

---> ኀጢአት፦ ፍችው ማጣት ሲሆን ምስጢራዊ ትርጉሙ ደግሞ ማመፅ፣ መበደል፣ መዋረድ፣ መውደቅ፣ የነበረውን ማጣትና መቀማት ፣ከክብር ማነስ፣ክፉ ማድረግ ፣ ህግ መጣስ፣ ከሰማይ ክብር መራቆት፣ መጠራጠር ፣ ለጥፋት ስራ እራስን ማስገዛት፣ ከሞት ጋር መተባበር፣ ወዘተ የመሳሰሉትን ሁሉ የኀጢአት ዝርዝር ጉዳዮችን ሁሉ ሊያስተነትነን ይችላል።

--->ኑዛዜ - ንስሐ :-

1. ክሕደት የሚሆን ጠንቋይን መጠየቅ ዛርን መለመን ነው፤
2. ነፍስን ገደልኩ ፤
3. ቂምን ያዝኩ ፤
4. ሰንበት ሻርኩ፤
5. አመንዝራ ነኝ፤
6. የሰዶም የገሞራ ሰዎች ወንድ ከወንድ ጋራ ኃጢአት ይሠሩት እንደነበር እኔም ሠራሁ፤
7. ከእንስሳ ጋር ዝሙት ሠራሁ፤
8. በዓመት በዓል በሁለቱ ሰንበት በረቡዕ በዓርብ በሁዳዴ ፆም በሕማማት የዝሙት ኃጢአትን ሠራሁ ፤
9. በደመ ጽጌ፣ በአራስ ክርስትና ሳታስነሳ ኃጢአትን ሠራሁ፤
10. ከሌላ ሰው ሚስት ከዲያቆን ሚስት ከቄስ ሚስት ኃጢአትን ሠራሁ፤
11. ከሁለት ሦስት አራት እትማማቾች ከእናትና ልጆች ኃጢአትን ሠራሁ፤
12. ከናቱ ማህፀን ልጅን በሥራይ ገደልኩ እንዲያው ዘሬን ኃጢአት ሠርቼ ባፈሰስሁ በምራቄ በለንቋጣ በእሬት በመሬት በእጄ አሸቼ ብልቴን አፈሰስሁ፤

Scanned by CamScanner



13. ከዘመድ ከእስላም ጋራ ኃጢአትን ሠራሁ፤

14. መጽሐፍ ከሚስት ጋራ ለጽንስ አንድ ጊዜ ተገናኝ ብሎ ያዛል እኔ ግን እስክደክም ኃጢአትን ሠራሁ፤

15. በአንድ ቀን ከብዙ ሴቶች ጋራ ኃጢአት ሠራሁ፤

16. በልቤ አስቤ በአፌ ተናግሬ በከንፈሬ ስሜ ኃጢአቴን ለካህን ሳልናገር ቤተ ክርስቲያን ገባሁ፤

17. ቀኖናዬን ሳልፈፅም ቆረብኩ፤

18. የሰውን ንብረት ሰረቅሁ፣ ቀማሁ፤

19. የቤተ ክርስቲያን ሀብት ቁሰ ገበዝ ሳይሰጠኝ በላሁ፤

20. በሐሰት ማልሁ ግዝትን ሻርሁ፤

21. የአደራ ገንዘብ በላሁ በሳቅ በስላቅ፤

22. በዋዛ ለሰው ክፉ ስም አወጣሁ የሌለበትን አለበት አልሁ፤

23. ከቀማኛ ከዓመፀኛ ምፅዋት ተቀበልኩ፤

24. በሐሰት ፈረድሁ፤

25. ከተገዘተ ሰው ጋራ በላሁ፤

26. በአረሚና በሴት እጅ የታረደ በላሁ

27. በጾም ሥጋ ቅቤ በላሁ፤

28. ጠጅ ጠጥቼ ከአባቴም ከልጆቼም ኃጢአት ሰራሁ፤

29. ፀሎት ጊዜ በቁርባን ጊዜ ሌላ ነገር ተናገርሁ ቆሜ አልሰማሁም ተቀመጥሁ፤

30. በትዕቢት በትዝሕርት ማን ያህለኛል አልሁ፤

31. በንፍገት እንግዳ ጠላሁ፤

32. ሟርተኛ ወደደድሁ ፣ በሐሰት ፃድቅ በሉኝ አመስግኑኝ አልሁ

33. ነገርን በማብዛት ሰውን በመቆጣት አቃለልሁ፤

34. በማየት ኃጢአትን ወደደድኩ፤

Scanned by CamScanner



35. ትምህርት አቀለልሁ ፣ የዋህነትን ጠላሁ ሃይማኖትን አጎደልሁ፤

36. ስካርን ጥጋብን ወደድኩ ሰውን በደልኩ ሞትን አላሰብኩም እግዚአብሔርን ረሳሁ፤

37. ሰውን መታሁ፣

38. ሰውን ከሰው አጣላሁ፤

39. ምፅዋት መስጠትን ጠላሁ፤

40. በሚዛን ሰርቄ በላሁ፤

41. አባቴን እናቴን መምህሬን በሐሜት አቃለልሁ፤

42. ያለ ሐሜት አልበላሁም አልጠጣሁም፤

43. የሰማሁትን ምሥጢር አወጣሁ፤

44. ነዳያን ሳሉ ሀብቴን አከማቸሁ፤

45. የሰውን ደም በከንቱ አፈሰስሁ፤

46. ወፍ አራዊት ቢጮህ በዚህ ጊዜ ምልክት ይህ ይሆናል አልሁ ኮከብ ቆጠርሁ ቆጥሬ ይህ መልካም ነው ይህ ክፉ ነው አልሁ፤

47. ከባልንጀራዬ ለእኔ አደላሁ፣ የጠላሁትን ለሰው ሰጠሁ ፣ ከባልንጀራዬ ለራሴ አልቄ ከፈልሁ፣ ዕውር አልመራሁም፣ የባልንጀራዬን ቦታውን ምድሩን ቀማሁ፣

48. ሰውን መታሁ ማየት መስማት መናገር በተሳናቸው ሳቅሁ ድውያንን አላስታመምሁም

49. ግብርን አስገበርኩ ሰውን ከሰው ጋር እንስሳን ከእንስሳ ጋራ አጣላሁ፤

50. በሰውም በእግዚአብሔርም አንጎራጎርሁ፤

51. ከመንግሥተ ሰማያት ዓለምን ወደድሁ

52. ምንዘራን አሰብሁ ከሰውም ከእንስሳትም ኃጢአትን ሰራሁ

53. እግዚአብሔርን ጠላሁ

Scanned by CamScanner



54. ዓሠርቱ ቃላተ ኦሪትን ስድስቱ ቃላተ ወንጌልን አፈረስሁ

---> አሥሩ ህግጋት

1ኛ/ ከእኔ በቀር ሌሎች አማልክት አይሁንልህ (በጠንቋይ በጣዖት በዛር አትመን ነው)፤

2ኛ/ የእግዚአብሔር አምላክህን ስም በከንቱ አትጥራ
(በእግዚአብሔር ስም በሐሰት አትማል ማለት ነው)

3ኛ/ የሰንበትን ቀን ትቀድሰው ዘንድ አስብ (ሰንበትን አክብር)

4ኛ/ አባትህን እና እናትህን አክብር

5ኛ/ አትግደል

6ኛ/ አትስረቅ (አትስረቅ፣ አትቀማ፣ አትሰስን)

7ኛ/ በሐሰት አትመስክር

8ኛ/ ለጣኦት አትስገድ

9ኛ/ አታመንዝር

10ኛ የባልንጀራህን ቤት አትመኝ (ሚስት ንብረቱ ለእኔ በሆነ ብለህ አትመኝ ማለት ነው)

---> ስድስቱ ቃላተ ወንጌል ደግሞ

1ኛ ተርቤ አብልታችሁኛልን? (ለተራበ አብሉ)

2ኛ/ ተጠምቼ አጠጥታችሁኛልን? (ለተጠማ አጠጡ)

3ኛ/ እንግዳ ሆኜ ተቀብላችሁኛልን? (እንግዳ አሳድሩ)

4ኛ/ ታርዜ አልብሳችሁኛልን? (ልብስ ለሌለው አልብሱ)

5ኛ/ ታምሜ ጠይቃችሁኛልን? (ድውይን እዩ)

6ኛ/ ታስሬ ወደ እኔ መጥታችኋልን? (የታሠረ አስፈቱ) ማለት ሲሆን እኒህን ሁሉ ሕግጋት አፈረስሁ ማለት ነው።

Scanned by CamScanner



የክርስቲያናዊ ሕይወትና ምግባር ይዘት መጠኑ ሰፊ ዓይነቱ ብዙ ነው፤ ከሃይማኖትና ተስፋ እስከ ጸጋ መንፈስ ቅዱስና ምሥጢራተ ቤተክርስቲያን ከተፋቅሮና ከምግባረ ወንጌል እስከ ሕገ ወንጌልና ሕገ ኦሪት ያሉትን ልዩ ልዩ ትእዛዛትና ደንቦች ከዚያም እስከ መንፈሳዊ ተጋድሎ ድረስ የሚገኙትን ሁሉ ያካተተ ነው ፤ ማካተትም አለበት። አለበለዚያ አንዱን ይዘን ሌላውን ከተውነው ክርስቲያናዊ ሕይወታችንን ከማጎሳቆላችንም ሌላ እንደ ሕግ አፍራሾች እንቆጠራለን። “ሕግን ሁሉ የሚጠብቅ፥ ነገር ግን በአንዱ የሚሰናከል ማንም ቢኖር በሁሉ በደለኛ ይሆናል፤ አታመንዝር ያለው ደግሞ፤ አትግደል ብሏልና ፤ ባታመነዝርም ነገር ግን ብትገድል ሕግን ተላላፊ ሆነሃል” ተብሎ ተጽፏልና (ያዕ2፥10-11)

ዳግመኛም ጌታ እንደሚከተለው አስተምሮናል፦ “ከሁሉ ካነሱት ትእዛዛት አንዲቱን የሚሽር ለሰውም እንዲሁ የሚያስተምር ማንም ሰው በመንግሥተ ሰማያት ከሁሉ ታናሽ ይባላል። የሚያደርግ ግን የሚያስተምርም ማንም ቢሆን እርሱ በመንግሥተ ሰማያት ታላቅ ይባላል። እላችኋለሁና ጽድቃችሁ ከጻፎችና ከፈሪሳውያን ጽድቅ ካልበለጠ ወደ መንግሥተ ሰማያት ከቶ አትገቡም” (ማቴ 5፥19-20)

55. ሰማንያ አሐዱ መፃሕፍት ያዘዙትን አፈረስሁ ሁለቱንም እትማማኞች ማግባት አይገባም ሁለቱንም ወንድማማች ማግባት አይገባም ሲሉ ማየት የኃጢአት ምልክት ነው የናቴን ያቤቴን መራቆት አይቼ ሳቅሁ፤

56. በዝንየት በብስና ቆረብኩ፤

57. ሰውን ሰደብሁ ክርስቲያንን መስደብ መንፈስ ቅዱስን መስደብ ነው፤

58. የሕንፃ ልጅ ክርስትና አጎደልሁ፤

59. ክርስቶስ ፈጣሪዬን አለቃዬን በንፅሕና አልተከተልኩም ባለፀጋን

Scanned by CamScanner



ሐዋርያው ቅዱስ ያእቆብ በመልእክቱ ላይ "ኀጢአተኛን ከተሳሳተበት መንገድ የሚመልሰው ነፍሱን ከሞት እንዲያድን የኀጢአትንም ብዛት እንዲሸፍን ይወቅ" ሲል ኀጢአተኛ መሆን በነፍስ መሞት እንደሆነ በንስሓ መመለስ ደግሞ በህይወት መኖር እንደሆነ መስክሯል። (ያዕ 5፤20)

መድሀኒታችን እየሱስ ክርስቶስ በቅዱስ ወንጌል "እውነት እውነት እላችኋለሁ ኀጢአትን የሚያደርግ ሁሉ የኀጢአት ባርያ ነው፣ባሪያም ለዘላለም በቤት አይኖርም.... እንግዲህ ልጅ አርነት ቢያወጣችሁ በእውነት አርነት ትወጣላችሁ። በማለት ከዚህ አለም የኀጢአት ባርነት ነፃ መውጣት የሚቻልበት ዋናው መንገድ ለንስሓ የተዘጋጀ እና የወሰነ ንፁህ ልቦና መሆኑን አስተምሯል። ከምንም በላይ ንስሓ ለመግባት የተዘጋጀ እና በቁርጠኝነት ወስኖ ኀጢአትን የተወ ሰው ለእውነትም ከኀጢአት ባርነት ነፃ እንደወጣ የእግዚአብሔር ቃል ይነግረናል።

ቅዱስ ዮሐንስ ወንጌላዊ "እናንተ በቃሌ ብትኖሩ በእውነት ደቀ መዛምርቴ ናችሁ እውነትንም ታውቃላችሁ እውነትም አርነት ያወጣችኋል" በማለት አስተምሯል።(ዩሐ 8፥32)። "እንግዲህ የዲያብሎስን ስራ በመቃወም ለእግዚአብሔር መታዘዝ እና መገዛት ያስፈልጋል" (ያዕ 4፥7)

Scanned by CamScanner



60. ንጉሥን ጳጳስን ቄስን ዲያቆንን መነኩሴን አማሁ በምድር ላይ የሚሠራ ኃጢአትን በመፈፀም በሥሉስ ቅዱስ ስም በማርያም ስም በእዳም በሔዋን በነቢያት በሐዋረያት በፃድቃን በሰማዕታት በደናግል በመነኮሳት ስም አልመፀወትኩም አበስኩ

61. ኃጢአቴን ለካህን ነግሬ እንዲህ አትድገም ብሎ ገዝቶኝ ወደቀድሞው ኃጢአት ተመለስኩ።

62. ቄስ የሰጠኝን ቀኖና አልፈፀምኩም፤

63. የነፍሴን የሥጋዬን ዓሥሩ ሕዋሳት አልጠበቅሁም ፤

64. በችጋር በበሽታ በስደት በሰው በደል ፈጣሪዬን አማሁ፤

65. እርኩስ ነክቼ ቤተክርስቲያን ገባሁ መባን በንጹሕ ለቤተ ክርስቲያን አልሰጠሁም፤

66. ስንቱን ኃጢአቴን እነግር እኔስ ኃጢአት ውቅያኖስ ቀለም ሆኖ ሰማይ ብራና ሁኖ መላእክት ቢጽፉት ባልተፈጸመም ነበር፤ ነገር ግን ቄሱ አባቴ እግዚአብሔር በሰጠዎ ሥልጣን ፍቱኝ

መምህረ ንስሐችን በሚሰጡን ቀኖና መሰረት፤ በዛ ይነስ፥ አነሰ ይጨመር፥ ሳንል ተቀብለን መፈፀም ይገባናል።

በአጠቃላይ፦ ሁላችንም የእግዚአብሔር ልጆች የሆን ስመክርስትና ያለን በኦርቶዶክሳዊ ሃይማኖት እና ክርስቲያናዊ ስነምግባር የምንኖር በጊዜውም ያለጊዜውም ከኀጢአት የምንላቀቅበትንና የፅድቅ ስራችንን የምናበዛበትን ተግባር ለመፈፀም ዘወትር መትጋት ይገባናል።

ስለዚህ ጠያቂያችንም ሆኑ የዚህ የዮሐንስ ንስሐ ድረገፅ መንፈሳዊ ፕሮግራም አባላት ሁላችሁም በተቻለ መጠን እግዚአብሔርን እሺ በማለት ሰይጣንን እንቢ በማለት ከኀጢአት ለመለየት ተግተን መታገል አለብን። ለዚህ ደግሞ መፍሄው ከፈጣሪ ከእግዚአብሔር የማንለይበት ዋናው መንገድ በሃይማኖት እና በምግባር ፀንተን የትሩፋት ስራ እየሰራን ዘወትር ወደ እግዚአብሔር ቤት እየገሰገስን በፀሎት፣ በፆም፣ በስግደት ፣ የእግዚአብሔርን ቃል እየተማርንና ወደ ንስኀ አባቶቻችን ቀርበን ኀጢአታችንን በመናዘዝ የንስኀ ህይወትን

Scanned by CamScanner



በመቀበል እለት እለት መንፈሳዊ ህይወታችንን ማነፅ ይገባናል። ያኔ ሰይጣን በራሱ ድል ስለሚነሳና በእኛ ላይ ስልጣን ሲያጣ ጎጢአት የሚባለው ክፉ ተግባር በሰጋችን ላይ ነግሶ ለመኖር አይችልምና በነፃነት በእግዚአብሔር ልጅነት ፀንተን እንድንኖር ያበቃናል።

---> ተጨማሪ - ስለ ንስሐ

---> ንስሓ ማለት ምን ማለት ነው?

ንስሓ የቃሉ ፍች እና ማብራሪያ፦ ማዘን፣ መፀፀት፣ መቆጨት፣ መቀጣት፣ ቀኖና መቀበል፣ ስለተሰራው ጎጢአት ካሳ መክፈል፣ የሰሩትን በደል እና ጥፋት ማመን ነው። በተጨማሪም ሌላ ጊዜ ከፈጣሪ ጋር የሚያጣላውን እና ሰማያዊ የዘላለም ህይወት ሊያሳጣው የሚችል ጎጢያትን ላለመፈፀም የመጨረሻ ውሳኔ የሚደርስበት የመደምደሚያ ሃሳብ ነው።

---> 1/ ንስሓ ወደ እግዚአብሔር መመለስ ነው።

ማስረጃ፦

- የእግዚአብሔር ሰው ነቢዩ ሚልክያስ እንደተናገረው "ከአባቶቻችሁ ዘመን ጀምሮ ከሥርአቴ ፈቀቅ ብላችኋል። ወደ እኔ ተመለሱ እኔም ወደ እናንተ እመለሣለሁ" በማለት ከእግዚአብሔር ሕግ በመተላለፍና ትእዛዙን በማፍረስ ለበደሉት ሰወች የንስሓ ጥሪ እንዳቀረበላቸው እንመለከታለን።(ሚል 3፥7

- ጠቢቡ ሰለሞን "ጎጢአቱን የሚሰውር አይለማም፣ የሚናዘዝባት እና የሚተዋት ግን ምህረትን ያገኛል" በማለት ስለ ጎጢአት ግልፀኝነትና ከእግዚአብሔር ዘንድ ስለሚሆንልን ምህረት ተናግሯል። (ምሳሌ 28፥13)

- ጌታችን መድሀኒታችን እየሱስ ክርስቶስ በምሳሌ ሲናገር በጎጢአት ወድቆ በንስሓ ስለተመለሰው የሰው ልጅ ጎጥያቱን ተመራምሮ እና በልቡ ተጸጽቶ ወደ ሰማያዊ አምላክ ወደ እግዚአብሔር ለመመለስ ውሳኔ ላይ ቢደርስ የምህረት እና የቸርነት አባት እግዚአብሔርም በደስታ እና በፍቅር እንዴት እንደሚቀበለው ተመዝግቦ እናገኛለን (ሉቃ 15፥1824)

Scanned by CamScanner



---> 2/ ንስሓ ከእግዚአብሔር ጋር መታረቅን ያመለክታል፦

ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ ለቆሮንቶስ ክርስቲያኖች በፃፈላቸው መልእክቱ ስለዚህ ሲናገር "እንግዲህ እግዚአብሔር ለእኛ እንደሚማለድ ስለ ክርስቶስ መልዕክተኞች ነን ከእግዚአብሔር ጋር ታረቁ ብለን እንለምናችኋለን" ሲል ተናግሯል። (2ቆሮ5፥20)

---> 3/ ንስሓ ክርስቲያን ከኀጢአት እንቅልፉ የሚነቃበት ደወል ነው፦

ክርስቲያን ኀጢአትን በሰራ ጊዜ በመንፈሳዊ ህይወቱ እና በክርስቲያናዊ ስነምግባሩ ማንቀላፋቱን የምናስተውልበት ምልክት ነው። "የሰው ልጅ ኅጢአተኛ መሆን ሲጀምር በክርስቲያናዊ ህይወቱ የነበሩት እሴቶች ሁሉ ከሱ ጨርሰው ስለሚጠፉ ኀጢአት የሚያሰራው የክፉ መንፈስ ባለቤት የሆነው ሰይጣን በኀጢአት የማደንዘዣ መርፌ አይምሮውን ስለሚያሣጣው የቆመበትን ስፍራ እና የወደቀበትን ጉድጓድ ፈፅሞ ሊያውቀው አይችልምና በንስሓ ደወል እንድንቀሰቅሰው ያስፈልጋል።

በትምህርቱ የአለም ብርሃን የተባለ ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስም በሮሜ ለሚኖሩ ክርስቲያኖች በፃፈላቸው መልእክቱ ላይ "ከእንቅልፍ የምትነሱበት ሰዓት አሁን እንደደረሰ ዘመኑን እወቁ" በማለት ከኀጢአት እንቅልፍ ነቅተው ንስሓ እንዲገቡ አስረግጦ መክሯቸዋል (ሮሜ 13፥11)።

---> 4/ ንስሓ በኀጢአት ምክንያት ወድቆ የነበረ ክርስቲያን ወደ መንፈሣዊ ህይወቱ መመለሱን ያመለክታል፦

የኀጢአት ደዌ ያደረበት ማንኛውም ኦርቶዶክሳዊ ክርስቲያን በንስሓ ህክምና ፈውስ ካላገኘ በመጨረሻ የሚገጥመው እድል የነፍስ ሞት ነው። ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስም ስለዚህ ጉዳይ ሲናገር "አንተ የምትተኛ ንቃ ከሙታንም ተነሳ ክርስቶስም ያበራልሃልና ሲል ተናግሯል (ኤፌ 5፤14)። ወንጌላዊ ቅዱስ ዩሃንስም "እኛ .....ከሞት ወደ ህይወት እንደተሻገርን እናውቃለን። በማለት ስለ ህይወት መንገድ መስክሯል።

Scanned by CamScanner

---> ---> ---> ውድ አባላችን፦ የቀጠሮ ቀን እና ሰዓት ሳያራዝሙ ይመክረኛል ያስተምረኛል ያሉትን የንስሓ አባት የሚሆን ካህን በአካባቢዎ ካሉ ይያዙ፤ በአከባቢዎ ማግኘት የማይችሉ ከሆነ በራስዎትም ሆነ በሚያምኑት ሰው በኩል አጠያይቀው ያገኙዋቸውን በህይወታቸው ምሳሌ ሆነው የተመሰከረላቸውን ካህን ይያዙ፤ ወይም ደግሞ በእኛ በኩል ለአባትነት የመረጥናቸው የቤተክርስቲያን አባቶች በሃይማኖታቸውና በእውቀታቸው የታመነባቸው አባቶች ስላሉ በድረገፃችን ላይ ባለው ቁጥር ደውለው የሚያገኟቸውን አባት አነጋግረው ንስኀዎን መፈጸምም እንዲሁም ንስሐ አባት በማድረግ መያዝ እንዲሁም ማንኛውንም መንፈሳዊ አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ትምህርቱንም በሚመለከት በአካባቢዎ ከሚገኘው ቤተክርስቲያን እና ከንስሐ አባትዎ ከሚያገኙት በተጨማሪ በእኛም በኩል በቀን ሁለት ጊዜ በቴሌግራም፤ አንድ ጊዜ በፌስቡክ የምናስተላልፈውን እንዲከታተሉ እየመከርን ጥያቄ ሲኖሮትም በማንኛውም ጊዜ በዚሁ ድረገጽ ቢጽፉልን ፈጣን ምላሽና ምክር እንሰጥዎታለን።

---> አድራሻችን፦

ከታች ኮሜንት ክፍል ወይም አስተያየት የሚሰጥበት ላይ ያገኛሉ።

(ይቆየን)

Scanned by CamScanner