

ጾም

ዲ/ን ያረጋል አበጋዝ

(ከመድሎተ ጽድቅ መፅሃፍ የተወሰደ)

4.1 ጾም

ጾም በመንፈሳዊ ሕይወት የማደጊያና ልብላ ልጠጣ የሚለውን የሰውነት መሻትና ፍላጎት ለ**እግዚአብሔር** መሥዋዕት አድርጎ ማቅረቢያ መንገድ ነው። ጾም ማለት ከሆነ ነገር መከልከል ማለት በመሆኑ ጾም ለአዳም የተሰጠው የመጀመሪያው ትእዛዝ ነው። “ነገር ግን መልካምንና ክፉን ከሚያስታውቀው ዛፍ አትብላ፤ ከእርሱ በበላህ ቀን ሞትን ትመታለህና” ብሎ ያዘዘው ትእዛዝ ይህ ነውና። ዘፍ. 2:17 አዳም ማድረግ ይችል የነበረውን ነገር (ከዚያ ዛፍ መብላትን) ስለ **እግዚአብሔር** ፍቅር ብሎ እንዲተው ነበር የታዘዘው። ጾምም አንድ ሰው ለማድረግ መብት እያለው ነገር ግን ከዚያ በላይ ፈጣሪውን አስቦ ያን ነገር በመተው ከፈቃዱ መሥዋዕት አድርጎ የሚያቀርብበት መንገድ ነው። አባታችን ዳዊት “ዘእምፈቃድዬ እሠውእ ለከ - ከፈቃዱ እሠዋልሃለሁ” ያለው ይህን ነው። መዝ. 53:6

4.1.1 ጾም በመጽሐፍ ቅዱስ ትምህርት

የእግዚአብሔር ቅዱስ ቃል በመጽሐፍ ቅዱስ ስለ ጾም አስፈላጊነትና ጠቀሜታ አበክሮ ይናገራል፤ያስተምራል። በመጽሐፍ ቅዱስ ትምህርት ጾም የሚከተሉት ጠቀሜታዎች አሉት።

4.1.1.1 የጾም አስፈላጊነትና ጠቀሜታ

1) ጾም **እግዚአብሔርን** የመፍራትና ፊትን ወደ እርሱ የማዞር ምልክትና የ**እግዚአብሔርን** ገጸ ምሕረት መለመኛ መንገድ ነው።

ኢዮሣፍጥ የተባለው የእሥራኤል ንጉሥ ከኃጢአት ወደ ጽድቅ፣ **እግዚአብሔርን** ከመተው እርሱን ወደ ማምለክ ፊቱን ባቀና ጊዜ ይህን መልካም የሆነ መንፈሳዊ ጉዞውን የጀመረው በጾም ነበር፤ “ኢዮሣፍጥም ፈራ፣ **እግዚአብሔርንም** ሊፈልግ ፊቱን አቀና፤ በይሁዳም ሁሉ ጾም አወጀ” እንዲል።2 ዜና 20:3 እንዲሁም ካህኑ ዕዝራ እስራኤላውያን በኃጢአታቸው ምክንያት ተማርከው ባቢሎን ወርደው ሰባ ዓመት በኖሩበት ዘመን ሲናገር እንዲህ ይላል፡- “በአምላካችን ፊት ራሳችንን እናዋርድ ዘንድ፤ ከእርሱም የቀናውን መንገድ

ለእኛና ለልጆቻችን ለንብረታችንም ሁሉ እንለምን ዘንድ በዚያ በአኅዋ ወንዝ አጠገብ ጾም አወጅሁ።" ዕዝ. 8:21 በዚያ በጾማቸው ስላገኙት ጥቅም ሲናገር ደግሞ "ስለዚህም ነገር ጾምን፤ ወደ **እግዚአብሔር**ም ለመጓጓ፤ እርሱም ተለመነን" በማለት ጾም **እግዚአብሔር**ን መለመኛና ጸሎታችን እንዲሰማ የሚያደርግ መልካም መሣሪያ መሆኑን በተግባር ካገኙት ነገር በመነሣት ይመሰክራል። ዕዝ. 8:23

2) ጾም ሐዘንን እና ችግርን ለ**እግዚአብሔር** መንገሪያና ጭንቀታችንን ሁሉ በፊቱ ማፍሰሻ መንገድ ነው።

የኢየሩሳሌም ከተማ ቤተ መቅደሷ ፈርሶ ቅጥሮቿ ሁሉ ተቃጥለውና ጠፍተው ስለ ነበር ነህም ያን ባሰበ ጊዜ በጾምና በጸሎት ወደ **እግዚአብሔር** ሐዘኑን ገለጸ፤ እንዲህ ሲል፡- “ይህንም ቃል በሰማሁ ጊዜ ተቀምጬ አለቀስሁ አያሌ ቀንም አዝን ነበር፤ በሰማይም አምላክ ፊት እጾምና እጸልይ ነበር” ነህ 1:4 በጾምና በጸሎቱም **እግዚአብሔር** በማረካቸው ንጉሥ ፊት ሞገስን ሰጠው፤ ወደ ኢየሩሳሌም ሄዶ ቅጥሮቹን እንደገና እንዲሠራ ፈቃድ ሰጠው። ነህ 2 ልቦ አምላክ የተባለ ዳዊትም “እኔስ እነርሱ በታመሙ ጊዜ ማቅ ለበስሁ ነፍሴንም በጾም አደከምኋት” ፡ እንደዚሁም "ነፍሴን በጾም አስመረርኋት፡ ለስድብም ሆነብኝ" በማለት ስለ ሌሎች ወገኖቻችን ችግር መጾም ተገቢ መሆኑን፤ እንዲሁም ጾም ማለት ሰውነት እስኪደክምና ረሃብ እስኪሰማው ድረስ የሚፈጸም መሆኑን ይናገራል። መዝ 34:13፤ 68:10

ነቢዩ ኢዮኤልም “ጾምን ቀድሱ፡ ጉባኤውንም አውጁ፡ ሽምግሌዎችንና በምድር የሚኖሩትን ሁሉ ወደ አምላካችሁ ወደ **እግዚአብሔር** ቤት ሰብስቡ፡ ወደ **እግዚአብሔር**ም ጩኹ” በማለት ጾም የሚታወጅ መሆኑን፤ እንዲሁም ወደ **እግዚአብሔር** መጮኻዊ መንገድ መሆኑን ተናግሯል። ኢዮ1:14 ራሱ ባለቤቱ **እግዚአብሔር**ም በጾም ወደ እርሱ እንመለስ ዘንድ “አሁንስ ይላል **እግዚአብሔር**፤ በፍጹም ልባችሁ በጾምም፤ በልቅሶና በዋይታ ወደ እኔ ተመለሱ። በጽዮን መለከትን ንፉ፤ ጾምንም ቀድሱ፡ ጉባኤውንም አውጁ" በማለት ነግሮናል። ኢዮ. 2:12

3 ጾም የትውልድ ስብራት የሚጠገንበትና መልካም የሆነ ትውልድ የሚታነጽበት መሣሪያ ነው።

እግዚአብሔር ምን ዓይነት ጾም እንደሚያስደስተውና በዚያ መንገድ ብንጾም ምን በረከትና ጥቅም እንደምናገኝ ሲናገር እንዲህ ይላል፡-

✓ “እኔስ የመረጥሁት ጾም ይህ አይደለምን? የበደልን እስራት ትፈቱ ዘንድ፣ የቀንበርንስ ጠፍር ትለቅቁ ዘንድ፤ የተገፉትንስ አርነት ትሰድዱ ዘንድ፤ ቀንበሩንስ ሁሉ ትሰብሩ ዘንድ አይደለምን? እንጀራህንስ ለተራብ ትቆርስ ዘንድ፤ ስደተኞቹን ድሆች ወደ ቤትህ ታገባ ዘንድ፤ የተራቁተውንስ ብታይ ታለብሰው ዘንድ፤ ከሥጋ ዘመድህ እንዳትሸሽግ አይደለምን? የዚያን ጊዜ ብርሃንህ እንደ ንጋት ይበራል፤ ፈውስህም ፈጥኖ ይበቅላል፤ ጽድቅህም በፊትህ ይሄዳል፤ **የእግዚአብሔር**ም ክብር በኋላህ ሆኖ ይጠብቅሃል። የዚያን ጊዜ ትጠራለህ፡ **እግዚአብሔር**ም ይሰማሃል፡ ትጮኽለህ፡ እርሱም፡- እነሆኝ ይላል። ... ብርሃንህ በጨለማ ይወጣል፡ ጨለማህም እንደ ቀትር ይሆናል” **እግዚአብሔር**ም ሁል ጊዜ ይመራሃል፤ ነፍስህንም በመልካም ነገር ያጠግባል፡ አጥንትህንም ያጠናል አንተም እንደሚጠጣ ገነት፡ ውኃውም እንደማያቋርጥ ምንጭ ትሆናለህ። ከዱሮ ዘመን የፈረሱት ስፍራዎች ይሠራሉ፡ የብዙ ትውልድም መሠረት ይታነጻል፡ አንተም ሰባራውን ጠጋኝ፤ የመኖሪያ መንገድን አዳሽ ትባላለህ። ... **የእግዚአብሔር** አፍ ተናግሯልና።ኢሳ.58፡6-14

እግዚአብሔር አምላካችን “ከዱሮ ዘመን የፈረሱት ስፍራዎች ይሠራሉ፡ የብዙ ትውልድም መሠረት ይታነጻል” በማለት በግልጽ እንደ ተናገረው ያለፉ ስህተቶቻችንና በሀገርና በወገን ላይ ያሳደሯቸው አሉታዊ ጠባሳዎች ያፈረሷቸው ስፍራዎችና መልካም ነገሮች ሁሉ የሚጠገኑትና ተመልሰው የሚሠሩት በጾም ነው ያለፈው ብቻ ሳይሆን የሚመጣው ትውልድም በጥሩ መሠረት ላይ የሚመሠረተው እንዲሁ በጾም ነው ከዚህም ጋር በአግባቡ የሚጸመውን ሰው “አንተም ሰባራውን ጠጋኝ ትባላለህ እንደ ተባለ ጾም የተሰበረው የሚጠገንበት ታላቅ **የእግዚአብሔር** ስጦታ ነው። የስብራት መጠገን ሲባል ደግሞ በዋናነት ከ**እግዚአብሔር** ጋር ያለን ግንኙነት በኃጢአት ምክንያት ተሰብሮ ከነበረ የሚጠገንበት መንገድ ጾም መሆኑን ራሱ ባለቤቱ **እግዚአብሔር** ነገረን።

እንደዚሁም ጾም የመልካም ነገር ዋዜማና መጥቅዕ ስለ መሆኑ ሲናገር **እግዚአብሔር** እንዲህ ይላል፡- “የሠራዊት ጌታ **እግዚአብሔር** እንዲህ ይላል፡- የአራተኛው ወር ጾም የአምስተኛውም፡ የሰባተኛውም፡ የአሥረኛውም ወር ጾም ለይሁዳ ቤት ደስታና ተድላ፡ የሐሤትም በዓላት ይሆናል፡ ስለዚህም እውነትንና ሰላምን ውደዱ ።” ዘካ. 8፡19

4) ጾም የአምልኮ መንገድ ነው።

በአንጾኪያ ቤተ ክርስቲያን የነበሩት ነቢያትና መምህራን ጌታን ካመለከቡት መንገድ አንዱ ጾም ነበር። ይህንንም ቅዱስ መጽሐፍ እንዲህ ይነግረናል፦

✓ በአንጾኪያም ባላቸው ቤተ ክርስቲያን ነቢያትና መምህራን ነበሩ፤ እነርሱም በርናባስ፡ ኔጌር የተባለው ስምዖንም፡ የቀሬናው ሉክ፡ የአራተኛው ክፍል 7ኛ የሄሮድስ ባለሟል ምናሌ ሳውልም ነበሩ። እነዚህም ጌታን ሲያመልኩና ሲጮሙ **መንፈስ ቅዱስ**፦ በርናባስንና ሳውልን ለጠራኝቸው ሥራ ለዩልኝ አለ። በዚያን ጊዜም ከጮሙ ከጸለዩም እጃቸውንም ከጫኑ በኋላ አሰናበቷቸው።

የእንጾኪያ ቤተ ክርስቲያን መምህራንና ነቢያት **እግዚአብሔርን** ሲያመልኩ እየጸሙ ነበር። እውነተኛ አምልኮ ከጾም ርቆና ተለይቶ እንደማይሆን በተግባር አስተማሩን። በጾምና በአምልኮ ላይ ሳሉም “**መንፈስ ቅዱስ** በርናባስንና ሳውልን ለጠራኝቸው ሥራ ለዩልኝ አላቸው። ይህን “በርናባስንና ሳውልን ለጠራኝቸው ሥራ ለዩልኝ” የሚለውን የመንፈስ ቅዱስ የጥሪ ድምፅ የሰሙት እየጸሙ ሳለ ነበር። **የመንፈስ ቅዱስን** ድምፅ ለመስማት ከመብላት ይልቅ መጾምን መምረጥ ጠቃሚም ተገቢም መሆኑን **የእግዚአብሔር** ቃል እንዲህ ይነግረናል። **መንፈስ ቅዱስ** ለሥራ የጠራቸውን በርናባስንና ሳውልን ያሰናበቷቸውም እንዲሁ በጾምና በጸሎት ነበር፤ “በዚያን ጊዜም ከጮሙ ከጸለዩም እጃቸውንም ከጫኑ በኋላ አሰናበቷቸው” እንዲል። ዮሐዋ. 13፡1-2

እንዲሁም ጾም **ለእግዚአብሔር** ከሚደረጉ አገልግሎቶች አንዱና ዋናው ነው። ከአሴር ወገን የነበረችውና ሰማንያ አራት ዓመት በብቸኝነት በቤተ መቅደስ **እግዚአብሔርን** ስላገለገለችው ስለ ነቢይቱ ሐና ሲናገር መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል፦ “እርሷም ሰማንያ አራት ዓመት ያህል መበለት ሆና በጣም አርጅታ ነበር፤ በጾምና በጸሎትም ሌሊትና ቀን እያገለገለች ከመቅደስ አትለይም ነበር።” ሉቃ. 2፡37 ዮሐና አገልግሎት ጾምና ጸሎት ነበር። ጾም ታላቅ አገልግሎት ነውና።

5 ጾም አጋንንትን የሚያወጣቸው ርኩሳን መናፍስትን የምንዋጋበት መሣሪያ ነው፡

በተለይም ጸበል በመጸበልና መስቀል በመታሸት ብቻ በቶሎ የማይወጡና “አሳድጌ አሳድጌ አሁን የት ልሂድ?” እያሉ የሚያስቸግሩ ርኩሳን መናፍስት የሚወጡት ከውስጥ በሚሆን የጾም ተጋድሎ ነው። ይህንም ጌታችን ደቀ መዛሙርቱ ማውጣት አቅቷቸው የነበረውን ጋኔን እርሱ ካወጣው በኋላ ወደ እርሱ ቀርበው “እኛ ልናወጣው ያልቻልን ስለ ምን ነው?” ብለው በጠየቁት ጊዜ ስለ እምነታቸው ማነስ መሆኑን ከነገራቸው በኋላ ከዚያው ቀጥሎ “ይህ ወገን በጸሎትና በጦም ካልሆነ በምንም ሊወጣ አይችልም” አላቸው። ማር. 9:29

ስለሆነም ያለ ጾምና ጸሎት አጋንንትን ማውጣት አይቻልም። ጾምን እየነቀፉና እያጥላሉ እንዲሁም በተግባር ሳይጸሙ አጋንንትን እናወጣለን ማለት የአጋንንት መዘባባቻና መጫወቻ መሆን ነው። እንዲህ ያለውን ሰው አጋንንት የወጡ እየመሰሉ የበለጠ ይጫወቱበታል። እንዲህ ባሉት ሰዎች ርኩሳን መናፍስት ይወጡልኛል ብሎ የሚያምነውንም ሰው አጋንንት ከድጡ ወደ ማጡ ይወስዱታል፡ ቅዱሳን ሐዋርያት እንኳ ያለ ጾም ማውጣት ያልቻሉ ከሆነ የጾም ጠላት ሆኖ ጾምን እየነቀፉና እየተሰቀቁ አጋንንትን ማውጣት እችላለሁ የሚል እርሱ ማን ነው? ከሐዋርያት ይበልጣልን? ከጌታ ቃልስ ይበልጣልን?

አንድ ሊቅ “ጸሎትና ጾም በሌለበት ሰው ውስጥ ሰይጣን አለ ብለን ማሰብ እንችላለን?” ብሎ ይጠይቅና ሲመልስ “አዎ አጋንንት ወደ ሰው ውስጥ ሲገቡ መግባታቸውን በገሃድ አያሳውቁም፡ መግባታቸው እንዳይታወቅባቸው ለማድረግ ሲሉ ራሳቸውን ይደብቃሉ እንጂ፡ ሆኖም የገቡበትን ያን ሰጡ ክፉውን ነገር ሁሉ በስውር ከውስጥ ያስተምሩታል፡ መልካም የሆነውን ነገር ደግሞ ያስጠሉታል” ያ ሰው የሚፈጽመው የጠላትን ፈቃድ ሆኖ ሳለ እርሱ ግን እርሱ ራሱ እያደረገው እንደሆነ ያስባል” ጠላት ትቶህ የሚወጣውና ሌላ መመለሻ አጋጣሚ እስኪያገኝ ድረስ ከአንተ ርቆ የሚጠባበቀው ጸሎትና ጾምን ስትታጠቅ ብቻ ነው። ጸሎትና ጾም ከተተው ግን እንደገና ተመልሶ ይመጣል” ይላል።

ስለሆነም ጾምና ጸሎት በተተውበትና በሌለበት ሕይወት ዘንድ ኦርቶዶክሳዊነት ሽታውም አለ ማለት አይቻልም። ጾም የሌለበት ሰውነት የአጋንንት መሥሪያ ቤት እንጂ የእግዚአብሔር ቤተ መቅደስ አይሆንም። በተሐድሶዎችና በመሰሎቻቸው እያደረ “ዘመነኛ” ወይም “ሊበራል” በሚል ሽፋን ሰይጣን

የሚሰብከውን “ጾም የለሽ” “ክርስትና” ወይም “እምነት” ልብ እንበል፡ እንወቅበትም! ኦርቶዶክሳዊነት በባሕርይ ትህርምታዊ (Ascetic) ነው። ጌታችንና አምላካችን መድኃኒታችን **ኢየሱስ ክርስቶስ** “ሕዝቡንም ከደቀ መዛሙርቱ ጋር ጠርቶ እንዲህ አላቸው፡- በኋለዬ ሊመጣ የሚወድ ቢኖር ራሱን ይካድ፤ መስቀሉንም ተሸክሞ ይከተለኝ” ያለው ለዚህ ነው። ማር. 8:34 ሆኖ ወድሶ ጾምን ጠልቶ የ**ክርስቶስ** ደቀ መዛሙር መሆን አይቻልም። እንዲህ ያሉት “ብዙዎች ለ**ክርስቶስ** መስቀል ጠላቶቹ ሆነው ይመላለሳሉና፤ ብዙ ጊዜ ስለ እነርሱ አልኋችሁ፤ አሁንም እንኳ እያለቀስሁ እላለሁ፤ መጨረሻቸው ጥፋት ነው፤ ሆኖቸው አምላካቸው ነው፤ ክብራቸው በነውራቸው ነው፤ አሳባቸው ምድራዊ ነው” የተባሉት ናቸው። ፊል. 3:18-19

6) ጾም ታላቅ የመንፈሳዊ ተጋድሎ መንገድ ነው።

ጌታችን መድኃኒታችን **ኢየሱስ ክርስቶስ** በመዋዕለ ሥጋዊው የሥራው ሁሉ መጀመሪያ ጾምን ያደረገው ለዚህ ነበር። መድኃኒታችን በገዳመ ቆሮንቶስ አርባ ቀንና አርባ ሌሊት የጸመው ጾም የመንፈሳዊ ተጋድሎ ሁሉ መጀመሪያና በር መሆኑን በተግባር ለማሳየትና ለማስተማር ነው። ቅዱስ ጳውሎስም የጌታውን አርአያ በመከተል “በድካምና በጥረት ብዙ ጊዜም እንቅልፍ በማጣት፤ በራብና በጥም፤ ብዙ ጊዜም በመጦም” ይላል። 2 ቆሮ. 11:27

ቅዱስ ጳውሎስ ከተጋደለባቸው መንገዶች አንዱ ጾም ነበር። ይህንም በሁለተኛ ቆሮንቶስ መልእክቱ ለእኛ ትምህርት ይሆን ዘንድ እንዲህ ሲል ገልጾታል፡- “ነገር ግን በሁሉ እንደ **እግዚአብሔር** አገልጋዮች ራሳችንን እናማጥናለን፤ በብዙ መጽናት፤ በመከራ፤ በችግር፤ በጭንቀት፤ በመገረፍ፤ በወጎ፤ በሁከት፤ በድካም፤ እንቅልፍ በማጣት፤ በመጦም፤ በንጽህና፤ በእውቀት፤ በትዕግሥት፤ በቸርነት በመንፈስ ቅዱስ፤ ግብዝነት በሌለው ፍቅር፤ በእውነት ቃል . . . ” 2 ቆሮ. 6:4-6

4.1.1.2 ጾም የታወቀ ጊዜ ያለው መሆኑ

ጾም የታወቀ ጊዜ አለው። በተለይም የአዋጅ አጽዋማት የሚጀምሩበትና የሚወጡበት ጊዜ የታወቀ ነው። ይህም በመጽሐፍ ቅዱስ በተደጋጋሚ በሚገባ ተገልጿል። ለአብነትም በትንቢት ኤርምያስ እንዲህ ይላል፡-

✓ አንተ ግን ሂድ ከአፌም የጻፍኸውን የእግዚአብሔርን ቃል በጾም ቀን በእግዚአብሔር ቤት በሕዝቡ ጀሮ በክርታሱ አንብብ፡ ደግሞም ከከተሞቻቸው በሚወጡ በይሁዳ ሰዎች ሁሉ ጀሮ አንብብው። እንዲሁም ሆነ፡ በይሁዳ ንጉሥ በኢዮስያስ ልጅ በኢዮአቄም በአምስተኛው ዓመት በዘጠነኛው ወር በኢየሩሳሌም የተቀመጡ ሕዝብ ሁሉ ከይሁዳም ከተሞች ወደ ኢየሩሳሌም የመጡ ሕዝብ ሁሉ በእግዚአብሔር ፊት ለመጾም አዋጅ ነገሩ። ኤር. 36፡6-9

“በጾም ቀን” ማለቱ የታወቀ የጾም ቀን ስለ ነበር ነው። እንዲሁም “በኢየሩሳሌም የተቀመጡ ሕዝብ ሁሉ ከይሁዳም ከተሞች ወደ ኢየሩሳሌም የመጡ ሕዝብ ሁሉ በእግዚአብሔር ፊት ለመጾም አዋጅ ነገሩ” የተባለው በዐዋጅ ተነግሮ በኅብረት የሚጾም ጾም ያለ በመሆኑ ነበር። የኅብረት ጸሎት እንዳለ ሁሉ የኅብረት ጾም እንዳይኖር የሚያግድ ምን ምክንያት አለ? በሐዋርያት ሥራ ምዕራፍ አሥራ ሦስት ላይ ከላይ እንዳየነው በአንጾኪያ ቤተ ክርስቲያን ጌታን ሲያመልኩና ሲጻሙ የነበረው በኅብረት (በአንድነት) ነበር። ስለዚህም በዐዋጅ የሚታወቅ የኅብረት ጾም አለ። ነቢዩ ኢዮኤልም “ጾምን ቀድሱ፡ ጉባኤውንም አውጁ ሽምግሌዎችንና በምድር የሚኖሩትን ሁሉ ወደ አምላካችሁ ወደ እግዚአብሔር ቤት ሰብስቡ፡ ወደ እግዚአብሔርም ጩኹ” በማለት ጾም የሚታወጅ መሆኑን፤ እንዲሁም ወደ እግዚአብሔር መጮኺያ መንገድ መሆኑን ተናግሯል። ኢዮ. 1፡14 ነቢዩ ዘካርያስም “የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፡- የአራተኛው ወር ጾም፡ የአምስተኛውም፡ የሰባተኛውም የአሥረኛውም ወር ጾም ለይሁዳ ቤት ደስታና ተድላ የሐሄትም በዓላት ይሆናል” ዘካ. 8፡19 ይህም ጾም ያለባቸው (የሚጾምባቸው) ወራት ተለይተው ይታወቁ እንደ ነበር በግልጽ ያስረዳናል። ቅዱስ ጳውሎስም “ብዙ ጊዜም ካለፈ በኋላ፡ የጦም ወራት አሁን አልፎ ስለ ነበረ ...በማለት የታወቀ የጾም ጊዜ ያለ መሆኑን ተናግሯል። የሐዋ. 27፡9

ጌታችን ስለ ጾም ባስተማረበት አንቀጽ “አንተ ግን ስትጦም በስውር ላለው አባትህ እንጂ እንደ ጦመኛ ለሰዎች እንዳትታይ ራስህን ተቀባ፤ ፊትህንም ታጠብ፤ በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል” ያለው በአጠቃላይ አንድ ሰው ሲጾም በሕሊናው ለታይታና መጾሙን ሰው እንዲያውቅለትና ጾመኛ እንዲለው ከመሻት እንዳይሆን የተሰጠ ትምህርት ነው። ማቴ. 6፡17-18 ወሳኙ ጉዳይ ሰው ማየት አለማየቱ ሳይሆን የሰውዬው ሕሊና ነው። በጸሎት ጊዜ በኅብረት ስንጸልይ ሰው ያየናል ብለን “በማኅበር ባርክዎ ለእግዚአብሔር - እግዚአብሔርን በጉባኤ በአንድነት አመስግኑት” የተባለውን እንደማንተው ሁሉ

በጾምም መጽማችን ይታወቃል ብለን በታወቀ ጊዜ በሕዝብ ክርስቲያኑ ሁሉ በአንድነት የሚጾሙ አጽዋማትን አንተውም።

ጌታችን “ቀኝህ የምታደርገውን ግራህ አትወቅ” ሲል ከአንድ የሰውነት አካል ውስጥ አንዱ የሚሠራውን ሌላው ለማወቅ የማይችል ሆኖ አይደለም። ነገር ግን በዚህ ቃሉ ሊያስገነዝብን የፈለገው የምንሠራውን መንፈሳዊ ሥራ ሁሉ ልክ እኛው ራሳችን እንኳ የማናውቀው እስኪሆን ድረስ መርሳት (ይህን አድርጌያለሁ እያሉ አለማስታወስ) የሚገባ መሆኑን ነው። በሉቃስ ወንጌል ምዕራፍ አሥራ ስምንት ላይ ወደ ቤተ መቅደስ ሄዶ ሲጻልይ የነበረውን ፈሪሳዊ የነበሩትን መልካም ነገሮች ያጠፋበትና ባዶውን ያስቀረው እነዚያን ዘርዘሮ መናገሩም ነበርና። ስለዚህ ዋናው ጉዳይ ሕሊናዊ እንጂ አፍኣዊ አይደለም። በዚህም ላይ መናፍቃን “ስንጾም መታየት አንፈልግም” የሚለው አባባላቸው ሽፋኑ እንጂ እውነታው ጾምን መጥላትና ሆድን መውደድ ነው። ሐዋርያው “መብል ለሆድ ነው፤ ሆድም ለመብል ነው፤ **እግዚአብሔር** ግን ይህንም (መብልንም)፣ያንም (ሆድንም) ያጠፋቸዋል” የተባለውን **የእግዚአብሔር** ቃል እኛ ኦርቶዶክሳውያን እናምናለን። እንኖርበትማለን። 1 ቆሮ. 6፡13 ስለዚህ ያልሆነ ምክንያት እየፈጠሩ ለመብላት ከማድላት ይልቅ እውነተኛውን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ትምህርት ተቀብሎ ለጾም ማድላት የተሻለ መሆኑም ግልጽ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ “ልባችሁ በጸጋ ቢጸና መልካም ነው እንጂ በመብል አይደለም፤ በዚህ የሚሠሩበት አልተጠቀመምና” ይላልና። ዕብ. 13፡9

እንደዚሁም ክርስቲያኑ ሁሉ አንድ ሆኖ በሚጾምባቸው አጽዋማት ጊዜ መጾም ለአንድ ክርስቲያን እንደ ክርስቲያናዊ ግዴታው የሚታይ እንጂ እንደ ልዩ ነገር ተቆጥሮ ውዳሴ ከንቱን የሚያመጣበት ምንም ምክንያት የለም። አንድ ወታደር አገሩን ለመጠበቅ የገባውን ግዳጅ ቢወጣ ግዳጁን ተወጣ ይባላል እንጂ እንደ ተለዩ አዲስ ነገር አይቆጠርለትም። አንድ መምህርም የተሰጠውን የትምህርት ዓይነት በተመደበለት ክፍለ ጊዜ እየገባ ተማሪዎቹን ቢያስተምር ይህ ሊሠራው የሚገባውን ሥራውን ሠራ ይባላል እንጂ ልዩ ነገር አደረገ ተብሎ አያስመሰግነውም።

አንድ ክርስቲያንም መጾም ባለበት ጊዜ መጾሙ እንዲሁ ነው" ክርስቲያን የአንዲቷ የክርስቶስ ቤተ ክርስቲያን አካል እንደ መሆኑ በኅብረት የሚሠሩ መንፈሳዊ ተግባራት በጋራ ይሠራሉ። እነ ቅዱስ ጳውሎስ ነቢያትና ሐዋርያት የታወቀ የጾም ወቅት ከነበራቸው እኛ እነርሱን እንከተላለን እንጂ ከእነርሱ የተለዩ ሌላ

መንገድ አንከተልም። አርቶዶክሳዊነት ማለት ጌታ ለሐዋርያት የሰጣቸውንና እነርሱ ደግሞ ያስተማሩንና ያወረሱንን እንዳለ መጠበቅና በእርሱ መኖር ነው።

4.1.1.3 በጾም ወቅት የማይበሉ ምግቦች ስለ መኖራቸው

ጾም ሰውነትን በተወሰነ መጠን የሚያደክምና በልቶ ጠጥቶ የሚገኘውን ርካታ ለእግዚአብሔር መሥዋዕት አድርጎ በመተው የሚቀርብ መሥዋዕት ነው። ስለሆነም በሌላ ጊዜ ከሚበሉ መባልዕት መካከል በጾም ጊዜ የማይበሉ የምግብ ዓይነቶች አሉ። ይህም እነዚያ ምግቦች የረከሱ ስለ ሆኑ ሳይሆን ጾሙን እውነተኛና የፍቅር መገለጫ ይሆን ዘንድ ሰውነትን ደክም የሚያደርግ እንዲሆን ነው። ይህ ከቀደምት አበው ጀምሮ የነበረ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ሕይወት ነው። ነቢዩ ዳዊት እንዴት እንደ ጾመ ሲናገር “ወአሕመምክዋ በጾም ለነፍስየ - ነፍሴንም በጾም ቀጣኝት አደከምኝት)” አለ። መዝ 34:13

እንደዚሁም “ወቀጻእክዋ በጾም ለነፍስየ ወኮነኒ ጽእለተ - ነፍሴን በጾም አስመረርኝት፤ ለስድብም ሆነብኝ በማለት ጾም በተወሰነ መልኩም ቢሆን ሰውነትን ማስመረር (መራብና መጠማት) እንዳለበት ይናገራል። መዝ. 68:10 እንዲሁም “ጉልበቶቼ በጾም ደከሙ፤ ሥጋዬም ቅቤ በማጣት ከሳ” በማለት ጾም ጉልበትን እንደሚያደክምና በጾም ጊዜም ቅቤ እንደማይበላ ይናገራል። ንጉሥ ዳዊት “ሥጋዬም ቅቤ በማጣት ከሳ ያለው በጾም ጊዜ ቅቤ ስለማይበላ እንጂ ዳዊትን ያህል ገናና ንጉሥ ቅቤ ችግሮት አልነበረም። መዝ. 108:24

ነቢዩ ዳንኤልም እንዴት እንደ ጾመ ሲናገር “ማቅ ለብሼ፤ በአመድም ላይ ሆኜ ስጾም እጸልይና እለምን ዘንድ ፊቴን ወደ ጌታ ወደ አምላክ አቀናሁ” በማለት በጾም ወቅት ማቅ ለብሶ አመድ ነስንሶ መጾም ቢቻል ጾሙ የበለጠ እንደሚሆን ይናገራል። ዳን. 9:3 እንዲሁም ሦስት ሳምንት በጾም ጊዜ እንዴት እንደ ጾመ ሲናገር እንዲህ አለ፡- “በዚያም ወራት እኔ ዳንኤል ሦስት ሳምንት ሙሉ ሳዝን ነበርሁ። ማለፊያ እንጀራም አልበላሁም፤ ሥጋና ጠጅም በአፌ አልገባም፤ ሦስቱም ሳምንት እስኪፈጸም ድረስ ዘይት አልተቀባሁም።” ዳን. 10:1-3 ስለሆነም በጾም ጊዜ ሥጋና ቅቤ፤ በአጠቃላይ የእንስሳት ተዋጽኦዎች ይተዋሉ ማለት ነው። ጾም መተው ነው። ጌታችን አርባ ቀንና ሌሊት ሲጾም ፈጽሞ ምንም ነገር አልቀመሰም። እኛ ግን አርአያውን ተከትለን አንደ ዓቅማችን እስከ ተወሰነ ሰዓትና ከእንስሳት ተዋጽኦዎች እንከለከላለን።

4.1.1.4 ጾም በእግዚአብሔር ዘንድ ዋጋ ያለው ስለ መሆኑ

እግዚአብሔር ባዘዘውና ኋላም ሥግው ቃል መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ አርአያ ሆኖ ባሳየው መንገድ የሚፈጸም ጾም ከእርሱ ዘንድ ታላቅ ዋጋ አለው። ጌታችን ራሱ ጾም በተግባር ካሳየን በኋላ እንዴት መጾም እንዳለብን ሲያስተምረን እንዲህ አለ:-

"ስትጦሙም እንደ ግብዞች አትጠውልጉ፤ ለሰዎች እንደ ጦመኛ ሊታዩ ፊታቸውን ያጠፋሉና፤ እውነት እላችኋለሁ ዋጋቸውን ተቀብለዋል። አንተ ግን ስትጦም በስውር ላለው አባትህ እንጂ እንደ ጦመኛ ለሰዎች እንዳትታይ ራስህን ተቀባ ፊትህንም ታጠብ፤ በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል" ማቴ. 6:16-

18

ጌታችን እንዴት መጾም እንዳለብን እንዲህ ያስተማረን ጾም በእርሱ ዘንድ ታላቅ ጥቅምና ዋጋ ያለው በመሆኑ ነው። በተለይ ጾምን ከውዳሴ ከንቱና ለሰዎች ለመታየትና ጾመኛ ለመባል ብሎ ከማድረግ መጠበቅ በእጅ አስፈላጊ ነው ጌታችን በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል" ያለው ጾም ታላቅ ዋጋ ያለው በመሆኑ አይደለምን? ጾምን ለውዳሴ ከንቱና ለታይታ የሚያደርጉት ሰዎች ዋጋቸውን ተቀብለዋል" ማለቱም እንዲህ ያሉት ሰዎች የሚጾሙት ከ**እግዚአብሔር** ዘንድ በጾም የሚገኘውን ዋጋ ለማግኘት ሽተውና ተስፋ አድርገው ሳይሆን እንዲሁ ሰዎች እንዲያመሰግኗቸውና "ጾመኛ እንዲሏቸው ብለው ስለሆነ ያንኑ የፈለጉትን ዋጋ ከሰዎች ስለ ተቀበሉ ሌላ ዋጋ ከ**እግዚአብሔር** ዘንድ የላቸውም ማለት ነው። ከሰዎች ውዳሴን በመፈለግ ሳይሆን በእውነትና በአግባብ የሚጾሙ ሰዎች ደግሞ ከ**እግዚአብሔር** ዘንድ ታላቅ ዋጋ አላቸው ራሱ ባለቤቱ በማይታበል ቃሉ በስውር የሚያይ አባትህም በግልጥ ይከፍልሃል" ብሏልና።

ጌታችን ጾም ይህን ያህል ጥንቃቄ እንደሚያስፈልገው ያስተማረን ጥቅም ለሌለው ነገር አይደለም። ጾምን በአግባቡ ለሚጾሙት ክርስቲያኖች ጾምን በሰጠን በ**እግዚአብሔር** ዘንድ ታላቅ ዋጋ አላቸው። የመጾም ዋጋቸውንም በትንሣኤ ዘጉባኤ በግልጥ ይከፍላቸዋል።

ካሁኑ ዕዝራስ “ስለዚህም ነገር ጾምን፡ ወደ **እግዚአብሔር**ም ለመገን፤ እርሱም ተለመነን” በማለት ጾም ታላቅ ጠቀሜታ ያለው መሆኑን አልተናገረምን? ዕዝ. 8፡23 እንዲሁም ራሱ **እግዚአብሔር** “አሁንስ ይላል **እግዚአብሔር**፡ በፍጹም ልባችሁ በጾምም በልቅሶና በዋይታ ወደ እኔ ተመለሱ። በጽዮን መለከትን ንፉ፤ ጾምንም ቀድሱ፤ ጉባኤውንም አውጁ” በማለት የተናገረው ጾም ጥቅምና ዋጋ ስላለው አይደለምን? ኢዮ. 2፡12-15

4.1.2 ጾም በቅዱሳን አባቶች ትምህርት

ስለ ጾም ጠቃሚነትና አስፈላጊነት፤ በ**እግዚአብሔር** ዘንድ ሰማያዊ ዋጋ ያለው ስለ መሆኑ፤ በጾም ጊዜ የእንስሳት ተዋጽኦዎች (ዓሣን ጨምሮ) እንደማይበሉ፤ እና በመሳሰሉት ጾምን በተመለከቱ ጉዳዮች ላይ ቅዱሳን አባቶቻችን አስተምረዋል። ከእነዚያ መካከል የተወሰኑትን ከዚህ ቀጥሎ እንመለከታለን።

❖ “. . . ትምህርታችንን እንደሚከተለው ማጠቃለል ተገቢ ነው፤ የተፈጠረው በሐሣትና በደስታ እንድንኖር ነበር። ስንፈጠር ደስተኞች ተደርገን ነበር የተፈጠረው። ገነትን የተሰጠው በሕይወት እየኖርን ሐሣትን እንድናደርግ ነበር። ሕግን የተሰጠውም እርሱን በመጠበቅ መልካም ስምና ክብር ይሆንልን ዘንድ ነበር፤ **እግዚአብሔር** ምን እንደሚሆን (ሕጉን እንደምናፈርስ) ስለማያውቅ ሳይሆን የነጻ ፈቃድን ሕግ ያስቀመጠ ስለሆነ ነበር። ከገነት የተባረረውም ሕጉን ስላፈረስን ነበር። የእውቀት ዛፍ በተባለችው ተሸንፈን መጾምን እምቢ በማለታችንና ጾምን በማፍረሳችን ከዚያ በኋላ በደረሰብን መከራ በግድ ጾምን። የጾም ሕግ ጥንታዊና ቀዳማዊ ነውና፤ ከእኛ መፈጠር ጋርም አብሮን የነበረ ሕግ ነውና። የጾም ሕግ አስቀድሞ የተሰጠም ለነፍሳችን ትምህርት፡ ለድሎችና እርሱ ለሚያመጣው ዕዳ አርቆ ማጠሪያና መጠበቂያ እንዲሆንን ነበር። ስለዚህም ዛሬ ከጥንቱ ከመጀመሪያው የጾምን ሕግ ባለመጠበቃችን ምክንያት ያጣነውን ነገር መልሰን እናገኝ ዘንድ ጾምን እንድንጾምና ለጾም እንድንገዛ አደረገን። ”

(ቅዱስ ጎርጎርዮስ ዘእንዚናንዙ፤ ትምህርት ካልአይ በእንተ ትንሣኤ፡ ቁ. 28)

❖ “በጸማችን የነፍሳችንን ክፉ ልማዶች ካላስወገድን ከሥጋ መከልከላችን ብቻውን ምን ይጠቅመናል? ስንጸም ውለን ጸም ከመግባቱ በፊት እንመገበው የነበረውን ምግብ ለውጦን መናገጥ የሆነ የጸም ምግብ በማዕዳችን አቀረብን፡ ሆኖም ግን በጸሙ የምንመገበውን ምግብ እንደ ለወጥን ክፉ ግብራችንን እና ሕይወታችንን አብረን ለውጠናል ይሆን? በእውነት እኔ ግን እንዲህ ያደረጋችሁ አልመሰለኝም። እንዲህ ከሆነ መጸማችሁ ጥቅሙ ምንድን ነው? ስለዚህ ከጸማችሁ ጋር ልማዳችሁንና ሕይወታችሁን ወደ መልካምነት ትቀይሩ ዘንድ በተከታታይ እንድታስቡበት አደርጋችሁ ዘንድ ስለዚህ ነገር እናንተን ማስተማርና መገሰጽን አላቋረጥም። በጸማቸው መንፈሳዊ ፋክክር የሚፎካከሩ እንዳሉ ሁሉ በዚህም አስደናቂ የሆነ ተጋድሎን የሚጋደሉ እንዳሉ ሁሉ፡ ሁለት ሙሉ ቀናትን በተከታታይ ምንም ነገር ሳይቀምሱ የሚጸሙ አንዳንዶች አሉና። ሌሎች ደግሞ በጸም ጊዜ ወይን እና ዘይትን መተው ብቻ ሳይሆን ሌላውን ነገር ሁሉ ትተው መላውን ዐቢይ ጸም በደረቅ ዳቦና በውኃ ብቻ የሚጸ አሉና፡ . . . (ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ፣ ትምህርት በእንተ ምክንያት ሐውልታት 4 ቁ 12)

❖ ጸም ምን እንደሚያደርግ ተመልክት፤ ደዌን ይፈውሳል፡ አጋንንትን ያባርራቸዋል፤ ክፉ ሃሳቦችን ያስወግዳቸዋል፡ ልብን ንጹሕ ያደርጋል። በርኩስ መንፈስ የተያዘ ሰው እንኳ ቢኖር በጌታ ቃል መሠረት እንዲህ ያለው መንፈስ ያለ ጸምና ጸሎት በስተቀር እንማይጠጣ ይወቅ, ማቴ. 17-21 (ቅዱስ አትናቴዎስ ሐዋርያዊ)

❖ ራሳችንን ፍሬ በሌለው መንገድ በከንቱ እንዳናደክም ጥቂት ነገሮችን እንበል። በርግጥ አሁን የምታደርጉት ነገር - ጸማችሁና መሬት ላይ መተኛታችሁ - በጣም የተመሰገነ ተግባር ነው። ሆኖም ከእነዚህ ጋር ሌሎች በጸም ጊዜ ሊፈጸሙ የሚገባቸው ተግባራት ካልተጨመሩ በስተቀር ከጸም የምናገኘውን ዋጋ ያሳጡናል። **እግዚአብሔር** ኃጢአትን እንዴት ይቅር እንደሚል አሳይቶናል። በጥንት ዘመን የነነዌ ሰዎች ኃጢአትን ባደረጉ ጊዜ በኃጢአት ቁስላቸው ላይ ጽኑ የሆነ የጸምን መድኃኒት አደረጉ። መሬት ላይ በመተኛት ማቅና ዓመድ ለበሱ፣ ለቅሶንና ለሐዘንን በኃጢአት ቁስላቸው ላይ መድኃኒት አድርገው አፈሰሱ። ይህም ብቻ ሳይሆን ከዚህ ሁሉ ጋር ደግሞ ሕይወታቸውን ከክፉ ወደ መልካም ለወጡ። ከዚህ ሁሉ ጋር **እግዚአብሔር** በምን ምክንያት እንደ ማራቸው ሲናገር **እግዚአብሔር**ም ከክፉ መንገዳቸው እንደ ተመለሱ ሥራቸውን አየ፤

እግዚአብሔርም ያደርግባቸው ዘንድ በተናገረው ክፉ ነገር ተጸጽቶ አላደረገውም' ይላል። ዮና 3:10 ስለዚህ ከመጽም ጋር ከክፉ መመለስንና ከክፉ ነገር መጸምንም እንፈጽም ዘንድ መዘንጋት የለብንም።"

(ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ፣ ትርጓሜ ቆሮንቶስ ቀዳማዊ፣ ክፍለ ትምህርት 4፣ ቁ. 6)

❖ “ቅዱስ ያዕቆብ እኑሁ ለእግዚእነ የጌታችንን ጽዋ ከጠጣበትና ቅዱስ ሥጋውን ከበላበት ከጸሎተ ሐሙስ ማታ አንሥቶ ጌታችንን ከሞት ተነሥቶ እስኪያየው (እስከ ትንሣኤው) ድረስ ምንም ነገር እንደማይቀምስ ለራሱ ቃል ገባ። ስለዚህም መድኃኒታችን እንደ ተነሣ ወዲያውኑ ለያዕቆብ ተገለጠለትና እንዲመገብ አዘዘው። 1 ቆሮ. 15:8” ቅዱስ ጄሮም

❖ አመጋገብን በተመለከተ የምትከተሉት መመሪያችሁ ይህ ይሁን፣ በጸም ጊዜ ከሚመገቡት የምግብ ዓይነት የተነሣም ብዙዎች ይሰናከላሉና። ... ከሥጋና ከወይን በመከልከልና እነዚህን በመተው የምንጸመው የረከሱ ነገሮች ናቸው ብለን በመጸዋፍ አይደለም፤ ነገር ግን እነዚህን የሚታዩትን ቁሳዊ ነገሮች በመናቅና በመተው መንፈሳዊና ሰማያዊ ተድላ ደስታን እናገኝ ዘንድ ተስፋ በማድረግ ነው እንጂ በጸማችን ሥጋንና ወይንን የምንተውው ሰማያዊ ዋጋን **ከእግዚአብሔር** ዘንድ እናገኝ ዘንድ ተስፋ ስለምናደርግ ነው፤ በለቅሶ ዘርተን በደስታ እናጭድ ዘንድ ነው እንጂ መዝ. 125:5 ... ከእነዚህ ነገሮች ራሳችሁን ስትከለክሉና ስትታቀቡ የተጠና የረከሱ ነገሮች እንደሆኑ አድርጋችሁ አስባችሁ መሆን የለበትም እንደዚህ የምታስቡ ከሆነ ጸማችሁ ምንም ዋጋ የለውም። ነገር ግን ሥጋና ወይን በተፈጥሯቸው መልካም ነገሮች ቢሆኑም በፊትህ ስለ ተዘጋጁልህ የበለጡ መንፈሳዊ ነገሮች ስትል በጸም ጊዜ እነርሱን ተዋቸው።"

(ቅዱስ ቄርሎስ ዘኢየሩሳሌም፣ ትምህርት 4 ቁ. 27)

❖ “ብዙ ሰዎች አንዳቸው ለሌላቸው የጸሙ ግማሽ አለፈ ግማሹን ጸም ፈጽመናል' ሲባባሉ እመለከታለሁ እኔ ግን እንዲህ ያሉት ሰዎች የጸሙ ግማሽ በማለቁ በዚህ እንዳይደሰቱ፣ እመክራቸዋለሁ ከዚህ ይልቅ በጸማቸው የኃጢአታቸው ግማሽ ተወግዶ ስለ መሆኑ እንዲያስቡና በእርግጥ በጸማቸው እንደዚህ ዓይነት ጥቅም አግኝተው ከሆነ ያን ጊዜ ቢደሰቱ መልካም ይሆናል

ልናስብበት የሚገባው ነገር ይህ ነውና፤ ጾመን ስንጨርስ ልክ ስንጀምር እንደ ነበርነው ዓይነት ሰዎች ሆነን ሳይሆን ከኃጢአታችን የነጻን ሰዎች ሆነን እንድንጨርሰው መሆንን ነው ... የክረምት ጠቀሜታው የበለጠ የሚታወቀው ወቅቱ ካለፈ በኋላ ነውና ያን ጊዜ የአበባዎች ማበብ፣ የአዝመራው ማፍራት የዛፎች መለምለም እነዚህ ሁሉ በመታየታቸውና በመውጣታቸው ከክረምቱ ያገኙትን ጠቀሜታ በግልጽ ይናገራሉ። በእኛም እንዲሁ ይሁን። በጾም ወራት ያገኘው መንፈሳዊ ጥቅም ጾመ ካለፈ በኋላ በእኛ ላይ በሚያፈራው መልካም ፍሬ ጠቀሜታው ግልጽ ሆኖ እንዲታይ ይሁን። እንዲህ ካደረግን ጾመ እንደገና ተመልሶ ሲመጣ በደስታ እንቀበለዋለን። .. ከጾም የሚገኘውን ጥቅም በትክክል የተረዳነውና በጾማችን ወቅት ያንን ጠቀሜታ የምንቀስመው ሆነን ቢሆን ኖሮ ጾሙ በየቀኑ እንዲመጣ በተመኘን ነበር። እንዲህ ሆኖም የጾሙን መምጣት መናፈቃችንንና ለጾም ያለንን ጉጉትና ናፍቆት መቀነስ የለብንም፡ እርሱን በማሰብ መፍራትና መጨነቅም አይኖርብንም።”

(ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ፣ ትምህርት በእንተ ምክንያተ ሐውልታት 18 ቁ. 1-2)

❖ “በጣም ከዓቅማችሁ በላይ የሆኑ ምሳሌዎችን መከተል ምን ያደርግላችኋል? በምግባር ስትሰማሩ በዓቅማችሁ መጠን እንጂ ለራሳችሁ ታደርጓቸው ዘንድ የማይመከሩና ከዓቅማችሁ በላይ የሆኑ ነገሮችን ባታደርጉ መልካም ነው። በአፈጻጸም ደረጃ በወንጌል የተፈጸሙ ታሪኮች ዛሬ አፈጻጸማቸው ከዚያን ጊዜው ላይት ያሉ ነገሮች አሉና። ለአብነትም ክርስቶስ የጾመው ከመፈተኑ ጥቂት አስቀድሞ ነበር፤ እኛ ደግሞ ከትንሣኤ በፊት እንጾማለን። የጾመን የጊዜ ርዝመት በተመለከተ ቀናቱ ያው [አርባ ቀናት] ናቸው፤ የጾሙን ዘመን በተመለከተ ግን ልዩነት አለ። ለእኛ ጾመ ከ**ክርስቶስ** ጋር ለመሞታችን አምሳል ነው፤ ጾማችን ራሳችንን ለትንሣኤው በዓል ለማዘጋጀት የምናነጻበትና የምንቀድስበት መሣሪያ ነው። እንዲሁም ጌታችን ለአርባ ቀናት በተከታታይ ጾመ፤ እርሱ **እግዚአብሔር** ነውና። እኛ ግን ስንጾም በተከታታይ ሳይሆን እስከ ተወሰነ ሰዓት እየጾምን እንደ ዓቅማችን መጠን እናደርጋለን፤ ምንም እንኳን አንዳንዶች ለጾም ካላቸው ልዩ ፍቅርና ቅንዓት የተነሣ ጾማቸውን ረዘም ላሉ ሰዓታትና ቀናት ቢያራዝሙም። እንደ ገናም ለደቀ መዛሙርቱ ምሥጢረ ቁርባንን የሰጣቸው በደርብ ፎቅ ላይና ከራት በኋላ፤ ከስቅለቱ አንድ ቀን አስቀድሞ ነበር። እኛ ግን ምሥጢረ ቁርባንን የምንፈጽመው በቤተ ክርስቲያን፡ ከምግብ በፊት እና ከትንሣኤ በኋላ ነው። እርሱ ያደረጋቸው ነገሮች ከእኛና እኛ ከምናደርጋቸው የተለዩ አይደሉም፡ ሆኖም ግን አፈጻጸማቸውን በተመለከተ ከጊዜና ከሁኔታዎች ጋር ፍጹም የሆነ ተመሳሳይነትና

አንድነት የሌለባቸው ነገሮች አሉ ሆኖም ለእኛ የተላለፉልን ማድረግና መፈጸም ለሚገባን ነገሮች አርአያና መሠረት እንዲሆኑን ነው።

(ቅዱስ ጎርጎርዮስ ዘእንዚናንዙ ትምህርት በእንተ ጥምቀት፡ ቁ. 30)

❖ በመብልና በሆዳምነት የዛገውንና የደነዘውን ሰውነትህን በጾም ሳለው፡ ወልውለው ሰንግለው" ወደ መንግሥተ ሰማያት የሚወስደውን መንገድ ያዝ መንገዱ ጠባብና የማይመች ቢሆንም አንተ ግን በዚህ መንገድ ለመሄድ ምረጥና ተጓዝበት። ይህን ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው? ሰውነትህን በማስገዛትና በቁጥጥር ስር እንዲውልና እንዲገዛ በማድረግ ነው። መብልና ሆዳምነት ትልቅ መሰናክል ናቸውና። በዚህ ሁሉ የሕይወት ተጋድለ ጾም ታላቅ መሠረትና መምህር ሆኖ ያገለግላልና" (ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ ትምህርት በእንተ ምክንያተ ሐውልታት 3 ቁ. 7)

ይኸው አባት ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ “ስለ ሆድህና ስለ በሽታህ ብዛት ጥቂት የወይን ጠጅ ጠጣ እንጂ ወደ ፊት ውኃ ብቻ አትጠጣ" (1 ጢሞ. 5:23) ብሎ ቅዱስ ጳውሎስ ለጢሞቴዎስ የጻፈለትን ምክር ጠቅሶ በዚያ ላይ ባስተማረው ትምህርት ላይ እንዲህ ይላል፡-

❖ “... እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ከመጀመሪያ በፊት ስለ ጢሞቴዎስ የተጋድሎ ሕይወት እና ስለ ጳውሎስ አባታዊ የፍቅር አሳቢነቱና እንክብካቤው ትንሽ ነገር እንድል ፍቀዱልኝ። እንደዚያ ባሉ ብዙ አስቸጋሪና ፋታ በሚነሱ ሁኔታዎች ውስጥና ሩቅ ከሆነ ቦታ ላይ ሆኖ እያለ እንኳ ስለ ደቀ መዝሙሩ ጤና ያን ያህል እንደሚያስበውና እንደሚጨነቀው፤ እናም የጤናው ችግር የሚስተካከልበትን ነገር እንደ ጻፈው እንደዚህ አባት ያለ ርህራሄና አሳቢ ማን አለ? የጢሞቴዎስን የተጋድሎ ሕይወት የሚያህልስ ምን አለ? ከትህርምቱ ጽናትና ከጾሙ ብዛት የተነሣ ሕመም ላይ እስከሚወድቅ ድረስ ድሎትንና ተድላ ሥጋን ናቀ፡ የላመና የጣመ ምግብ ያለበትን ማእድ ከእርሱ አራቀ። ጳውሎስ ያለው ትንሽ ወይን ጠጣ' ብቻ ሳይሆን አስቀድሞ ወደ ፊት ውኃ ብቻ አትጠጣ ካለው በኋላ ነው ወይን እንዲጠጣ የመከረው። ይህ 'ወደ ፊት ውኃ ብቻ አትጠጣ' የሚለው አባባል እስከዚያ ጊዜ ድረስ የሚጠጣው ውኃ ብቻ የነበረ መሆኑንና ከዚህም ከትህርምት ብዛት የተነሣ ሆዱ መታመሙን የሚያሳይ ነውና። . . . (ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ፡ ትምህርት በእንተ ምክንያተ ሐውልታት፡ ክፍለ ትምህርት 1፣ ቁ. 8)

❖ እኔ አሁን የምናገረው እንዲሁ ብዙ ሰዎች ጾምን ስለሚሉት ጾም አይደለም፤ ስለ እውነተኛው ጾም ነው እንጂ። እውነተኛው ጾም ከሥጋ መከልከል ብቻ አይደለም፤ ከኃጢአት መራቅም ነው እንጂ። ጾም የሚጠቅመውና ሊያስገኝልን የሚችለውን ጥቅም የሚያስገኘው ልንጾምበት እንደሚገባው ሕግ መሠረት ሆነን ስንጾመው ነውና። ደግሞም በጨዋታ የሚታገል ማንም ቢሆን እንደሚገባ አድርጎ ባይታገል የድሉን አክሊል አያገኝም' ተብሏልና። ስለዚህም በጾም ድካም ውስጥ ካለፍን በኋላ የጾማችንን ዋጋ እንዳናጣ እንዴትና በምን ዓይነት ሁኔታ መጾም እንዳለብን መረዳት ይገባናል። 2 ጢሞ.2:5... ጾም መድኃኒት ነው፤ ሆኖም ግን መድኃኒት አጠቃቀሙን የሚያውቅ ሰው ይፈልጋል።" (ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ፡ ትምህርት በእንተ ምክንያተ ሐውልታት 3፡ ቁ. 8)

በጾም ወቅት እንኳን ሌላ ዓሣ እንኳ የማይበላ እንደ ነበር ታላቁ አባትና መምህር ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ በትምህርቱ ውስጥ ገልጾት እናገኛለን፡-

❖ “ስንጾም አንደበታችንም ከማይገቡ ንግግሮችና ከነቀፋዎች ይጹም። እንዲህ ካለደረግን ከሥጋና ከዓሳ መጾማችን ብቻ ምን ይጠቅመናል? (ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ፡ ትምህርት በእንተ ምክንያተ ሐውልታት 3፡ ቁ. 12)

❖ “... ከሕዝቡ ሁሉ ጋር በጾም፤ በትጋት እና በጸሎት የበረታንና የተጋን እንሆን ዘንድ ለአፍታም እንኳ መዘንጋት አይገባንም። በማያቋርጥ ሐዘንና ልቅሶ እና ዘወትር በሚሆን ጸሎት ጽሑፉን በመሆን የበረታንና የተጋን እንሁን፡ ጸንተን እንድንቆም የሚያደርጉን እነዚህ ናቸው። የሚጠብቁንና የሚጋርዱን መንፈሳዊ መከላከያዎቻችንና አምላካውያት መሣሪያዎቻችን እነዚህ ናቸው (ቅዱስ ቆጵረያኖስ ለሮማው ጳጳስ ለቆርኔሌዎስ ከጻፈው መልእክት መልእክት 56፡ ቁ.)

❖ “ልዩ በምትሆን በአርባዪቱ ቀን በሚደረገው ትሩፋትና በጾም የሚገኝ በጎ መድኃኒት አለ።” (ቅዱስ አቡሊዲስ፡ ሃይማኖተ አበው ቁ. 22)

❖ “.... ኢክርስቲያናዊና ተገቢ ያልሆነን ነገር እንደ ልማድ አድርገው የያዙ ሰዎች ከዚያ ወጥተው መልካሙን ነገር ልማድ ማድረግ ይቻላቸዋል። ለምሳሌ ከምግብ ተከልክሎ መቆየት ቀላል ባይሆንም ጾም ሲለመድ ግን ልማድ ይህን ከባዱን ነገር ለማድረግ የማያስቸግር ቀላል ያደርገዋል። ስለዚህም የጾሙ ጊዜ ሲመጣ ወይን ይጠጣ ዘንድ ወይም በጾም ጊዜ እንዳይበሉ ከተከለከሉ ምግቦች አንዱን ይበላ ዘንድ ሺህ ጊዜ እንኳ የሚመክረውና የሚዘበዝበው ሰው ቢኖር እንኳ ጾምን ልማድ ያደረገ ሰው በጾም የተከለከለውን ነገር ከሚነካ የሚመጣበትን መከራ ቢቀበል

ይመርጣል። አንድ ጊዜ ልምድ ካደረግነው ከዚያ በኋላ ልናደርገው የማይገባውን ነገር ከሕሊናችን የተነሣ እንኳ እንጸደቃለን።” (ቅዱስ ዮሐንስ አፈ ወርቅ፣ ትምህርት በእንተ ምክንያት ሐውልታት 6፣ ቁ. 17)

❖ “በከመ ይቤ እግዚእን በወንጌል ኢትዝግቡ መዝገበ ዘበምድር አንትሙሶ ዝግቡ ለክሙ መዝገበ ዘበሰማያት ንበ ኢይበሊ ወኢይማስን . . . ሡዕ ለእግዚአብሔር መሥዋዕተ ሰብሐት በጾም ወበጸሎት በኋሩት ወበተፋቅሮ ወበርትዕት ሃይማኖት ሡ. በጾም ወበጸሎት ዳንኤል ድኅነ እምአፈ አናብስት ሶስና ድኅነት እምእደ ረበናት ሡ. በጾም ወበጸሎት አበው ቀደምት ድኅኑ እመንሡት ዓደው እሞት ውስተ ሕይወት ሡ - ጌታችን በወንጌል እንደ ተናገረ በምድር ላይ መዝገብ አትሰብስቡ፤ የማይበላሽና የማይጠፋ ሰማያዊ መዝገብን ሰብስቡ (አከማቹ) እንጂ . . . በጾምና በጸሎት፣ በደግነትና እርስ በርስ በመፋቀር፣ በእውነተኛ ሃይማኖት ሆነህ ለእግዚአብሔር የምስጋና መሥዋዕትን ወዋ፤ . በጾምና በጸሎት ዳንኤል ከአንበሶች አፍ ዳነ፣ በጾምና በጸሎት ሶስና ከረበናት እጅ ዳነች፣ በጾምና በጸሎት የቀደሙ አባቶቻችን ከፈተና ዳኑ፣ በጾምና በጸሎት ከሞትም ወደ ሕይወት ተሻገሩ።” (ቅዱስ ያፌድ፣ ዝማሬ ዘመዛግብት)

❖ “አኃውየ ንጹም ጾመ ወናፍቅር ቢጸነ ወንትፋቀር በበይናቲነ እስመ ከማሁ አዘዘነ አኃውየ ፈድፋደ ናፍቅር ቢጸነ እስመ ሙሴኒ በሲና ጾመ ወኢያሱኒ በይእቲ ጾም ድኅነ በገባዖን ፀሐየ አቀመ አ. ጾመ እግዚእን በእንቲአነ አርአያሁ ከመ የሀበነ ወንድሞቼ ሆይ፣ ጾምን እንጹም፣ ወንድሞቻችንንም እንውደድ፣ እርስ በርሳችንም እንፋቀር፣ እንዲህ እናደርግ ዘንድ አዝዘናልና ወንድሞቼ ሆይ፣ ወንድሞቻችንን አብዝተን እንውደድ፤ ሙሴ በሲና ጾሟልና፣ በዚህች ጾም ኢያሱ በገባዖን ዳነ፣ ፀሐይንም አቆመ፤ ጌታችንም ለጾም አርአያ ይሆነን ዘንድ ስለ እኛ ጾመ ...” (ቅዱስ ያፌድ ዝማሬ ዘምኩራብ)

❖ “... ሠርዐ ለነ ጾመ ለንስሐ እስመ ጾም በቋዒት ባቲ ክርስቶስ ጾመ በእንቲአነ አርአያሁ ከመ የሀበነ - ለንስሐ ይሆነን ዘንድ ጾምን ሠራልን፣ ጾም ብዙ ጥቅም ያለባት ጠቃሚ ናትና፣ ክርስቶስም ምሳሌውን ይሰጠን ዘንድ ስለ እኛ ጾመ” (ቅዱስ ያፌድ፣ ዝማሬ ዘመጸጉዕ)

❖ “... ንጹም ጾመ ወናፍቅር ቢጸነ ንንሣእ ወንትሙሶ አሚነነ እምዝንቱ ኅብስት ርእዩ ዕበያ ወክብራ ለጾም ኃዘን ለአብዳን ወፍሥሐ ለጠቢባን ን. ብፁዕ ብእሲ ዘይትዔገሣ ለሥርዓት ይንሣእ ትእዛዝየ አነ ሎቱ ሥምረቶ እገብር ን እንተ ባቲ ተመጠወ ሙሴ ሕገ እግዚአብሔር ወባቲ ጾመ ለሊሁ መድኃኒን ን ወበይእቲ ጾም ኤልያስ ዐርገ ውስተ ሰማያት ወዳንኤል ድኅነ እምአፈ አናብስት - ጾምን እንጹም፣ ወንድሞቻችንንም እንውደድ፣ ከዚህ ኅብስትም አምነን የክርስቶስ ሥጋ መሆኑን]

እንቀበል። የጾምን ታላቅነትና ክብር ተመልከቱ፤ ጾም ለሰነፎች ሐዘን ስትሆን ለጥበበኞች ደግሞ ደስታ ናት። ትእዛዜን ገንዘብ ያደርግ ዘንድ ሥርዓቴን የሚታገሣት ሰው ምስጉን ነው፤ እንዲህ ለሚያደርግ ሰው እኔም ፈቃዱን አፈጽምለታለሁ። ሙሴ የእግዚአብሔርን ሕግ የተቀበለው በእርሷ [በጾም] ነው፤ መድኃኒታችንም እንዲሁ ጾም። በዚህች ጾም ኤልያስ ወደ ሰማያት ዐረገ፤ ዳንኤልም ከአንበሳች አፍ ዳነ..." (ቅዱስ ያሬድ ዝማሬ ዘገብር ኄር)

- ❖ ጾም ልጓም ፍሬሃ ጥዑም ትሀተ ኢናምስላ ለጾም - ጾም ልጓም ናት፡ ፍሬዋም ጣፋጭ ነው፤ ስለዚህም ጾምን ታናሽ (ቀላል) አናስመስላት።" (ቅዱስ ያሬድ፡ ጾም ድጓ ዘቅድስት፤ ዘረቡዕ)
- ❖ "እስመ ጾም ዐቢይ በቁዔት ባቲ ታግዕዘክሙ ነፍስክሙ እምኃጢአት ትሜህሮሙ ለወራዙት ጽሙና ዛቲ ጾም ጾም ቅድስት ትፈሪ ሰላመ ወተዓሥሮሙ ትፍሥሕተ - ጾም ታላቅ ጠቀሜታ አላት፤ ነፍሳችሁን ከኃጢአት ነጻ ታወጣታለች፤ ለወጣቶችም ርጋታንና ራስን መግዛትን ታስተምራቸዋለች። ይህች ጾም ቅድስት ናት፤ ሰላምን ታፈራለች፤ ለሚያደርጋት ሰው ደስታን ትሰጠዋለች።" (ቅዱስ ያሬድ፡ ጾም ድጓ ዘቅድስት፤ ዘሐሙስ)
- ❖ "እስመ ዛቲ ጾም ወሀበቶ ሞገሰ ለሙሴ ብእሴ እግዚአብሔር - ጾም ለእግዚአብሔር ሰው ለሙሴ ሞገስን ሰጠችው።" (ቅዱስ ያሬድ፡ ጾም ድጓ ዘቅድስት፤ ዘሐሙስ)

ቅዱሳን አበው ሊቃውንት ቀደምት ስለ ጾም ያስተማሩትን ትምህርት ማር ይስሐቅ ጾምን በተመለከተ ግሩም በሆነ ሁኔታ እንዲህ ሲል በገለጸው እናጠቃልል፡-

❖ እስመ ጾም ይትባዩ ለኩሉ ምግባር ትሩፍ - ጾም የትሩፋትን ሥራ ሁሉ ይስማማዋልና ወጥንት ለኩሉ ገድል - የሥራ መጀመሪያ ናት

አክሊሎሙ ለጽሙዳን - የጽሙዳን ክብራቸው ናት

ወስኖሙ ለድንግልና ወለቅድስና - የድንግልናና የንጽሕና ጌጣቸው ናት

ወጥንታ ለፍኖት መሢሐዊት - የወንጌል ሥራ መጀመሪያ ናት

እማ ለጸሎት - የጸሎት እናት ናት

ወነቅዓ ለአንብዕ - የዕንብ መገኛ ናት

ወመንቅሒት ላዕለ ኩሉ ገድል ውዱስ - ለበጌ ሥራ ሁሉ ታነቃቃለች ...

ወዘአስተሐቀረ ኪያሃ ናሁ አሰሰለ እምላዕላ ነፍሱ ኩሎ ወናያተ- ጾምን የናቀ ያቃለለ

በጌውን ነገር ሁሉ ከራሱ አራቀ

እስመ ዛቲ ትእዛዝ ተወድየት ውስተ ጠባይዒን እምትካት ለዓቂብ ወለተጸውኖ - እኛ

እሷን ልንጠብቃት እሷ እኛን ልትጠብቀን ይህች ጾም ከቀድሞ ጀምሮ በባሕርያችን

ታዝዛለችና (አዳምን ዕፀ በለስ አትብላ ባለው ጊዜ)

ወዝየ ወድቀ ጥንተ ተልሕኮትነ - ባለመጾም የባሕርያችን ጥንት የሚሆን አዳም ድል ሆነ

ወበእንተ ዝንቱ፡ እምነበ መጽአ ኅጉል ቀዳማዊ እምኔሁ ባሕቲቱ መጽኡ መስተጋድላን

ነበ ፈሪሀ **እግዚአብሔር** ሎቱ ስብሐት - ስለ በላ ጥፋት (ኃጉል) ካመጣበት ከመብል

ጀምረው ነቢያት ድል እየነሡ ወደ ፈሪሃ **እግዚአብሔር** መጡ፤ በመብል ጥፋት ከመምጣቱ የተነሣ ወደ ጾም መጡ።

ሶበ ተደለው ለዓቂባ ትእዛዛቲሁ - ሕጉን ሊጠብቁ በተዘጋጁ ጊዜ

ወመድኅንሂ ሎቱ ስብሐት አመ አስተርአየ በዓለም በውስተ ዮርዳኖስ በዝየ ወጠነ -

ክብር ይግባውና ጌታም በዚህ ዓለም በዮርዳኖስ በተገለጠ ጊዜ ሥራውን በጾም ጀመረ።

ወኩሎሙ እለ ወጽኡ ለተሊዎ ዓሠሩ በዛቲ አርአያ ረሰዩ ጥንተ ገድሎሙ - በሥራ

እርሱን ለመምሰል የወጡ ሁሉ ሥራቸውን በጾም ጀመሩ።

እስመ ውእቱ ንዋየ ሐቅል ዘተገብረ እም **እግዚአብሔር** ልዑል - ከልዑል **እግዚአብሔር**

የተሰገደ ማለት የተሰጠ ጋሻ ነውና።

ወዘአስተሐቀረ ኪያሁ በእፎኬ ዘኢየሐምይዎ - ጾምን የናቀን ያቃለለን ሰው እንደምን

አይነቅፉት!

እመሰኬ ሠራዔ ሕግ ናሁ ጾመ መኑ እንከ እምእለ ያበድሩ ዐቂበ ሕግ ዘኢይፈቅዳ

ለጾም - ሕግን የሠራ ያዘዘ ጌታ ከጾመ ሕግን መጠበቅ ከሚወዱ ሰዎች ወገን ጾምን

የማይወድ ማን ነው?

ወእምከመ ርእዮ መስተቃርን ጸራዊ እኩይ ለዝንቱ ንዋዩ ሐቅል ላዕለ አሐዱ እምሰብእ

ይፈርህ ሶቤሃ - ክፉ ባላጋራ ሰይጣን ከሰው አንዱን ጾም ሲጾም ያየው እንደሆነ (ባየው

ጊዜ) ይፈራል።

ወይዘከሮ ፍጡነ ለኅፋሬሁ ወለተመውዖቱ ውስተ ገዳም እምነበ መድኃኒነ ሎቱ

ስብሐት - ክብር ይግባውና ጌታ በገዳም ያሳፈረውን ማፈሩን፣ የነሣውን ድል

መነሣቱን ያስበዋል።

ወትነድድ ኃይሉ በንዋዩ ሐቅል ዘተውህበ ለነ እምነበ ሊቀ ሠራዊትነ - የካህናት

አለቃ ከሚሆን ከጌታ በተሰጠን በጾም ኃይሉ ትደክማለች።”

(ማር ይስሐቅ፣ አንቀጽ ራብዕ፣ ምዕራፍ 6)

እንግዲህ ጾም በመጽሐፍ ቅዱስም ሆነ በቅዱሳን አባቶቻችን ትምህርት ይህን ያህል የተባለለት ታላቅ **የእግዚአብሔር** ጾጋ ነው። አባቶቻችን ጾምን “ለአዳም የተሰጠው ጥንታዊው ሕግ”፣ “ከ**እግዚአብሔር** ዘንድ ሰማያዊ ዋጋ የምናገኝበት”፣ “በልቅሶ ተዘርቶ በደስታ የሚታጩበት”፣ “ጸንተን እንድንቆም የሚያደርገን፣ ከክፉ የሚጠብቀንና የሚጋርደን መንፈሳዊ መከላከያችንና አምላካዊ መሣሪያችን”፣ “መድኃኒት”፣ “ከ**እግዚአብሔር** ዘንድ ሰማያዊ ዋጋ የምናገኝበት”፣ ወዘተ እያሉ ገልጸውታል። ስለዚህ ምናልባት በተለያዩ ምክንያት መጾም ያልቻለ ሰው ቢኖር መፍትሔው ጾምን መንቀፍና መተችት አይደለም። እንዲህ ማድረጉ ሁለት በደል ይሆንበታል። አንደኛው መጾም ሲገባው ባለመጾሙ ሲሆን ሁለተኛውና የባሰው ደግሞ **እግዚአብሔር** ለጥቅማችን የሰጠንን ጾም በመንቀፉ ነው። እኛ ስለ ነቀፍነውና ስለልተቀበልነው **የእግዚአብሔር** ሀሳብ አይለወጥምና። ስለዚህ ቢቻለን መጾም፣ ከከበደን ደግሞ እንዲያስችለን እርሱን መለመንና ባለመቻላችን ማዘን ይገባል እንጂ ከዚያ አልፎ መሄድ መጠንን አለማወቅና በኃጢአት ላይ ኃጢአት መጨመር ስለሆነ መቼም ቢሆን አይጠቅምም።

ከዚህም ጋር አሁን አሁን አንዳንድ ግለሰቦችም ሆኑ ቡድኖች ጾምን “ዓባይን ገደብን እንዳንጠቀም ግብጻውያን የጫኑብን ሽክም ነው። በግብጻውያን የተጣለብን የተንኮል መሣሪያ ነው” ሲሉ ከተደመጡ ውሎ አድሯል። እንግዲህ ይህ አስተሳሰብ ቢያንስ ሁለት መሠረታዊ ስህተቶች ያሉበት የፈጠራ አስተያየት ነው። በመጀመሪያ ጾም ግብጻውያን በኢትዮጵያውያን ላይ የጫኑት ሽክም ወይም የወሰኑት ውሳኔ

ሳይሆን ከላይ እንደ ተመለከትነው ከጥንቱ ከብሉይ ኪዳን ጀምሮ በእግዚአብሔር በሚያምኑ ወገኖች ዘንድ የነበረ የአምልኮ መሣሪያ ነበር። በብሉይ ኪዳን ዘመን ደግሞ ግብጻውያን እንኳን በሌላው ላይ ጾምን ሊጮኑ ይቅርና ራሳቸውም ገና በአምልኮ ጣዖት ወድቀው በግብረ ጠእት ተይዘው የነበሩበት ዘመን ነበር። ኢትዮጵያ ግን በዘመነ ኦሪትም እግዚአብሔርን ታመልክ የነበረች ሀገር ነበረች። ለዚህም ምስክሩ ሰው ሳይሆን ራሱ እግዚአብሔር ነው። ለምሳሌም ሙሴ እስራኤላውያን እግዚአብሔርን ከማያውቁና ከማያመልኩ ሰዎች ወገን ጋር እንዳይጋቡ የከለከለ ሲሆን እርሱ ያገባት ሚስቱ ግን ኢትዮጵያዊት ነበረች፤ ምክንያቱም ኢትዮጵያውያን በዘመነ ሕገ ልቡናም እግዚአብሔርን ያመልኩ የነበሩ ሕዝቦች ናቸውና። ዘኁ 12 ይህን ያልተረዱት የሙሴ ወንድም አርናና እናቱ ማርያም ሙሴን በመንቀፋቸው እግዚአብሔር በጽኑ ሁኔታ ገሥዷቸዋል። እንደዚሁም ራሱ እግዚአብሔር እስራኤላውያንን “የእስራኤል ልጆች ሆይ እናንተ ለእኔ እንደ ኢትዮጵያ ልጆች አይደላችሁምን? በማለት ኢትዮጵያውያንን አብነት አድርጎ ተናግሯቸዋል። አሞ. 9:7

በሐዲስ ኪዳንም ኢትዮጵያ ክርስትናን የተቀበለችው በትንቢቱና በተስፋው መሠረት ስትጠብቀው የነበረ በመሆኑ በመንፈስ ቅዱስ መሪነት በሐዋርያው በቅዱስ ፊልጶስ መምህርነት በኢትዮጵያዊው ጃንደረባ አማካይነት ነው እንጂ ክርስትናን ከግብጽ አልተቀበለችም። ይህም በመጽሐፍ ቅዱስ በሐዋርያት ሥራ በምዕራፍ ስምንት ላይ በግልጽ ተጽፎ የሚገኝ እውነት ነው። ስለዚህ የግብጽ አርቶዶክሳዊት ቤተ ክርስቲያን እና የኢትዮጵያ ኦርቶዶክሳዊት ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን ሐዋርያዊትና ቅድስት የሆነችው የአንዲቷ የክርስቶስ ቤተ ክርስቲያን አካላት እንደ መሆናቸው ሁለቱም በመጽሐፍ ቅዱሳዊው ትምህርትና በሐዋርያዊ ትውፊት መሠረት ክርስቲያናዊ ጾምን ይጸማሉ እንጂ አንዱ በሌላው ላይ ጫነ የሚባል ነገር የለም።

ሁለተኛ ደግሞ ክርስቲያናዊ ጾም ያለው በኢትዮጵያና በግብጽ ክርስቲያኖች ዘንድ ብቻ አይደለም። ጾም በሌሎች ኦሬንታል ኦርቶዶክስ እና በምሥራቅ ኦርቶዶክስ አብያተ ክርስቲያናትም ያለ ክርስቲያናዊ ሕይወት ነው። ለግንዛቤ ይረዳ ዘንድ በሌሎች ኦርቶዶክሳውያን አብያተ ክርስቲያናት ዘንድ ያሉትን አጽዋማት እንመልከት።

ሀ) ኦሬንታል ኦርቶዶክስ አብያተ ክርስቲያናት (የኢትዮጵያ፣ የግብጽ፣ የኤርትራ፣ የሶርያ፣ የአርሙን እና የሕንድ ኦርቶዶክስ አብያተ ክርስቲያናት)

※ ጾም ነቢያት

※ ዐቢይ ጾም

፡፡ ረቡዕ እና ዓርብ

፡፡ ጾመ ገሃድ

፡፡ ጾመ ሐዋርያት

፡፡ ጾመ ማርያም (ጾመ ፍልሰታ)

፡፡ ጾመ ነነዌ¹

ለ) የምሥራቅ ኦርቶዶክስ (የግሪክ፣ የሩሲያ፣ ሰርቢያ፣ ወዘተ) ኦርቶዶክስ አብያተ ክርስቲያናት

* ዐቢይ ጾም

* ጾመ ነቢያት

* ረቡዕ እና ዓርብ

* ጾመ ማርያም (ጾመ ፍልሰታ)

* ጾመ ሐዋርያት

* የጥምቀት ዋዜማ (ገሃድ)

* የቅዱስ ዮሐንስ መጥምቅ አንገቱ የተሰየረበት ዕለት

* በዓለ ቅዱስ መስቀል

ማንም ሰው ማየት እንደሚችለው ከዚህ ሁሉ መረዳት የሚቻለው ጾም በኢትዮጵያ እና በግብጽ አብያተ ክርስቲያናት ብቻ የተወሰነ ሳይሆን ሐዋርያዊ ትውፊት ባላቸው በኦርቶዶክሳውያን አብያተ ክርስቲያናት

1. ኤፌንታል ኦርቶዶክስ (Oriental Orthodox) አብያተ ክርስቲያናት የሚባሉት የኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያንን ጨምሮ ከላይ የተዘረዘሩት ሊሆኑ የኬልዌዶንን ጉባኤ የማይቀበሉት ናቸው። የሚቀበሏቸው ዓለም አቀፋዊ ጉባኤያት የመጀመሪያዎቹሦስቱ (የኒቅያ፣ የቂስጥንጥንያ እና የኤፌሶን ጉባኤ) ብቻ ናቸው። የምሥራቅ ኦርቶዶክስ (Eastern Orthodox) አብያተ ክርስቲያናት የሚባሉት ደግሞ የኬልዌዶንን ጉባኤ የሚቀበሉ ሆነው ከምዕራቡ ክፍል የሮማ ካቶሊክ በ1054 ዓ. ም. የተለያዩ ናቸው።

2. የአንዳንዶቹ አጽዋማት የሚጀምሩበት ጊዜና አጠቃላይ የሚሸፍኗቸው የቀናት ብዛት አልፎ አልፎ ሊለያይ ይችላል።

በሙሉ ያለ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ክርስቲያናዊ ሕይወት መሆኑን ነው። ስለዚህ ጾም በግብጻውያን የተጨነቀን ሸክም ሳይሆን መድኃኔ ዓለም ኢየሱስ ክርስቶስ የሰጠንና አባቶቻችን ቅዱሳን ሐዋርያት ተቀብለው ኖረውበትና ተጠቅመውበት ያወረሱን ክርስቲያናዊ መሣሪያና ሀብት ነው።

ይቆያን