

**"ጾምን ቀድሱ፡ ጉበኤውንም አውጁ።" ት. ኢዮኤል 1፡14**

ጾመ ማለት ተወ፤ ታቀበ፤ ታረመ ማለት ። የቃሉ ፍችም መተው፤ መከልከል መጠበቅ ማለት ነው።

**ምሥጢራዊ ትርጉም፡-**

*"ሰውነትን ከመብልና ከመጠጥ ከሌላውም ክፉ ነገር ሁሉ፤ መጠበቅ መግዛት፤ መቆጣጠር፤ በንስሐ ታጥቦ በጸሎት ወደ እግዚአብሔር መቅረብና እሱንም ደጅ መጥናት፤ ማረኝ ይቅር በለኝ በማለት እግዚአብሔር ፊት በመንበርከክ ምሕረትን ከአምላክ ለመቀበል መዘጋጀት ነው"*

*"ጾም በታወቀ ዕለት፤ በታወቀው ሰዓት ሰው ከምግብ የሚከለከለው መከልከል ነው።" ፍትሐ ነገሥት አንቀጽ ፲፭*

*"ጾም ቁስለ ነፍስን የምትፈውስ፤ ኃይለ ፍትወትን የምታደክም፤ የበጎ ምግባራት ሁሉ መጀመሪያ፤ ከእግዚአብሔ ጸጋን የምታሰጥ፤ የወንጌል ሥራ መጀመሪያ፤ የጽሑፍን ክብራቸው፤ የድንግልና የንጽሕና ጌጣቸው፤ የንጽሕና መገለጫ፤ የፀሎት ምክንያት ናት፤ የዕንባ መገኛ መፍለቂያ፤ አርምሞን የምታስተምር፤ ለበጎ ሥራ ሁሉ የምታነቃቃ፤ ሰውነትን በእግዚአብሔር ፊት ራስን በማዋረድ ትሕትናን ገንዘብ ለማድረግ የምትረዳ መድኃኒተ ናት" ማር ይስሐቅ አንቀጽ ፬፥፮*

*"ጾም ተድላ ሥጋን የምታጠፋ የሥጋን ጸር የምታደክም ቁስለ ነፍስን የምታደርቅ፤ በጎልማሶች ጸጥታናና ዕርጋታን የምታስተምር ከግብረ እንስሳዊነት የምትከለክል ሰው መላእክትን መስሎ የሚኖርባትና መንፈሳዊ ኃይል የሚጎናጸፍባት ደገኛ መሣሪያ ናት" /ፆመ ድጓ/*

ጾም ሰውን ከእግዚአብሔር ጋር አስታርቃ ርስት መንግሥተ ሰማያት የምታስገባ "የጽቅ በር" ሆኖ የጠሰጠች ቀዳማዊ ሕግ ናት።

*"እግዚአብሔር አምላክ ሰውን በአርአያውና በአምሳሉ ፈጥሮ ክፉና ደጉን ለይቶ የሚያውቅበት ዕውቀትን ሰጥቶ፤ በልጅነት አክብሮ በዔደን ገነት አኖረው።" ኩፋሌ ፬፥፰-፱*

*"እግዚአብሔር አምላክም ሰውን እንዲህ ብሎ አዘዘው፡- ከገነት ዛፍ ሁሉ ትበላለህ፤ ነገር ግን መልካምንና ክፉን ከሚያስታውቀው ዛፍ አትብላ፤ ከእርሱ በበላህ ቀን ሞትን ትሞታለህና።" ዘፍጥረት 2፡(16-17)*  
Additional ዘፍ. ፫፥፲-፳፬/

ጾም ልንጠቀምበት ከእግዚአብሔር የተሰጠን ስጦታ ጸጋና በረከትም ነው። እንጂ የታዘዝነው ሕግ ብቻ አይደለም። ሃይማኖት ባለበት ሁሉ ጾም አለ፤ የክርስቲያኖች ሕይወት ከጾም ተለይቶ አይታሰብም።

**ጸም ለምን ይጠቅማል?**

**፩. ፈቃደ ሥጋን ለፈቃደ ነፍስ ለማስገዛት ይጠቅማል።**

"(ጸም የነፍስን ቁስል ታደርቃለች ተደላ ሥጋን ታጠፋለች"።ቅዱስ ያሬድ

**፪. ጸም ንስሐ ለመግባት ይጠቅማል።**

"ጸም ወደ እግዚአብሔር ለመመለስ፤ ልብን ለማቅናት ለመጸጸትና ንስሐ ለመግባት ይጠቅማል፤

"በፍጹም ልባችሁ በጸምም በልቅሶም በዋይታ ወደ እኔ ተመለሱ" ትንቢተ ኢየ. ፪፥፲፪።

**በጸምና ጸሎት ወደ እግዚአብሔር የተመለሱ ድጎነትን እንዳገኙ ሁሉ በንስሐ ያልተመለሱ ደግሞ ጠፍተዋል።**

ለምሳሌ፡-

- የዳኑ፡- የነነዌ ሰዎች
- የተቀጡ፡(የሰዶምና የገሞራ ሰዎች)

**፫. ጸም ኃይለ አጋንንትን ለማድከም ጸብእ አጋንንትን ለማብረድና ለማስወገድ ይጠቅማል።**

"ጌታችንና መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ከተጠመቀ በኋላ ሳይውል ሳያድር ወደ ገዳም ቆሮንጦስ ሄደ፤ በዚያም አርባ መዓልትና አርባ ሌሊት ጸመ፤ ጸለየ በዚያም ኃይለ አጋንንትን ድል ነስቷል።" ማቴ ፬፥፩

**ጌታችን በዚህ ጸም ሦስቱን የኃጢአት ራሶችን ድል ነስቷል።**

- ስስት፡- ጌታችን በትዕግሥት ድል አድርጓል።
- ትዕቢት፡- ጌታችን በትሕትና ድል አድርጓል።
- ፍቅረ ንዋይ፡- ጌታችን ንዋይን በመጥላት ድል አድርጓል።

"ይህ ዓይነቱ አብሮ አደግ ጋኔን በጸምና በጸሎት ካልሆነ በቀር አይወጣም።" ማር. ፱፥፲፬፤ ማቴ. ፲፮፥፳፩።

**፬. ከእግዚአብሔር መልካም ነገርን እንድንቀበል ይረዳናል (ይጠቅመናል)**

- ሰው ከእግዚአብሔር ጸጋና በረከትን ይቅርታና ምሕረትን ለማግኘት ይጸማል።
- ጸም የበጎ ነገር መከማቻ የጸሎትም እናቷ ናት።

**፭. ጸም በምርኮ ላይ ስላሉ ወገኖች፤ ስለ ሀገር ኀዘንን ለመግለጽ ይጠቅማል።**

- ስለ ተሰደዱ፤ ስለታሠሩ፤ ስለ ተጨነቁ፤ በጦርነት ስለሚሰቃዩ፤ በደዌ ዳኛ በአልጋ ቁራኛ ስለተያዙ..... ወገኞች በማዘን ከእግዚአብሔር ምህረትን ለመለመን ይጠቅማል።
- ጸም ስለ ራሳችንና ከሃይማኖት፤ ከምግባር፤ ከትሩፋት ርቀው በኃጢአት ለደከሙት ማዘን ነው።

**"ለደካሞች ትጉላቸው" ፩ኛ ተሰ. ፭፥፲**

መከራ መስቀሉን፤ ሞተ ወልደ እግዚአብሔርን፤ ሰማዕታትን ለማሰብ ጸም ጸሎት ይጠቅማል።

**የጾም ዓይነቶች፡-**

በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተክርስቲያን አስተምህሮ መሠረት ጾም በሁለት ይከፈላል።

**፩. የዐዋጅ/የሕግ/ ጾም**

**፪. የግል ጾም**

**የዐዋጅ/የሕግ ጾም**

በዐዋጅ ለሕዝቡ ተነግሮ ሕዝቡ በሁሉ ዐውቆት በአንድነት የሚጸመው ጾም የዐዋጅ ጾም ይባላል። ይህ ዓይነት ጾም ከንቱ ውዳሴ የሌለው ፈረሳዊም የማያሰኝ የሕግ ጾም ነው። በመጽሐፍ ቅዱስ ብንመለከት ይህን ዓይነት የዐዋጅ ጾም የጾሙ ጾሙን ያወጁ እና በጾሙ የተጠቀሙ ብዙ ሰዎችን መመልከት ይቻላል።

ለምሳሌ፡-

- ነህምያና ሕዝቡ ለአንድነት ጸመዋል ነህ ፱÷፩
- የነቢዩ ኤርምያስ የአዋጅ ጾም ን. ኤር. ፴÷፱
- ጾመ አይሁድ (ፈረሳውያን) ሰቆና ሐሙስ ሉቃ. ፲፰÷፲፪፣ ማር. ፪÷፲፱
- ሕዝብ እስራኤል የወሰኑት የጾም ወራት ን. ዘካ. ፰÷፱
- የሐዋርያት ጾም (የጾም ወቅት) ሐዋ. ፳፯÷፱፣ ሐዋ. ፲፫÷፩

በኦርቶዶክሳዊት ተዋሕዶ ቤተክርስቲያን ሥርዓት መሠረት ዕድሜያቸው ከ፮ ዓመት በላይ ያሉ ለአቅም አዳምና ሔዋን የደረሱ ሁሉ አንዲጸሟቸው የታወጁ መጀመሪያቸውና መጨረሻቸው ተቀምጦ ጊዜና ወቅት ተወስኖላቸው የተደነገጉ ሰባት የዐዋጅ አጽዋማት አሉ። እነዚህ አጽዋማት በሐዋርያት ሲጸሙ የቆዩ በቀኖና የጸኑ በሥርዓት መጻሐፍት ሥርዓታቸው የተሠራላቸው ናቸው።

**ሰባቱ የዐዋጅ አጽዋማት**

- ፩. ዐቢይ ጾም (ጾመ ሁዳዴ)
- ፪. የሰኔ ጾም (ጾመ ሐዋርያት)
- ፫. ጾመ ፍልሰታ (ጾመ ማርያም)
- ፬. ጾመ ነቢያት (የገና ጾም)
- ፭. ጾመ ገሃድ ወይም ጋድ (ጾመ ጥምቀት)
- ፮. ጾመ ነንዌ (የአብርሃም ሰርዖው ሊቀ-ጳጳስ ጾም በመባል ይታወቃል)
- ፯. ጾመ ድኅነት (የረቡዕና ዓርብ ጾም)

**የግል ጾም፡-**

- ፩. የንስሐ ጾም
- ፪. የፈቃድ ጾም

## የሚጸሙ ሰዎች የሚቆዩበት ሰዓት እንደየሰው ዓይነት ይለያያል

፩. በእድሜ ይለያያል

፪. በመንፈሳዊ ብስለትና ደረጃ

፫. በጤንነት ሁኔታ ላይ የተመሠረተ

፬. በሥራ መስክ

## ጸም መቼ እና ከምንድን ነው የሚጸመው?

### መቼ?

- ወቅት ተለይቶ የሚጸም
- ዕለት ተዕለት የማያቋርጥ

### ከምን?

#### ፩. ወቅት ላይቶ የሚጸም:-

- o ከጥላላት ምግብ መዝ  $\overline{9}\overline{2} \div \overline{2}\overline{0}$ ፣ ዳን.  $\overline{1} \div \overline{9}$
- o ከሚያስክር መጠጥ
- o ከሩካቤ ሥጋ መከልከል

#### ፪. ዕለት ዕለት የማያቋርጥ ጸም

- o ዐይን ክፉ ነገር ከማየት =>  $\overline{6}$  ዮሐ.  $\overline{9} \div \overline{1}\overline{5}$
- o ጆሮን ክፍ ነገር ከመስማት
- o አንደበትን ክፉ ነገር ከመናገር
- o እጅና እግር ክፉ ነገር ከመሥራት
- o ከዝሙት መሸሽ

## ወስብሃት ለእግዚአብሔር

ወለ ወላዲቱ ድንግል

ወለ መስቀሉ ክቡር

አሜን።