማ ንኃጢአት ክፋእን መሕፈርን ምዃኑ ከምእነስተውዕል ይገብረና። ኃጢአት ብምሥራሕና ስለዝጥሃና ከምኡ ድማ ብዝሠራሕናዮ ኃጢአት ክንፈርህን ክንፋፍርን ድማ ይጠቐመና። አቦታትና “ኃጢአትካ ምንዛዝ ዳግማይ ኸይትብድል ይሕግዘካ” ዝበልዎ ነዚ እዩ። ጥበበኛ ሲራክውን “ስለ ኃጢአትካ ንስሓ ምእታው ኣይትፍራህ” ብምባል ይመኸረና (ሲራ 5፥5)።

ንመን ኢና ንኣፍሮ፡ ንምንታይ ኢና ኽ

ንኣፍሮ፡ ሓደ ሰብ አብ ቅድሚ ካህን ቀሪቡ ንምንዛዝ ዘሕፍሮ እቲ ዝሠርሖ ኃጢአት ይኸውን። እንተኾነ ግና ክንርድኦ ዝግብእና ነገር እንተሎ ፈጺምና ክንፋፍር ከምዘይብልና እዩ። ምኽንያቱ ንሕና ንናዘዙ ኃጢአት ንመምህረ ንስሓና ሓድሽ ኣይኮነን። ቅድሚና ካብ ብዙኃት ሰባት ክስምዖ ስለዝኸለል። ካልእ ይተረፍጥም ንዓና ካብ ዘሕፈረና ካብቲ ናትና ኃጢአት ብዝኸፈኦ ከበድቲ ኃጢአት ከምዘሰምዐን ካብቲ ጽቡቕ ብዝያዳ ብዙኅ ክፋእ ናይ ኃጢአት ነዛዚታት ካብ ካልኦት ክቕበል ከምዝጸንሐን ምፍላጥ ይድሊ። ብዓቢኡ ክንጥንቀቕሉ ዘሎና ነገር ሕፍረት ሓደ ሓደ ሰባት “ስለምንታይ ኃጢአተይ ንካህን እናዘዝ ስለምንታይ ብቀጥታ ንእግዚአብሔር ዘይናዘዝ” ንክብሉ ይደፋፍኦም ምዃኑ እዩ። ነዚ ሕቶ ቀዳማይ ምኽንያቱ ትዕቢት (ኩርዓት) እዩ። ንኣብነት ሓደ ሰብ አብ ቅድሚ ሰባት ጻድቕ መሲሎ ይርኦ እንተኔሩ ዝሠርሖ ኃጢአት ንኣብ ነፍሱ ምንዛዝ ብሰባት ንዝከበሮ ጽቡቕ ኣረኣኢያ ናይ ምምሳል ምዃኑ ስለዝቃላዕን ክሳዕ መወዳእታውን ንጹሕ ከይኮነ ንጹሕ ኮይኑ ክርኦ ስለዝደሊን ኣይናዘዝን እዩ፤ ይፈርህን ይፋፍርን። በዚ መንገዲ ሰይጣን ካብ ንስሓ ክም እንርሕቕን ኃጢአትና ብምንዛዝ ክንረኽቦ

ዝግብአና ፀጋ ከምእንስእኖምን ይገብረና። ስለዝኾነ ንሕና ንሰይጣን ክንሰምየ አይግባእን። ኩርዓትን ፍርሃትን ካብ ሕይወትና ነወግድ። ሸለል ክንብሎ ዘይግብአና እቲ ዝዓበየ ናይ ንስሓ ፀጋ ብኸመይ ክንረኽቦ ከምእንክእል ምሕባብን ምጭናቕን እዩ። ኣብዛ መሬት ንነብረሉ ዘመን ሓፂርካ እንተኾነ ብንጽህና ክንኃልፍ ግና አይንክእልን።

ምዕራፍ ሠለስተ

ኣብ ግዜ ንስሓ ክፍጸሙ ዝግብእም ነገራት

ምስ ኣብ ነፍሻ ዘለካ ርክብ፡-

ኣብ ቅድሚ ካህን ደው ምስ በልካ ምስቲ ካህን ዘለካ ሰብአዊ ርክብ ረሲዐኻ ንዘለካ ኃጢአት ኩሉ ክድምስሰልካ እግዚአብሔር ኣብ ምድሪ ዘቐመጠልካ ኣብ ምኃን ሕሰብ። ንሕይወትካ ክልውጠልካ ዝኸኸል ቅዱስ ምስጢር ክትፍጽም ተዳሊኻ ከም ዘለኻውን ኣስተውዕል። ኃጢአትካ ኣብ እትናዘዘሉ ግዜ ታሪኽ ከም ዘዘንቲ ሰብ ዘይኮነሰ ብኃዘንን ብጣዕሳን ተናዘዝ።

2. ንኩሉ ዓይነት ኃጢአት ተናዘዝ

ብሓሳብ፡ ብዘረባ፡ ብግብሪን ብካልእ ኩነታትን ንዝገበርካዮ ኃጢአት ኣንቲ ከየትረፍካ ተናዘዝ። እግዚአብሔር ፈቐዱም ናብ ቅድስና ማዕርግ እንተበቓዕኻ እኳ ዘይተናዘዝኩም ኃጢአት እንተሃልዮም ሰላም ኣይከህብኻን እዮም። ብሓፂሩ ንልብኻ ካብ ዝኾነ ኃጢአት ናጻ (ባዶ) ግበር፡ “ኣብ ቅድሚ ጐይታ ልብኻ ከም ማይ ኣፍስሶ” (ኤር 2፥19)

ንልብና ብኸመይ ካብ ኃጢአት ናጻ ከም ንገብር ነዚ ዝስዕብ ኣብነት ንመልከት፡- ሓደ ዕትሮ (ሳርማ) ሚስን ሓደ መዓር ዝሓዘ ሳርማን ወሲድና ኣብ ውሽጢ ክልቲኡ ንዘሎ ነገር ናብ ካልእ ኣቕሓ ምስ እንግልብጦ ኣብቶም ሳርማታት ዝኾነ ተረፍ ከምዝርከብ ዘጠራጥር ኣይኮነን። እዚ ድማ እቲ ናይ ሚስ ሳርማ ምስ ንሸትቶ ዋላኳ እቲ ሚስ እንተዘይጸንሐ እቲ ሸታ ግና ኣይጠፍእን እዩ። እቲ ናይ መዓር ሳርማ እንተረእናውን ከምኡ ገለ ተረፍ ኣብቲ ጫፍ ከምዘይሰለን ርዱእ እዩ። እንተኾነ ግና ሓደ ናይ ማይ ዕትሮ ኣምጺእና ነቲ ማይ ናብ ካልእ ምስ ንግልብጦ ኣብቲ ዕትሮ ዋላ ሓደ ዝተርፍ ሸታ ይኹን ማይ ከም

ዘየልዩ ዝተረጋገጸ እዩ። ስለዚ ንሕና ድማ ኣብ እንናዘዘሉ እዋን ኣብ ውሽጥና ሽኩ ኃጢአት ከም ዘሎ ዘረጋግጽ ዝተሸፈነ ኃጢአት ንክይህሉ ከምቲ ናይ ማይ ዕትሮ ንርእስና ንጽህን ናጽን ንግበሮ።

3. ንኃጢአትካ ብዕምቑት ተናዘዝ

ንኃጢአትካ ብዕምቑት ምንዛዝ ዝሠራሕኩዮ ኃጢአት ማዕረ ክንደይ ኣነዋሪ ከምዝነበረ ንክተስተውዕል ይሕግዝኩ። ኃጢአት ንዝሠራሕኩሉ ቦታን ግዜን ከምኡ ድማ ምሻሻ ተኃባቢሩ ኃጢአት ንዝሠርሐ ሰብ እናዘርዘርካ ምንዛዝ ንክፍኣት በደልካ ከም እትርዳእ ይገብረካ። እንተኾነ ግና ብሸፍኑ ኃጢአትካ እትናዘዝ እንተኾነካ ጥቕሙ ሚዛን ዘለዎ ኣይከውንን። ንኣብነት “ኣቦይ ቀሺ ከምቲ ክጽልዮ ዝግብኣኒ ኣይጽልን እዩ፤ እግዚእብሔር ከምዝደልዮ ገረ ንደቂ ሰባት ኣየፍቅርን እዩ፤ ናብ ቅዱስ ቁርባን ብዘይምድላው እቐርብ። እዚ ኩሉ ናተይ በደልን ኃጢአትን እዩ።” እንተበልካ እዚ ዓይነት ንስሓ ነቲ መንነትካ ንኣበ ነፍሻሽ ብንጽር ስለዘይገልጽ ከምቲ ዝድለ ኣይኮነን። ምክንያቱ ቅዱሳን ይኹኑ ካልኣት ሰባት ከምዚ ክብሉ ስለዝክእሉ። ሽኩ ንመንፈሳዊ ሕይወት ክዓቢ ዝደለ ሰብ ንትእዛዝ

እግዚእብሔር ከምዘይሓለወ ይሰምዖ እዩ። ንኃጢአትካ ብዕምቑት ምስ እትናዘዝ ግና ኣዚኻ ጸጋ ትረክብ። ምክንያቱ እቲ ካህን ንመንነትካ ኣጸቢቑ ስለዘፈልጥ እንታይ ዓይነት ምክሪ፣ ሕብሓብ፣ ቀኖናን ትምህርትን ከምዘድልዩካ ስለዝርዳእልካ እዩ። ንኣብነት “ኣቦይ ቀሺ ኣንቲ ሰበይቲ ጠሚተ ብናይ ዝሙት ኣሳብ ተመንያ”ን “ኣቦይ ቀሺ ኣብ ውሽጢ ቤተ ክርስቲያን ከሸኹ ንኣንቲ ሰበይቲ ርእየ ብናይ ዝሙት ኣሳብ ተመንያ”ን ኣብ ዝብሉ ኑዛዚታት ዓቢ ፍልልይ ከምዘሎ ንርዳእ። ብሻልእ ወገን ኣቦይ ቀሺ ኣደ ሰብ ዘይከውን (ሕማቕ) ዘረባ ተዛረቡኒሰ ሓሪቕ”ን “ኣቦይ ቀሺ ኣደ ሰብ ሕማቕ ዘረባ ምስ ተዛረቡኒ ሓሪቕ ነቲ ሰብ ድማ ፈጸመ ጸሊኡዮ”ን ኣብ ዝብል ኣሳባት ዓቢ ፍልልይ ኣሎ። እቲ ዳኅራዋይ ቐሻልእ ኃጢአትኩን እዩ ዘመልክተና፤ ንዝጸልኦ ካብ ምጽላይ ኃሊፉ ንዝጸልኦ ምጽላእ። ስለዚ ንኃጢአትካ ብዕምቑት ምንዛዝ ነቲ ካህን ክፋእ ኣመልካን ባህርይኻን ብዝግባእ ፈሊጡ ሓቀኛ ምክርን መፍትሕን ንክህበካ ይሕግዝ እዩ።

4. ንኃጢአትካ ንክንደይ ዝኣክል ግዜ ከምዝፈጸምኩዮ ግለጽ

ዝሠራሕኩዮ ኃጢአት ብሸመይ ተዘውትሮ

ከምዝነበርካ ተናዘዝ። ንነፍሸኻ “ኣዚ ኃጢአት ንሓደ ግዜ ድዩ ፈጺመዮ፡ ወይስ ኣብ ውሽጠይ ዓብዩ ኣብ ክቆጻጸሮ ዘይከኣልኩሉ ደረጃ በጺሑ፡ ልምዲ ኮይኑኒ እዩ ኢልካ ሕተት።

5. ኃጢአት ክትሠርሕ እንከሸኻ ዝስምዓካ ንዝነበረ ስምዒት ተናዘዝ

ኃጢአት ኣብ ትሠርሓሉ ዝነበርካ ግዜ ሕጉስ ዶ ኔርካ ወይሲ ትቃወሞ ኔርካ፡

6. ኣብ ግዜ ንስሓ ንነፍሸኻ ይቕሬታ ኣይትሕተት

ናይ ሰይጣን ክፍላት ናትካ የዋህት ንምግላጽ ኢልካ “ሰይጣን ኣስሒቱኒ” ኣይትበል። ነፍስ ወከፍ ትሰርሓ ኃጢአት ናትካ ናጻ ፍቓድ ተጠቐምካ ከምትሰርሓ ኣይትዘንግዕ። “ሓደ ሰብ ስለዘስሒቱኒ ተቆጢዖ” ኣይትበል። ንሱ ክትባላጮ እንተጌሩካ ስለምንታይ ትዕግስተኛ ዘይትኸውን፡ ኩሉ ዝኸእል ተጻዋርነትካ (ርሀራፂኻኸ) ኣበይ ኣርሒቕካዮ፡

7. ንንስሓኻ እሙን ኩን፡

ኃጢአትካ ብቅንዕና ካብ ምንዛዝ ብምሸፍፋን

ክትሓልፎ ኣይትፈትን። ንኣብነት ሓደ ሰብ ሃይማኖቱ ክርስቲያን ኮይኑ “ሃይማኖትካ እንታይ እዩ” ተባሂሉ ምስ ዝሕተት ክርስቲያን ምዃኑ ብቃሉ እንተኸሒዱ እዚ ኃጢአትዚ ክሕደት እምበር ምትላል ተባሂሉ ክውስድ ኣይግባእን። ምክንያቱ ኣብ ክሕደትን ሓሶትን ዓቢ ፍልልይ ስለዘለ።

8. ኣብ ግዜ ንስሓ ነቲ ጽቡቕ ጐንታት ጥራይ ዝበለጸ ኣተኩሮ ኣይትሃብ፡

ኣብቲ ጽቡቕ ናይ ህይወት ጐደናኻ ብዛዕባ ዝነበረካ ሸለልትነትውን ተነሳሕ፡ ስለ ኃጢአትካ ጥራይ ዘይኮነስ ጽቡቕ ሰናይ ካብ ምግባር ዝጐድለካ ዝነበረ ወይ ትገብሮ ዝነበርካ ሸለልትነትን ንዝህላልነትን ክይተረፈ ተናዘዝ። ቅዱስ ያዕቆብ “እምበኣረይ ጽቡቕ ግብረ እናፈለጦ ዘይትግብሮ ኃጢአት እዩ” ስለዝብለና ያዕ 4፡17። ንሸኻ ክርስቲያን ከም ምዃንካ መጠን ንብቕዓት ክሳብ ትበጽሕ ብመንፈሳዊ መገዲ ክትዓቢ ይግባእ። እንተዘይዓቢኻ ግን ኣብ ውሽጥኻ ሽክይትዓቢ ዝጸረር ኃጢአት ኣሎ ማለት እዩ። ምክንያቱ መንፈሳዊ ዕቤት ናይ ህይወት ምልክት ስለዝኾነ። ስለዚ ፍቕሪ፡ ርእሸኻ ምግታእ፡ ለውሃት፡ እምነት ኣብ ዝኣመሰሉ ናይ መንፈስ ፍሪ እናዓብኻ ምዃንካ ንርእሸኻ ሕተትን

ፈትንን። ነዋም ናይ መንፈስ ፍረ ከተፍሪ ዘይከኣልካ ብምንታይ ዓይነት ሸለልትነት ከም ገሸነ ሓሲብካ ስለ ዝሰራሕካዮ ኃጢአት ጥራይ ዘይኮነስ ስለ ሸለል ምባልካውን ተናዘዝ።

9. ንስሓኻ መንፈሳዊ ህይወትካ ጥራይ ዘይኮነስ ካልእ ህይወትካን ኣንፈትካን ከጠቓልል ከም ገሸኸል ሕሰብ፡

ክርስቶስ ፍጹማን ክንከውን ይደሊ “ናይ ሰማይ ኣብኹም ፍጹም ከምገሸነ ንሸካትኩም ድማ ፍጹማን ኩኑ” (ማቴ 5፥48) ክሳብ ሞት እመናት ክንከውንውን ይደሊ “ክሳብ ሞት ዝተኣመንካ ኩን፡ ኣነውን ኣኸሊል ህይወት ክህበካዮ” ራዕ 2፥10 ብሸሉ ነገር ፍጹምን ዝተኣመናን ንክንከውን ይደልዮና። ስለዚ ኣብ ትምህርቲ ሕማቕ ገሸነ ተማሃራይ ንሕመቹ ክናዘዙ ይግባእ። ደሞዱ ንዝሸፍሎን ንዘሰርሖ ዋናን ግቡእ ኣገልግሎት ዘይህብ ሰነፍ ሠራሕተኛውን ሰንፍንኡ ክናዘዙ ይግባእ።

10. ንኃጢአት ብሽመይ ከምትስዕር ዋላ እንተፈለጥካ ተነሳሕ

ብዙሕ ምኽሪ ካብ መምህረ ንስሓኻ ብምቕባልካ፡ ኃጢአትካ ትስዕረሉ መንገዲውን

ብምፍላጥካ ኃጢአተይ ኣይናዘዝንዮ ምባል ፈጸምካ ኣይትፈትን። ሓደ ሓደ ግዜ ሰይጣን ኃጢአትና እንተፈለጥናዮ ምንዳዝ ከምዘድልየና ንክእምንና እዩ ዝፍትን። ምኽንያቱ ንስሓ ኣቲና ኃጢአትና ምስ ተናዘዝና ካብ ሕቅፉኡ ወጺእና ስለነምልጥ እዩ። እንተኾነ ግን መልሱ ዋላ እንተፈለጥና ልዕሊ ኃጢአት ክሳብ ምዃን ንክእል ክንናዘዝ ይግባእ። ነቲ ሶርያዊ ንእማን ናይ ሶርያ ሩባታት ዝበለጹን ዝለዓሉን መሰሎም ይረኣይዎ ኔሮም። እንተኾነ ግን ነቢዩ ኢልሳዕ ከምዘርኣዮ ካብ ሩባ ዮርዳኖስ ዝበለጹ ኣይነበሩን። 2ኛ 5፥12 ስለዚ እግዚአብሔር፡ ንስሓ ዝኣቲ (ዝናዘዝ) ሰብ ውጽኢታዊ ምእንቲ ክኸውን ንቃላት ኣባታትና ካህናት ፍሉይ ሓይሊ ይህብ። ብተወሳኺውን ኑዛዜ ካብ ኃጢአት ንክትርፎ መፍትሒ ዝርከበሉ ጥራይ ዘይኮነስ ሥርየተ ኃጢአትውን ዘውህብ እዩ።

11. ንኣብ ነፍሸኻ እሙን ክትከውን ይግባእ

ኃጢአትካ ብግልጺ ንገሮም። ካልእ ይትረፍ ዋላ ንዕኡም ዝትንክፍ እንተኾነ ካብ ምዝራብ ድሕር ኣይትበል። ንኣብነት እዚ ምሥጢር ንኻኻ ኣብ ዝፍጽሙሉ ግዜ ዝህውኩኻ እንተኾይኖም እሞ ነዚ

ጠባይ እንተዘይፈቲኻቶ ብርጉእ መንፈስ ኣረዳኦም።

12. መንፈሳዊ ኣብኻ ዝመኽረካ ምኽሪ ብትኽክል(ብትግሃት) ሰማዕ ብልብኻ ድማ ተቐበሎ

ካብ ዝሃበካ ምኽርታት ዘደናገሩኻ ወይ ዘይተረዳኻኦ ነገር ምስ ዝህሉ ሓደ ሕሙም ናብ ሓኪም ቀሪቡ ዝተገብረሉ መርመራ ከምዝጠቐሞ ወይ ከምዘይጠቐሞ ከምዝሕብር ንሸኻ ድማ ቀሪብካ ንምዝርራብ ፈትን።

ሥርየተ ኃጢአት

ናይ ንስሓ ጸሎት፡ - ኃጢአትካ ብሓፈሻ ንካህን ምስ ተናዘዝካ ተንበርኪኽካ “ኣቦይ ቀሺ ካብ ተናዘዝክዎምን ካልኦት ዝተሸፈኑን ማእሰርቲ ኃጢአተይ ፍትሑኒ” “ይፍቲ” በል፤ ምኽንያቱ ብምርሳዕ ዘይተናዘዝኻዮም ኃጢአት ክህልዉ ስለዝኽእሉ። ብድሕርዚ እቲ ካህን መስቀል ኣብ ርእሹኻ ኣንቢሩ ጸሎተ ንስሓ ይጽልየልካ፤ ኃጢአትካ ድማ የስተሥርየልካ። ብድሕሪኡውን ንእግዚአብሔር እንታይ ኢልካ ክትልምኖ (ክትጽልይ) ከምዝግባእ ይምህረካ።

ምዕራፍ ኣርባዕተ

ርእይቶታት

ኣብ ጸሎተ ንስሓ ተነሳሒ ርእሱ ኣብ ትሕቲ ኢድ ወድ ሰብ ከምዘድኑ ዘይኮነስ ኣብ ትሕቲ ኢድ እግዚአብሔር ከምዘትሓተ ወይ ንርእሱ ከምዝግዝእ ክሓስብ ኣለዎ። እቲ ካህን ድማ ኣብ ግዜ ጸሎተ ንስሓ “ንርእሱ ኣብ ትሕቲ ኢድካ ዘድኑ ኣገልጋሊኻ ባሪያኻ ምሓር፤ ይቕረ በለሉ” እናበለ ይጽልየሉ። እቲ ካህን ነቲ ተነሳሒ ጥራይ ዘይኮነስ ንርእሱ እንኮላይ ይጽልይ። እቲ ካህን ነቲ ንስሓ ዝኣቱ ዘሎ ሰብ (ተናዘዚ) እዞም ጸጋታት ክወሃብዎ ኸኣ ይጽልይ።

1. ናይ ክፍላት ሱር ካብ ህይወትና ነቂሉ ንኸወጽኣልና “ርእሲ ጸላኢና ኣብ ትሕቲ እግርና ቀጥቅጠልና” ብምባል ይጽሊ። ናይ ሓደ ነገር መጀጀመሪያ ርእሲ ስለዝኸነ።

2. ብብዝሒ ኃጢአትና ዝሰኣንናዮ ናይ እግዚአብሔር ሰላም መሊሱ ንክህበና ይጽሊ። ሓዊ ዝተኮመረ ሳዕሪ (ቅሚጦ) ከምዘጥፍእ፤ ኃጢአት ድማ ናይ ወዲ ሰብ ሰላም ስለተጠፍእ።

3. አባ ሄሳስ ሰላም ከንረክብ ከጽልዮልና ከሎ “ሰላምካ ሃበና” ከምዝብል ፈሪሃ እግዚአብሔር አብ ልቦናና ንክነብር ድማ “ንግዝ ብምፍራህ ዝተመላእና ግበረና” ብምባል ይጽሊ። ቅዱስ እንጦንስ “ናይ ጥበብ መጀጀመሪያ ፈሪሃ እግዚአብሔር እዩ” ንዝብል ቃል መጽሓፍ ቅዱስ ክትርጉም ከሎ ብርሃን ናብ ጸልማት አብ ዝኣተወሉ እዋን ኣብቲ ክፍሊ ዝነበረ ጸልማት ከምዝቕንጠጥ ከምኡ ድማ ፈሪሃ እግዚአብሔር አብ ልቢ ሰባት ምስ ዝህሉ ዘይምፍላጥን ድንቁርናን የጥፍእ፡ ጥበብን ሰናይ ተግባርን ስነ ምግባርን ከኣ ይምህርካ ብምባል የረድእ።

4. ምስ እግዚአብሔር ንዘልዓለም ናይ ምንባር ዘለና ድሌት ንምምላሽውን “ንግዝ ብምፍቃርን ብምፍራህን ናብ ንግዝሉ መንፈሳዊ መንገዲ ምርሓና” ብምባል ይጸልዮልና። ናይ መግቢ ጣዕሚ አብ ኣፍ ሕሙም ከምዝለወጥ፡ ጣዕሚ መንፈሳዊ ግብርታት ድማ አብ ህይወት ኃጢአተኛ ሰብ ይለወጥዮ። ዋላኳ ጽቡቕ እንተኾነ፡ ጽቡቕ እዩ ተባሂሉውን ተቐባልነት ኣይህልዎን። ስለዚ ካህናት፡ ንሕና ናብ እግዚአብሔር ንክንምለስ ብምድላይና እግዚአብሔር ናባና ንክምለስ ብመንገዱውን ክመርሓና ይልምኑልና “ደድሕራኻ ክንጉይስ ስሓበኒ” ከምዝበለ መጋ. 1፥4

ናይዚ እም ውጽኢት፡-

1. ሥርየተ ኃጢአት፡ - ብፍላጥ ይኹን ብዘይ ፍላጥ ዝሰራሕናዮ ኃጢአት ሥርየት ንረክቡ።
2. ብምዝራብ ይኹን ብተግባር ዝሰራሕናዮ ኃጢአት ሥርየት ንረክቡ።
3. ሰኣን ልቦና ይኹን መኻሪ ብዝኾነ ዝሰራሕናዮ ኃጢአት ሥርየት ንረክቡ።
4. በረኽት፡ ጸጋ፡ ንጽህና፡ ካብ ናይ ኃጢአት ሰንሰለት ምፍቃሕ ንረክብን፡ ካብ ናይ ኃጢአት ኃይሊ ሱር ድማ ንወጽእ። ድሕሪ ጸሎተ ንስሓ እግዚአብሔር ብፍጹም ይቕረ ከምዝበለልካ ርግጻኛ ኹን። ንጉሥ ዳዊት ኃጢአቲ ድሕሪ ምንዛዙ “እግዚአብሔር ድማ ኃጢአትካ ኣርሒቐልካ ኢዩ ኣይክትመውትን ኢኻ” ኢሉ ነብዪ ናታን ከምተዛረቡ። 2ሳሙ. 12-13 እግዚአብሔር ልክዕ ከም ናይ ዳዊት ኣበሻኻ የስተሥርየልካ፡ ይሓድገልካ።

ምዕራፍ ሓሙሽተ

ሓፈሻዊ መምርሒታት

1. ድሕሪ ንስሓ

ድሕሪ ንስሓ (ኑዛዜ) እግዚአብሔር እንታይ

ውዕለት ከምዝወግለልካ ኣብ መንፈሳዊ ምንቅስቃስካ ክሳብ ክንደይ ሕጉስ ክትከውን ከምዘለካ እናሓሰብካ ንበይኻኻ ምኽድ እንተመረጽካ ዝሓሸ ይኸውን። ኣብ መብዛሕትኦም ሰባት ዝዝውተር ጌጋ ኸኣ እዚ እዩ። ንንስሓ ወይ ኑዛዜ ኣብ ዝከድሉ ግዜ ብሓባር ይኸዱ እሞ ቅድሚ ኑዛዜ ዘሎ ግዚኦም ኣብ ቀልድን ዘይረብሑ ወረታት የብኸንዎ። ስለ ዝሠርሕዎ ኃጢአት ዋላ ሓንቲ ኣይሓሰቡን እዮም። ናይ ሓዘንን ናይ ጣዕሳን ስምዒት ኣይንበዓምን እዩ። ተናዚዞም ምስ ወጽኡ ቅድም ዝዛረብሉ ዝነበሩ ዘይረብሑ ወረ ብምዝርራብ ናብ ኣባይቶም ይምለሱ። ብኸምዚ ዓይነት ብወርቂ ንዝተመሰለ ናይ ሓቀኛ ኑዛዜ ወይ ንስሓ ትርጉምን ግዜን ስለዘጥፍኡ ብጸጥታ ምስ ነፍሶም ዝኸንሉን ርእሶም ዝፍትንሉን ዋላ ሓንቲ ግዜ የብሎምን።

ተነሳሒ፡ ካህን (ኣበ ነፍሲ) ዝዛረበ ኩሉ ብፍጹም እምነት ክቕበሎ ይግባእ። ምኽንያቱ እዚ ናይ ካህናት ምኽሪ ልክዕ ሓደ ሓኪም ንሓደ ሕሙም መምርሒ ከም ዝህቦ ዓይነት እዩ። እቲ ሕሙም ዝተኣዘዘሉ መድኃኒት ብግቡእ ከይወሰደ ናብ ሓኪም እንተተመለሱ ዝረኸቦ ጥቕሚ የብሉን። ኃጢአቱ ዝናዘዝ ሰብ ድማ እቲ ካህን ዝህቦ ምኽሪ እንተዘይተቐቢሉን ብግቡእ ኣብ ግብሪ

እንተዘይኣውዒልዎን ዝኸነ ዓይነት መንፈሳዊ ዕቤት ከርኢ ኣይክእልን እዩ።

ኃጢአትካ ምስ ተናዘዝካ እንደገና ኣብ ኃጢአት እንተወዲቐካ ደጊምካ ንመምህረ ንስሓ ተናዘዝ እምበር ፈጸምካ ተስፋ ኣይተቀረጽ። ኣብ መጽሓፍ ቅዱስ'ውን “ጻድቕ ሰብ ሸውዓተ ግዜ ይወድቕ ይትሰእ ድማ” ይብል ምሳ 24፥16። ድኹማት ምዃንና ዝፈልጥ እግዚአብሔር ኣምላኽና ድኅሪ ምንዛዝና ደጊምና ኃጢአት ምስ ንሰርኡ ዳግማይ ንስሓ ኣቲና ብንጽህና ክንጓጓዝ እንኽእለሉ ኣገባብ ሰሪፁልና እዩ። ስለዝኸነ ኃጢአት ኣብ ዝሰራሕናሉ እዋን ናብ መምህረ ንስሓና (ኣቦ ነፍሲና) ብምኽድ ክንናዘዝ ኽኽእል። ኣፍ ደገ ንስሓ ክሳብ ናይ ህይወትና ዕድመ ክፋት ምዃኑ ክንዝንግዮ የብልናን። ብኡኡ ዝኣቲ ኩሉ ድማ ዝተባረኸ እዩ።

2. ሓደ መንፈሳዊ ኣቦ (ኣበ ነፍሲ)

ቤተ ክርስቲያን ንነፍስ ወከፍ ሰብ ኃጢአቱ ዘናዘዝ (ዘነስሐ) ሓደ መምህረ ንስሓ ክህልዎ ከምዝግባእ ትምህር። ነፍስ ወከፍ ተነሳሒ ናብቲ ካህን ኽከይናዘዝ ዝኽልክል ኩነታት ክሳብ ዘይተፈጥረ ናብ ካህን እናቐረበ ቦብግዚኡ ክናዘዝ ኣለዎ። ዝኽልክል ኩነት

ክበሃል ከሎ ንኣብነት ናይቲ ኣበ ነብሲ ቦታ ምቕያር፡ ካብ ሰልጣኡ ምውራድ ዝኣመሰሉ ኣጋጣሚታት የጠቓልል። ናይዚ ዓይነት ኩነታት ምስ ዝፍጠር ግን ተነሳሲ መምህረ ንስሓኡ (ኣብ ነፍሱ) ኣፍቂዖ ኣብ ካልእ ካህን ክናዘዝ ይኽእል። ስለዚ መምህረ ንስሓ ዝኾነ ካህን ክትመርጽ ከለኻ ክትጥንቀቅ ይግባእ። ክትጥንቀቅሉ ዘለኻ ድማ መንፈሳዊ ዕቤትካ ኣብ ዝምልከት ጥራሕ ክኸውን ይግባእ እምበር ንኃጢአት ክትስዕሮ ስለ ዘይከኣልካ ወይ ድማ ኣብ ኃጢአት ብዙኅ ግዜ ስለዝወደቅካን ካልእን ብኸምዚ እም ዝኣመሰሉ ዘይተቐደሱ ምክንያታት ንመምህረ ንስሓኻ ክትገድፎ ኣይትፈትን። ምክንያቱ በብግዚኡ ኃጢአቲ ንዝናዘዝ ሰብ መምህረ ንስሓ (ኣብ ነፍሱ) ምቕያር ዓ ቢይ ጌጋ ስለዝኾነ።

3. ኣበ ነፍሱ ምቕያር

ሓደ ሓደ ግዜ ተነሳሲ ውልቀ ሰብ መምህረ ንስሓኡ ዝህቦ ምክሪ ኣብ መንፈሳዊ ዕቤት ዘምጽኣሉ ጥቕሚ ምስ ዘይህሉ “ኣበ ነፍሱይ ክቕይር እኽእል ድዮ” ወይሲ ናይ ቤተክርስቲያን ሕጊ ነዚ ኣየፍቅድን ዮ” ብምባል ንርእሱ ይሓትት።

ኣበ ነፍሱ ከም ሓኪም እዩ። ሓደ ሕሙም ምስ ሓደ ሓኪም ዝገብሮ ዝነበረ ምርመራ ዋላ ሓንቲ ጥቕሚ እንተዘይረከብሉ ናብ ካልእ ሓኪም ይኸይድ። እቲ ሓኪምውን ናብ ካልእ ሓኪም ይልእኹ። ከምኡ ድማ ናይ ንስሓ ዕላማ ተነሳሲ መንፈሳዊ ዕቤት ንክርእ ክሳብ ዝኾነ ተነሳሲ ብፍቓድ ኣበ ነፍሱ፡ ካልእ ኣበ ነፍሱ ክቕይር ይኽእል። ካብዚ ብዝተረፈ ገለ ገለ ካህናት ፍሉይ ሽግር ናይቲ ተነሳሲ ብምግምጋም ናብ ካልኣት ካህናት ክሰዱዎም ይረእዩ እዮም። እቶም ካልኣት ካህናት ድማ ቦቲ ፍሉይ ጸግኦም ነቶም ዝተላእኩሎም ደቂ ካብ ሽግሮም የናግፍዎም፡ ናብ እግዚአብሔር ኸኣ ይመርሖም።

ይኹን እምበር በዚ መንገዲ ንስሓ ዝኣቲ ውልቀ ሰብውን ንኣበ ነፍሱ ትሕትናን ርግኣትን ብዝተመልኦ ኣገባብ ፍቓድ ክሓትት ይግባእ። እዚ ፍቓድዚ ኣጋጣሚ ካልእ ሽግር ክፈጥር ይኽእል ይኸውን፤ ምክንያቱ ተነሳሲ ንብዙሓት ድኹም ጐንታት ድሕሪ ምዕጋሱ ንኣበ ነፍሱ “ብካልእ ኣበ ነፍሱ ክቕይረካ እደሊ ኣለኹ” ንምባል የሕፍር። ስለዚ ከምዚ ዓይነት ሕፃ ሓዚ ብኸመይ ናብ ኣበ ነፍሱ ክቕርብ ይኽእል፡ ከይብሉኒ ይብል፡ ይኸብደውን።

ፍቓድ ምሕታት ናይ ትሕትና ምልክት እዩ፡

ተነሳሒ ሰብ ምስ ዝሓፍርን ካልእ ሽግር የምጽእ እዩ ኢሉ ምስ ዝሓሰብን፡ ነዚ ውሳኔኡ ኣብ ወረቓት ጽሒፉ ብምርኣይ ኣበ ነፍሱ ክቐይር ይኽእል። ኣበ ነፍሱ ድማ ነዚ ወረቓት ርእዩ፡ ኣገዳሲ ሕቶ ምስ ዝሓቶ እቲ ሕፍረት ካብቲ ዝነበሮ ንእሽተይ ሰለዝገዎድል ብግልጺ ምዝርራብ ይኽእል። ኣብቲ ዝጽሕፎ ወረቓት ግን ንኣበ ነፍሱ ንክቐይር ዘገደዶ ጉዳይ ብጋህዲ ክጠቅስ ይግባእ። ኣብ ጸሎቱውን ኩሉ ግዜ ንክዝክሮ ከተሓሳስቦ ይግባእ።

ኣበ ነፍሱ ምስ ቀየርካ፡ ነቲ ዝቐደመ ኣበ ነፍሱ ዝተናዘዝኩም ኃጣውእ ደጊምካ ነቲ ሓድሽ ኣበ ነፍሱ ክትናዘዙሉ ይግባእ ድዩ፤

ዝተናዘዝኩም ኃጣውእ (ኣበሳታት) ብሓፈሻ ፍጹም ሥርየት ስለዝረከብኩም ዳግማይ ምዝክሮም ኣየድልን እዩ። ኣብ ተናዘዝኩሉ ግዜ እግዚአብሔር ከምዝረሰዎልካ፡ ንሸኻ ድማ ክትርስዎም ይግባእ። እንተኾነ ግን እቲ ቅድሚ ሕጂ ዝተሰርሐ ኃጣውእ ምስዚ ናይ ሕጂ ኃጣውእ ርክብ እንተለዎ ወይ ድማ እቲ ሓድሽ ኣበ ነብሲ መንነትካ ንክፈልጦን ልዑል ምኽሪ ንክትረክብን ዝሓለፈ ክትዝርዝረሉ ዝከኣል እዩ።

4. ዝተረሰቡ ዘይተነሳሕኩሉ ኃጣውእ ትዝ ምስ ዝብልካ

ኃጣውእ ረሲዕካዮ ንኣበ ነፍሱ እንተዘይ ተዛረብካዮ ወይ ድሕሪ ንስሓ (ኑዛዜ) ቅድሚ ቁርባን ኃጣውእ ምስ ትሰርሕ እንታይ ትግብር፡ ከምዚ ደኣ ግበር! ቅድሚ ምቁራብካ ኃጣውእ ንኣበ ነፍሱ ተናዘዝ (ተነሳሕ)። ንሱ ምስ ዘይህሉ ኣብ ጥቓኻ ንዘሎ ካህን ዝዘከርካዮ ኃጣውእ ተናዚዝካ ትቐርብ እምበር ናይ ህይወት መግቢ ካብ ዝኾነ ቅዱስ ቁርባን ንርእሽኻ ኣይተርሕቐ፡ ብዝኾነ እዚ ነገር እዚ ኣብ መንገጥኻን ኣበ ነፍሱኻን ዝፍጸም ጉዳይ እዩ። ከተሰተውዕለሉ ዘለካ ጉዳይ እንተለሎ ግን ናይቲ ኃጣውእ ክብደት ብምንጽጻር ክትገብር ከምዘለካዮ። ኣብ ኣጸጋሚ ኩነት ምስ ትህሉ ግን ንክልእ ካህን ካብ ምንዛዝ ንኣበ ነፍሱ ክሳዕ ትረክቦ ክትጽበ ጽቡቕ እዩ።

5. መንፈሳዊ መራሒ

ዝኾነ ሰብ ኃጣውእ ብዘይካ ዘናዘዝ መምህረ ንስሕኡ (ኣበ ነፍሱ) ካልእ መንፈሳዊ መራሒ ዝኾነ ሰብ'ውን ክመርጽ ይኽእል። መንፈሳዊ መራሒ ክኸውን ዝኽእል ናይ ግድን ቀሺ ክኸውን የብሉን። ብመንፈሳዊ ፍልጠት ዝተመልኦ፡ ጸሎተኛ ዝኾነ፡ ክምልስ ዝኽእል መምህር ዋላ እኳ እንተኾነ፡ ክህነት ኪህልዎ ግን ግድነት ኣይኮነን። መንፈሳዊ መራሒ ስርሑ ልክዕ ከም

መምህር እዩ። ከም ካህን ግን ሥርየተ ሓጢአት ከህብ አይክእልን። ኃጢአትካ ከይተናዘዝካ ብሽመይ ክትስዕሮ ከምትኸእል ትሓቶ። ንሱ ድማ ብዘለዎ መንፈሳዊ ፍልጠት ብምሕጋዝ ናብ ካህን ክትቐርብን ክትናዘዝን ይገብረካ።

6. ሥርየተ ኃጢአት

ዋላኳ ዝሰራሕካዮም ኃጢአት ኣዚዮም ከበድቲ እንተኾኑ ኣብ ተናዘዝካሉ ግዜ ተደምሲሶም ድዮም፡ ብርግጽ ድማ መልሱ እወ ተደምሲሶም እዮም እዩ። ናይ እግዚአብሔር ቃል ኪዳን ብግልጺ ተቐጂጡ ኣሎ “ኃጢአትና እንተተናዘዝና ይቐረ ክብለልናን ካብ ኩሉ ዓመጸ ከንጸሓናን እመንን ጸድቕን እዩ” 1ዮሐ 1፥9 ቅዱስ ዮሐንስ ኣፈወርቂውን ከምዚ ይብልና “ኃጢአት ዶ ሠራሕካ ናብ ቤተ ክርስቲያን ኪድ፡ ተናዘዝ (ተነሳሕ) ኃጢአትካ ብምልኡ ክድምሰስ እዩ። ኣብ ዝኾነ ኃጢአት ኣብ ዝሠራሕካሉ እዋን ንስሓ እተው፡ እንደገና ኃጢአት እንተሠራሕካ ደጊምካ ሕጂውን ንስሓ እተው፡ ብፍጹም ተስፋ ኣይትቁረጽ። ቤተ ክርስቲያን ቤት ሕጻናት (መሕወይት) እምበር ቤት ፍርዲ ስለዘይኮነት፡ እግዚአብሔር ብዝተነሳሕናዮ

ኃጢአት ኣይከንኖን እዩ”

7. ኑዛዜ ትፍጽመሉ ግዜ

ሓቀኛ ኑዛዜ ኣብ ግዜ ቅዳሴ ክፍጸም ኣይክእልን እዩ። እንተኾነ ግን ኃጢአቲ ዝናዘዝ ሰብ እኹል ግዜ ምእንቲ ክረክብ ብፍሉይ መርሓ ግብሪ (መደብ) ክፍጸም ይግባእ።

8. ኑዛዜ ኣብ ከክንደይ ግዜ ክፍጸም ይግባእ፡

ናይ ኑዛዜ ግዜ ቦቲ ካህንን ተነሳሕን እዩ ዝውሰን፡ ምስ መንፈሳዊ ዕቤትን ጉዕዞን ምስ ኩነታት ተነሳሒ ብምንጽጻር ግና እቲ ናይ ርክብ ግዜ ኣዚዩ ክኸውሕ ጽቡቕ ኣይኮነን (ሓጺር እንተኾነ ይሓይሽ)።

9. ናይ ስደተኛታት ኑዛዜ (ንስሓ)

ስደተኛታት፡ ኣብቲ ዝነበሩሉ ከተማ ወይ ከባቢ ዋላ ሓንቲ ናይ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን ወይ ድማ ካህን እንተዘዩለ ብሽመይ ኃጢአቶም ክናዘዙ ይኸእሉ። ዋላ ሓንቲ ሽግር የብሉን። ኑዛዜ ምብራህን ግልጺ ምዃንን ይደሊ፡ በዚ መሠረት ድማ እቲ ካህን ቅኑዕ መፍትሕን ንጽህናን ይህብ። ኣብ

ሓደ ሓደ ኩነት ግን አርቶዶክሳዊት ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያንን አርቶዶክሳውያን ካህናትን አብ ዘይብሉ ክባቢ ዝነበሩ ምእመናን ንርእሶም ብምፍታን ዘለዎም ኃጢአት ብምልኡ አብ ወረቆት ብምንዛዝ (ብምስፋር) ናብ ንስሓ አቡኦም (አብ ነፍሶም) ብመልክዕ ደብዳቤ ክሰድሎም ይኽእሉ። ነዚ ድማ ቅዱስ ኤፍሬም ሶርያዊን ቅዱስ ባስልዮስ ዘቂሳርያን ናይታ ዘማዊት ሰበይቲ ኃጢአት ብሽመይ ከምዘስተሥረዩላ ምዝካር ወይ ምፍላጥ እኹል እዩ። ብድሕርዚ ካህን ምስ ረኽቡ ግና ጸሎተ ንስሓ ክጽልዩሎምን ሥርየተ ኃጢአት ክገብረሎምን ክፈትሖምን ምሕታት ይግባእ።

ምዕራፍ ሽዱሽተ

ቅድሚ ኑዛዜ ንርእሸኻ ንምፍታን ዝጠቐሙ መምርሒታት

ሓቀኛን ዝተማልአን ኑዛዜ ዝበሃል ንርእሸኻ ግልጺ ጌርካ ስለርእሸኻ ትፈልጦን ዝኾነ ኃጢአትካን ከይሓበእካ ንመምህረ ንስሓኻ ብግሉጽ መንፈስ ትናዘዝ ኑዛዜ እዩ። ስለዚ ቅድሚ ምንዛዝካ ንርእሸኻ ብዕ ምቕትን ብስፍሓትን ክትምርምር ይግብእካ። ስለዝኾነ ቅድሚ ኃጢአትካ ምንዛዝካ አቐዲምካ ክፍጸሙ

ዝግብኦም ንርእሸኻ ብዕምቑት ክትምርምር ዝሕግዙ ሕቶታት አብ ታሕቲ ቐሪምልካ አለዉ። አብ ነፍስ ወከፍ ሕቶ ንርእሸኻ ሕተት ኃጢአትካ ክግለጸልካዩ። ንክትናዘዝ ድማ አይክትሸገርን ኢኻ። እምበኣርከስ ምእንቲ ንክነስተብህለሎምን ንክንርድኦምን ክጥዕም፡ ንኣምልኽ ዝምልከትን ምስ ደቂ ሰባት ዘለካ ርክብ ብዝምልከትን ናይ ኃጢአት ዓይነትን ብምባል አብ ፫ ተሽፊሎም አለዉጥ ልብኻ ከፊትካ ተሽታተሎም፡

ሀ. ንኣምልኽ ዝምልከት ጸሎት

1. አብ ግዜ ጸሎት ተገዲሶኪ ትጽሊ፡ ኩሉ ግዜኽ ብግቡእ ትጽሊ ዶ፡

▮ ሓደ ሓደ ግዜ ዘይምግዳስ ተርኢ፡ ስለምንታይ፡

▮ አብ ግዜ ጸሎት ተርእዮ ዘይምግዳስ ቀጻሊ ድዩ፡

▮ አብ ግዜ ጸሎትካ ተርእዮ ዘይምግዳስ ሓሲብካሉ ዶ ትፈልጥ፡ እንታይ ውጽኢትከ ኔርዎ፡

2. መዓስ ኢኻ ትጽሊ ንግሆ ክትንስእ ከላኻ ምሸት አብ ድቃስካ፡ ድሕሪ መግብን ቅድሚ መግብን፡ ካብ ገዛ ቅድሚ ምውጻእካ ስራሕ ቅድሚ ምጀማርካ፡ ሽግር

ምስ ኢጋጠመካ፡ ኣብ መንገዲ፡ ምስ ሰባት እንክሸኽስ ትጽልዶ፡

3. ምስ እግዚአብሔር ኣብ ትገብሮ ውልቀ ርክብ ንዮቲኡ ግዜ ዶ ትጽሊ፡ እዚ ጸሎትካከ ቀዋሚ ድዩ፡ ጸሎትካ ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናዓበዩ ድዩ ወይሲ እናጐደልዩ ዝኸይድ፡

4. ካብ መዝሙረ ዳዊት ትጽሊዶ፡ ኣብ መዝገበ ጸሎት ዘለዉ ኩሎም ጸሎታት ዲኻ ትጽሊ ወይሲ ዝተወሰኑ፡ ነዮኖት ኢኻ ትጽሊ ካብ መዝሙር ዳዊት ዘይትጽሊ እንተቸንካ ስለምንታይ፡

5. ካብ መዝሙረ ዳዊት ኮነ ካብ መዝገበ ጸሎት ዘይትጽልዮም ጸሎታት ትገክርም ዶ፡ ጸሎትካ ብቃል ምዝካርካ እናወሸኽዶ ይኸይድ ወይስ እናጐደለ፡

6. ብፍጹም ልብኻ ዶ ትጽሊ፡ እናበሸኻ ክትጽልይ ግዜ ኣለካ ዶ፡ ኣብ እዋን ግዜ ጸሎትካ እግዚአብሔር ምሻኻ ምህላዉ ይስመዓካዶ፡ ጸሎትካ ሓደ ሓደ ግዜ ዝለዓለ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ዝዘሓለ ኮይኑ ዶ፡ ይስመዓካ፡ ስለምንታይ፡

7. ኣብ ግዜ ጸሎት ሓሳብካ ይብተን ዶ፡ ኣበዮናይ ግዜ ጸሎት እዩ ሓሳብካ ዝብተን፡ ኣበዮናይ ኣርእስቲ ናይ ጸሎት እዩ ሓሳብካ ዝብተን፡ እዚ ናይ ሓሳብካ ዘይምእካብ ንብዙሕ ግዜ ዶ ይጸንሕ፡ እዚ ሓሳብካ ናይ ዘይምጥርናፍ ሽግር ንክትኣልዮ እንታይ ዓይነት ጸዕሪ ጌርካ፡

8. ኣብ ትጽልዮሉ ግዜ ኩነታት ኣቃውማኻ ከመይ እዩ፡ ጠጠው ኢልካ የእዓውካ ናብ እግዚአብሔር ዘርጊሕካ ዲኻ ትጽሊ፡ ተንበርኪኽካዶ ትጽሊ ርእሸኻ ኣድኒንካ ዲኻ ትጽሊ፡ ወይስ ካልእ ኣቃውማለካ፡ ንጸሎት እትቀውም ንእግዚአብሔር ብፍጹም ልብኻ ብምኽባር ዲዩ፡ እግርኻ ከፊትካ ወይ ድማ ኣብ መንደቕ ተጽጊዕካ ንጸሎት ናይ ምቋም ልምዲ ኣለካ፡ ኣብ እዋን ጸሎት የእዓውካ ብምድርባይ ናብ ካልእ ነገራት ናይ ምጥማት ልምዲ ኣለካ ዶ፡

9. ኩሉ ግዜ ንኣእምሮኻ ዘዘንግኡ ካልኣት ጉዳያት ኣለውዶ፡ ስለ ኃጢአትካን ስለ መንፈሳዊ ህይወትካን ትጽሊዶ፡ ስለ ካልኣት ከ ትጽሊዶ፡ ስለ ዝበደለኻ ኽ

ትጽል'ዶ፡ ኣብ ግዜ (እዋን) ጸሎት ንእግዚአብሔር ትልምኖ ንብረት ኣሎዶ፡

10. ኣብ ትጎቅሓሉ እዋን ምቹእ ግዜ ንእግዚአብሔር ብምሃብ ትጽል'ዶ፡ ወይሲ ብሥጋን ብኣእምሮን ኣብ ትደኽመሉ እዋን ኢኻ ትጽሊ፡

ጾም

1. ነተን ሸወዓተ ኣጽዋማት ትጽሞም ዶ ወይሲ ንዝተወሰኑ ኢኻ ትጽሞም፡ ካዮት ኣጽዋማት ኢኻ ብግቡእ ትጽሞም፡ ንካልኣት ኣጽዋማት ንከይትጸውም ዝክልከሉኻ መሰናኸላት ኣለዉዶ፡ እንታይ እዮም፡

2. ንኸንደይ ዝኣክል ሰዓታት ኢኻ ትጽውም፡

3. ኣብ ግዜ ጾም ፍሉይ መግቢ ምጥላዕ ትምድዶ፡ እዚ ትምዲትካ ኸ ፈጸምካዮዶ፡ ድሕሪ ጾምካ ጽቡቕ መግቢ ንክዳለወልካ ትእዝዝ'ዶ፡

4. ኣብ ናይ ጾም ወርሓት (ግዜ) ንመግቢ ብኤኡ ዶ ተውጽእ፡

ምጽዋት

1. ካብ ኣታጂታትካ ካብ ዓሰርተ ሓደ (አሳራት - ዕሸር) ንእግዚአብሔር ትህብዶ፡

2. ትህሽ ዕሸር ጥራይ ድዩ፡ ወይሲ ብልግሲ ካልእ ትህብ ኢኻ፡

3. ኣብ ትህቡ ግዜ እንታይ ይሰመዓካ፡ ከርዓት፡ ወይሲ ንናይ ክርስቶስ ቤተሰባት ዘለካ ፍቕሪ፡

4. ብዝልምኻ ሰባት ትቁጣዕዶ፡ ወይሲ ብሕገሰ መንፈስ ትህቦም፡

ኑዛዜን ቅዱስ ቁርባንን

1. ብብግዚኡ ቅዱስ ቁርባን ትቕበል ዶ፡ ንመወዳእታ ግዜ ዝቆረብካሉ ግዜ መዓስ እዩ፡

2. ኣብ ግዚኡ ትናዘዝዶ፡ ንመወዳእታ ግዜ ዝተናዘዝካሉ መዓልቲ መዓስ እዩ፡

3. ኣብ ግዜ ቁርባንን ኑዛዜን ዘይትግደስ እንተፋፋካ እቲ ምኽንያት እንታይ እዩ፡

4. ካብ ኣበ ነፍሸኻ ትሓብኦ ነገር ከምዘለሎ ይስመዓካዶ፤
5. ቅድሚ ምንዛዝኻ ንርእሸኻ ብዕምቆት ትምርምርዶ፤
6. ኣብ ግዜ ኑዞ ዝተደጋገሙ ሓጢአት ኣለውዶ፤ ንዕ እም ንምጥፋእ እንታይ እናገበርካ ኢኻ፤

ምንባብ

1. በብእዋኑ መጽሓፍ ቅዱስ ተንብብዶ፤ እተንብቦ ብተሸታታሊ ድዩ፤
2. ዘጸሐፉ ምዕራፍ ኣብ ኣእምሮኻ ተሰላሰሎ ዶ፤ እዞም ዘሰላሰልካዮም ምዕራፋት (ክፍልታት) ትጽሕፎም ዶ፤
3. መጽሓፍ ቅዱስ ተጽንዕዶ፤ ካልእ ትርጓሜታትኻ ተንብብዶ፤
4. ካልእ ሃይማኖታውያን መጻሕፍቲ ተንብብዶ፤ እንታይ ዓይነት መንፈሳዊ መጽሓፍ ኢኻ ተንብብ፤ መንፈሳዊ ድርሳናት፤ ገድልታት፤ ትምህርተ ሃይማኖት፤ ኣየኖት እዮም፤ ካም መጻሕፍቲ ተንብቦም በብግዚኡ

ድዩ፤

5. ክተንብቦም ዘይግባእ ዘገገድሸኻ መጻሕፍቲን ወይ መጽሔታት ተንብብዶ፤ ከሰናኹሉኻ ዝኸለሉ ኣርእስታት ተንብብዶ፤
6. በብግዚኡ ወይ ኣብ ሰሙን ቅዱሳት መጻሕፍቲ ንምንባብ እትህቦ ግዜ (ሰዓት) ብሓፈሻ ክንደይ ዝኣክል እዩ፤
7. ዘንብብኩኦ ኣብ ህይወትካ ኽክተለማመዶን፤ ኣብ ሥራሕ ንክትርጉሞን ትጽዕርዶ፤

ሰግደት

1. ትሰግድ ዶ፤ ክንደይ ዝኣክል ትሰግድ፤ ሰግደትካ ብሓጺር ጸሎት ዝተደገፈ ድዩ፤

ናብ ቤተ ክርስቲያን ምኻድ

1. በብግዚኡ ናብ ቤተ ክርስቲያን ብምኻድ ቅዱስ ተቐድሶ ዶ፤ ኪድካ ንከይተቀድሶ ዝዕንቐፋኻ መሰናኸላት እንተለዉ እንታይ ዓይነት መሰናኸላት እዮም፤

2. አብ ግዜ ጸም ተቐድሰ ዶ፡

3. ንቅዳሴ ትኣቱ ብእሞ (ቅዳሴ ከይጀጀመረ) ዲኻ፡
ጸሎተ ቅዳሴ ክሳብ ዝፍጸም ብፍጹም ልቢ ዶ
ትከታተል፡

4. ብዘይካ ቅዳሴ ካልእ መንፈሳዊ ጉባኤታት፡፡ ናይ
ቤት ትምህርቲ ሰንበትን ናይ ስብከትን መርሐ
ግብርታት ትካፈልዶ፡ ነዞም ጉባኤታት ብቀጻሊ
(ብቀዋሚነት) ዶ ትሳተፍም ፡

5. አብ ውሽጢ ቤተ ክርስቲያን ተገልግልዶ፡
ንኣገልግሎትካ እሙን ዲኻ፡ አብ ኣገልግሎትካ
ዘጨንቐኻ ሽግራት ኣለዉ'ዶ፡

መንፈሳዊ ግብርታት

1. መንፈሳዊ ተግባር ኣለካዶ፡ እንታይ እንታይ እየም
እዞም መንፈሳዊ ግብርታት፡ አብ ትፍጽመሉ ግዜ ሕጉስ
ዲኻ፡ ሕጉስ እንተዘይኮንካ ከይትሕጉስ ዝገብረካ
እንታይ እዩ፡

2. አብ ህይወትካ ዝከተንጸባርቐም ትደልዮም ስኅ

ምግባራት ኣለዉ'ዶ፡

ለ. ምስ ሰባት ዘለካ ርክብ ብዝምልከት

1. ምስ መንእሰያት ምስ ሽማግሌታት ምስ ቤተሰብካ
ምስ የዕርኩትኻ ብሓፈሻ ምስ ኩሉ ሰብ ጽቡቕ ርክብ
ኣለካ ዶ፡ ዝተፈጠረ ሽግር እንተ ኔሩ እንታይ ኢዩ
እቲ ሽግር፡

2. ብሓደ ሰብ ሓሪቕካ (ተቆጢዕካ) ትፈልጥዶ፡
ብምንታይ ምኽንያት፡

3. ክትባህጮ ከላኻ ከታትካ ከመይ እዩ፡ ብግልጺ ድዩ
ወይሲ ብሕቡእ፡ ብዓውታ ተዛሪብካዶ፡ ሓሪቕካ ወይ
ተበሳጨኻ አብ ዘውጸእካዮም ቻላት ንሰባት የሕዚንካዶ፡
ተጸሪፍካዶ፡ ተጸሊእካዶ፡

4. ካብ ሕርቓንካ ብቅልጡፍ ዶ ትዝከል ወይሲ
ትጸንሕ፡ አብ ግዜ ሕርቓን ክፉእ ሓሳብ ዶ ይመጽካ፡
ሕርቓንካ አብ ካልኣት ሰባት ሕማቕ ስምዒት የሕድር
ዶ፡ እዚ ሕርቓንካ ንተወሰነ ግዜ ሰብ ክሳብ ምጽላእዶ
የበጽሕ፡ እዚ ሕርቓን ብልብኻ ንሰባት ክትጸልኦም ዶ
የሕሰበካ፡ የግድደካ፡

5. ምስ ሓደ ሰብ ምስ ትሓርቶን ትጻጸን ትዕረቅ ዶ፡
እዚ ናይ ምትዕራቕ ሓሳብ ንሸኻ ዲኻ ተበግሶ
(ትጅምሮ) ዋላስ ካልኣት ደፋፊኣምኻ ኢኻ ትዕረቅ፡
ከይተዓረቅካ ክሳብ ክንደይ መዓልቲ ብቐምታ ጸኒሕካ፡
ሕጂ ዋላ ሓንቲ ሽግር የብልካን፡
6. ኣብ ልዕሊ ኃጢአት ገበሬ ወይ ዘቐመካ ሰብ
ኣለዎ፡ እንታይ ክትብሎ ትሓስብ፡
7. ይቐሬታ ናይ ምግባርን፡ ጸላኢኻ ናይ ምፍታውን
ጠባይት ኣብ ህይወትካ ዝረኣዩ ንክንደይ ዝእክል ግዜ
እዩ፡
8. ብምዝገገጋዕ ብቀልዲ (ሎጺ) ብምትራኽ ንሰባት
ተሕዝንዶ፡ እዚ ሕማቕ ባህሪኻ ንምምሕያሽ እንታይ
ፈተነታት ጌርካ፡ ዘሕዘንካዮም ሰባት ክሒስካዮምዶ
(ይቐሬታ ሓቲትካዮምዶ)፡
9. ንሓቂ ብምጥሓስ (ብምቕዋም) ንደቂ ሰባት
ኣሕዚንካዶ፡ ብሸመይ ኢኻ ኣቐይምካዮም፡
10. ብባህሪኻ ትሑት ንክይቸኸውን ዝክልክልካ መሰናኸል
እንታይ እዩ፡
11. ናይ ሰባት መሰል ግሂሶካ ዲኻ፡ ኣብ ቤተሰብካ፡

- ኣብ ቤተክርስቲያን፡ ኣብ ስራሕካ ወይ ድማ ኣብ
ውሽጢ ማኅበራዊ ናብራኽ ሓላፍነትካ ግቡእካ ንካልኣት
ብፍጹም እምነት ኣሕሊፍካ ሂብካዶ ትፈልጥ፡
12. ሕማቕ ዕርክዮት ጀጅሚርካ ዲኻ፡ ምስ መን፡ በዚ
ሕማቕ መዘና (ዓርክኻ) እንታይ ኃጢአት ሠራሕካ፡ ካብ
ቤተክርስቲያንን ካብ ፍቕሪ እግዚአብሔርን ዝፈልዮኻ
የዕሩኽ ኣለዉኻ ዶ፡
13. ብገንዘብ ምስ ደቂ ሰባት ዘለካ ርክብ ጽቡቕ ድዩ፡
እምነት ኣጉዲልካ ትፈልጥዶ፡ ተታሊልካ ትፈልጥዶ፡
14. ንሰባት ብሸመይ ተሓራርባም፡ ብትሕትና ዶ ብትዕ
ቢትን ኩርዓትን፡
15. ንደቂ ሰባት ተርእዮ ጠባይ (ባህርይ) ኣብ ክንዲ
ርህራሄ፡ ቁጡዕ መንፈስ ድዩ፡ ወይሲ ርጉእን ይቐረ
በሃልን ኢኻ፡ ኣብ ስራሕ ትሕንግድ ዶ፡ ሓንጊድካ
ስራሕ ኣብ ትፈትሓሉ ግዜ እትሰርሖ ኃጢአት እንታይ
እዩ፡
16. ሕዝቢ ከመስግካ ትደሊዶ፡ ብሸመይ ከመስግካ
ትደሊ፡ ሓደ ሰብ ምስ ዝኩረየልካን (እንተተቀየመልካ)
ምስ ዝንዕቀካን ብቅንዕና ከዩዛረበካ ምስ ዝተርፍን

እንታይ ይስመዓክ፡

17. አብ ቅድሚ ሰባት ዘይኮንካዮ ክትመስልዶ ትፍትን፡
18. ህይወትካ ንካልኣት ናይ መሰናኸል እምኒ ኮይንምዎ ድዩ፡
19. ንካልኣት ንምሕጓስ ትደክምዶ፡ ንካልኣት ንክተገልግልክ፡

ሐ. ናይ ኃጢአት ዓይነት

ናይ አንደበት (ልሳን) ኃጢአት

1. ብልሳንካ ትሰርሖም ኃጢአት እንታይ እንታይ እዮም፡ ትሕሱዶ፡ አብ ልዕሊ ካልኣት ትፈርድዶ፡ አብ ልዕሊ እግዚአብሔር ተጉረምርምዶ፡ ወይ ተማርርዶ፡ ትምሕልዶ፡ ትጸረፍዶ፡ ንሰብ ተሕፍርዶ፡ ዘይረብሑ ወረታት ተውሪዶ፡
2. ምስ መን ኢኻ ሕማቕ ወረታት ዘወረኸ፡ ንመን ኢኻ ክፋእ ወረ ዘወረኸሉ፡ ክንደይ ግዜ (እንተተኸኢሉ) ብምንታይ ምክንያት፡ እዚአም ነገራት ባህሪኻ

ኮይኖምዶ፡

3. ኣብኻ ወረኛ ዲኻ፡ ብጸብኦ ንዘይፈለጥኹ ወረ ተውሪዶ፡ ግዜኻ አብ ዘይጠቅም ወረ ከምዘጥፋእካዮን፡ እዚ ዘጥፋእካዮ ወርቂ ግዜኻ ካልእ ልዑል ጽቡቕ ሰራሕ ክትሰርሖሉ ከምትኸእል ሓሲብካይ ይስመዓካዶ፡
4. ከም ናይ ልሳን ኃጢአት ክትሰፊርም ሓሲብካይ ትፈልጥ፡ ውጽኢቲ ኹ እንታይ ኮነ፡
5. ዓለማዊ ደርፍታት ትደርፍዶ፡ ውሉድ እግዚአብሔር ክጥቀመሉም ዘይግብኡ ቃላት ከ ትጥቀምዶ፡
6. ኣዘራርብኻ ትሕትና ዝመልኦ ድዩ፡ ድምጽኻኽ ዝጭድርን ዘይሰማማዕን ድዩ (ዝርብሽ ድዩ)፡ ቅድሚ ምዝራብካ ትሓስብዶ፡ አብ ዕላል ግልቃ ትኣተዶ፡ አብ ዕላልካ ጌጋታት ዝመልኦም ዘረባታት ተብዝሕዶ፡
7. አብ ናይ ካልኣት ጉዳይ ጣልቃ ትኣቲዶ፡ ከይተሓተትካ ሓሳብ ትህብዶ፡ ኩሉ ግዜ ንካልኣት ናይ ምቅዎም፡ ምጽራር ድሌት ኣለካዶ፡ ካብኻ ንዘበለጹ እንተዘይመኸርክዎም እንተዘይገሰጸኩዎም ትብልዶ፡
8. ሰቅተኛ ክትከውን ንጥፋኽ ኣለማሚድኪዶ ዶ

ትፈልጥ፡

ናይ ሓሳብ ኃጢአት

1. ብሓሳብ ዝወደቅኩም አባላታት እንታይ እንታይ እዮም፡ ዝሙት ድዩ፡ ኣብ ልዕሊ ካልኣት ምፍራድ ድዩ፡ ክፉእ ምሕሳብ ድዩ ትዕቢት ድዩ፡ ቅንኢ ድዩ፡ ሻራ ምትንጂል ድዩ ወይሲ ናይ ቀትሪ ሕልሚ፡
2. እዚኦም ሓሳባት ኣብ ኣእምሮኻ ንዝከሉ ግዜ ይጸንሑዶ፡ ክሳብ ክንደይ ግዜ፡
3. ብሓደ ክፉእ ሓሳብ ምስ ትፍተን ነቲ ዘምጸእኩ ክፉእ ሓሳባት ብሓጐስዶ ትቐበሎ፡ ወይስ ንክርሕቀልካ ትጽዕር፡
4. ሓሳብካ ናብ ሓዳ ድሌት ተለዊጦ ኃጢአት ክትሰርሕ ይደፋፍእካዶ፡ ብሓሳብካ ዝሰራሸኻኦ ኃጢአት ብተግባር ትፍጽሞዶ፡
5. ኣእምሮኻ ብናይ ዓለም ሓሳብ ጥራይ ዝመልእ ድዩ፡

ናይ ስምዒት ኃጢአት

1. ብስምዒት ዝወደቅኩም ኃጢአት ኣየኖትዮም፡

ብምርኣይ (ምጥማት)፡ ብምትንካፍ፡ ብምስማዕ፡ ኃጢአት ሰሪሕካዶ፡ በዚኦም መንገድታት ዘሚኻዶ፡ ናይ ካልኣት ንብረት ተመኒኻ ዶ፡ ተጸናቲኻ ዶ፡ ኣጸየፍቲ ዝኾኑ ቃላትን መስሓቕን ኮነ ኢልካ ሰሚዕካዶ፡

ናይ ልቢ ኃጢአት

1. ንእግዚአብሔር ዘደሕነ ድሌት ወይ ትምኒት • ኣብ ልብኻ ኣሎዶ፡ ጽልኢ፡ ሻራ፡ ቅንኢ፡ ሃብታም ናይ ምጽኒን ድሌት፡ ኩርዓት (ትዕቢት)፡ መስተ ምፍታው፡ ንዓለም ምፍታው፡ ንርእሰኻ ጥራይ ምፍታው፡ ቂምን በቐልን (ሕነ ምፍዳይ) ከም ዘለካ ይፍለጠካዶ፡
2. ኣብ ልብኻ ናይ ቂም ምትህልሻኽ ተሰፋ ምቁራጽ ሓዘን ዝኣመሰሉ ጠባይት ኣለዉዶ፡
3. እዚኦም ስምዒታት ኩሉ ግዜ ኣብ ህይወትካ ይንጸባረቑ ዶ፡ ኣብ ሓሳብካን ሕልምኻን ወን ይዝከሩኻ ዶ፡

ናይ ግብሪ ኃጢአት

1. ዝሰራሕቶም ኃጢአት እንታይ እንታይ እየም፡
አይትቐተል፡ አይትዘመ፡ አይትጸላእ፡ አይትሰረቕ፡
አይትሓሱ፡ አይትስከር፡ ዘይግዱስ አይትኹን፡ ሕማቕ
ባህሪ አይተርኢ፡ ካብ ዝብሉ ትእዛዛት አየናይ ኢኻ
አፍሪስካዮ፡
2. ክንደይ ግዜ ኃጢአት ደጋጊኻ ሰራሕቶ፡ ምስ
መን፡ ኣብ ልዕሊ መን፡
3. ናይ ኃጢአት ሽፋኑ ጐንታት እንታይ እንታይ
እየም፡ እዚኦም ናይ ኃጢአት ውጽኢታት ንክትኣልዮም
እናፈተንካ ዲኻ፡ ወይሲ ምሻኻ ይነብሩ ኣለዉ፡
4. ብቀጻሊ ኣብ ኃጢአት ንክትወድቅ ዝዕድመኻ
ምክንያታት ኣለዉዮ፡ እዚኦም ምክንያታት ሓሓሊፎም
ድዮም ዝረኣዩ ወይሲ ከም ወልፊ ኮይኖመኻዮም፡
5. እዚኦም ናይ ኃጢአት ምክንያታት ካብ ህይወትካ
ንክትኣልዮም እንታይ ጸዕሪ ጌርካ፡
6. ንስሓ ኣቲኻ ካብዞም ኃጢአታት ኣበሳታት
ንክትርሕቕ ሓሲብካዶ፡

መተሓሳስቢ

እዚኦም ሕቶታት ገዢ ወዲ ኣዳም ኃጢአቲ ንክናዘዝ ዝደሊ ጀጅማሪ ክርስቲያን መንፈሳዊ ህይወቲ ርእዩ ንርእሱ ብዕምቑት ንክምርምርን ኃጢአቲ ብግቡእ ክናዘዝን ይሕግዝዎ። ዝተሸፈነ ወይ ዝተረሰበ ኃጢአትውን ስለ ዘዘኻኸሩ ጠቐምቲ እዮም። ኣብ መንፈሳዊ ህይወት ዓቢ ወይ ጽኑዕ ገዢ ሰብውን እንተኸነ ብዘይምግዳስ ዘጥፍኦም ወይ ዝብድሉም በደላት ክህልዉ ስለገዢኦም ንርእሱ በዮም ሕቶታት እዚኦም ክምርምር የድልዮ። ምክንያቱ ኃጢአት ዝበሃል ሕግ ምፍራስ ጥራይ ዘይኮነስ ሠናይ ግብሪ ዘይምግባርውን ስለገዢኦም።

እግዚአብሔር ኣምሳኸና ዝደልዮ ንሕና ኩላትና ቅዱሳንን ፍጹማንን ክንከውንን ጽቡቕ ስነ ምግባር ክንምላእን፤ ይኹን እዩ ድማ ቅዱስ ጴጥሮስ “ብናይ ጐይታናን መድኃኒናን ኢየሱስ ክርስቶስ ጸጋን ሓቅን ተሃንጹ” ዝበለና (2^ይ ጴጥ 3፥18)

ስለዚ ኣብ ህይወት ክርስትና ክዓቢ ዝደሊ ክርስቲያን፡ ብኩሉ ማዕዘን ንነፍሱ ክምርምር ይግባእ። ርእሹኻ ምፍታን (ነብሹኻ ምምርማር) ብቅዱስ ህይወት ምስ እግዚአብሔር ንክንነብርን ብመንፈሳዊ ህይወት ክንግብን ኣዚዩ ጠቐሚ እዩ።

ምዕራፍ ሸውዓተ

ናይ ንስሓ ጸሎት

ናይ ዳዊት ጸሎተ ንስሓ

መዝሙር 51

ኦ አምላክ ከም ሳህልኻ ምሓረኒ፤
 ከምቲ ዓብዪ ርሕራሐኻ አበሳይ ደምስስ
 ካብ አበሳይ አጸቢቕካ ሕጸበኒ
 ካብ ኃጢአተይውን አጽርየኒ
 ኣነ አበሳይ እፈልጥ አሸኹሞ
 ኃጢአተይ ኩሉ ግዜ ኣብ ቅድመይ እዩ
 ብዘረባኻ ጻድቕ፡ ብፍርድኻውን ንጹህ ኮንካ ክትርከብሲ
 ኣነ ንዓኻ ጥራይ በደልኩ፤ ኣብ ቅድሚኻ እከይ ገበርኩ
 እንሆ ብአበሳ ተወልድኩ
 እኖይ ከኣ ብኃጢአት ጠነስትኒ፤
 እንሆ ንሓቂ ኣብ ውሽጢ ኢኻ እትደልዮ
 ኣብ ሕቡእ'ውን ጥበብ መሃረኒ
 ምእንቲ ክጸርስ ብስምዕሳ አጽርየኒ
 ካብ በረድ ክጽዕዱ ሕጸበኒ።

እተን ዝቐጥቀጥኩን ኣዕጽምቲ ቪሕጐሳስ
 ባህታን ሓጐስን ኣስምዒ
 ገጽካ ካብ ኃጢአተይ ከውሎ
 ንብዘሎ አበሳይውን ደምስስ፤
 ኦ አምላክ ጽሩይ ልቢ ፍጠረላይ
 ጽኑዕ መንፈስ ከኣ ኣብ ውሽጢይ ሓድስ።
 ካብ ገጽካ ኣይትደርብየኒ
 ቅዱስ መንፈስኻውን ኣይተግድፈኒ።
 ሓጐስ ምድሓንካ ምለሰለይ፤
 ብፍቓደኛ መንፈስውን ደግፈኒ።
 መንገደኻ ንመፍረስቲ ክምህርም እዩ፤
 ኃጥኣን ከኣ ናብኻ ቪምለሱ እዮም።
 ኦ አምላክ አምላክ ምድሓይ ካብ ዕዳ ደም ኣናግፈኒ
 ልሳነይውን ንጽድቕኻ እልል ክትብለሉ እያ።
 ጐይታየ፡ ኣፈይ ምስጋናኻ ክትነግርሲ፡ ከፍፍረይ ክፈት፤
 መስዋእቲ ባህ ኣዩብላካን እዩ
 እንተ ዘይኮነስ መቐረብኩልካ ነይረ፤
 ንመስዋእቲ ምሕራር ኣይትብህንን ኢኻ እሞ
 መስዋእቲ አምላክ ሰቡር መንፈስ እዩ።
 ኦ አምላክ፡ ንሰቡርን ቐጥቐጥን ልቢ ኣይትንፅቁን ኢኻ፤
 ንጽዮን ብጸቓኻ ሰናይ ግበረላ።
 መካብብያታት ኢየሩሳሌም ንደቕ።

፩ዕ ብመስዋእቲ ጽድቂ፡ ብዝሓርር መስዋእቲ
ብምሉእ መስዋእቲ ባህ ክበለካ እዩ።
ሸዕ ኣብ መስወኢኻ ኣራሑ ኬቐርቡልካ እዮም።

መዝሙር 6

ኣ እግዚአብሔር ብሽራኽ ኣይትግንሐኒ
ብሓርቓትካ ድማ ኣይትቐጽዓኒ
ኣ እግዚአብሔር ማህማኒ እዮም ምሓረኒ
ኣ እግዚአብሔር ኣዕጽምተይ ተሸቢረን እየን እሞ ኣጥዕየኒ
ነብሰይውን ኣዝዮ ተሸቢረ፡
ንሸቫሽ ኣ እግዚአብሔር ክሳዕ መኣዝ፡
ኣ እግዚአብሔር ተመለስ፡ ንፍሰይ ኣናግፋ፡
ምእንቲ ምሕረትካ ኣድሕነኒ፡
ኣብ ሞት ዚዝክረካ የልቦን እሞ
ኣብ ሲኦልክ መን እዩ ዘመስግኑካ፡
ኣነ ብእህህታ ሰልክዮ
ለይተ ለይቲ ንመደቀሰዩይ ኤርሕሶ፡
ንመንጸፊይ ብንብዓተይ ኤጠልቅዮ ኣቢሩ፡
ዓይነይ ብሓዘን ተበላሸወት
ብሰሪ ኩላቶም ተጸረርተይ ትኣርግ ኣላ፡
እግዚአብሔር ንድምጺ ብሽያተይ ሰሚዕዎ እዮም

ኣቲም ገበርቲ እከይ ኩላትኩም ካባይ ርሓቑ።
እግዚአብሔር ንምህለላይ ሰሚዕዎ፡
እግዚአብሔር ንጸሎተይ ኪቐበሎ እዩ።
ኩላቶም ጸላእተይ ኪሓፍሩ፡ እምብዛ ኪሸበሩ
ንድሕሪት ኪምለሱ፡ ብድንገት ኪሓፍሩ እዮም።

ናይ ምናሴ ናይ ንስሓ ጸሎት

ንዓለም ኩሉ እትገዝእ ናይ ኣቦታትና
ናይ ኣብርሃምን ይስሓቅን ያዕቆብን
ናይ ጳውሎስን ደቆምን ኣምላኽና
ሰማይን ምድርን ምስ ዓለሞም ዝፈጠርካ
ብቃልካ ትእዛዝ ንባሕሪ ዝገሰጽካ
ንቀላይት ዝዘርጋሕካ፡ ነቲ ዘፍርህውን ዝወሰንካ
ንሱ ክእ ዝተመስገኑ ሰምካ እዩ
ብምግላጽ ሓይልኻ ኩሉ ዝርዕድን ዝንቅጥቀጥን
ክብርኻ መፈጸምታ ዘይብሉ እዩ
ናይ ቁጠጃኻ መቅሰፍቲ ኣብ ልዕሊ ኃጥኣን ድንቂ እዩ
ንዝእዘዞኻ ግን ምሕረትካን ይቐጥብኻ ቀጽርን ስፍርን
የብሉን፡
ግኑን እግዚአብሔር ንሸቫ ጥራሕ ኢኻ
መሓሪ ካብ ቁጠጃ ዝረሓቅካ ምሕረትካ ብዙሕ

ናይ ደቂ ሰባት ኃጢአት ተስተሰሪ ንሸሻ ኢኻ።
 ሕጂውን ኣ ጐይታ ናይ ጸድቃን ኣምላሽ ንሸሻ ኢኻ።
 ንስሓ ዝፈጠርካዮ ንጸድቃን ኣይኮነን
 ንዓሻ ንዘይበደሉ ንኣብርሃም ንይስሓቅ
 ንያዕቆብ ኣይኮነን።
 ናተይ ናይ ኃጢአተኛ ንስሓ ንኸተጥፍእ ተመለስ እምበር።
 ቊጽሩ ካብ ሓጻ ባሕሪ ዝበዝሕ በደል በዲላዩ
 ኃጢአተይውን ብዙኅ እዮ።
 ብብዝኒ ኣበላይ ናይ ሰማይ ቁመት ቀኒዐ ክርኢ
 ዝግብኣኒ ኣይኮንኩን።
 ነፍሰይ ካብ ኃጢአት ምእንቲ ከዕርፋ፡ ብሰንሰለት
 ተኣሰርኩ ብናይ ሓጺን ቆፎ ደኽምኩ፡ ከምኡውን ኣየዕ
 ረፍኩን ንመዓትካ ከምዝቐርብ ጌረዮ እየ። ንከንቲ
 ክርኢን ዘይጠቐመኒ ነገር ከብዝሕን ኣብ ቅድሚኻ
 ክፉእ ሰራሕ ሰራሕኩ።
 ሕጂውን ምሕረትካ እናለመንኩ ብልበይ ኣብ ቅድሚኻ
 እሰግድ ኣለኹ።
 ኣ ጐይታይ ብፍጹም ኣበሰኩ
 ኃጢአተይ ከኣ እኣምን እየ።
 ንዓሻ እምሕጻነካን እልምነካን ኣለኹ።
 ይቐረ በለለይ ኣ ጐይታ ይቐረ በለለይ
 ንኃጢአተይ ኣሕሊፍካ ኣይትሃበኒ።

ንዘልዓለም ክፋኣይ ኣይትዘክር፤
 ብናይ ምድሪ ዕምፌት ኣይትቅጽዓኒ፤
 ብንስሓ ንዝምለሱ ሰባት ኣ ጐይታ
 ኣምላሽም ንሸሻ ኢኻ፤
 ምሕረትካ ኣባይ ይገለጽ።
 ክድሕን ዘይግብኣኒ እኳ እንተኾንኩ ብብዝሒ ሳሕልኻ
 ብምሕረትካ ኣድሓንካ።
 ብብእዋኑን ኣብ ናይ ህይወት ዘመነይን ኩሉ ኣመስግነካ
 ናይ ሰማይት ኃይሊ ኩሉ ንዓሻ የመስግኑ እዮም፤
 ንዘልዓለም ምስጋና ንዓሻ ይግባእ ኣሜን።

ሰብሐት ለእግዚአብሔር