የጸሎት አሳብ መበታተን

ከመልአከ መንክራት መምህር ግርማ
ተማሪ ናትናኤል ሰለሞን

ማውጫ **ገጽ**

ክፍል - 1 2

የጸሎተ አሳብ መበታተን ምን ማለት ነው? 2

የጸሎት አሳብ መበታተን ምልክቶች 2

የጸሎተ አሳብ መበታተን ሁለት መሠረታዊ መንስኤዎች 3

ሀ) ርኩሳን መናፍስት 3

ለ) እኛ ራሳችን 4

ክፍል - 2 6

የጸሎተ አሳብ መበታተን መፍትሔዎች 6

1. እኛን ለጸሎት እንዴት እናስተካክል? 6

1.1. ፍላጎት 7

1.2. ስሜት 8

1.3. ኃላፊነት 9

1.4. አዲስነት 9

2. ርኩሳን መናፍስትን መዋጋት 10

2.1. ጸሎት ከመጀመር አስቀድሞ ማሰር 11

2.2. ጸሎተ ንባብን አብረው እንዲጸልዩ ማዘዝ 12

2.3. በጸሎት መካከል መቋጠሪያን መጠቀም 13

2.4. ጸሎትን አለማቋረጥ 13

2.5. ጸሎቱን ከጨረሱ በኋላ ለይቶ መቅጣት 13

ክፍል - 1

የጸሎት አሳብ መበታተንና መፍትሔዎቹ

አማኞች በብዙ ይቸገሩበታል። ጸሎት የሚያደርሱ ሰዎች በተደጋጋሚ ይፈተኑበታል። መንፈሳዊ ጥንካሬና ጽናት እንዲላላ መንስኤም ውጤትም የሆነ ችግር ነው። የእምነት ኃይል እንዳይጨምር የሚከላከል መሰናከል ነው። በጸሎት ሰዓት ላይ የአሳብ መበታተን!

ይሄንን ከባድ ተጽዕኖ እየፈጠረ ያለን እክል ለማስወገድ እንዲቻል ከተለያዩ አቅጣጫዎች የተቀመጡ ቀለል ያሉ የመፍትሔ አሳቦች ተሰንዝረዋል። ሆኖም ፍቱን የተባለ መድኃኒት ተገኝቶ የጸሎት ሕመሙን የፈወሰ ምዕመን ግን እምብዛም የለም። ይህም ነገር የበሽታው ትክክለኛ ምንጭ በሚገባ ተለይቶ እንዳልተደረሰበት ያመለክታል።

ስለዚህ ስለ መፍትሔው ጉዳይ ከመነጋገራችን በፊት በጸሎት ሰዓት የአሳብ መበተን ምን ማለት ነው ከሚለው ጀምረን የሚታዩበትን ምልክቶችና ፈተናው እንዲኖር የሆነበትን ምክንያት አስቀድመን ለማየት እንሞክር።

የጸሎት አሳብ መበታተን ምን ማለት ነው?

ጸሎት ማለት ሰዎች ከእግዚአብሔር አምላክ ጋር የሚነጋገሩበት የእምነት ቋንቋ ነው። ጸሎት ነፍስ የተባለች የፈጣሪ ባሕሪይና ፈጣሪ የሚገናኙበት መለኮታዊ ስፍራ ነው። ጸሎት የሰው ልጆች አሳብ፣ ቃልና ሕይወት የሚባረክበት የረድኤት ጊዜ ነው። ጸሎት እግዚአብሔር ስለ መታመኑ ሰዎች ስለ ማመናቸው አስረግጦ የሚያሳይ መንፈሳዊ ማኅተም ነው። ጸሎት የጽድቅን ክንድ በሃይማኖት መዳሰስ የሚያስጨብጥ ረቂቅ መዳፍ ነው። ጸሎት የሕይወት ጉዞ አድራሻን ከነ ምሪቱ የሚጠቁም የራእይ መነሻ ነው። ጸሎት ከዓይን የተደበቀን ሰውር ጨለማ በብርሃን ጉልበት የሚገልጥ ቅዱስ ኃይል ነው። ጸሎት የውስጥ መረጋጋትን ከሰላም ጋር የሚያቀዳጅ ሰማያዊ ዋስትና ነው።

የአሳብ መበታተን ብለን የምንጠራው ከጸሎት ሰዓት ፈተናዎች አንዱ ደግሞ፤ ከላይ የተመለከትናቸውን የጸሎት ብያኔዎች የሚረብሽ **ጭንቅላትን ማዕከል ያደረገ** ችግር ነው። ለምሳሌ፦ ጸሎት ሰዎችና ልዑል አምላክ የሚተሳሰሩበት ቋንቋ ነው ካልን፤ የጸሎቱ የግንኙነት ቀይታ የራሱ መጀመሪያና መድምደሚያ እንዳለው ግልጽ ነው። ስለሆነ የጸሎት አሳብ መበታተን፤ ጸሎቱ ተጀምሮ እስኪፈጸም ያለውን ሂደት የሚያስተጓጉል፣ የሚያዛባና የሚለውጥ አሉታዊ ጫና ነው። ሁለተኛ ትንተና ብንጨምር፤ ጸሎት መለኮትና እስትንፋሱ ውይይት የሚያደርጉበት ስፍራ ነው ስላልን፤ የጸሎት አሳብ መበታተን ደግሞ የዚህን መንፈሳዊ ስፍራ ደህንነት የሚያውክና የሚያደፈርስ ተጽዕኖ ይሆናል።

የጸሎት አሳብ መበታተን ምልክቶች

1) ጸሎተ ቃልን ከጀመሩ በኋላ የሚናገሩትን ፊደልና ዓረፍተ ነገር አለመስማት (በተለይ በጸሎት መጽሐፍት ንባብ ወቅት)

2) ጸሎቱን እያደረሱ ሳለ ድንገት በምን ርዕስ (ጉዳይ) ላይ አምላክን እያነጋገሩ እንደሆነ መዘንጋት

3) ጸሎተ ጊዜው ላይ ሆነው ያሉበትን ቅጽበት እስኪረሱ ድረስ በጭንቅላት ውስጥ ዝብርቅርቅና ፍቺ በሌላቸው ድምፆችና ምናቦች በመሳብ ሰምጠው መቅረት (መጀመሪያ የሚጀምረው በአንድ ቃል የሌለው ድምፅ አሊያ ቅርጽ አልባ ምናብ ነው። በመቀጠል በነፋስ እየተቀጣጠለ በፍጥነት እንደሚዛመት ሰደድ እሳት ድምፆቹና ምናቦቹ ተከታታይነት ባለው ወጥ አኳኋን እየበዙ ይሄዳሉ)

4) ተራ ቁጥር 3 ላይ ከተጠቀሰው ጋር ተቀራራቢነት ሲኖረው፤ ከውስጥ የሚፈጠሩት ድምፆችና ስዕሎች ተጨባጭ የሚመስል መልክና ገጽታ ፈጥረው ሕልም እንደምናይ አድርገው ይዘውን ይንሳፈፋሉ (ለምሳሌ የዘሙት ትዕይንቶችን፣ ያለፉ የድርጊት ትውስታዎችን፣ የተረሱ ገጠመኞችንና ንብረቶችን፣ ወደፊት የሚከናወኑ እቅዶችን ማየት)

5) እንዲሁ እንደ ተራ ቁጥር 3 ተመሳሳይ ሲሆን፤ የሚረበሹበት ድምፅ ግን ከውስጥ የሚፈጠር ሳይሆን ከውጪ የጸሎት ቦታ አቅራቢያ በሚደመጥ ንግግር ወይንም ሁካታ የሚመጣ ነው

6) የሚጸለየውን ጸሎት፣ የሚታየውን ስዕለ አድኖና ሌላም በአጠገብ ያለውን ቁስ ሰበብ (መሠረት) ያደረገ ሙግት ከራስ ጋር መግጠም (ምሳሌ የሚጸለየውን ጸሎት ምክንያት ያደረገ፦ "ጸሎቴ ይሰማ ይሁን? ይሄ ትክክለኛ ጸሎት ይሁን? ሌላ የተሻለ ጸሎት ማድረስ አለብኝ ይሆን? ይሄ የጸሎት ቃል ምን ለማለት ፈልጎ ነው? ይሄን የጸሎት መጽሐፍ ማን አዘጋጀው? ፣ ወዘተ..." እያሉ የሕሊና ድምፆችን በራስ ፈቃድ መፍጠርና ለጥያቄዎቹ መልስ ለመስጠት እየዳከሩ እየዳከሩ ድምፆቹን በማብዛትና በማድመቅ በዛው ጭልጥ ማለት)

7) አእምሮ ላይ እፍን በሚያደርግ ድብርታም ስሜት ባለው አዚም ሲንገላጅጁ ቆይቶ ከእንቅልፍ ተቀስቅሰው እንደ ነቁ አይነት መሃል መሃል ላይ መባተት (ይሄ ምልክት ካለ ደጋግሞ ማፋሸክ፣ የዓይን ጨረር መጥበብ፣ የእንባ ነጠብጣቦች መውረድ፣ የራስ ቅል መክበድ፣ የያዙት መጽሐፍ ወይንም የለበሱት ልብስ (ነጠላ) ተንሸራቶ ሲወደቅ አለማወቅና ባሉበት ቦታ ላይ አግድም መተኛት ተጨማሪ ምልክቶች ሆነው ይከሰታሉ)

8) ስመመንን በተጠጋ ድባብ ውስጥ ሆኖ ከጸሎት አንቀጽ ወደ ጸሎት አንቀጽ እየተሻገሩ መቀየት (ይሄ ምልክት ካለ እያንዳንዱ ተብሎ የሚታለፈው አንቀጽ ምን እንደነበረ ቢጠየቁ አያውቁም)

9) ጸሎትን እያሰሙ ጥቂት እንደቆዩ የተኩረት አቅም ቀንሶ መንፈሳዊውን ሐሴትና ትርጉም ማጣት

10) ጸሎተ ቀይታውን ቶሎ ፈጽሞ ስለ ቀጣዩ አድራጎት እያምሰለሰሉ መቁነጥነጥ (ሰዓት ደጋግሞ ማየት፣ የጸሎት መጽሐፉን ቀሪ ገጾች መቁጠር)

የጸሎተ አሳብ መበታተን ሁለት መሠረታዊ መንስኤዎች

ሀ) ርኩሳን መናፍስት

ከእግዚአብሔር የሆነ ማንኛውም ነገር የተለዩት ክፉ መንፈሶች፤ <u>**እንደ ጸሎት ያለ የሚጠሉትና የሚሸሹት መንፈሳዊ ምግባር የለም።**</u> ምክንያቱም ጸሎት የእግዚአብሔርን መንፈስ በመጥራት ወደ ሰዎች አፍአዊና ውሳጣዊ ሰውነት የሚያስገባ መንገድ ስለሆነ፤ ሰብአዊ አካልን ጠጋ ብለው ባሕሪይንና አኗኗርን የተጋሩት መናፍስት ከውጪ በመጣው ኃይል ይቃጠላሉ። ከዚህም በተጨማሪ <u>**ጸሎት የነፍስን ንቃት የሚያጎለብት ኃይል ነውና፤ ማስተዋል ከቅንነትና ከድፍረት ጋር ባደገ ቁጥር የማይታዩት አጥፊ አካላት ሥራ በጀመረው በነፍስ ሕዋስ ተዳስሰው በጠባይና በአካሄዳቸው ተለይተው ስለሚጨበጡ፤ ስውራንነታቸው ያከትምለታል።**</u> ይሄ ደግሞ ሚስጢራቸውን፣ ስልታቸውን፣ አዘማሚያቸውንና ምርጫቸውን በእውቀትና በእምነት ድጋፍ ወደ መገንዘብ መገለጥ ስለሚመራ፤ <u>**ገዢ እንዲሆኑ አግዟቸው የቆየው ድብቅነት**</u> ተጋልጦ የክፋት መጋረጃቸው በይፋ ይቀደዳል። በመሆኑም፤ የጸሎት አሳብን በመበተን አማካኝነት፤ የጸሎትን ፍቅርና ተከታታይነት በማቀንጨር መለኮትን የማነጋገሪያ ጊዜ እንዳይኖር አጥብቀው (**በየሰኮንዱ!**) ይታገላሉ።

ዲያቢሎስ አጠቃላይ የሰውን ልጅ እንዲፈታተንና እንዲያስጨንቅ ያስቻለው ትልቁ ዕድል መንፈሳዊ ፍጥረት መሆኑ ላይ ነው። <u>**መንፈሳዊ ከሆነ ዘንዳ ደግሞ የኛን ሥጋዊ አካል አልፎ መንፈሳዊ ማንነታችን ውስጥ መግባት ይችላል ማለት ነው።**</u> ረቂቅ የሆነ አካል ያለው ስለሆነ ከሌላ ረቂቅ አካል ወይንም ነገር ጋር ለመመሳሰል አይቸገርም።

በአጭሩ መንፈስ በባሕሪይ ውስጥ ማደር ይችላል። (**ባሕሪይ ከተፈጥሮ፣ ከአስተዳደግ፣ ከአከባቢ ሰዎች፣ ከአስተሳሰብ፣ ከእውቀት፣ ከፍላጎት፣ ከዝንባሌ፣ ከልምድና ከግብር ተዋቅሮ ይሠራል። እናሳ መንፈስ ባሕሪይን ተጋራ ስንል ባሕሪይ የተሠራባቸውን ክፍሎች ሁሉ እንደሚጋራ ያስተውኋል። ይሄ በደንብ ከገባን የጸሎት አሳብን ችግር ከግማሽ በላይ መፍትሔ የምንሰጥበትን መንገድ ተጉዘናል**)

መንፈስ በባሕሪይ ጀርባ ተገን አድርጎ ከተደበቀ፤ የእግዚአብሔርን ኃይል የምንቀበልባቸውን የእምነት ልምምዶች ከማከናወን የሚከለክል ትግል ይገጥመናል። በተለይም የባሕሪይ ንዑሰ ቅርንጫፍ የሆኑትን አስተሳሰብ፣ እውቀት፣ ስሜት፣ ፍላጎትና ልምድ ከተዳበላቸው፤ ጸሎት ከማድረግ በፊትና በጸሎት ሰዓት ላይ ዘወትር **ልክ ከራሳችን ጋር የመሰለ ትንንቅ መፋለማችን አይቀሬ ነው።**

ከላይ የጠቀስናቸው የባሕሪይ አካላት ላይ መንፈስ ደባል ሆኖ ሲገኝ፤ መንፈሱ በመጀመሪያ የአካላቱን ገጽታ ከራሱ ጋር አስማምቶ ይመሳሰላቸዋል። ይሄም ግለሰቡ ባላንጣ ኃይል ከላዩ ላይ እንዳለበት እንዳይረዳ ፍንጭና ፈለግ ይደብቅለታል። አክሎም መንፈሱ የሰውየውን አመለካከት፣ ፈቃድ፣ መሻት፣ ዕድል፣ ተሰጥዖና የኑሮ መስመር በመመርመር ሥራውን ከመጀመሩ በፊት እቅድና የአፈጻጸም ንድፍ በተለዋዋጭ ስልት እንዲቀርጽ ይረዳዋል። አስከትሎ ባስቀመጠው ዓላማ መሠረት የእርሱን እይታ፣ አሳብ፣ ፍላጎት፣ ስሜትና ጠባይ ቀስ በቀስ ለሰውየው ያጋራዋል። (**ቀስ በቀስ የሚለው ሂደት የሚጠቁመው የመናፍስቱን ጥንቃቄ ነው። ሰው በቀላሉ ሊያስተውለው በማይችልበት ወይንም በሌላ ጎን በማያይበት ሥጋዊ ምክንያት የተሸፈነ አጋጣሚ እስኪያገኙ ድረስ የእውቀትና የግብር ግፊት አያሳድሩም። ይልቅ እውቀትን ለመቀበልና ድርጊትን ለማከናወን መግፍኤ የሚሆኑትን የባሕሪይ አካላት መቆጣጠር ላይ የትኩረት ቅድሚያ ይሰጣሉ**)

ከዚህ በኋላ ለመንፈሱ ጸሎተ አሳብን መበጥበጥ በጣም ቀላል ይሆንለታል። ከዘረዘርናቸው የአሳብ መበታተን ምልክቶች ውስጥ አንዱን እንይ። አንደኛው ላይ የጸሎት ቃላትንና ዓረፍተ ነገርን አለመስማት ይላል። በባሕሪይ ላይ ያደፈጠ መንፈስ ይህን አለመስማት የሚያከናውነው **የስሜት ሕዋሳት ላይ ሠራዊቶቹን አሰራጭቶ የስሜት መናቡብን በማራራቅ ነው።** እንዲህ ሲሆን አፍ የሚናገረውን ጆሮ አይሰማም። በዚህ ጊዜ ከአንደበታችን ቃላት መውጣቱን እናውቃለን ምን እያልን እንደሆን ግን አናዳምጠውም። ምን እየጸለይን እንዳለ ካላወቅን፤ የጸሎት አሳባችን ተሰብስቦ መቆየት በጭራሽ አይሆነለትም። (ዘጠኙንም ምልክቶች ብተነትን ጽሑፉችን አሰልቺና ረጅም ይሆናል። በመሆኑ የቀሩትን በዚህ አይነት አረዳድ ለመገንዘብ ሞክሩ)

ለ) እኛ ራሳችን

የትኛውም መንፈስ መቶ በመቶ ለብቻው አንድን ክፉትና ጥፋት አይሠራም። ☜ ልኬቱ ይለያይ እንጂ የኛ የሰው ልጆች ድርሻ ለመናፍስት ሥራ መክፈቻ፣ ማጥበቂያና ማብቂያ ይሆናል። እንዲህ ባይሆን ኖሮማ በኃጢአት አንከሰስም ነበር። አጋንንት እግዚአብሔር ፊት ስንቆም "ይህን ሠርቶአል" ነው እንጂ "ይህን አሠርተነዋል" አይሉም። በአጭሩ ምን ለማስተላለፍ ነው **ፈቃድና ውሳኔ ሁልጊዜ ከኛ የሚነሡ የማንነታችን ጡቦች ናቸው።** (መንግሥተ ሰማያት በመካከላችሁ (በፈቃዳችሁና በውሳኔያችሁ መዳፍ ላይ) ናት የተባልነው ስለዚህ ነው)

መናፍስት ባሕሪይን የሚጠጉበት ምክንያት እዚህ ጋር የበለጠ ግልጽ ይሆንልናል። ፈቃድና ውሳኔያችን በኛ ቁጥጥር ሥር ስለሆኑ፤ ሁለቱ ላይ ልዩነት ሊያመጡ የሚችሉትን አሳብ፣ ፍላጎት፣ ስሜትና ልምድ ሳያቋርጡ በመዋጋት፤ የሚፈልጉትን ሁሉ እንድንፈቅድና እንድንወስን የሚያስገድድ ጠምዛዥ አቋም ላይ አስቀምጠው ኃጢአት በገዛ ስማችን (ፈቃዱና ውሳኔው የኛ ስለሆነ) እንዲመዘገብ ያደርጋሉ።

ጸሎት የራሱ የሆነ ልዩ ፈቃድና ውሳኔ የሚጠይቅ ሥራ ነው። **የጸሎት ትኩረት የጥንካሬ ጉልበት አግኝቶ ሳይደክም እንድንተጋ ለአምላክ ካለ ፍቅር የሚጀምር ፈቃድ እና ስለ ጽድቅ ሕይወት የመዋደቅ ቁርጥ ውሳኔ ከኛ**

<u>ይጠበቃል።</u> የሚያሳዝነው ደግሞ አብዛኞቻችን እነዚህ የሉንምና መንፈሱ እፉዬ ገለባን የመሸከም ያህል ንቆ ይሚወትብናል።

ክፉው መንፈስ የኛን ፈቃድና ውሳኔ ወደ ራሱ ለመሳብ የማይፈነቅለው ድንጋይ እንደሌለ ሁሉ፤ ቅዱሱም መንፈስ ፈቃዳችንንና ውሳኔያችንን እየተከተለ ስለሚያከናውን፤ በመውደድ እንድንፈቅደውና በደስታ እንድንወስን በራችንን ሳይሰለች ይቀረቁራል።

ስለሆነ ጸሎትን የተመለከተ ማንኛውም አይነት መሻሻልና ለውጥ እንዲኖረን፤ **<u>የምንም ነገር መዘውር የሚሆኑት ፈቃድና ውሳኔ መስተካከላቸው የግድ ነው።</u>** አንጀታችንን ቋጥረን ሁለቱን የማንነታችንን መግለጫዎች ለእግዚአብሔር ምቹ የማድረግ ሥራ ስንሠራ፤ ባሕሪያችንን የምንገራበት ልጓም በእጃችን ይገባል። እንዲህ ከሆነ ከጠባይ በስተኋላ የሚንቀሳቀሰውን ጠላት ሆነ የኛን ድክመቶች የመቆጣጠር ሥልጣን እናገኛለን።

ክፍል - 2

የጸሎት አሳብ መበታተን መፍትሔዎች

በዓለምም የሥጋ መርህ እንደሚነገረው የችግር መፍትሔ የሚጀምረው መከሰቻ መንስኤውን ለይቶ ከማወቅ ነው። እንዲሁ፥ ስለ ጸሎት ሕሊና አለመሰብሰብ መፍትሔ የሚሰጥ መድኃኒት ስንፈልግ፤ ወደኋላ ተመልሰን የምንቀይራቸው፣ የምናሻሽላቸውና የምናስተካክላቸው በአጠቃላይ የምናክማቸው ነገሮች ከምክንያቶቹ ጋር በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪም የተያያዙትን ሕመሞች ነው።

የጸሎት አሳብ መበተን እንዲፈጠር መንስኤ የሚሆኑት ሁለቱ መሠረታዊ ምክንያቶች ደግሞ ርኩሳን መናፍስትና እኛ እንደሆንን በክፍል አንድ ተነጋግረናል። ስለዚህ መፍትሔው ያለው *'የእኛን የጸሎት ችግሮች እንዴት እንቅረፍእንድ፤ 'ባላጋራ ጠላቶቻችን የጸሎትን አሳብ እንዳይበትኑ በምን ዘዴ እንዋጋ'* ሁለት፤ የሚሉ ጥያቄዎችን በመመለስ ውስጥ ነው። እንመልሳቸው።

1. **እኛን ለጸሎት እንዴት እናስተካክል**?

ፍቃድና ውሳኔ። እነዚህ መሠረታዊ ከኛ የሚነሡ የማንነታችን መለያዎች ለምንዘረዝረው የመፍትሔ መንገዶች ሁሉ <u>**መጀመሪያ የሚሆኑ ነጥቦች ናቸው።**</u> እነዚህን አስፈላጊ መነሻዎች ከሚጠቀመው የመፍትሔ አቅጣጫ ጋር ለማያያዝ ደግሞ ከሚከተሉት ሁለት መግፍኤ ኃይሎች ቢያንስ አንዱ የግድ መኖር አለበት። ፍቅር ወይንም ችግር!

ጸሎት ማለት ከእግዚአብሔር ጋር የምንገናኝበት መንፈሳዊ ቋንቋና ጊዜ ነው ተባብለናል። አሊያም ጸሎት እግዚአብሔርን ለማውራት ስንል የምናራመድበት ረቂቅ ድልድይ ነው። እንግዲያ የጸሎት አሳብ መበታተን ይህንን ከአምላክ ጋር የሚያስተሳስርን ግንኙነት የሚረብሽ ተጽዕኖ ከሆነ፤ ከፈጣሪያችን እንዳንለይ ጉልበት የሚሆነው መለኮታዊ ፍቅር ወይንም ፈጣሪያችንን ለማግኘት ያስቸኮለን ነባራዊ ችግር፤ የሚጠቀሱትን የመፍትሔ ዝርዝሮች ለመተግበር የሚያስችሉትን ፈቃድና ውሳኔ ያነሳሳሉ።

ያው ይታወቃል። በጣም ብዙዎቻችን እግዚአብሔር አናፈቅረውም (እንደምንወደው በተለያየ ሁኔታዎች ላይ ብናስመስልም)። <u>**ከእርሱ ጋር መሆን ስላለብን ሳይሆን ከእርሱ ጋር በመሆናችን የተነሣ የሚገኙትን ጥቅሞች ለመቀበል ነው ወደ መንፈሳዊ ሕይወት የምንጠጋው።**</u> የሆነ በሽታ እንዲፈወስ፣ የሆነ በረከት እንዲመጣ፣ የሆነ መሰናክል እንዲዘለል፣ የሆነ ተራራ እንዲወጣ፣ የሆነ ጉድጓድ እንዳይዋለን ነው የእምነት ኑሮን መደገፊያ የምናደርገው። እንደው እግዚአብሔር "ከአሁን በኋላ ምንም የለኝም፥ ልሰጣችሁ የምችለው ምንም የለም" (ሎቱ ስብሐት) ቢል፤ አንዳች ነገር ለመቃረም ስንል የተጠጋነው ሁሉ ብትን እንላለን።

ይሄ በምን ይረጋገጣል አሁን እያሳለፍነው ባለው ምድራዊ አኗኗር። ሰዎች ምንም ከሌላቸው ድሆች ጋር መዋል የማይፈልጉት የሚሰጡት እንኳ ምንም የሚቀበሉት ነገር ስለሌለ ነው። አላስተዋልነው (ወይ ለምደነው) ይሆናል እንጂ <u>**ብዙ ግንኙነቶቻችን በሆነ ሰጥቶ መቀበል ላይ የተመሠረቱ ናቸው።**</u> ጥቅም! ስለሆነም ድሆችን የሚወዳጅ ባለ-ፍቅር እምብዛም የለም። ሚስኪኖችን የሚቀርብ ውድ ስብእና የለም። ሰው ላይ የምናደርገው ሁሉ ሰው ሆኖ የመጣው እግዚአብሔር ላይ የምናደርገው ነውና *(የማቴዎስ ወንጌል 18፥10)*፤ "እግዚአብሔር ሁሉን የሚሰጥ ባለጸጋ ነው" የሚለውን ስብከት በተቀመሩ ቃላት ባንሰማ ኖሮ ጭራሽም ስለ ነፍስ ጉዳይ አይወራም ነበር (ሐብታም መንግሥተ ሰማያት ከሚገባ ግመል በመርፌ ቢሾልክ ይቀላል የሚለው ዝነኛ ጥቅስ ይህንን አሳብ ያጠናክራል። ሐብታም ከገንዘብ አጥቶቹ ከእግዚአብሔር የምቀበለው የለም ብሎ ያስባልና መንፈሳዊ ኑሮ ትርፍ አማራጩ ነው)።

<u>እግዚአብሔርን ላፈቀረ ሰው እግዚአብሔርን ለተመለከቱ ጉዳዮች ፈቃድና ውሳኔን አሳልፎ ለመስጠት እጅግ በጣም ቀላል ነው።</u>ሆኖም የሆነ ነገርን በመውሰድ ጥቅም የታወረው ሥጋዊ የሕይወት ዘይቤያችን፤ አምላክን ያለ ምንም "እንካ፥ አምጣ" ለመውደድ አይችልምና ሁለተኛው መግፍኤ ችግርን በመጠቀም መፍትሔዎቹን ለመፈጸም መፍቀድና መወሰን ያስፈልጋል። አስቸጋሪው ነገር፤ ***<u>ችግር ገፍቶት እግዚአብሔርን የጠጋ ሰው መንፈሳዊ ሕይወት ላይ የመጽናት ነዳጁ ሩቅ አያስጉዘም።</u>*** ችግሩ የሚጠፋበትን ነገር እስከሚቀበልበት ርዝመት ነው ጠንካራ ሆኖ የሚጓዘው። የሚፈልገውን ካገኘ በኋላ ለመበርታት እንዳይችል ለጊዜው ሌላ ያስቸገረው ነገር የለምና መልሶ ይደክማል።

አሳባችንን ስንጨምቀው፤ የጸሎት አሳብ መበታተንን በተመለከተ አድርጉ ተብለው የሚቀርቡትን መፍትሔዎች ፈቃደኛ ሆኖ ለመፈጸም ለእግዚአብሔር ንጹሕ ፍቅር ካለን ለመተግበር አስደሳች፣ ቀላልና ቶሎ ለውጣቸው የሚታዩን ይሆናል። የጸሎት አሳብ መበተን ችግር እንዲቀረፍ ስንል ብቻ ከሆነ መፍትሔዎቹን ለመተግበር የምንፈቅደው (ጸሎትን የምንጸልየው በሽታ እንዲለቀን፣ መንፈስ እንዲለቀን፣ ፈተና እንዲለቀን ፈልገን ብቻ ከሆነ) ፤ መሥራቱን ይሠራል ግን ***<u>ከምሬት፣ ከመሰልቸትና ከመቸኮል ስሜቶች ጋር መተናነቅ እንደሚኖር ከወዲሁ እንወቅ።</u>*** (በሉ ወደ ዝርዝር መፍትሔዎቹ እንሂዳ)

1.1. **ፍላጎት**

"እግዚአብሔርን ለማወቅ ባልወደዱት መጠን እግዚአብሔር የማይገባውን ያደርጉ ዘንድ ለማይረባ አእምሮ አሳልፎ ሰጣቸው" (ወደ ሮሜ ሰዎች 1፥28)

የሮሜውን መልእክት ገልብጠን [***በታቃራኒው***] እናንብበው። *"እግዚአብሔርን ለማወቅ በወደዱት መጠን እግዚአብሔር የሚገባውን ያደርጉ ዘንድ ለሚረባ አእምሮ አሳልፎ ሰጣቸው"።*

<u>ለማወቅ በወደዱት መጠን</u> የሚለው ቦታ ፍላጎት የሚባለውን የጠባይ ክፍል ይጠቁማል። ስለዚህ መልእክቱ የሚለን፤ *"ወደ እግዚአብሔር ለመጠጋት በፈለጋችሁት ልክ፥ እግዚአብሔር ትክክለኛውን ነገር ልታደርጉ የምትችሉበት አቅም ይሆናችኋል"*ነው።

የጸሎት አሳብ ከተመሰጦአችን እያፈነገጠ እንዳይበታተን የምናስርበት መንፈሳዊ ገመድ፤ ***<u>አስቀድመን ጸሎት ለማድረግ የምንፈልግበት የመነቃቃት ጉልበት ላይ ይመረኮዛል።</u>*** ጸሎት እንደ ውኃ ጠምቶን እንደ ምግብ ርቦን ከሆነ ልንጸልይ የፈለግነው፤ የጸሎት አሳባችንም የመበተን ዕድሉ ጠባብ ነው። ምክንያቱም ሰው ፈልጎ የሚያደርገውን ነገር ሲያደርግ፤ ትኩረቱን በሚያደርገው ነገር ላይ ለመሰብሰብ አይቸገርም (ይሄን ሳይንስ ጭምር በሥነ ልቦና ንድፈ አሳቦች የሚያረጋግጠው እውነት ነው) ።

አጥንትን የሚያረሰርስ ቀንጆ ትምህርት ካደመጥን አሊያ ካነበብን በኋላ በዛ ቅጽበት ላይ መንፈሳዊ ምግባራትን ለመፈጸም የሚፈልግ ስሜት ይኖረናል። ያ ስሜት ሳይበርድ ብንጸልይ፤ የጸሎት አሳባችን ቀድሞውኑ ይበተናል አይበትንም የሚለው ነገር ትዝ አይለንም፤ ቢለንም ለመቆጣጠር አይከብደንም። ይህ የሚያሳየን፤ ***<u>ፍላጎት የጸሎት ጊዜን የተሳካና አስደሳች ለማድረግ ቀጥተኛ ተጽዕኖ መፍጠር እንደሚችል ነው።</u>***

ይህንን እውነት መናፍስት ያውቃሉና ለጸሎት የሚኖር ጠንካራና ከፍ ያለ ጽኑ ፍላጎት ጠባያችን ውስጥ እንዳይቀመጥ ባሕሪያችንን የማጥቃት ሥራ ይሠራሉ። ይሄ ሥራቸው የየዕለት ሥጋዊ ምክንያቶችን ተገን አድርጎ በመከለል የሚከናወን ነው። (**ይህንን ሴራቸውን ለማስተዋል ወደ ጸሎት ከመግባታችን በፊት ፍላጎታችን እንዲቀዘቅዝ ያደረገው ምንድነው ብለን ሁነቶችን ወደ ኋላ መፈተሽ ነው**)

<u>የጸሎት ፍላጎት እንዲበረታ ምን እናድርግ?</u>

- ፍላጎት በአንድም በሌላም መልኩ በማወቅ ላይ ይመሠረታል። እንግዲያ በየቀኑ የእግዚአብሔርን አንድ ነገር ለማወቅ ጊዜና ትኩረት ሰጥቶ መማር
- ፍላጎት ከፍቅር አሊያም ከችግር ይፈልቃል (ወደ ሐኪም ቤት አብዝተን ለመመላለስ የምንፈልገው ወይ በሕመማችን የተነሣ ነው አሊያ ሐኪም ቤት ውስጥ የወደድነው ሰው አለ) እንኪያሳ ቢሆን ለእግዚአብሔር ያለንን ፍቅር በርዕሰ ጸሎትና ቁርባን ማሳደግ፥ ባይሆን የተቸገርንበትን ችግር ለመፍታት ለራስ ታማኝና ቁርጠኛ መሆን
- የጸሎት ፍላጎትን የሚያዋዥቁ የኑሮ ጉዳዮቻችን የትኛዎቹ እንደሆኑ ተቀምጦ ማሰብ፣ መለየትና እልባት መስጠት
- መንፈሳዊ ፍላጎትን አብርደው ጊዜያዊ የሥጋ ፍላጎቶችን ከሚያሞቁ መዝናኛዎችና ድርጊቶች ቢያንስ ጸሎት ከመግቢያ ሰዓት 30 ደቂቃ አስቀድሞ መተው
- ከምንም ነገር ተቆጥበን ጸሎት ሰዓት ከመድረሱ በፊት የምንተዋቸውን 30 ደቂቃዎች በጸሎት ቤት ውስጥ በመሆን ስለ ጸሎትና መንፈሳዊ ጉዳዮች እያሰቡ ማሳለፍ
- የጸሎት ፍላጎት ብርቱና የማይለዋወጥ እንዲሆን ስለ ፍላጎት ልዩ ርዕሰ ሰጥቶ ለሚወዱት ቅዱስ መንገር፣ መስገድና እየደጋገሙ መቁረብ

1.2. **ስሜት**

ሁለተኛው ከጸሎት ጋር ግንኙነት ያለው የባሕርይ ክፍለ አካል ስሜት ነው። ብዙ ጊዜ ፍላጎት ስሜትን ይቀድማል። ወይንም ደግሞ ስሜት የፍላጎት ውጤት ይሆናል።

ስሜት ብለን የምንጠራቸው ደስታ፣ ሐዘን፣ ጭንቀት፣ እፎይታ፣ እልህ፣ ንዴት፣ ወዘተ… በጸሎት ወቅት ላይ ራሳቸውን የቻሉ ለውጦችን ለማስከተል ከፍተኛ ድርሻ አላቸው። ለምሳሌ የንዴት ስሜት ሳይለቀው የሚጸልይ አማኝ ጸሎተ አሳቡን ተቆጣጥሮ በተመስጦ ይቆያል ማለት ዘበት ነው። ደስተኛ ሆኖ የሚጸልይ ሰው በአንጻሩ እያንዳንዱን የጸሎት ቃል በአትኩሮት እየሰማና እያሰማ መጸለይ ይችላል። ስለዚህ ስሜት ቸል ተብሎ የሚዘለል አይደለም ማለት ነው።

አሁንም ወደ ርኩሳኑ ባላጋራዎች ተንኮል እንመጣለን (**በነገራችን፥ መንፈስ ሰው ውስጥ ገባ ማለትን ሁልጊዜ ከባሕርይ አንጻር ብንፈትሸ አሠራራቸውን ለመረዳት ያቀልልናል**)። በሚሰሙን ስሜቶች ምክንያት የጸሎት ጊዜያችን እንደሚበላሽ የታወቀ ነውና፤ <u>**ስሜታችንን ወደ ፊት የመንተት አሊያም ወደኋላ የመሳብ ሥራ መናፍስቱ ይሠራሉ።**</u>

እየተሰማን ያለው ስሜት ለጸሎት አዎንታዊ ግፊት የሚሰጥ የሆነ እንደሆነ፤ መንፈሶቹ ከስሜቱ ፊት በመሆን ወደኋላ እንዲመለስ ያቀዘቅዙታል። በተቃራኒው አሉታዊ ስሜት እየተሰማን ካለ፤ ከስሜቱ በስተኋላ በመሆን ወደላይ ገፍቶ እንዲቆጣጠረን ያሞቁታል። ለምሳሌ ጭንቀት እየተሰማን ከሆነ፤ ጭንቀቱ የሚፋፋምበትን አሳብ ቶሎ ቶሎ በምናባችን በማመላለስ በውጥረት ተይዘን ጸሎትን በተቋጠረ ሕሊና ጀምረን እንዳንጨርስ ያደርጉናል።

እናሳ ምን እናድርግ ስንል፤ ስሜት የጸሎት አሳብ ላይ ተጽዕኖ እንዳለውና መናፍስቱም ከላይ በተቀመጠው አንቀጽ ላይ እንደተገለጸው በስሜት ላይ በመንተራስ ውጊያ እንደሚከፍቱ ማወቅ ብቻ በቂ ነው። ስሜት ተለዋዋጭ

ነው። በመሆኑም ስሜትን የሚፈጥሩ ማንኛውንም ነገራት **<u>በልዩ ጥንቃቄ ማየት፤</u>** ስሜትን ለመቆጣጠር ዕድል ከመስጠቱም በላይ ለመንፈሳዊ ሕይወት የሚሰጠውን ክብር የሚገለጥ መለኪያ ነው።

1.3. ኃላፊነት

ጸሎት መንፈሳዊ ምግባር ነው። ሥራ ነው። ሥራ ደግሞ ተጀምሮ እስኪያልቅ የራሱ የሆነ የሥራ ደንብ፣ ሂደትና አካሄድ አለው። እነዚህን ሦስት ነገሮች በሥነ ሥርዓት ጠብቀን እንድንሄድ የሚያዝዘን አካል ደግሞ ኃላፊነት ይባላል።

ምሳሌ እንጥቀስ። ሥራ ቦታ 2:00 መገኘት አለባችሁ ካለ ይሄ ደንብ ነው። ይሄንን ደንብ የማክበርም ሆነ የመጣስ ልኬቱ የሚመመዘነው ለሥራው በሚሰማን የኃላፊነት ወሰን ላይ ነው። በቃ በመንፈሳዊውም ሥራ ላይ ያለው እውነት ይኸው ነው።

አንድ እናት ልጆቿን ጠዋት ቁርስ የማብላት ኃላፊነት እንደሚሰማት ሁሉ፤ ጸሎትም ላይ ይሄ ይሰማት። አንድ አባት ቤተሰቡን የማስተዳደር ኃላፊነት በትክሻው እንዳለ እንደሚያስብ ሁሉ ጸሎትንም እንዲሁ ያክብረው። አንድ ተማሪ ትምህርቱን የማጥናት ኃላፊነት ቢያንስ ለፈተና ግድ ሆኖ እንደሚታየው ሁሉ ጸሎትንም እንዲህ ይየው። ምንም ውስብስብ ነገር የለውም፤ **<u>ለሥጋ የምናስበውን ያህል ለነፍስም እናስብለት።</u>** ኃላፊነት የኔ ግዴታ ነው ብሎ ከማሰብ ውስጥ ይነቃልና። ኃላፊነት የሚሰማት ነፍስ ደግሞ፤ የጸሎት ማስተዋሏ እየተበተነ ቢያስቸግራት እንኳ፤ የተበተነውን ለመሰብሰብ እየታገለች ጸሎቷን በትኩረት የማድረግ አቅም አላት።

1.4. አዲስነት

ከሥጋ ተፈጥሮአዊ ባሕሪያት አንዱ የሆነው ማርጀት ነው። ዕድሜያችን እየጨመረ በሄደ ጊዜ እርጅናም እንዲሁ እየተጫነን ይሄዳል።

በመጀመሪያ የተፈጠርንበት ባሕሪይ ደግሞ ወደ ማርጀት ሳይሆን ወደ መርቀቅ የሚሄድ ስለነበረ፤ ያ ቅደመ ባሕሪይ በኛ ውስጥ ዛሬ ሞትን አለመፈለግ ሆኖ ተቀምጦአል። በሌላ አነጋገር እያረጁ መሄድን ባሕሪያችን አይወደውም። ዕድሜያችን በጨመረ ቁጥር እየታደስን እየታደስን ብንኖር ደስታውን አንችለውም።

ይሄ ባሕሪያችን ደግሞ በሕይወታችን ውስጥ ይንጸባረቃል። እኛ ብቻ ሳንሆን የእኛ የሆኑ ነገሮች ጭምር እንዲያረጁብን አንፈልግም። የነገሮች ማርጀት ደግሞ በሁለት መልክ ነው የሚገለጸው። አንደኛ የነገሩ ዕድሜ በጨመረ ልክ እየደከመ በመምጣቱ፤ ሁለተኛ ነገሩ በዕድሜ ከፍታ ውስጥ ወደ መድከም ካልሄደ በቀሪው አማራጭ ወደ መደጋገም ይሄዳል። መደጋገም ደግሞ ስልቹነትን ይወልዳል። (መሰለቸት የእርጅና ቅርንጫፍ ነው)

በጸሎት በኩል ያለው ፈተና ሁለተኛውን ገጽታ መልክ ያደረገ ነው። ጸሎት ረቂቅ ነገር ነውና በጊዜ ወደፊት እየተደረገ እየተደረገ በሄደ ቁጥር የሚደክም አይደለም። ይልቅስ የሚደጋገም ነው እንጂ። ስለሆነ **<u>ጸሎት ከሆነ ጊዜ በኋላ ከእርጅና የመሸሸ ተፈጥሮአዊ ባሕሪይ በሆነው መሰለቸት ምክንያት ፈተና ላይ ይወድቃል።</u>**

መናፍስት በባሕሪይ ውስጥ ይገባሉ ስላልን፤ በነገሮች መደጋገም የተነሣ የሚፈጠረውን **<u>የመሰለቸት ጠባይ ያበለጽጉታል።</u>** ማበልጸጉ ለክፉዎቹ እሳት ላይ ቤንዚን ጠብ የማድረግ ያህል ቀላል ነው። ከኛ ውስጥ የመሰላቸቱ ነገር አንዴ ይምጣ እንጂ፤ ስልቹነትን እያጎሉና እያሳደጉ በመጨመር፤ ጸሎት ላይ በመሰልቸት የተልፈሰፈሰ ጉልበት ይዘን አሳባችንን ለመሰብሰብ እንዲያዳግተን ያደርጋሉ።

<u>ስለዚህ አዲስነትን እንዴት እንፍጠር?</u>

➢ *መደጋገም ስልቹነትን እንደሚወልድ አይተናል። ጸሎት ደግሞ የክርስትና እስትንፋስ በመሆኑ በየቀኑ ስለምንጸልይ ይደጋገማል። እንኪያስ፥ የጸሎት መደጋገሙን ይዘት ሳንቀይር የጸሎት አኳኋንን በመለዋወጥ አዲስነትን ማምጣት ይቻላል።*

ለምሳሌ፦

❖ *የጸሎት ቅደም ተከተልን ቦታ መለዋወጥ (ጸልዮ መስገድ አዘውትረን ከሆነ ሰግዶ መጸለይ)*

❖ *የሚደጋገሙ የዘወትር ጸሎት ቃላትን የጸሎት ትርጉሙን ሳያዛቡ ቦታ መለዋወጥ ወይንም ተመሳሳይ አቻ ፍቺ ባላቸው ቃላት መለወጥ። ለምሳሌ በእርግጠኝነት "አባታችን ሆይ" የሚለው ታላቁ ጸሎት ተደጋግሞ ስለሚጸለይ፤ ብዙ ምዕመን ጸሎቱን ጀምሮ እስኪፈጽም ድረስ ትኩረቱን አይሰበስብም። ተለምዶ ሆነው ቃላቱ እንዲሁ ይዘንባሉ እንጂ በአትኩሮት ኃይል አይገለጡም። ስለሆን "አባታችን ሆይ በሰማያት የምትኖር..." ብሎ የሚጀምረውን "በሰማይ የምትኖር አባታችን ሆይ..." ብሎ መጀመር ተደጋጋሚነትን ለውጦ አዲስነትን ይስባል።*

➢ *በጸሎት ጊዜ መጠነኛ የአካል እንቅስቃሴን መጨመር። ለምሳሌ የቅዱሳን መልክአ በሚነበብበት ሰዓት፤ "ለአፉከ" ብሎ አንደበትን በሚያመሰግንበት ቦታ ላይ በአንድ እጅ አንደበትን መስቀል ሠርቶ መንካት የጸሎት ንቃትን በመፍጠር አሳብ እንዲበተን የሚያደርገውን ድብዛዜ ይቀሰቅሳል*

➢ *ጸሎት መጽሐፍ እያነበቡ አንድ አንቀጽ ሲጨርሱ ቀና ብሎ ስዕለ አድኖን አየት ማድረግ ቀላል የሚመስል አዲስነትን ይፈጥራል*

➢ *የጸሎት ውኃን ከአጠገብ አድርጎ በየሆነ የጊዜ ርቀት በትንሹ መጎንጨት*

➢ *እንደ ሰይፈ መለኮት አይነት ያሉ የውጊያ ጸሎቶችን ከመቁጠሪያ ጋር በማስተባበር መጸለይ*

➢ *የጸሎት አነባበብ ስልትን መቀያየር (አንዴ በዜማ አንዴ ስድ ንባብ)*

➢ *አንዳንድ ጊዜ የሚቻል ሲሆን የጸሎት ቦታን እየለወጡ መጸለይ*

2. ርኩሳን መናፍስትን መዋጋት

ባለፈው ክፍል ሁለት ላይ እንደተቀመጠው፤ ቀድመን ያየነው "የእኛን ባሕሪይ እንዴት ለጸሎት እናስተካክል?" በሚል ርዕስ መፍትሔውን ማውሳት የጀመርነው ራሱን የቻለ ወሳኝ ምክንያት ስላለው ነው። የኛ ፈቃድና ውሳኔ በፍቅር ኃይል ጉልበት አግኝቶ ባሕሪያችንን ማስተካከል ከቻለ፤ አስከትሎ የመናፍስቱን ውጊያ መቋቋምና ማሸነፍ ቀላል ይሆናል። ከጊዜም አንጻር ረዘም ያለ የትግል ቆይታና ቁርጠኝነት የሚጠይቀው የልምድ ጠባያትን ማስተካከሉ ላይ ነው። ስለዚህ ጊዜ፣ አቅምና ጽናት የሚጠይቀውን የግል ባሕሪይን የማረም ጉዳይ ልዩ ቦታ ሊሰጠው ይገባል። (ክፍል 2 በታላቅ ትኩረት ይነበብ)

እኛን ለጸሎት ወደሚመች መንፈሳዊ ተክለ ቁመና እያስተካከልን በመጓዝ ሳለን፤ ***<u>ተከትሎ የሚሄደውን የመናፍስት ውጊያን ጎን ለጎን እንከፍታለን።</u>*** *የሁለቱን መፍትሔዎች ሚዛናዊነት መጠበቅ እንደ ግል ባሕሪያችን፣ አኗኗራችን፣ ብቃታችንና የመናፍስቱ ጥንካሬ ይወሰናል።*

እኛን ለጸሎት እናስተካክል ብለን ሙሉውን መንፈሳዊ ሰዓት ባሕሪያችንን በመታገል ብቻ ካሳለፍነው፤ የመናፍስቱ ጣልቃ ገብነት በመሃል እየገባ ተጨማሪ ፍልሚያና ወከባ በመሆን ያስጨንቀናል። የኛን ነገር እንድርስበታለን መናፍስቱን መጀመሪያ እናስቁም ብለን ባላጋራዎቹን መዋጋት ላይ ካጋደልን፤ መናፍስቱን መዋጋት በራሱ ራሱን የቻለ የግል ባሕሪይ ለውጥ ስለሚፈልግ፤ ባልለወጥነው ጠባይ ውስጥ ክፉዎቹ ምሽግ ሠርተው በመደበቅ ጉልበታቸውንና የጦርነቱን ጊዜ ይጨምራሉ። ስለሆነ ሁለቱን ትግሎች እያስተዋሉ በማመጣጠን የራስ ባሕሪይንም ሆነ መናፍስቱን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው እያልን፤ መናፍስቱን ወደ መዋጋት ዘዴዎች እናምራ። *(ኢያይዞ ይህንን የማመጣጠን ሚዛን በጥበብ ለመጠበቅ እስክንችል ድረስ የየዕለት መንፈሳዊ ውሎዎችንና ሂደቶችን በደብተር እያሰፈሩ ስሕተትና ጥንካሬን እያለዩ ራስን መገምገም በጣም ይጠቅማል)*

2.1. ጸሎት ከመጀመር አስቀድሞ ማሰር

በጭንቅላት አሳብ ተመሳስሎ ገብቶ የሚበጠብጥ አሳብና የሕሊና ድምፅ ማሰማት ከሰውራኑ መናፍስት የውጊያ መንገድ መካከል በጣም ግልጹና የማይቀረው ነው። በአሳብ ላይ ተቀርጸው ከሚመላለሱ ምናቦች የተነሣ የሰው ልጅ አእምሮውን ተቆጣጥሮ የተረጋጋ ጸሎት ማድረስ እንደሚከብደው መናፍስት ስለሚያውቁ፤ **<u>በየጸሎት ሰዓቱ ተግተው በመፋለም</u>** አሳብ እንዲሰረቅ፣ እንዲዛባና እንዲለዋወጥ ያደርጋሉ።

በመሆኑም እነዚህን ጠላቶች በመዋጋቱ ረገድ የመጀመሪያው ቀዳሚ መፍትሔ፤ ወደ ጸሎት ቤት እንደገባን በቀጥታ መደበኛውን ጸሎት ከማድረስ አስቀድሞ መናፍስቱን በሰማያዊ ስሞች ማሰር ያስፈልጋል። ይህም የማሰር መንገድ ሦስት ምድቦችን የተመረኮዙ ሦስት ቅደም ተከተሎች ሲኖሩት፤ እነርሱም፦

- ✓ በራስ አካል ላይ ያሉ መናፍስትን ማሰር ÷ *"በሥላሴ ስም፣ በኢየሱስ ክርስቶስ ስም፣ በድንግል ማርያም ስም፤ ከራስ ጸጉር እስከ እግር ጥፍር ባለ የሰውነት ክፍል ውስጥ የተደበቃችሁ የጥፋት መናፍስት፥ ርኩሳት መናፍስት፥ ሁላችሁም ሠራዊታችሁን ከአካል ክፍሎቼ ላይ በመሰብሰብ በአንድነት ግንባር ላይ ወጥታችሁ ታስራችኋል!"*
- ✓ ከራስ አካል ውጪ በዙሪያ ባሉ ሰዎች ውስጥ ያሉ መናፍስትን ማሰር ÷ *"በአብ፣ በወልድ፣ በመንፈስ ቅዱስ ስም፣ በልዑል እግዚአብሔር ስም፣ በወላዲተ አምላክ ስም፣ ከእኔ አካል ውጪ ዙሪያዬ ባሉ ሰዎች ውስጥ (ቤተሰብ፣ ዘመድ፣ ጓደኛ፣ ጎረቤት፣...) ያላችሁ መናፍስት ባላችሁበት አካል ሳላችሁ ግንባር ላይ ታስራችኋል። ወደእኔ መምጣት እና በውስጥ ካሉ መናፍስት ጋር መናበብ አትችሉም!"*
- ✓ በሰው አካል ውስጥ የሌሉ መናፍስትን ማሰር ÷ *"በቅዱስ ሚካኤል ስም፣ በቅዱስ ገብርኤል ስም፣... ከአካል ሥጋ ውጪ ነፋስን መስላችሁ በዙሪያዬ፣ በአየርና ተክትላችሁኝ ወደ ቤቱ በመምጣት የምታንዣብቡ መናፍስት፤ ባላችሁበት ታስራችኋል። ወደ እኔ በተጠጋችሁበት ርቀት ልክ እሳተ መለኮት ያቃጥላችሁ!"*

<u>ጸሎት ከመጀመራችን አስቀድሞ እንዲህ የማሰራችን ጥቅሙ ምንድን ነው?</u>

1. ከውስጥም ከሰውም የሚመጡ መናፍስት ጸሎትን እንዳይረብሹ
2. በአየር የሚንቀሳቀሱ አጋንንቶች በስምሪት የመቀመጥ ዘዴ ጭንቅላትን እንዳይይዙ
3. ወጣ ገባ የሚሉ መናፍስት በመናበብና ሠራዊት በመሳብ ተጨማሪ ጭፍራዎችን አስገብተው ጸሎት እንዳያስታጉሉ
4. ዙሪያ ባሉ ሰዎች ላይ በመሆን ሥጋዊ ምክንያቶችን ሽፋን ያደረጉ ውጊያዎችን በመክፈት እንዳይበጠብጡ

5. ከውጪ ተከትለው የመጡ መናፍስት እኛን የማጥናት ዕድል ሳያገኙ በቶሎ እንዲሸሹ አሊያም በእኛ ላይ መረጃ የመሰብሰቢያ ሕዋሳቸው እንዲጨለም ያደርጋል።

<u>ማሳሰቢያ</u> ፦ መናፍስቱን የማሰሩ ሦስቱ ምድቦች ላይ መገንዘብ ያለብን አንድ ነገር አለ። ይኸውም የመጀመሪያው ቅደም ተከተል ላይ እንደተቀመጠው በራስ አካል ያሉ መናፍስት ግንባር ላይ ውጡና ታሰሩ ሲባሉ እና ቀሪዎቹ ሁለቱ ምድቦች ላይ ያሉት ከኛ ውጪ የሚያደፍጡት መናፍስት ታሰሩ ሲባሉ፤ የመታሰራቸው አፈጻጸም አንድ አይነት አይደለም። ከኛ አካል ውጪ ያሉትን "ባላችሁበት ታሰሩ" ስንል ትእዛዙ ሙሉ በሙሉ ይፈጸማል። ማለትም በሥጋ ላይ አድረው ያሉትም ሆነ በአየር ያሉት ወደኛ ሰውነት መጠጋት በፍጹም አይችሉም። በኛ አካል ውስጥ ግን ያሉት ከባሕሪያችን ጋር ተዳብለው ያሉ ስለሆኑ፤ "ታሰራችኋል" ማለታችን "ተወሰናችኋል" እንደ ማለት ነው የሚተረጎመው። በሌላ አገላለጽ መናፍስቱ በኛ ውስጥ መሥራት የሚፈልጉትን ሥራ በሚፈልጉት ልክና መጠን አይከናወንላቸውም። ከአቅማቸውና ከችሎታቸው ይወሰናሉ። ወይንም ዐሥር ነገር ይዘው ከነበረ ስምንቱን ይለቁታል ማለት ነው። ሁለቱ ላይ ግን መዋጋታቸውን ይቀጥላሉ። እጅግ ክፉ ናቸውና ታሰረውም ቢሆን ክፋታቸውን በሚችሉት ሁሉ መግለጣቸውን አያቋርጡም። ዐሥሩንም ለቀቁ ማለት ታዲያ "መሄድ እንልጋለን" የሚሉበት የሽኝት ነጥብ ላይ ተሸንፈው ደረሱ ማለት ነው።

ጸሎታችንን ከመጀመራችን በፊት በእንዲህ መልክ መናፍስቱን ካሰርን በኋላ፤ ጸሎታችንን በሌላ ጸሎት ርዕስ ሰጥቶ መባረክና የመክፈቻ ስግደት መስገድ መልካም ነው። ምክንያቱም፦

1. *ለጸሎቱ የሰጠነውን ክብር ይገልጣል*
2. *የመክፈቻው ስግደት የነፍስን ንቃትና ጉልበት ይጨምራል*
3. *ቅዱስ መንፈስ የጸሎት ጊዜያችንን እንዲረከብና እንዲመራ ፈቃድ ይሰጣል*
4. *አዚምና ሥጋዊ ድካም ቢጫጫነን እንዲለቀን ያግዛል*

2.2. ጸሎተ ንባብን አብረው እንዲጸልዩ ማዘዝ

ከላይ በማሳሰቢያው እንደተገለጸው በሰውነት ውስጥ ያሉ መናፍስት ታሰሩ ከተባሉ በኋላ የሚችሉትን ያህል ባልተወሰነው አቅማቸው በኩል ታግዘው መታገላቸውን ስለሚቀጥሉ፤ እነርሱ የኛን የጸሎት ትኩረትና አሳብ እየበተኑ የሚረብሹበትን የጥፋት ጦር ወደነርሱ ገልብጠን እነርሱንም መውጋት እንችላለን።

የጸሎት ንባብ ከመጀመራችን አስቀድሞ ግንባር ላይ እንዲታሰሩ የተነገራቸውን መናፍስት፤ **<u>በኛ አካል ውስጥ ናቸውና አብረውን እንዲጸልዩ (እንዲያነቡ) በማዘዝ ጨለማ ሕሊናቸው ለክፋት አሳብ እንዳይሰበሰብ ማድረግ ይቻላል።</u>** *"በቅዱሳን ስም ሁላችሁም ክፉ መናፍስት ጸሎተ ቃሉን አብራችሁ እያነበባችሁ ጸልዩ!"* ተብለው በእምነት ሲታዘዙ በግድ ይጸልያሉ።

ከዚህ ጋር አያይዞ **<u>የምናነበው የጸሎት መጽሐፍ ቅዱስ መናፍስቱን እንዲዋጋልን በቃለ-ኪዳን (የርዕስ ጸሎት) በማሳሰብ የአጥፊዎቹን ጭንቀትና መድከም መጨመር እንችላለን።</u>** ለምሳሌ *መልክአ ሩፋኤልን ስንጸልይ፤ መናፍስቱን በእያንዳንዱ የንባብ አንቀጽ ልክ እንዲቀጠቅጥልን ለቅዱስ ሩፋኤል ማሳሰብ።*

2.3. በጸሎት መካከል መቁጠሪያን መጠቀም

ክፍል ሁለት ላይ ያየነው እራስን ለጸሎት የማስተካከል ጉዳይ አስፈላጊነት በዚህ በመናፍስቱ ውጊያ ውስጥ አለ። መንፈሶቹንም ብናስራቸውም፣ አብረው እንዲጸልዩ ብናስገድዳቸውም፣ በቅዱሳን ኃይል እንዲቀጠቀጡ ብናደርጋቸውም፤ ***<u>በኛ ያልተስተካከለ ባሕሪይ ውስጥ ምሽግ እስካገኙ ድረስ ውጊያቸውን አበርትተው ይቀጥላሉ።</u>***

ምሳሌ፦ ጸሎት የማድረስ ፍላጎታችን ደካማና የሰለቸ ከሆነ፤ መናፍስቱ እዚህች ጠባይ ውስጥ በመግባት ከመንፈስ ቅዱስ የሚሰነዘረው ጥቃት እንዳያቃጥላቸው መከ'ለል ይችላሉ። ምን ማለት ነው፤ መንፈስ ቅዱስ እኛንም መናፍስቱንም በአንድነት ደርቦ አያጠቃምና፥ ***<u>ተጻራሪዎቹን ከእኛ ውስጥ ሳሉ ለብቻቸው እንዲያገኛቸው እኛን ከፊት አድርገው ከተከለሉበት የባሕሪይ መጋረጃ መውጣት አለባቸው።</u>*** *እኛ ጸሎት ማድረግ የማንፈልግ ስንሆን መናፍስቱም ጸሎትን አይፈልጉምና በዚህ ባሕሪይ ስንታይ አንድ ሆነናል። ይህም ሲሆን መንፈስ ቅዱስ ክፉዎቹን እየለየ እንዳያቃጥላቸው ራሳችን ጠበቃ ሆንንበት ተብሎ ሊታሰብ ይችላል። እኛ ጸሎት የማድረስ እውነተኛ ልባዊ ፍላጎት ካለን ግን፤ ከውስጥ ያለው የጠላት ባሕሪይ መንፈሳዊነትን የማይፈልግ ነውና፤ ይሄ የመፈለግና ያለመፈለግ ባሕሪያት ጥል ከአካላችን ላይ ተቃራኒ ስበቶችን ይፈጥራል።* ***<u>በዚህ ጊዜ</u>****መናፍስቱን ብናስር፣ እንዲጸልዩ ብናስገድድ፣ ቅዱሳንን ብንጠራ መስተቃርኑን የበለጠ የሰፋ ያደርገዋልና የጠላት መደበቂያ በሚከተለው በትግሉ ሂደት እየፈረሰ እየፈረሰ ይመጣል። በአጭር አማርኛ መንፈሱ መገለጥ ይጀምራል። (አንቀጹ ተደጋግሞ ይነበብ!)*

አሁን መቁጠሪያ ያስፈለገው የትግሉን ሂደት በተጨባጭ ተግባር ለመተርጎምና መናፍስቱን ለመገሠጽ እንዲረዳ ነው። ስለሆነም ካሰርን፣ ካስገደድንና ቅዱሳንን ለእርዳታ ከጠራን በኋላ ***<u>በመሃከል በመሃከል አሳባችን ሲበተን፤ በመቁጠሪያ መገሠጽና ትግሉን በእምነት ኃይል መቀጠል ይገባናል።</u>***

*በነገራችን፥ የምናወራው ስምንት ሺህ ዓመት ስለውደቀት በውደቀት ሲታገል ስለኖረ ክፉ ባሕሪይ ውጊያ ነው። የተነገሩትን የፍልሚያ ምግባራት ዛሬ ስለፈጸምን መንፈሱ ዛሬውኑ እጥፍጥፍ ብሎ ቁጭ የሚል መስሎን እንዳንሞኝ። ደርቀ የቀየ ብረት እየተገዘገዘ እየተገዘገዘ መቀረጥ እንዲሻ፤ ለዘመናት በሰውነት ላይ****<u>ተጠምጥሞ የቀየ የመንፈስ እስራትም እየተፈታ እየተፈታ ነው የሚሄደው። ☜</u>***

2.4. ጸሎትን አለማቋረጥ

ክፉ መንፈስ ጸሎት እንዲቋረጥ ሲል የተመሰጦ አሳብን እንደሚበታትን ከተረዳን፤ ጸሎተ አሳባችን ተረበሸም አልተረበሸም ዝምብለን ሳናቋርጥ መጸለይ ጠላት ለውጤት ያሰበውን ፍጻሜ እንዳያሳካ ያደርገዋል። የአበው መጽሐፍ እንዲል፦ "አንተ ሰው፥ ጸሎቱን አንተ ባትሰማውም ሰይጣን ይሰማዋልና መጸለይ ቀጥል"

2.5. ጸሎቱን ከጨረሱ በኋላ ለይቶ መቅጣት

መናፍስትን መቅጣት ማለት በጠቅላላው በየዕለት የቀን ጊዜ ውስጥ የተከሰቱ ***<u>ማንኛውም አይነት የአሳብ፣ የንግግርና የድርጊት ጥፋቶችን ለይቶ በመመዝገብ፤ ☜ ለእነዚህ ጥፋቶች ባለቤት የሆነን መንፈስ</u>*** *ለብቻው በመነጠል መንፈሳዊ ምግባራትን አብሮ እንዲሠራ በቅዱስ ኃይል ማስገደድ ማለት ነው።*

በዚህም የጸሎት አሳብን የሚነትቱ መንፈሶችን ለመዋጋት በምናሳልፈው ሂደት ውስጥ፤ ጸሎታችንን አድርሰን ከጨረስን በኋላ በጸሎቱ ወቅት በአሳባችን የመጣብንን ምናብ፣ ቃልና ሌላም የሚረብሽ ሁኔታ በመያዝ፤ "እንዲህ እንዲህ ያደርክ ርኩስ መንፈስ፤ በቅዱሳን ስም እስከ ሠራዊትህ ለብቻህ ታሰረሃል"ብለን ከለየነው በኋላ፤ አብረህ ስገድ፣ አብረህ ጸልይ (ተጨማሪ ጸሎት) ፣ አብረህ ጠጣ (ጸበል፣ እምነት) ፣ አብረህ አጽዳ (ቤተክርስቲያንን፣ የጸሎት ቤትን፣

ንዋየ ቅድሳትን) ፣ አብረሀ ዘምር፣ አብረሀ አስቀድስ፣ ወዘተ... በማለት እያዘዙ መቅጣት የመንፈሱን አቅም ከማድከሙም በላይ በኛ ላይ ያለውን ሥልጣንና ብልጫ እንዲያጣ ያደርገዋል።

ማሳሰቢያ፦ ***መናፍስት በአብዛኛውን አንድ ሰው ላይ አንድ ሆነው አይቀመጡም። የተለያዩ አይነት መናፍስት ይኖራሉ። ይህም ሲሆን የተዋጋነን መንፈስ ለብቻው ነጥለን በምንቀጣበት ጊዜ ሌሎቹ አርፈው ይቀመጣሉ ማለት አይደለም። ወገናቸውን ለማገዝም ሆነ እኛን ግራ ለማጋባት፤ የምንቀጣውን መንፈስ ሥራ እነርሱ ተክተው ሊሠሩ ወይንም ሌላ ሥራ ሊሠሩ ይችላሉ። ስለዚህ ነጥለን ከመቅጣታችን በፊት ሁሉንም በጠቅላላ ማሰርና ግብራቸውን እንዳይፈጽሙ አስቀድሞ ማዘዝ ተገቢ ነው።***

አስጀምሮ ላስፈጸመኝ ልዑል እግዚአብሔር ምስጋና ይግባው!

--------------------------------//--------------------------------

"ሳታቋርጡ ጸልዩ፤ በሁሉ አመስግኑ፤ ይህ የእግዚአብሔር ፈቃድ በክርስቶስ ኢየሱስ ወደ እናንተ ነውና።" (1ኛ ወደ ተሰሎንቄ ሰዎች 5፥17-18)