1ኛ. የ10 ቀናት ጸሎት

ለመሪዎች የሚሆን መመሪያ

እንኳን ወደ አስር የጸሎት ቀናት በደህና መጣችሁ! ጸሎት ተሐድሶን የሚያስገኝ እንደሆነ እናምናለን። በጸሎትና በጾም ሆነን እግዚአብሔርን በህብረት ስንፈልገው ባለፉት ዓመታት ብዙ ተአምራትን አድርጓል። መንፈስ ቅዱስ መለወጥን፣ ለወንጌል ስራ አዲስ ፍቅርን፣ የቤተክርስቲያናት መነቃቃትን፣ እና የተፈወሱ ግንኙነቶችን አምጥቶልናል።

የእግዚአብሔር ድምፅ ወደ መነቃቃት እየጠራችሁ ነውን? መጽሐፍ ቅዱስ ለእናንተ ብዙ ተስፋዎች አሉት፡፡

“በስሜ የተጠሩት ሕዝቤ ሰውነታቸውን አዋርደው ቢጸልዩ ፊቴንም ቢፈልጉ ከክፉ መንገዳቸውም ቢመለሱ በሰማይ ሆኜ እሰማለሁ፤ ኃጢአታቸውንም ይቅር እላለሁ ምድራቸውንም እፈውሳለሁ” (2ኛ ዜና 7፡14)

“እናንተ ትሹኛላችሁ፥ በፍጹም ልባችሁም ከሻችሁኝ ታገኙኛላችሁ።” (ኤርምያስ 29፡13)

"የእግዚአብሔርን ስም የሚጠራ ሁሉ ይድናል" (ኢዩ 2፡32)።

“ወደ እግዚአብሔር ቅረቡ ወደ እናንተም ይቀርባል” (ያዕቆብ 4፡8)።

“እነሆ በበር ቆሜ አንኳኳለሁ። ማንም ድምፄን ቢሰማ ደጁን ቢከፍትልኝ ወደ እርሱ እገባለሁ ከእርሱም ጋር እራት እበላለሁ እርሱም ከእኔ ጋር ይበላል” (ራዕይ 3፡20)።

አሁን በህይወታችሁ በየትኛውም ስፍራ ብትሆኑ እግዚአብሔር ከምታስቡት በላይ ለእናንተ ቅርብ ነው። በቤተሰባችሁ፣ በቤተክርስቲያናችሁ፣ በማህበረሰባችሁ እና በአለም ላይ በረከቶቹን ማፍሰስ ይፈልጋል።

ለአስር የጸሎት ቀናት የሚረዱ አጠቃላይ ነገሮች

<u>የዕለት ተዕለት የጸሎት መመሪያዎች</u>

ለአስሩም ቀናት የሚሆን የጸሎት መመሪያ አዘጋጅተናል። እያንዳንዱ መመሪያ የመጽሐፍ ቅዱስ ምንባብ፣ የአምልኮ ንባብ፣ የምንጸልይባቸው የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች፣ የጸሎት ሐሳቦችና በጸሎት ሰዓት የሚዘመሩ መዝሙሮችን ያካትታል። እያንዳንዱ ተሳታፊ በጸሎቱ መመሪያዎቹን መከተል እንዲችል እለታዊ መመሪያዎችን አባዝተው ቢሰጡ መልካም ነው ስልን እንመክራለን፡፡

በዓለም ዙሪያ ያሉ ቤተ ክርስቲያናት ስለ እያንዳንዱ ቀን ርዕስ አብረው በመጸለይ አንድ ይሆናሉ። የጸሎት ጥቅሶቹን እና ጥያቄዎቹን እየዳሰሱ በመጸለይ ተቀላቀሉ፣ ነገር ግን የጸሎቶችን ሐሳቦቹን በሙሉ በፍጥነት ነካክታችሁ ማለፍ እንዳለባችሁ አይሰማችሁ። በትናንሽ ቡድኖች መከፋፈል እና እያንዳንዱ ቡድን ለፀሎት ጥያቄዎቻችሁ በተወሰኑ ጉዳዮች ላይ እንዲፀልይ ማድረግ ትፈልጉ ይሆናል።

የዓለም አቀፍ ቤተ ክርስቲያን የጸሎት ጥያቄዎች የሚል ሰነድም አካተናል። በአለም ዙሪያ በሚገኙ ቤተክርስቲያኖቻችን ውስጥ ላሉ ቤተሰቦቻችን በጋራ መጸለይ አስፈላጊ ነው፣ ነገር ግን ምናልባት ቡድናችሁ ከማህበረሰቡ የመጡ ጎብኚዎችን ያካተተ ከሆነ በአካባቢያችሁ ላሉ ፍላጎቶች በመጸለይ ተጨማሪ ጊዜ ማሳለፍ ትፈልጉ ይሆናል። እንግዶችን እንዴት በተሻለ ሁኔታ እንደምትቀበሉና እና የቡድናችሁ አካል እንደሆኑ እንዲሰማቸው ለማድረግ ጸልዩ።

ለእያንዳንዱ የጸሎት ክፍለ ጊዜ የሚሆን ምክረ ሐሳብ

ቡድኑ በትክክል በመጸለይ ላይ ብቻ እንዲያተኩር የጸሎት ጊዜያችሁ ቀለል ያለ አድርጉት። በእያንዳንዱ ክፍል ላይ የምታሳልፉት ጊዜ ሊለያይ ይችላል፡፡ የሚከተለው መመሪያ እንደ ሐሳብ ጠቆም ለማድረግ ብቻ ነው፡፡

- እንኳን ደህና መጣችሁ እና መግቢያ: 2 - 5 ደቂቃዎች
- የአምልኮ ጥቅስ - (በየቀኑ የጸሎት መመሪያ) አንብብ፡ 5 ደቂቃ
- "የእግዚአብሔርን ቃል መጸለይ" በሚለው ክፍል ባሉ ጥቅሶች በኩል መጸለይ (በየእለቱ የጸሎት መመሪያ): 10 - 15 ደቂቃዎች
- ስለ "ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች" (በየቀኑ የጸሎት መመሪያ) ውስጥ ስላሉት የጸሎት ጥያቄዎች መጸለይ: 20 - 30 ደቂቃዎች
- በመዝሙር እና በምስጋና ምላሽ መስጠት: 5 - 10 ደቂቃዎች

ለሌሎች ጸልዩ

እያንዳንዱ ሰው እግዚአብሔር በሕይወቱ ውስጥ ላስቀመጣቸው ከአምስት እስከ ሰባት ሰዎች ያለማቋረጥ እንዲጸልይ አበረታቱ፡፡ ዘመዶች፣ ጓደኞች፣ የስራ ባልደረቦች፣ ጎረቤቶች ወይም እንዲሁ የምታውቃቸው ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህን ስሞች በመምረጥ በእነዚህ አስር ቀናት ውስጥ የመረጧቸውን ሰዎች ለመድረስ መንፈስ ቅዱስን መመሪያ እንዲጠይቁ አበረታቷቸው። የሚጸልዩለትን ሰው ስም የሚመዘግቡበት አንዳንድ ካርዶችን ወይም ወረቀቶችን ማቅረብ ካስፈለገ አቅርቡ።

በነዚህ አስር የጸሎት ቀናት መሐል የሚኖሩ የሰንበት አገልግሎቶች

ልዩ የጸሎት ትኩረት ይኑራችሁ፡፡ ከዚያም የተመለሱ ጸሎቶችን ምስክርነት በሁለቱም ሰንበት የቤተክርስቲያን አገልግሎት ጊዜያት አካፍሉ።

የተለያየ ዘዴን የምትጠቀሙ ሁኑ — በየእለት የጸሎት ስብሰባዎች ላይ እየሆኑ ያሉ ነገሮች ምን እንደሆኑ ከቤተክርስትያን ቤተሰብ ጋር ለመጋራት ብዙ መንገዶች አሉ።

የመጨረሻ ሰንበት አከባበር

የመጨረሻው ሰንበት እግዚአብሔር በአሥር ቀናት ውስጥ ባደረገው ነገር ሁሉ ታላቅ የደስታ ጊዜ እንዲሆን ታስቦ የተዘጋጀ መሆን አለበት። ለጸሎት መልስ፣ በጸሎት ላይ ላተኮረ የመጽሐፍ ቅዱስ ትምህርት እና ለመዘመር በቂ ጊዜ ይኑራችሁ። በዕለት

ተዕለት ስብሰባዎች ላይ ያልተገኙ ሰዎች ከሌሎች ጋር የመጸለይን ደስታ እንዲለማመዱ በሚያደርግ ሁኔታ የጸሎት ሰዓቱን ምሩ፡፡ ለተጨማሪ ሃሳቦች የሰንበት አከባበር ላይ ያለውን ጽሁፍ ተመልከቱ።

የአስር የጸሎት ቀናትን ክትትል በተመለከተ

“ጌታ ሆይ በነዚህ አስር ቀናት የጀመርከውን በቤተክርስቲያን መቀጠል የምትፈልገው እንዴት ነው” በማለት እግዚአብሔርን ጠይቁ፡፡ ምናልባት በየሳምንቱ የጸሎት ክፍለ ጊዜ እንድትቀጥሉ ይፈልግ ይሆን! ወይም ምናልባት እግዚአብሔር በቤተክርስቲያናችሁ ውስጥ አዲስ የጸሎት አገልግሎት እንድትጀምሩ ወይም ማህበረሰቡን እንድትደርሱ ይፈልግ ይሆን! እግዚአብሔር ወደሚመራችሁ ለመከተል ክፍት ሁኑ፡፡ ከእሱ ጋር ስትራመዱ እንደምትደነቁ እርግጠኛ ሁኑ። “ሌሎችን የመድረስ ተግዳሮቶች” የሚለው ሰነድ በአገልግሎት ሃሳቦች የተሞላ ስለሆነ ተመልከቱት።

ምስክርነቶች

እባካችሁ በአስሩ የጸሎት ቀናት እግዚአብሔር እንዴት እንደሰራ የሚገልጹ ታሪኮችን አካፍሉን! ታሪኮቹ ሌሎችን በብዙ የሚያበረታቱ ይሆናሉ። ምስክርነቶች በ www.tendaysofprayer.org ላይ ሊታስቀምጧቸው ትችላላችሁ።

የህብረት ጸሎት ምንነት ማሳያዎች

አንድ ላይ ተስማሙ

አንድ ሰው ወደ እግዚአብሔር ሲጸልይ፣ ሌሎች ለዚያ ተመሳሳይ ጥያቄ መጸለይ እና አንድ ላይ መስማማታችሁን አረጋግጡ - ይህ በጣም ኃይለኛ ነው! አንድ ሰው ስለ ጥያቄው ስለጸለየ ሌላው ሰው መጸለይ አያስፈልገውም ብላችሁ አታስቡ፡፡ "ደግሞ እላችኋለሁ፥ ከእናንተ ሁለቱ በምድር በማናቸውም በሚለምኑት ነገር ሁሉ ቢስማሙ በሰማያት ካለው ከአባቴ ዘንድ ይደረግላቸዋል" (ማቴ 18፡19)። በጸሎት ከፍ ከፍ ማለት ምንኛ የሚያበረታታ ነገር ነው!

የእግዚአብሔርን ተስፋዎች መጠየቅ

በየቡድኑ ሲጸልዩ የእግዚአብሔርን ተስፋዎች እንዲጠይቁ አበረታቷቸው። በችግሮቻችን ላይ ማተኮር በጣም ቀላል ነው፤ ነገር ግን የእግዚአብሄርን ተስፋዎች ስናነሳ እምነታችን ይጨምራል፤ በእግዚአብሔር ዘንድ የማይቻል ምንም ነገር እንደሌለም እናስታውሳለን፡፡ ተስፋዎቹ ዓይኖቻችንን ከድክመቶቻችን እና ከችግሮቻችን ላይ እንድናነሳ እና በኢየሱስ ላይ እንድናሳርፍ ይረዱናል። ለእያንዳንዱ ድክመት እና ትግል፣ የመጽሐፍ ቅዱስ ተስፋዎችን መጠየቅ እንችላለን። ሰዎች ለወደፊት የራሳቸው ያደርጓቸው ዘንድ ተጨማሪ ተስፋዎችን ከቃሉ ውስጥ እንዲፈልጉና እንዲጽፉ አበረታቷቸው፡፡

ጾም

ከቴሌቪዥን፣ ከዓለም ሙዚቃ፣ ከፊልም፣ ከኢንተርኔት፣ ከጣፋጮች ወይም ከሌሎች ለመዋሃድ አስቸጋሪ የሆኑ የምግብ ዓይነቶችን የመሳሰሉ አንዳንድ የጾም ዓይነቶችን እንዲመለከቱ በአሥር የጸሎት ቀናት ውስጥ አብረው ያሉትን ጋብዟቸው። ተጨማሪ ጊዜህን ለመጸለይ እና መጽሐፍ ቅዱስን በማጥናት አምላክ አንተና ጉባኤህ በክርስቶስ ይበልጥ እንድትኖሩ እንዲረዳህ በመለመን ተጠቀም። ቀለል ያለ አመጋገብን በመከተል፣ አእምሯችን የመንፈስ ቅዱስን ድምጽ የበለጠ እንዲቀበል እንፈቅዳለን።

መንፈስ ቅዱስ

በአንድ ሰው ሕይወት ውስጥ ወይም በተለየ ሁኔታ ውስጥ ምን መጸለይ እንዳለባችሁ መንፈስ ቅዱስ እንዲያሳያችሁ መጠየቃችሁን እርግጠኛ ሁኑ። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ምን መጸለይ እንዳለብን እንደማናውቅና ስለ እኛ የሚማልደው መንፈስ ቅዱስ እንደሆነ ይነግረናል (ሮሜ 8፡26, 27)።

"መጸለይ ያለብን በክርስቶስ ስም ብቻ ሳይሆን በመንፈስ ቅዱስ አነሳሽነት ጭምር ነው። ይህ መንፈስ "ከማይነገር መቃተት ጋር ይማልድልናል" (ሮሜ 8፡26) ሲባል ምን ማለት እንደሆነ ይሄ ግልጽ ያደርግልናል ። አምላክ እንዲህ ዓይነቱን ጸሎት መመለስ ያስደስተዋል። በክርስቶስ ስም ጸሎትን በትጋትና ያለማቋረጥ ስንጸልይ፣ "ከምንለምነው ወይም ከምናስበው ሁሉ ይልቅ እጅግ ይበልጣል" (ኤፌሶን 3፡20)" አምላክ ለጸሎታችን ምላሽ እንደሚሰጥ የገባው ቃል (*Christ's Object Lessons,* p. 147, emphasis supplied).

የጸሎት ጥያቄዎችን መመዝገብ

በአስሩ የጸሎት ቀናት ውስጥ የጸሎት መዝግቦ መያዝ ተሳታፊዎች የየቀኑን የጸሎት ጭብጥ ወደ ውስጣቸው እንዲያሰርጹት ለእግዚአብሔር ተጨባጭ የሆነ ቃል ኪዳን እንዲገቡ እና የእርሱን በረከቶች እንዲገነዘቡ ይረዳቸዋል። ጸሎታችንን መፃፍ እና የእግዚአብሔርን መልሶች መዝግቦ መያዝ የተረጋገጠ የማበረታቻ መንገድ ነው።

ከፈለጋችሁ ሰዎች ለእግዚአብሔር የሚያቀርቡትን የጸሎት ጥያቄም ሆነ ምላሽ በግል የጸሎት መዝገቦች ላይ እንዲመዘግቡ በጸሎት ሰዓት እድሉን ልትሰጧቸው ትችላላችሁ። ወይም የቡድን የጸሎት ጥያቄዎችን እና መልሶችን - በማስታወሻ ደብተር ፣ በትልቅ መዝገብ ወይም በሌሎች መንገዶች መዝግበው መያዝ ይችላሉ። አምላክ ጸሎቶችን እንዴት እንደመለሰ ወደ ኋላ መለስ ብሎ መመልከቱ አስደሳች እና እምነትን የሚያንጽ ነው!

አክብሮት

የአክብሮት አመለካከትን አበረታቱ። በጸሎት ጊዜ ወደ አለማት ንጉሥ ዙፋን እየቀረብን ነው። ይህንን የጸሎት ጊዜ በአቋማችንም ሆነ በባህሪያችን በግዴለሽነት አንመልከተው። ሆኖም ግን ይህ ሲባል ሁሉም ሰው ያለማቋረጥ መንበርከክ ያስፈልጋል ማለት አይደለም፡፡ ሰዎች ለአንድ ሰዓት ያህል ተመችቷቸው እንዲጸልዩ ከፈለጋችሁ፣ እግዚአብሔር እንዳሳሰባቸውና እንደተመቻቸው ተንበርክከው ወይም ተቀምጠው ወይም ቆመው እንዲጸልዩ አበረታቷቸው፡፡ **የዓረፍተ ነገር ጸሎቶች**

ጸሎቶች አጭር እና ነጥብ ነጥቧን መሆን አለበት፡፡ ይህ ለሌሎችም እንዲጸልዩ እድል ይሰጣል። ጸሎታችሁን በጥቂት ዓረፍተ ነገሮች ለመገደብ ሞክሩ። እያንዳንዱ ሰው በዛ ላለ ጊዜ መጸለይ ይችላል። የአጭር ዓረፍተ ነገር ጸሎቶች የጸሎቱን ጊዜ አስደሳች ያደርጉታል፡፡ መንፈስ ቅዱስም ቡድኑን እንዴት መጸለይ እንዳለባቸው ለማሳየት ያስችለዋል። እያንዳንዱን አጭር የአረፍተ ነገር ጸሎት እንደ “ውድ አምላክ” እና “አሜን” ባሉ ሀረጎች መክፈት እና መዝጋት ላያስፈልግ ይችላል። ከእግዚአብሔር ጋር ቀጣይነት ያለው ውይይት ነው።

ዝምታ

እንደ መሪ፣ የጸሎት ጊዜውን እናንተ ብቻ ለመቆጣጠር አትሞክሩ። ግቡ ሌሎች እንዲጸልዩ ማድረግ ነው። እግዚአብሔር ልባችንን እንዲናገር ጊዜ የሚሰጡ በመሆናቸው የዝምታ ጊዜያት ግሩም ናቸው። መንፈስ ቅዱስ እንዲሰራ ፍቀዱ፤ ሁሉም ሰው እንዲጸልይ ጊዜ ስጡ።

መዘመር

በጸሎቶች መካከል አልፎ አልፎ የሚዘመሩ መዝሙሮች ለጸሎት ስብሰባ ውበት ይጨምራሉ። ቢዘመሩ ብለን ጠቆም የምናደርጋቸው መዝሙሮች በእያንዳንዱ ጭብጥ ወረቀት መጨረሻ ላይ ተዘርዝረዋል፡፡ ሁሉንም መዝሙሮች መጠቀም እንደሚያስፈልግ አይሰማችሁ - እነዚህ እንደ ሐሳብ ያቀረብናቸው ብቻ ናቸው። መዝሙር ከአንዱ የጸሎት ክፍል ወደ ሌላው ለመሸጋገር ጥሩ መንገድ ነው።

የጸሎት ጥያቄዎችን መቀበል

ከቡድኑ የጸሎት ጥያቄዎችን አትጠይቁ፤ ይልቁንስ ሰዎች ጥያቄዎቻቸውን እንዲጸልዩበት ንገራቸው እና ሌሎችም በነርሱ ጥያቄዎች ተስማምተው እንዲጸልዩ አበረታቷቸው። ምክንያቱ: ጊዜ! ስለጥያቄዎቹ ማውራት አብዛኛውን የጸሎት ጊዜያችሁን ይወስዳል። ሰይጣን ስለችግሩ ከመጸለይ ይልቅ ስለ ችግሩ ቢወራ በጣም ይደሰታል። በዚህ ጊዜ የቡድን አባላት ብዙ ጊዜ ምክር መስጠት እና የመፍትሄ ሃሳቦችን ማቅረብ ይጀምራሉ። ኃይል ከእግዚአብሔር ነው! በጸለይን ቁጥር ኃይሉ ይገለጣል።

እንደመሪ የናንተ ዕለታዊ ጊዜ

ይህ በጣም አስፈላጊ ነው! እናንተ እንደ መሪ በየቀኑ በኢየሱስ እግር አጠገብ ጊዜ ውሰዱ፣ ከእሱ ጋር እየተነጋገራችሁ እና ቃሉን እያነበባችሁ መሆኑን ለራሳችሁ አረጋግጡ። በሕይወታችሁ እግዚአብሔርን ለማወቅ ቅድሚያ የምትሰጡ ከሆነ፣ ይህን የመሰለ የሚያምር ተሞክሮ ያመጣችኋል። “ከሚስጥራዊው የጸሎት ስፍራ በታላቅ ተሐድሰ ዓለምን ያናወጠ ሐይል መጥቷል፡፡ እዚያም በቅዱስ መረጋጋት የጌታ አገልጋዮች እግሮቻቸውን በተስፋ ቃሉ ዓለት ላይ አቆሙ።” (*The Great Controversy*, p. 210)። መሪ ሲጸልይ እግዚአብሔር በልቦች ላይ ይሰራል!

2ኛ. የአስር ቀናት ጸሎት መግቢያ

መግቢያ

እንኳን ወደ አስር የጸሎት ቀናት ጊዜ በደህና መጣችሁ! ጸሎት የተሃድሶ መገኛ እንደሆነ እናምናለን። አብረን ሆነን በጸሎትና በጾም እግዚአብሔርን ስንፈልገው ባለፉት ዓመታት ብዙ ተአምራትን አድርጓል። መንፈስ ቅዱስ መለወጥን፣ ለወንጌል አገልግሎት አዲስ ፍቅርን፣ አብያተ ክርስቲያናትን ተሐድሶን፣ እና ለግንኙነቶችን ፈውስን አምጥቷል። ካለፈው ዓመት ጥቂት ምስክርነቶች እነሆ፡-

> *በዚህ አመት በአስሩ የጸሎት ቀናት፣ ሁሉን ቻይ የሆነው አምላክ ብዙ አስደናቂ ተአምራትን አድርጓል። . . . በአንደኛው ቤተክርስቲያናችን ሰፈር ለሁለት አመታት ያህል መብራት ጠፍቶ ቆይቶ ነበር። . . . በአስር ቀናት የጸሎት ጊዜ ውስጥ፣ የቤተክርስቲያኑ ፓስተር በየማለዳው መብራት እንዲታደስ ቤተክርስቲያን እንድትጸልይ ለመጠየቅ ተነሳሳ። ለእግዚአብሔር ክብር ያ ጸሎት ተመለሰ። (P.C.O.)*
>
> *[በአሥሩ የጸሎት ቀናት] በመንጋው መካከል ቁርጠኝነት፣ ተነሳሽነት፣ ቅንዓት እና ቅንነት ታይቶ ነበር። በግሌ፣ የጸሎት ጊዜው የሚያድስ ሆኖ አግኝቼዋለሁ፣ እንዲያውም በፍጻሜው ወቅት ፍሬያማ በሆነው የሌሊት ጸሎት የበለጠ ነበር! ወደ ኢየሱስ እግር የሚያቀርቡን እንደዚህ አይነት አስደናቂ ክፍለ ጊዜዎች ይበልጥ ያስፈልጉናል። (E.A.)*
>
> ቅዱሳት መጻሕፍትን ለማንበብ እና ለጸሎት ጊዜ ለማሳለፍ የነበረኝ ቁርጠኝነት ያን ያህል ጥብቅ አልነበረም። ከአስሩ የጸሎት ቀናት በኋላ ስለ ጸሎት ያለኝን አመለካከት በእጅጉ ቀየርኩ። በጸሎት፣ እግዚአብሔርን በማመስገን፣ ለሌሎች በመጸለይ እና ቅዱሳት መጻሕፍትን በማንበብ ብዙ ጊዜ ማሳለፍ ጀመርኩ። የደም ግፊት ነበረብኝ፣ ከዚያ በኋላ ግን ቀንሷል። ሁሉን ቻይ የሆነውን አምላክ አመሰግናለሁ። (ኤች.አር.)

[በአሥሩ የጸሎት ቀናት ውስጥ ለሥራ ቃለ መጠይቅ ላላት እህት ሁሉም ሰዎች ይጸልዩ ነበር።] *ሥራውን አገኘች፤ ይህ ሥራ ከፍተኛ ብቃት ያለው ሰው የሚፈልግ የነበረ ቢሆንም ለሷ ተሰጣት። ከብዙ ዓመታት ተጋድሎ እና መጠበቅ በኋላ እግዚአብሔር ያደረገው አስደንቆናል። ስንት ጊዜ ጸለይን? እንኝ መቁጠር አንችልም። ሁላችንም መጸለያችንን እንድንቀጥል ማበረታታት እፈልጋለሁ ምክንያቱም ካመንን ጸሎታችን ከንቱ አይቀርም። (L.B.)*

የእግዚአብሔር ድምፅ ወደ መነቃቃት እየጠራችሁ ነው? መጽሐፍ ቅዱስ ለእናንተ ብዙ ተስፋዎች አሉት፡-

• "በስሜ የተጠሩት ሕዝቤ ሰውነታቸውን አዋርደው ቢጸልዩ፥ ፊቴንም ቢፈልጉ፥ ከክፉ መንገዳቸውም ቢመለሱ፥ በሰማይ ሆኜ እሰማለሁ፥ ኃጢአታቸውንም ይቅር እላለሁ፥

• እናንተ ትሹኛላችሁ፥ በፍጹም ልባችሁም ከሻችሁኝ ታገኙኛላችሁ። (ኤርምያስ 29፡13)።

• "የእግዚአብሔርንም ስም የሚጠራ ሁሉ ይድናል" (ኢዩ 2፡32)።

• "ወደ እግዚአብሔር ቅረቡ ወደ እናንተም ይቀርባል" (ያዕቆብ 4፡8)።

• "እነሆ በደጅ ቆሜ አንኳኳለሁ። ማንም ድምፄን ቢሰማ ደጁንም ቢከፍትልኝ ወደ እርሱ እገባለሁ ከእርሱም ጋር እራት እበላለሁ እርሱም ከእኔ ጋር ይበላል" (ራዕይ 3፡20)።

አሁን የትም ብትሆኑ እግዚአብሔር ከምታስቡት በላይ ለናንተ ቅርብ ነው። በቤተሰባችሁ፣ በቤተክርስቲያናችሁ፣ በማህበረሰባችሁ እና በአለም ላይ በረከቱን ማፍሰስ ይፈልጋል!

የጸሎት ጭብጥ፡- ነገር ግን ስትጸልዩ . . .

በዚህ ዓመት የዕለት ተዕለት ንባባችን የተዘጋጀው ሚኒስትሪ የተባለው መጽሔት አዘጋጅ በሆኑት በዶ/ር ፓቬል ጎያ ነው። የጌታችንን ጸሎት እና ሌሎች የኢየሱስን ትምህርቶች አጉልቶ ለማሳየት ከራሱ የአገልግሎት ህይወት የገጠሙትን ታሪኮች ይጠቀማል። ጥልቅ ትርጉሞቻቸውን እና መንፈሳዊ ጠቀሜታቸውን ሲገልጡ ተከታተሉ። የአምላክን ስም "መቀደስ" ሲባል ምን ማለት ነው? የእግዚአብሔር መንግሥት በምድር ላይ ምን ትመስላለች? ሌሎችን ይቅር ማለት ከአምላክ ጋር ያለንን ግንኙነት ሊለውጠው የሚችለው እንዴት ነው? እና እግዚአብሔር ሰዎችን ወደ ፈተና ይመራቸዋልን?

በህይወት ዘመንህ ሁሉ ወይም ለጥቂት ቀናት ስትጸልዩ የነበራችሁ ብትሆኑ፣ እነዚህ በታሪክ የተሞሉ ንባቦች በየእለቱ ኢየሱስን በጸሎት ለመገናኘት ያላችሁን ፍላጎት ያነሳሳሉ፡፡ በጥንቃቄ አንብቧቸው፡፡ መጽሐፍ ቅዱሳችሁን በአቅራቢያችሁ አስቀምጡ። ከተቻለ በእነዚህ አስር ቀናት ውስጥ አብረዋችሁ የሚጸልዩ አማኞችን አግኙ። ሁለት ወይም ሦስት ሆነው በኢየሱስ ስም ሲሰበሰቡ ተአምራቶች ይፈጸማሉ!

ለጸሎት ጊዜያት እንደ ሐሳብ የተሰጡ መመሪያዎች

• *ጸሎታችሁን አጭር አድርጉ* - በአንድ የጸሎት ርዕስ ላይ አንድ ወይም ሁለት ዓረፍተ ነገር ከጸለያችሁ ከዚያ ለሌሎች ተራ ስጡ። ልክ በውይይት ወቅት እንደምትናገሩ የፈለጋችሁትን ያህል ጊዜ መጸለይ ትችላላችሁ።

• *ዝምታን አትፍሩ* ምክንያቱም ሁሉም ሰው ለሁሉም መንፈስ ቅዱስን ለመስማት ጊዜ ስለሚሰጥ ነው።

• *መንፈስ ቅዱስ በሚመራበት ጊዜ አብረው መዝሙሮችን መዘመር ትልቅ በረከት ነው*። ለዚህ ፒያኖ አያስፈልጋችሁም፣ ያለ ሙዚቃ መዘመር መልካም ነው።

የጸሎት አደራዎችን በመስጠት ጊዜን ከማጥፋት ይልቅ በቀላሉ የጸሎት ጥያቄዎቹን ጸልዩባቸው፡፡ ያኔ ሌሎች ሰዎች ለጥያቄዎቹ መጸለይ እና ለፍላጎታችሁ የተስፋ ቃሉን መጥቀስ ይችላሉ፡፡ ተስፋውም ይፈጸማል!

የተገቡልንን ተስፋዎች መጠየቅ

በጸሎታችን ውስጥ የእግዚአብሔርን ተስፋዎች መጠየቅ መብታችን ነው። የጌታ ትእዛዛት እና ምክሮቹ ሁሉ ተስፋዎች ናቸው። በእርሱ ብርታት ልናደርገው የማንችለውን ነገር ፈጽሞ አይጠይቀንም።

በፍላጎታችን፣ በችግሮቻችን፣ በተግዳሮቶቻችን ላይ ማተኮር እንዲሁም ስንጸልይ ስለሁኔታችን ማልቀስ እና ማዘን በጣም ቀላል ነገር ነው። የጸሎት ዓላማ ግን ይህ አይደለም። የምንጸልየው እምነታችንን እንዲጠናከር ነው። በጸሎት ጊዜ የእግዚአብሔርን ተስፋዎች እንድታነሳሱ የምናበረታታችሁ ለዚህ ነው። ዓይኖቻችሁን ከራሳችሁ እና ከድክመቶቻችሁ ላይ አንሱና ወደ ኢየሱስ ተመልከቱ። እርሱን በማየታችን ወደ እርሱ መልክ ወይም አምሳል እንለወጣለን።

ኤለን ዋይት የሚከተለውን ማበረታቻ ትሰጣለች፡- “በእግዚአብሔር ቃል ውስጥ ያለው እያንዳንዱ ተስፋ ለእኛ ነው። በጸሎትህ ውስጥ የያህዌን ቃልኪዳን ጥቀስና የተገባውን ተስፋ በእምነት ጠይቅ። በእምነት ከጠየቅክ ሁሉንም መንፈሳዊ በረከቶች እንደምትቀበል የጌታ ቃል ማረጋገጫ ነው። መጠየቃችሁን ቀጥሉ፣ ከምትጠይቁት ወይም ከምታስቡት ሁሉ በላይ እጅግ አብልጣችሁ ትቀበላላችሁ” (*In Heavenly Places*, p. 71).

የገባውን ቃል እንዴት መጠየቅ ትችላላችሁ? ለምሳሌ፣ ስለ ሰላም ስትጸልዩ፣ ዮሐንስ 14:27ን በመጥቀስ እንዲህ ማለት ትችላላችሁ፡- “ጌታ ሆይ፣ በቃልህ እንዲህ ብለኸናል፣ ‘ሰላምን እተውላችኋለሁ፥ ሰላሜን እሰጣችኋለሁ፤ እኔ የምሰጣችሁ ዓለም እንደሚሰጥ አይደለም። ልባችሁ አይታወክ አይፍራም።' ምንም እንኳን ያን ጊዜ ላይሰማችሁ ቢችልም ሰላም እየሰጣችሁ ስለሆነ ጌታን አመስግኑት።

ጾም

በእነዚህ አስር ቀናት ውስጥ የዳንኤልን ጾም እንድትጾሙ እናበረታታችኋለን። ዓመቱን በጸሎትና በጾም መጀመር ለሚመጣው ዓመት ሕይወታችንን ለእግዚአብሔር የምንቀድስበት ድንቅ መንገድ ነው። ኤለን ዋይት እንዲህ ትለናለች፡- “ከአሁን ጀምሮ

እስከፍጻሜ ድረስ የእግዚአብሔር ሰዎች የበለጠ ቅን፣ ንቁ፣ በራሳቸው ጥበብ ሳይሆን ነገር ግን በመሪያቸው ጥበብ የሚታመኑ ሊሆኑ ይገባል። ለጾም እና ለጸሎት ቀናትን መመደብ አለባቸው። ከምግብ ሙሉ በሙሉ መታቀብ ላያስፈልግ ይችላል፣ ነገር ግን በጣም ቀላል የሆነውን ምግብ በጥቂቱ መመገብ አለባቸው።" (*Counsels on Diet and Foods*, pp. 188, 189).

ለአሥር ቀናት አትክልትና ፍራፍሬ ስለበላው ዳንኤል እናውቃለን። እኛም በእነዚህ አስር ቀናት ውስጥ በጣም ቀላል የሆነ አመጋገብ እንድትከተሉ እናበረታታችኋለን። የእግዚአብሔርን ድምጽ ለመስማት የጠራ አእምሮን ከፈለግን እና ወደ እርሱ ለመቅረብ ከፈለግን አመጋባችን እንቅፋት እንዳይሆንብን እርግጠኞች መሆን አለብን።

ጾም ከምግብ መከልከል ብቻ አይደለም። ከቴሌቪዥን፣ ከፊልሞች፣ ከኮምፒውተር ጨዋታዎች እና ከፌስቡክ እና ከዩቲዩብ እንድትጾሙ እናበረታታችኋለን። በራሳቸው መጥፎ ያልሆኑ ነገሮች አንዳንድ ጊዜ ጊዜያችንን ሊወስዱ ይችላሉ። ከጌታ ጋር የምታሳልፉበትን ብዙ ጊዜ እንድታገኙ በተቻለ መጠን ሁሉ ወደ ጎን አስቀምጡ።

ጾም ከእግዚአብሔር ተአምር ለማግኘት ፈጣን መንገድ አይደለም። ጾም እግዚአብሔር በእኛ ላይ እና በእኛ በኩል ሆኖ እንዲሠራ ራሳችንን ዝቅ ማድረግ ነው። በጸሎትና በጾም ወደ እርሱ እንቅረብ እርሱም ወደ እኛ ይቀርባል።

መንፈስ ቅዱስ

በአንድ ሰው ሕይወት ውስጥ ወይም በተለየ ሁኔታ ውስጥ ምን መጸለይ እንዳለባችሁ መንፈስ ቅዱስ እንዲያሳያችሁ መጠየቃችሁን እርግጠኛ ሁኑ። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ምን መጸለይ እንዳለብን እንደማናውቅና ስለ እኛ የሚማልደው መንፈስ ቅዱስ እንደሆነ ይነግረናል (ሮሜ 8፡26, 27)።

"መጸለይ ያለብን በክርስቶስ ስም ብቻ ሳይሆን በመንፈስ ቅዱስ አነሳሽነት ጭምር ነው። ይህ መንፈስ "ከማይነገር መቃተት ጋር ይማልድልናል" (ሮሜ 8፡26) ሲባል ምን ማለት እንደሆነ ይሄ ግልጽ ያደርግልናል ። አምላክ እንዲህ ዓይነቱን ጸሎት መመለስ ያስደስተዋል። በክርስቶስ ስም ጸሎትን በትጋትና ያለማቋረጥ ስንጸልይ፣ "ከምንለምነው ወይም ከምናስበው ሁሉ ይልቅ እጅግ ይበልጣል" (ኤፌሶን 3፡20)" አምላክ ለጸሎታችን ምላሽ እንደሚሰጥ የገባው ቃል (*Christ's Object Lessons,* p. 147, emphasis supplied).

እምነት

በትንቢት መንፈስ ውስጥ "ጸሎት እና እምነት በምድር ላይ ምንም ኃይል ሊያከናውነው የማይችለውን ነገር ያደርጋሉ" " (*The Ministry of Healing*, p. 509) የሚል እናነባለን። በተጨማሪም "እርሱ ቃል ስለገባልን ለማንኛውም ስጦታ መጠየቅ እንችላለን፤ ከዚያም እንደተቀበልን በማመን ለእግዚአብሔር ምስጋና ልናቀርብ ይገባናል" *Education*, p. 258). ይላል፡፡ ስለዚህ እግዚአብሔር ሊያደርግ ስላለው ነገር እና ለጸሎቶቻችሁን እንደሚሰጥ በማመን አስቀድማችሁ ማመስገንን ተለማመዱ።

ለሌሎች ጸልዩ

በእነዚህ አስር ቀናት ውስጥ እግዚአብሔር በህይወታችሁ ላስቀመጣቸው ሰዎች ያለማቋረጥ እንድትጸልዩ እናበረታታችኋለን። ከአምስት እስከ ሰባት ሰዎችን ምረጡ - እነሱም ዘመዶች፣ ጓደኞች፣ የስራ ባልደረቦች፣ ጎረቤቶች፣ ወይም የምታውቃቸው ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ ለማን እንድትጸልይ እንደሚፈልግ ጌታን ለመጠየቅ ጥቂት ጊዜ ከወሰድክ በኋላ ለእነዚህ ሰዎች እውነተኛ ሸክም እንዲሰጥህ ለምነው። ስሞቹን በወረቀት ላይ ጻፍ እና በመጽሐፍ ቅዱስህ ውስጥ ወይም በቀላሉ ልታየው በምትችልበት ቦታ አስቀምጠው። ለጸሎትህ ምላሽ ታገኝ ዘንድ እግዚአብሔር እንዴት እንደሚሰራ ስትመለከት ትገረማለህ!

የአስር ቀናት የጸሎት ሌሎችን ወጥቶ የመድረስ ተግዳሮት

ኢየሱስ እንድንጸልይ ብቻ ሳይሆን በአካባቢያችን ያሉትን ሰዎች ፍላጎቶቻቸውን በመድረስ እንድናገለግልም ጠርቶናል። *“ተርቤ አብልታችሁኛልና፥ ተጠምቼ አጠጥታችሁኛልና፥ እንግዳ ሆኜ ተቀብላችሁኛልና፥ ታርዤ አልብሳችሁኛልና፥ ታምሜ ጠይቃችሁኛልና፥ ታስሬ ወደ እኔ መጥታችኋልና።”* (*ማቴዎስ* 25:35, 36)

የፈውስ አገልግሎት በሚለው መጽሐፍ ገጽ 512 (በእንግለዚኛው) እንደህ እናነባለን፡- *“ሁለት ዓይነት ሕይወት መኖር አለብን—የአስተሳሰብና የተግባር ሕይወት፣ የጸጥታ ጸሎት እና በትጋት የመሥራት ሕይወት።”* ከአዳኛችን ብዙ ፍቅርን ተቀብለናል፣ እናም ያንን ፍቅር ለጓደኞቻችን፣ ለጎረቤቶች እና በችግር ውስጥ ላሉ እንግዶች የመካፈል እድል አለን።

ከአስሩ የጸሎት ቀናት በኋላ አንተ እና ቤተክርስትያንህ ሌሎችን እንዴት አድርጋችሁ ማገልገል እንደምትችሉ እግዚአብሔርን ጠይቁ። ሌሎችን ለማገልገል የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ለማደራጀት በምትሠራበት ጊዜ ዝግጅቶቹ ከመጸለይ እንዲያዘናጉህ አትፍቀድ። *"የበዛ ሚስጥራዊ ጸሎት ለሌሎች ከሚኖራችሁ የግል ጥረት መቅደም አለበት፤ ነፍሳትን የማዳን ሳይንስን መረዳት ታላቅ ጥበብን ይጠይቃልና። ከሰዎች ጋር ከመገናኘትህ በፊት ከክርስቶስ ጋር ተገናኝ። ሌሎችን ለማገልገል የሚያስችል ዝግጅትን ከሰማያዊ ጺጋው ዙፋን አግኙ”* (*Prayer*, p. 313).

በኦንላይን ከሚገኘው የአስር ቀናት የጸሎት መርጃዎች ውስጥ፣ በደርዘን የሚቆጠሩ ሌሎችን ወጥቶ የማገልገል ሀሳቦችን የያዘ ሰነድ ያገኛሉ። ኢየሱስ ለተቸገረ አለም እጆቹ እና እግሮቹ እንድትሆኑ ጋብዟችኋል!

ስለ ደራሲው

ፓቬል ጎያ ዲሚን፣ የተቀባ አገልጋይ፣ በአደባባይ ለህዝብ ተናጋሪ እና አርታዒ ናቸው። አገልግሎት የጀመሩት በትውልድ አገራቸ ሮማኒያ ነበር። ፓቬልና ውድ ባለቤታቸው ዳንዬላ ሆነው ለአገልግሎት የሚረዳቸውን ትምህርት ለመቀጠል እንዲችሉ በማሰብ ከሁለት ልጆቻቸው ጋር ወደ ዩናይትድ ስቴትስ ተዛወሩ። በሮማኒያ እና በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ያሉ የበርካታ ጉባኤዎች ፓስተር በመሆን ከንውንነትን አግኝተዋል እና በጸሎት እና በሌሎች ርዕሰ ጉዳዮች ላይ በመስበክ አለምን ተዘዋውረዋል። ከአንድ ተአምር በኋላ፣ ፓቬል ጎያ ታሪክ፣ በመንፈስና በኃይል የተሰኙ መጻህፍት እና የብዙ መጣጥፎችና መጻህፍት ደራሲም ናቸው፡፡ ፓቬል በአሁኑ ጊዜ የሰባተኛ ቀን አድቬንቲስቶች ጄነራል ኮንፍራንስ ዋና መስሪያ ቤት የአገልጋይ ፓስተሮች ተባባሪ ሃላፊ እና “ሚኒስትር” የሚባለውና ለፓስተሮች የሚዘጋጀው መጽሔት ዋና አዘጋጅ ናቸው። ብዙ ጊዜያቸውን ማሳለፍ

የሚወዱት ከሚወዷቸው ባለቤታቸው ከዳንኤላ፣ ከሁለት ልጆቻቸው፣ ከአራት የልጅ ልጆቻቸው እና ከታማኝ ውሻቸው ጋር ነው፡፡

የአስር ቀናት የጸሎት ዝግጅት ጽሁፎች የተዘጋጁት በሰባተኛ ቀን አድቬንቲስት ቤተክርስቲያን ዋና መስሪያ ቤት የሚኒስቴሪያል አገልግሎት ክፍል ነው፡፡

በመግቢያ ክፍልና በመሪዎች መመሪያ ጽሁፍ ውስጥ ጥቅም ላይ የዋሉት ሁሉም ጥቅሶች የተወሰዱት ከኪንግ ጀምስ እትም መጽሐፍ ቅዱስ ነው፡፡

የየእለት ንባቦች በሚለው ጽሁፍ ውስጥ ጥቅም ላይ የዋሉት ጥቅሶች ከአዲሱ የኪንግ ጀምስ እትም መጽሐፍ ቅዱስ ነው፡፡
Copyright © 1979, 1980, 1982 by Thomas Nelson, Inc. Used by permission.

All rights reserved. Texts credited to NIV are from the *Holy Bible, New International Version*. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc. Used by permission. All rights reserved worldwide.

3ኛ. የአዳር ጸሎት

የአዳር ጸሎትን እንደ አስር ቀናት የጸሎት ጊዜ ክፍል አድርጋችሁ ማካተትን ግንዛቤ ውስጥ አስገቡ፡፡ ለምሳሌ ከምሽቱ 12 ሰዓት ጀምራችሁ እስከ ጠዋቱ 12 ሰዓት ሊሆን ይችላል፡፡ ወይም ለቡድናችሁ አመቺ የሚሆነውን ሰዓት መምረጥ ትችላላችሁ፡፡

የአዳር ጸሎት ለምን አስፈለገ?

ሌሊቱን ሙሉ በመጸለይ ምንም “ቅዱስ” ነገር የለም። ሆኖም ግን ሰዎች ስራ የማይበዛባቸው ወይም የማይቻኮሉበት ብቸኛው ጊዜ ሌሊት ሊሆን ይችላል። አላማችሁ ሌሊቱን ሙሉ ማደር ብቻ ሳይሆን አስፈላጊ እስከሆነ ድረስ መጸለይ እና እግዚአብሔር እንድንጸልይበት ይፈልጋል ብላችሁ ለሚሰማችሁ ነገር ሁሉ እስክትጸልዩ ድረስ ጊዜ መውሰድ መሆን እንዳለበት እናምናለን።

በአዳር ጸሎት ላይ ብዙ ሰዎች የጸሎቱን ጊዜ እንዲመሩ እንመክራለን። የእረፍት ጊዜ መኖሩንም እርግጠኛ ሁኑ፡፡ እንደ መሪ፣ ድባቡን ማስተዋል እና እረፍት መቼ እንደሚያስፈልግ፤ ከዚያም ወደሚቀጥለው የጸሎት ክፍል ጊዜ መቼ መሄድ እንዳለባችሁ ማወቅ ትችላላላችሁ። እንዲሁም በጸሎት ጊዜያችሁ የመጽሐፍ ቅዱስ ምንባቦችን ማካተት ትችላላችሁ። ለቡድናችሁ በሚበጀው ላይ በመመስረት ሁሉንም የተጠቆሙትን ሐሳቦች ወይም የተወሰኑትን ብቻ ማድረግ ትፈልጉ ይሆናል። ቅደም ተከተሉን እንደሚመቻችሁ ለመለወጥ ነፃነት ይሰማችሁ።

ለአዳር ጸሎት የሚያግዝ ሐሳብ

በምስጋና ጀምሩ - በጸሎትና በዝማሬ እግዚአብሔርን አመስግኑ፡፡

የንስሐ ጊዜ - እግዚአብሔር እንዳይሰማችሁ የሚከለክለው ምንም ነገር እንደሌለ እርግጠኛ በመሆን ለመናዘዝ ጥቂት ጊዜ ውሰዱ። ለሰዎች በግል ንስሐ የሚገቡት ጊዜ ስጡ፣ እና በጋራ እግዚአብሔርን ምህረት የምትጠይቁበት የንስሐ ጊዜም ይኑራችሁ። ህዝቡ የግል ኃጢያትን በግላቸው እንዲናዘዙ እና በአደባባይ የተፈጸሙ ኃጢአቶችን ብቻ በአደባባይ እንዲናዘዙ አበረታቷቸው። በዳንኤል 9፡1-19 ውስጥ ዳንኤል ሲማልድና እና የእግዚአብሔርን ህዝብ ኃጢያት በይፋ ሲናዘዝ እናነባለን።

በጸሎት ስብሰባ ላይ ላሉ ሰዎች ፍላጎት ጸልይ። ብዙ ሰዎች እየተጎዱ ነው ወይም ጸሎት ያስፈልጋቸዋል፣ ወይም ደግሞ ጸሎት በጣም የሚያስፈልገው ሰው ታውቁ ይሆናል። ክብ ሰርታችሁ፣ መሃል ላይ ወንበር አስቀምጡ፣ እና ልዩ የጸሎት ጥያቄ ያላችሁ አንድ በአንድ መጥተው ጥያቄያቸውን እንዲያካፍሉ ጋብዟቸው። ከዚያም አደራው በሰጠው ሰው ዙሪያ ተሰብሰቡ እና ሁለት ወይም ሶስት ሰዎች ስለ ሰውዬው የጸሎት አደራ እንዲጸልዩ እና የእግዚአብሔርን ተስፋዎች እንዲጠይቁ አድርጉ።

ቡድኑን ለሁለት ክፈሉ፡፡ ሴቶቹ በአንድ ክፍል ውስጥ ከሴት መሪ ጋር እንዲጸልዩ እና ወንዶቹ በሌላ ክፍል ውስጥ ከወንድ መሪ ጋር እንዲጸልዩ አድርጉ። አብዛኛዎቹ የሰዎች የግል ፍላጎቶች ለሁሉም ሊነገሩ አይችሉም እና የለባቸውምም። ተመሳሳይ ጾታ ካላቸው ጋር መጋራት ቀላል ነው።

በየግል ለመጸለይ ከተበታተናችሁበት ስትመለሱ ለማህበረሰባችሁና ለቤተክርስቲያናችሁ ፍላጎቶች ጸልዩ፡፡ በኋላ በማኅበረሰባችሁ እና በቤተክርስቲያናችሁ ውስጥ ስላላችሁ ፍላጎቶች ጸልዩ። እንዲሁም ለዓለም ቤተ ክርስቲያን የጸሎት ጥያቄዎች ለመጸለይ ጊዜ ውሰዱ (በአሥሩ የጸሎት ቀናት ሰነዶች መካከል ውስጥ በአንዱ ውስጥ ተዘርዝሯል)። ሁሉንም ዝርዝር በፍጥነት ዳስሳችሁ ማለፍ እንዳለባችሁ አይሰማችሁ። ምናልባት በትናንሽ ቡድኖች ተከፋፍላችሁ እና እያንዳንዱ ቡድን ዝርዝሩን ተከፋፍሎ እንዲጸልይ ማድረግ ትፈልጉ ይሆናል።

በእነዚህ አስር ቀናት ውስጥ ስማቸውን ይዛችሁ ስትጸልዩላቸው ከነበሩት መካከል ከአምስት እስከ ሰባት ሰዎች ዝርዝር ወስዳችሁ ጸልዩ።

የመጽሐፍ ቅዱስን ክፍል ምረጡና እሱን በመጥቀስ ጸልዩ።

የጸሎት ጊዜውን በሌላ የምስጋና እና የውዳሴ ክፍለ ጊዜ አጠቃልሉ።

4ኛ. በአስር ቀናት ጸሎት ውስጥ ሌሎችን የመድረስ ተግዳሮት

እግዚአብሄር የሚጠራን እንድንጸልይ ብቻ ሳይሆን በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች በሚያስፈልጋቸው ነገር እንድናገለግላቸው ጭምር ነው፡፡

“ተርቤ አብልታችሁኛልና፥ ተጠምቼ አጠጥታችሁኛልና፥ እንግዳ ሆኜ ተቀብላችሁኛልና፥ ታርዤ አልብሳችሁኛልና፥ ታምሜ ጠይቃችሁኛልና፥ ታስሬ ወደ እኔ መጥታችኋልና።”

የፈውስ አገልግሎት በሚለው መጽሐፍ ገጽ 512 (በእንግለዚኛው) እንደህ እናነባለን፡- “ሁለት ዓይነት ሕይወት መኖር አለብን—የአስተሳሰብና የተግባር ሕይወት፣ የጸጥታ ጸሎት እና በትጋት የመሥራት ሕይወት።” ከአዳኛችን ብዙ ፍቅርን ተቀብለናል፣ እናም ያንን ፍቅር ለጓደኞቻችን፣ ለጎረቤቶች እና በችግር ውስጥ ላሉ እንግዶች የመካፈል እድል አለን።

ከአስሩ የጸሎት ቀናት በኋላ አንተ እና ቤተክርስትያንህ ሌሎችን እንዴት አድርጋችሁ ማገልገል እንደምትችሉ እግዚአብሔርን ጠይቁ። ሌሎችን ለማገልገል የሚያስችሉ እንቅስቃሴዎችን ለማደራጀት በምትሠራበት ጊዜ ዝግጅቶቹ ከመጸለይ እንዲያዘናጉህ አትፍቀድ። "የበዛ ሚስጥራዊ ጸሎት ለሌሎች ከሚኖራችሁ የግል ጥረት መቅደም አለበት፤ ነፍሳትን የማዳን ሳይንስን መረዳት ታላቅ ጥበብን ይጠይቃልና። ከሰዎች ጋር ከመገናኘትህ በፊት ከክርስቶስ ጋር ተገናኝ። ሌሎችን ለማገልገል የሚያስችል ዝግጅትን ከሰማያዊ ጿጋው ዙፋን አግኙ” (*Prayer*, p. 313).

ለሀሎችን ለማገልገል የሚያስችሉ አንዳንድ መንገዶችን ከዚህ በታች መመልከት ትችላላችሁ፡፡ ለማህበረሰቡ ይጠቅማል የምትሉትን ምረጡ፡፡ ከዚያም የራሳችሁን ሐሳቦች በመጨመር ለማገልገል ተነቀሳቀሱ፡፡

- ለታመመ ሰው ምግብ ማብሰል።

- ጎረቤት/የስራ ባልደረባን ወደ ማህበራዊ ስብሰባዎቻችሁ መጋበዝ።

- ለጎዳና ተዳዳሪዎች ምግብ መስጠት።
- ቢለገስላችሁ ልትቀበሉ የምትችሏቸውን አይነት ልብሶች መለገስ።
- አንድ አረጋዊ ለመርዳት መቀበልና በቤት ውስጥ ስራዎች ማገዝ፣ ምግብ በመግዛትና በማብሰል ወይም ሌሎች ነገሮች በመገብየት ማገዝ
- ጥቂት እንጀራ በመጋገት ከጎረቤት ጋር መጋራት።
- በሰፈር ፕሮጀክቶች ማገዝ።
- ከታመሙ ወይም ከአካል ጉዳተኞች ጋር በቤት በመቆየት እነርሱን ይንከባከቡ የነበሩ ሰዎች ወጥተው ስራ ሰርተው እንዲመለሱ ማስቻል
- በአጎራባች ፕሮጀክቶች ውስጥ መሳተፍ።
- ምግብ ይዞ ሄዶ አብሮ በመመገብ ራስን ከጎረቤት ጋር ማስተዋወቅ። ወደ አካባቢው አዲስ የመጡ ከሆኑ እንኳን ደህና መጣችሁ በሚል ስሜት እንደተቀበላችኋቸው እንዲሰማቸው ማድረግ።
- ሸቀጣሸቀጦችን በመግዛት ለተቸገረ ቤተሰብ ማቅረብ።
- የድሮ የዓይን መነፅር ካላችሁ ለሚያስፈልጋቸው መለገስ።
- የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት መስጠት።
- በአረጋውያን መንከባከቢያ ውስጥ ያሉ ሰዎችን መጎብኘት።
- ለተማሪዎች የተወሰነ “ምግብ” ገንዘብ መስጠት።
- ለችግረኞች የሚሆን ልብስ መሰብሰብና አጥቦና አጽድቶ ማደል።
- የድሮ ላፕቶፓችሁን ወይም ሌላ የማትጠቀሙባቸው ኤሌክትሮኒክሶቻችሁን መለገስ።
- ያገለገለ መኪና መለገስ።
- “የጤና ኤክስፖ” ማዘጋጀት።

- በወህኒ ቤት ላሉ ካርድና ሌሎች ነገሮችን መላክ።
- ተከታታይ የወንጌል ስርጭት ማዘጋጀት።
- ለጎረቤቶቻችሁ በመደወል ሰላም መሆናቸውን መጠየቅ
- ለአንድ ሰው የሚጠቅመውን መጽሐፍ መስጠት።
- GLOW የተሰኙ ትራክቶችን ማደል (ከዚህ ለማዘዝ ይቻላል፡ http://www.glowonline.org/)።
- አንድ ሰው ኢየሱስን እንዲቀበል መጋበዝ።
- የምግብ ዝግጅት ትምህርት ቤት መጀመር።
- መጽሐፍ ቅዱሳዊ ርዕሰ ጉዳዮችን የያዙ መጻህፍትን ለአንድ ሰው መስጠት።
- የሚወዱትን ሰው በሞት ላጣ ሰው የተወሰነ ምግብ ይዞ ሄዶ ማጽናናት።
- በሆስፒታል ያለን ሰው ለማበረታታት ወይም በሆነ መንገድ ለመርዳት መሄድ።
- ለአረጋዊ ሰው የሚነበብ ነገር ማንበብ፡፡
- የህጻናት ማሳደጊያዎችን በመጎብኘት የምትችሉትን ድጋፍ መስጠት
- የሚለግሱ ልብሶችን ለመሥራት የልብስ ስፌት/ሹራብ ስራ/ ቡድን መጀመር።
- ማየት ወይም ማንበብ ለማይችል ሰው መጽሐፍ ቅዱስን ማንበብ።
- በቤታችሁ ውስጥ የወጣቶች ምሽት አዘጋጅታችሁ ማስተናገድ።
- ጥቃት ለተፈጸመባቸው ሰዎች መጠለያ ውስጥ በበጎ ፈቃደኝነት ማገልገል።
- አንዳንድ መጽሃፎችን ለህጻናት ማሳደጊያ ወይም መንከባከቢያ ስፍራዎች መለገስ፡፡
- ልዩ ፍላጎት ላላቸው ልጆች እና ለቤተሰቦቻቸው አስደሳች ቀን ማቀድ።
- የማህበረሰብ ጽዳት ቀን ማቀድ።

• በቤተክርስቲያንዎ ውስጥ የጤናማ አኗኗር ክበብ መጀመር። ወደዚያም ጓደኞችን እና ጎረቤቶችን መጋበዝ።

• አንድ ሰው መንፈሳዊ መልእክት ያለው ዲቪዲ አብሯችሁ እንዲመለከት መጋበዝና አብሯችሁ በሚመለከትበት ጊዜ መንፈስ ቅዱስ ልቡን እንዲነካው መጸለይ

• የራሳችሁን ሌላ አይነት የድጋፍ ፕሮጀክት መንደፍ።

እምነትን ስለማጋራት ተጨማሪ መረጃዎችን ለማግኘት የሚከተለውን ድህረገጽ ተመልከቱ www.revivalandreformation.org/resources/witnessing.

5ኛ. በጸሎት ወቅት የምንጠቅሳቸው የመጽሐፍ ቅዱስ ተስፋዎች

ሁሉም ጥቅሶች ከአዲሱ የኪንግ ጀምስ መጽሐፍ ቅዱስ የተወሰዱ ናቸው

ስለመንፈስ ቅዱስ የተሰጡ ተስፋዎች

"በኋለኛው ዝናብ ጊዜ ከእግዚአብሔር ዘንድ ዝናቡን ለምኑ፤ እግዚአብሔር መብረቅ ያደርጋል፤ እርሱም የበልግ ዝናብን ለእያንዳንዱም በሜዳ ውስጥ ሣርን ይሰጣል።" **ዘካ 10፡1**

"እንኪያስ እናንተ ክፉዎች ስትሆኑ ለልጆቻችሁ መልካም ስጦታ መስጠት ካወቃችሁ፥ በሰማይ ያለው አባት ለሚለምኑት እንዴት አብልጦ መንፈስ ቅዱስን ይሰጣቸው?" ሉቃስ 11፡13

"አብ በስሜ የሚልከው ግን መንፈስ ቅዱስ የሆነው አጽናኝ እርሱ ሁሉን ያስተምራችኋል እኔም የነገርኋችሁን ሁሉ ያሳስባችኋል። ... እርሱም መጥቶ ስለ ኃጢአት ስለ ጽድቅም ስለ ፍርድም ዓለምን ይወቅሳል፤" ዮሐ 14፡26፣ 16፡8

"እውነት እውነት እላችኋለሁ፥ በእኔ የሚያምን እኔ የማደርገውን ሥራ እርሱ ደግሞ ያደርጋል፤ ከዚህም የሚበልጥ ያደርጋል፥ እኔ ወደ አብ እሄዳለሁና፤ አብም ስለ ወልድ እንዲከበር በስሜ የምትለምኑትን ሁሉ አደርገዋለሁ። ማናቸውንም ነገር በስሜ ብትለምኑ እኔ አደርገዋለሁ።" ዮሐ 14፡12-14

"መልሶም፦ ለዘሩባቤል የተባለው የእግዚአብሔር ቃል ይህ ነው። በመንፈሴ እንጂ በኃይልና በብርታት አይደለም፥ ይላል የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር፡፡" ዘካ 4፡6

እግዚአብሔር ጸሎቶችን እንደሚመልስ የሚናገሩ ተስፋዎች

"በእኔ ብትኖሩ ቃሎቼም በእናንተ ቢኖሩ የምትወዱትን ሁሉ ለምኑ ይሆንላችሁማል።" ዮሐ 15፡7

"እንግዲህ ምሕረትን እንድንቀበል በሚያስፈልገንም ጊዜ የሚረዳንን ጸጋ እንድናገኝ ወደ ጸጋው ዙፋን በእምነት እንቅረብ።" ዕብራ 4፡16

"ስለዚህ እላችኋለሁ፥ የጸለያችሁትን የለመናችሁትንም ሁሉ እንዳገኛችሁት እመኑ፥ ይሆንላችሁማል።" ማር 11፡24

"በመከራ ቀን ጥራኝ፥ አድንህማለሁ አንተም ታከብረኛለህ።" መዝ 50፡15

“ደግሞ እላችኋለሁ፥ ከእናንተ ሁለቱ በምድር በማናቸውም በሚለምኑት ነገር ሁሉ ቢስማሙ በሰማያት ካለው ከአባቴ ዘንድ ይደረግላቸዋል።” ማቴ 18፡19

“አምናችሁም በጸሎት የምትለምኑትን ሁሉ ትቀበላላችሁ አላቸው።” ማቴ 21፡22

“እኔ ወደ አብ እሄዳለሁና፤ አብም ስለ ወልድ እንዲከበር በስሜ የምትለምኑትን ሁሉ አደርገዋለሁ። ማናቸውንም ነገር በስሜ ብትለምኑ እኔ አደርገዋለሁ፡፡” ዮሐ 14፡13፣14

“በዚያን ቀንም ከእኔ አንዳች አትለምኑም። እውነት እውነት እላችኋለሁ፥ አብ በስሜ የምትለምኑትን ሁሉ ይሰጣችኋል። እስከ አሁን በስሜ ምንም አልለመናችሁም፤ ደስታችሁ ፍጹም እንዲሆን ለምኑ ትቀበሉማላችሁ።” ዮሐ 16፡23፣24

“በእርሱ ዘንድ ያለን ድፍረት ይህ ነው፤ እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማናል። የምንለምነውንም ሁሉ እንዲሰማልን ብናውቅ ከእርሱ የለመነውን ልመና እንደ ተቀበልን እናውቃለን።” 1ዮሐ 5፡14፣15

የእግዚአብሔርን ሐይል በተመለከተ የተሰጡ ተስፋዎች

“በውኑ ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር አለን? የዛሬ ዓመት እንደ ዛሬው ጊዜ ወደ አንተ እመለሳለሁ፤ ሣራም ልጅን ታገኛለች።” ዘፍ 18፡14

“እግዚአብሔር ስለ እናንተ ይዋጋል፥ እናንተም ዝም ትላላችሁ አላቸው።” ዘጸ 14፡14

“ኢየሱስም ተመለከታቸውና፡- ይህ በእግዚአብሔር ዘንድ እንጂ በሰው ዘንድ አይቻልም፤ በእግዚአብሔር ዘንድ ሁሉ ይቻላልና አለ።” ማር 10፡27

“የሚጠራችሁ የታመነ ነው፥ እርሱም ደግሞ ያደርገዋል።” 1ተሰሎ 5፡24

“ሁሉን ታደርግ ዘንድ ቻይ እንደ ሆንህ፥ አሳብህም ይከለከል ዘንድ ከቶ እንደማይቻል አወቅሁ።” ዕዮ 42፡2

“እንግዲህ ስለዚህ ነገር ምን እንላለን? እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ከሆነ ማን ይቃወመናል? ለገዛ ልጁ ያልራራለት ነገር ግን ስለ ሁላችን አሳልፎ የሰጠው ያው ከእርሱ ጋር ደግሞ ሁሉን ነገር እንዲያው እንዴት አይሰጠንም? ሮሜ 8፡31፣32

“ሐሰትን ይናገር ዘንድ እግዚአብሔር ሰው አይደለም፥
ይጸጸትም ዘንድ የሰው ልጅ አይደለም።
እርሱ ያለውን አያደርገውምን?
የተናገረውንስ አይፈጽመውምን?” ዘሁ 23፡19

ስለእግዚአብሔር አመራር የተሰጡ ተስፋዎች

“በምትሄድበት ሁሉ አምላክህ እግዚአብሔር ከአንተ ጋር ነውና ጽና፥ አይዞህ አትፍራ፥ አትደንግጥ ብዬ አላዘዝሁህምን?” ኢያሱ 1፡9

“እነሆም እኔ ከአንተ ጋር ነኝ፥ በምትሄድባትም መንገድ ሁሉ እጠብቅሃለሁ፥ ወደዚችም ምድር እመልስሃለሁ፤ የነገርሁህን ሁሉ እስካደርግልህ ድረስ አልተውህምና።” ዘፍ 28፡15

“በመንገድ ይጠብቅህ ዘንድ ወዳዘጋጀሁትም ስፍራ ያገባህ ዘንድ፥ እነሆ፥ እኔ መልአክን በፊትህ እሰድዳለሁ።” ዘጸ 23፡20

“ነገር ግን ከዚያ አምላካችሁን እግዚአብሔርን ትሻላችሁ፤ በልብህም ሁሉ በነፍስህም ሁሉ የፈለግኸው እንደ ሆነ ታገኘዋለህ።” ዘዳ 4፡29

“ወደ እኔ ጩኽ፥ እኔም እመልስልሃለሁ፤ አንተም የማታውቀውን ታላቅና ኃይለኛ ነገርን አሳይሃለሁ።” ኤር 33፡3

“ሸለቆው ሁሉ ከፍ ይላል፥ ተራራውና ኮረብታውም ሁሉ ዝቅ ይላል፤ ጠማማውም ይቃናል፥ ስርጓጕጡም ሜዳ ይሆናል፤ የእግዚአብሔርም ክብር ይገለጣል፥ ሥጋ ለባሹም ሁሉ በአንድነት ያየዋል፥ የእግዚአብሔር አፍ ይህን ተናግሮአልና።” ኢሣ 40፡4፣ 5

“አስተምርሃለሁ በምትሄድበትም መንገድ እመራሃለሁ፤ ዓይኖቼን በአንተ ላይ አጠናለሁ።” መዝ 32፡8

“በፍጹም ልብህ በእግዚአብሔር ታመን፥ በራስህም ማስተዋል አትደገፍ፤ በመንገድህ ሁሉ እርሱን እወቅ፥ እርሱም ጎዳናህን ያቀናልሃል።” ምሳሌ 3፡5፣6

“ባታንጐራጕርም፥ ነፍስህንም ለተራብ ብታፈስስ፥ የተጨነቀውንም ነፍስ ብታጠግብ፥ ብርሃንህ በጨለማ ይወጣል ጨለማህም እንደ ቀትር ይሆናል። እግዚአብሔርም ሁልጊዜ ይመራሃል፤ ነፍስህንም በመልካም ነገር ያጠግባል አጥንትህንም ያጠናል፤ አንተም እንደሚጠጣ ገነት፥ ውኃውም እንደማያቋርጥ ምንጭ ትሆናለህ።” ኢሣ 58፡10፣11

“እንዲህም ይሆናል፤ ሳይጠሩ አመልስላቸዋለሁ፥ ገናም ሲናገሩ እሰማለሁ።” ኢሣ 65፡24

ልብን ስለመቀየር የተሰጠ ተስፋ

“እኔም እግዚአብሔር እንደ ሆንሁ የሚያውቅ ልብ እሰጣቸዋለሁ፤ በፍጹምም ልባቸው ወደ እኔ ይመለሳሉና ሕዝብ ይሆኑኛል እኔም አምላክ እሆናቸዋለሁ።” ኤር 24፡7

“በሕይወትም እንድትኖር፥ አምላክህን እግዚአብሔርን በፍጹም ልብህ በፍጹምም ነፍስህ እንድትወድድ አምላክህ እግዚአብሔር ልብህን የዘርህንም ልብ ይገርዛል።” ዘዳ 30፡6

“አዲስም ልብ እሰጣችኋለሁ አዲስም መንፈስ በውስጣችሁ አኖራለሁ፤ የድንጋዩንም ልብ ከሥጋችሁ አወጣለሁ የሥጋንም ልብ እሰጣችኋለሁ።” ሕዝ 36፡26

“በእናንተ መልካምን ሥራ የጀመረው እስከ ኢየሱስ ክርስቶስ ቀን ድረስ እንዲፈጽመው ይህን ተረድቼአለሁና፤” ፊል 1፡6

“ስለዚህ ማንም በክርስቶስ ቢሆን አዲስ ፍጥረት ነው፤ አሮጌው ነገር አልፎአል፤ እነሆ፥ ሁሉም አዲስ ሆኖአል።” 2ቆሮ 5፡17

“ከክርስቶስ ጋር ተሰቅዬአለሁ፤ እኔም አሁን ሕያው ሆኜ አልኖርም ክርስቶስ ግን በእኔ ይኖራል፤ አሁንም በሥጋ የምኖርበት ኑሮ በወደደኝና ስለ እኔ ራሱን በሰጠው በእግዚአብሔር ልጅ ላይ ባለ እምነት የምኖረው ነው።” ገላ 2፡20

“የሰላምም አምላክ ራሱ ሁለንተናችሁን ይቀድስ፤ መንፈሳችሁም ነፍሳችሁም ሥጋችሁም ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በመጣ ጊዜ ያለ ነቀፋ ፈጽመው ይጠበቁ። የሚጠራችሁ የታመነ ነው፥ እርሱም ደግሞ ያደርገዋል።” 1ተሰሎ 5፡23፣24

ስለ ይቅርታ የተሰጡ ተስፋዎች

“በስሜ የተጠሩት ሕዝቤ ሰውነታቸውን አዋርደው ቢጸልዩ፥ ፊቴንም ቢፈልጉ፥ ከክፉ መንገዳቸውም ቢመለሱ፥ በሰማይ ሆኜ እሰማለሁ፥ ኃጢአታቸውንም ይቅር እላለሁ፥ ምድራቸውንም እፈውሳለሁ።” 2ዜና 7፡14

“አቤቱ፥ አንተ መሓሪና ይቅር ባይ ነህና፥ ምሕረትህም ለሚጠሩህ ሁሉ ብዙ ነውና።” መዝ 86፡5

“ለጸሎትም በቆማችሁ ጊዜ፥ በሰማያት ያለው አባታችሁ ደግሞ ኃጢአታችሁን ይቅር እንዲላችሁ፥ በማንም ላይ አንዳች ቢኖርባችሁ ይቅር በሉት።” ማር 11፡25

“እርስ በርሳችሁም ቸሮችና ርኅሩኆች ሁኑ፥ እግዚአብሔርም ደግሞ በክርስቶስ ይቅር እንዳላችሁ ይቅር ተባባሉ።” ኤፌ 4፡32

“በኃጢአታችን ብንናዘዝ ኃጢአታችንን ይቅር ሊለን ከዓመፃም ሁሉ ሊያነጻን የታመነና ጻድቅ ነው።” 1ዮሐ 1፡9

“ኑና እንዋቀስ ይላል እግዚአብሔር፤ ኃጢአታችሁ እንደ አለላ ብትሆን እንደ አመዳይ ትነጻለች፤ እንደ ደምም ብትቀላ እንደ ባዘቶ ትጠራለች።” ኢሣ 1፡18

“እያንዳንዱ ሰው ባልንጀራውን፥ እያንዳንዱም ወንድሙን፡- እግዚአብሔርን እወቅ ብሎ አያስተምርም፤ ከታናሹ ጀምሮ እስከ ታላቁ ድረስ ሁሉ ያውቁኛልና፥ ይላል እግዚአብሔር፡፡ በደላቸውን እምራቸዋለሁና፥ ኃጢአታቸውንም ከእንግዲህ ወዲህ አላስብምና።” ኤር 31፡34

“በውድ ልጁም፥ እንደ ጸጋው ባለ ጠግነት መጠን፥ በደሙ የተደረገ ቤዛነታችንን አገኘን እርሱም የበደላችን ስርየት።” ኤፌ 1፡7

በሐጢአት ላይ ድል ስለማግኘት የተሰጡ ተስፋዎች

“ከእግዚአብሔር የተወለደ ሁሉ ዓለምን ያሸንፋልና፤ ዓለምንም የሚያሸንፈው እምነታችን ነው።” 1ዮሐ 5፡4

“በዚህ ሁሉ ግን በወደደን በእርሱ ከአሸናፊዎች እንበልጣለን።” ሮሜ 8፡37

“ነገር ግን በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ በኩል ድል መንሣትን ለሚሰጠን ለእግዚአብሔር ምስጋና ይሁን።” 1ቆሮ 15፡57

“እኔ ከአንተ ጋር ነኝና አትፍራ፤ እኔ አምላክህ ነኝና አትደንግጥ፤ አበረታሃለሁ፥ እረዳሀማለሁ፥ በጽድቄም ቀኝ ደግፌ እይዝሃለሁ።” ኢሣ 41፡10

“በሁሉም ላይ ጨምራችሁ የሚንበለበሉትን የክፉውን ፍላጻዎች ሁሉ ልታጠፉ የምትችሉበትን የእምነትን ጋሻ አንሡ፤” ኤፌ 6፡16

“ከክርስቶስ ጋር ተሰቅዬአለሁ፤ እኔም አሁን ሕያው ሆኜ አልኖርም ክርስቶስ ግን በእኔ ይኖራል፤ አሁንም በሥጋ የምኖርበት ኑሮ በወደደኝና ስለ እኔ ራሱን በሰጠው በእግዚአብሔር ልጅ ላይ ባለ እምነት የምኖረው ነው።” ገላ 2፡20

“ስለ በጎ ፈቃዱ መፈለግንም ማድረግንም በእናንተ የሚሠራ እግዚአብሔር ነውና።” ፊል 2፡13

“የሰላምም አምላክ ሰይጣንን ከእግራችሁ በታች ፈጥኖ ይቀጠቅጠዋል። የጌታችን የኢየሱስ ክርስቶስ ጸጋ ከእናንተ ጋር ይሁን።” ሮሜ 16፡20

ስለፈውስ የተሰጡ ተስፋዎች

“ጫማህ ብረትና ናስ ይሆናል፤

“እንደ ዕድሜህ እንዲሁ ኃይልህ ይሆናል። ዘዳ 33፡25

“ነፍሴ ሆይ እግዚአብሔርን ባርኪ፥ ምስጋናውንም ሁሉ አትርሺ፤
ኃጢአትሽን ሁሉ ይቅር የሚል፥ ደዌሽንም ሁሉ የሚፈውስ፥
ሕይወትሽን ከጥፋት የሚያድናት፥ በምሕረቱና በቸርነቱ የሚከልልሽ፥
ምኞትሽን ከበረከቱ የሚያጠግባት፥ ጐልማስነትሽን እንደ ንስር ያድሳል።” መዝ 103፡2-5

“በራስህ አስተያየት ጠቢብ አትሁን፤ እግዚአብሔርን ፍራ፥ ከክፋትም ራቅ፤ ይህም ለሥጋህ ፈውስ ይሆንልሃል፥ ለአጥንትህም ጠገን።” ምሳሌ 3፡7-8

“የተናቀ ከሰውም የተጠላ፥ የሕማም ሰው ደዌንም የሚያውቅ ነው፤ ሰውም ፊቱን እንደሚሰውርበት የተናቀ ነው፥ እኛም አላከበርነውም። በእውነት ደዌያችንን ተቀበለ ሕመማችንንም ተሸከሞአል፤ እኛ ግን እንደ ተመታ በእግዚአብሔርም እንደ ተቀሠፈ እንደ ተቸገረም ቈጠርነው። እርሱ ግን ስለ መተላለፋችን ቈሰለ፥ ስለ በደላችንም ደቀቀ፤ የደኅንነታችንም ተግሣጽ በእርሱ ላይ ነበረ፥ በእርሱም ቍስል እኛ ተፈወስን።” ኢሣ 53፡3-5

“አቤቱ፥ ፈውሰኝ እኔም እፈወሳለሁ፤ አድነኝ እኔም እድናለሁ፤ አንተ ምስጋናዬ ነህና።”ኤር 17፡14

“እኔ ጤናህን እመልስልሃለሁ ቍስልህንም እፈውሳለሁ፥ ይላል እግዚአብሔር ማንም የማይሻት፥ የተጣለች ጽዮን ብለው ጠርተውሻልና።” ኤር 30፡17

“እነሆ፥ ፈውስንና መድኃኒትን አመጣላታለሁ፥ እፈውሳቸውማለሁ፤ የሰላምንና የእውነትን ብዛት እገልጥላቸዋለሁ።” ኤር 33፡6

“ነገር ግን ስሜን ለምትፈሩት ለእናንተ የጽድቅ ፀሐይ ትወጣላችኋለች፥ ፈውስም በክንፎችዋ ውስጥ ይሆናል፤ እናንተም ትወጣላችሁ፥ እንደ ሰባም እምቦሳ ትፈነጫላችሁ።” ሚልክ 4፡2

“ከእናንተ የታመመ ማንም ቢኖር የቤተ ክርስቲያንን ሽምግሌዎች ወደ እርሱ ይጥራ፤ በጌታም ስም እርሱን ዘይት ቀብተው ይጸልዩለት። የእምነትም ጸሎት ድውዩን ያድናል ጌታም ያስነሣዋል፤ ኃጢአትንም ሠርቶ እንደ ሆነ ይሰረይለታል።” ያዕ 5፡14-15

የእግዚአብሔርን ፈቃድ ለማድረግ ጥንካሬ ስለማግኘት የተሰጠ ተስፋ

“ስለዚህም አንታክትም፥ ነገር ግን የውጭው ሰውነታችን ቢጠፋ እንኳ የውስጡ ሰውነታችን ዕለት ዕለት ይታደሳል። የማይታየውን እንጂ የሚታየውን ባንመለከት፥ ቀላል የሆነ የጊዜው መከራችን የክብርን የዘላለም ብዛት ከሁሉ መጠን ይልቅ ያደርግልናልና፤ የሚታየው የጊዜው ነውና፥ የማይታየው ግን የዘላለም ነው።” 2ቆሮ 4፡16-18

“ባንዝልም በጊዜው እናጭዳለንና መልካም ሥራን ለመሥራት አንታክት። ” ገላ 6፡9

“ኃይልን በሚሰጠኝ በክርስቶስ ሁሉን እችላለሁ።” ፊል 4፡13

“ስለ በጎ ፈቃዱ መፈለግንም ማድረግንም በእናንተ የሚሠራ እግዚአብሔር ነውና።” ፊል 2፡13

“እርሱም፦ ጸጋዬ ይበቃሃል፥ ኃይሌ በድካም ይፈጸማልና አለኝ። እንግዲህ የክርስቶስ ኃይል ያድርብኝ ዘንድ በብዙ ደስታ በድካሜ ልመካ እወዳለሁ።” 2ቆሮ 12፡9

የእግዚአብሔር ምስክር ስለመሆን የተሰጠ ተስፋ

“አትፍሩ አትደንግጡም፤ ከጥንቱ ጀምሬ አልነገርኋችሁምን? ወይስ አላሳየኋችሁምን? እናንተ ምስክሮቼ ናችሁ። ከእኔ ሌላ አምላክ አለን? አምባ የለም ማንንም አላውቅም።” ኢሣ 44፡8

“ብርሃንሽ መጥቶአልና፥ የእግዚአብሔርም ክብር ወጥቶልሻልና ተነሺ፥ አብሪ።” ኢሣ 60፡1

“ነገር ግን የሆነው ሁሉ፥ በክርስቶስ ከራሱ ጋር ካስታረቀን የማስታረቅም አገልግሎት ከሰጠን፥ ከእግዚአብሔር ነው፤” 2ቆሮ 5፡18

“እግዚአብሔር ግን እንዲህ አለኝ። ወደምሰድድህ ሁሉ ዘንድ ትሄዳለህና፥ የማዝዝህንም ሁሉ ትናገራለህና። ብላቴና ነኝ አትበል።” ኤር 1፡7

“ነገር ግን መንፈስ ቅዱስ በእናንተ ላይ በወረደ ጊዜ ኃይልን ትቀበላላችሁ፥ በኢየሩሳሌምም በይሁዳም ሁሉ በሰማርያም እስከ ምድር ዳርም ድረስ ምስክሮቼ ትሆናላችሁ አለ።” የሐዋ ሥራ 1፡8

“እናንተ ግን ከጨለማ ወደሚደነቅ ብርሃኑ የጠራችሁን የእርሱን በጎነት እንድትናገሩ የተመረጠ ትውልድ፥ የንጉሥ ካህናት፥ ቅዱስ ሕዝብ፥ ለርስቱ የተለየ ወገን ናችሁ፤” 1ጴጥ 2፡9

“ዳሩ ግን ጌታን እርሱም ክርስቶስ በልባችሁ ቀድሱት። በእናንተ ስላለ ተስፋ ምክንያትን ለሚጠይቁአችሁ ሁሉ መልስ ለመስጠት ዘወትር የተዘጋጃችሁ ሁኑ፥ ነገር ግን በየዋህነትና በፍርሃት ይሁን።” 1ጴጥ 3፡15

6ኛ. የሰንበት ቀን ፕሮግራም

የእግዚአብሔርን ቸርነት እና ታላቅ ኃይል ልታከብሩበት እንድትችሉ የመጨረሻውን የአስር የጸሎት ቀናት ሰንበት ፕሮግራም ንደፉ። ሰዎች የጸሎትን ኃይል እንዴት እንደተለማመዱ ይናገሩ፡፡ በተሳተፉባቸው ባለፉት አስር ቀናት ያገኙትን ጠቃሚ መንፈሳዊ ግንዛቤዎችን ያካፍሉ። እግዚአብሔር ባደረገው፣ እያደረገ ባለው እና በሚያደርገው ነገር ደስ ይበላችሁ።

የእያንዳንዱ ጉባኤ ፍላጎቶች ልዩ ናቸው፣ በመሆኑም ለቤተክርስትያናችሁ የተለየ እቅድ ለማዘጋጀት ከአካባቢ መሪዎች ጋር ለመስራት ሞክሩ። በመጨረሻው የሰንበት ቤተ ክርስቲያን አገልግሎት ውስጥ ልታካትቷቸው የምችሏቸው አንዳንድ ነገሮች እንደሚከተለው ተጠቅሰዋል።

የ2025 ርዕስ፡-

አንተ ግን ስትጸልይ . . . (የጸሎት መርሆች ከኢየሱስ)

ጥቅስ - ሉቃስ 11፡1 “…እንጸልይ ዘንድ አስተምረን”

ማቴ 6፡9-13

ለመክፈቻ መዝሙር ሊዘመሩ የሚችሉ መዝሙሮች

በጌታዬ በክርስቶስ ቃል ላይ ቆሜ

ሰላም ነው በልቤ

የጸሎት ሰዓት

የስብከት ሀሳቦች፡-

የጌታን ጸሎት መርሆች እንዴት መኖር እንደምንችል አንድ ፓስተር፣ ሽማግሌ ወይም የጸሎት መሪ ስብከት እንዲሰብክ አድርጉ።

[ወይም]

አስርቱ የጸሎት ቀናት ተሳታፊዎች ተራ በተራ አጫጭር (1-2 ደቂቃዎች) ለእያንዳንዱ 10 ዕለታዊ የጸሎት መመሪያዎች ማጠቃለያ እንዲያቀርቡ ማድረግ። ርዕሱን፣ ዋናውን ጥቅስ እና ቁልፍ ሐሳብ ያካፍሉ። (ማጠቃለያዎች በ1-2 ደቂቃ ውስጥ እንዲፈጸሙ አስቀድማችሁ ተነጋገሩ። ለብዙ ሰዎች አንድ ደቂቃ ማለት ከ125–150 ቃላትን ብቻ የሚናገሩበት ነው።)

[ወይም]

ተዛማጅ በሆነ ርዕስ ላይ አጫጭር ንግግሮች፡- የጌታ ጸሎት ላይ ወይም ሌሎች የመጽሐፍ ቅዱስ የጸሎት ታሪኮች ላይ በአንድ ርዕስ ስር አጫጭር ስብከቶች (5-7 ደቂቃ) እንዲሰብኩ ሦስት የተለያየ ዕድሜ ያላቸውን አባላት መርጦ እንዲሰብኩ ማድረግ።

የሌሎች ፕሮግራሞች ሐሳብ

ስለተመለሰላቸው ጸሎቶች አባላት የሚመሰክሩበት ጊዜ

የትናንሽ ቡድኖች የጸሎት ጊዜ

ቀጣይ የጸሎት ወይም የአገልግሎት ጊዜያትን የተመለከተ ማስታወቂያ

የልጆች ታሪክ

የተለየ ዝማሬ ጊዜ ወዘተ...

7ኛ. የአለም አቀፍ ቤተክርስቲያን የጸሎት አደራዎች

- ጌታ ሆይ፣ እባክህ እንደጥንቱ እግዚአብሔርን የመምሰል ታላቅ መነቃቃት በመጨረሻው ቀን ቤተክርስቲያንህን እንዲያጥለቀልቅ አድርግ። ሰማይ ቢወድቅም ለእውነት የምንቆም አድርገን:: አቤቱ ይህ መነቃቃት ከእኔ ይጀምር።

- የግልና የቤተሰብ አምልኮን ያለሟቋረጥ በዕለት ተዕለት አምልኮ ውስጥ እንዴት ማከናወን እንዳለብን አሳየን።

• ጌታ ሆይ፣ በህይወታችን ውስጥ ሊያዘናጉን ላሉና ሙሉ ለሙሉ በአንተ ላይ እንዳናተኩር ለሚያደርጉን ነገሮች እንድንነቃ አይኖቻችንን ክፈት። አንተን ለማምለክ የጨከኑ ልቦችን ስጠን።

• ጌታ ሆይ ፣ ለቃልህና ለጸሎት ጣፋጭና የተረጋጋ ጊዜ ይኖረን ዘንድ ምንም ያህል ማለዳ ቢሆን አንተ እንድታነቃን እንድንፈቅድልህ እርዳን፡፡

• እንዳለን ወይም በማንነታችን፣ ከነድክመታችን፣ ከነሐጢአታችን እና ፍላጎታችን ወደ አንተ እንድንመጣ እንድትረዳን እንጸልያለን፣ እንድትለውጠን እና እንድንሆንልህ ወደምትፈልገው ማንነት እንደገና እንድትሰራን እንጸልያለን።

• ጌታ ሆይ በየቀኑ ለመንፈስ ቅዱስ ጥምቀት እንዴት መማጸን እንዳለብን አስተምረን።

• የኋለኛው የመንፈስ ቅዱስ ዝናብ ለምስክርነት እንዲያስታጥቀን እና ከመመለስህ በፊት እንድናጠናቅቀው በሰጠን ስራ ላይ እንድንሰማራ ትረዳን ዘንድ እንጸልያለን።

• ቤተሰባችንን በመስዋዕትነት እንዴት መውደድ እንደምንችል አሳየን፤ ከልጆቻችን ጀምሮ የምንወዳቸውን ሁሉ ለመንግሥትህ ደቀ መዛሙርት ማድረግ የምንችልበትን መንገድ አሳየን።

• የእግዚአብሔርን ቃል ለመመርመር፣ ለመረዳት እና ለመከተል የሚያስችል ጥበብን እንድትሰጠን እንጸልያለን። የእውነትን ቃል በትክክል መረዳትና እና በታማኝነት ለሌሎች ማካፈል እንድንችል አስተምረን።

• ጌታ ሆይ፣ በኤለን ኋይት ጽሑፎች ውስጥ ለሚገኙት መመሪያዎች ሊኖረን የሚገባውን አድናቆት አድስ።

• በመላው አለም ሊኖር ስለሚገባው የሀይማኖት እና የህሊና ነፃነት እንጸልያለን። ጌታ ሆይ፣ አቤቱ ለወንጌል ዝግ በሆኑ አካባቢዎች ቃልህን ለማወጅ በሮችን ክፈት።

• ጌታ ሆይ፣ በአለም ዙሪያ ያለችው ቤተክርስቲያንህ የሦስቱን መላእክት መልእክት ለነገድና ለቋንቋ ሁሉ በሰፊው ታውጅ ዘንድ እርዳት። እነዚህን ትምህርቶች የክርስቶስን ፍቅር እና ጽድቅ ባማከለ መልኩ እንዴት እንደምናቀርባቸውም አሳየን።

• ጌታ ሆይ፣ የሦስቱን መላዕክት መልእክት በህይወት መግለጽ ምን እንደሚመስል ለወጣቶቻችን በምሳሌነት ማሳየት እንድንችል እርዳን።

• ጌታ ሆይ፣ አድቬንቲስቶች በአለም አቀፍ ደረጃ "እሄዳለሁ" እንዲሉ እና አንተን ለማገልገል እና የመዳንን የምስራች ለማወጅ ጥሪውን ተቀብለው እንዲንቀሳቀሱ እርዳቸው።

• የህክምና ባለሙያዎች፣ ሳይንቲስቶች፣ የመንግስት መሪዎች እና የተለያዩ የጤናው ዘርፍ ባለስልጣናት ለሚያደርጓቸው ብዙ ውሳኔዎች ጥበብ እንዲኖራቸው እንጸልያለን።

• በአለም ዙሪያ ያሉ አድቬንቲስቶች ለሚሰቃዩ ሰዎች በተግባር የተደገፈ እርዳታ እና ማበረታቻ እንዲሰጡ እንጸልያለን። ጎረቤቶቻችን ለእርዳታ በሚፈልጉን ጊዜ ድፍረትን፣ ፈጠራን እና ከራስ ወዳድነት ነፃ የሆነ መንፈስን ስጠን።

• በኢኮኖሚው ለውጥ የተነሳ በሥራ ማጣት ምክንያት በገንዘብ ለተጎዱ ሰዎች እንጸልያለን።

• ጌታ ሆይ፣ አቤቱ ከአእምሮ ጤና ጉዳዮች ወይም ከመገለል ጋር የሚታገሉትን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ለቤተክርስቲያን አባላት አሳያቸው።

• ፓስተሮች እና ቤተ ክርስቲያናት አባሎቻቸው በንቃት አብረው የሚጸልዩበትን መንገድ ይፈልጉ ዘንድ እንጸልያለን። ጌታ ሆይ እባክህ ቤተክርስቲያንህን በአምልኮ እና በአገልግሎት አንድ ላይ አስተሳስር።

• በአለም አቀፍ ደረጃ በኮሌጆች እና በዩኒቨርሲቲዎች በሚማሩ በሰባተኛ ቀን አድቬንቲስት ወጣቶች መካከል መንፈሳዊ መነቃቃት እንዲኖረን እንጸልያለን። ለክርስቶስ ንቁ አምባሳደሮች ይሆኑ ዘንድ እርዳቸው።

• 69 በመቶ የሚሆነው የምድር ሕዝብ የኢየሱስ ወንጌል ያልሰማ በመሆኑ ይህ የምስራች ወንጌል ይደርሰው ዘንድ እንጸልያለን፡፡

• በቀድሞዋ ሶቪየት ኅብረት (የዩሮ-ኤዥያ ዲቪዥን) በሚገኙና ወንጌል በጥቂቱ በደረሳቸው 28 ከተሞች ውስጥ ላሉ 62 ሚሊዮን ሰዎች እንጸልያለን።

• በመካከለኛው ምስራቅ 20 አገሮች ውስጥ ባሉ ወንጌል ባልገባባቸው 746 ጎሳዎች መካከል ለመስራት ፈቃደኛ የሆኑ ደፋር ሚስዮናውያንን እግዚአብሔር እንዲያስነሳ እንጸልያለን።

• ጌታ ሆይ፣ እባክህ በአስቸጋሪ ቦታዎች በዚህ ዘመን አንተን ለማገልገል ፈቃደኛ የሆኑ የዋልደንስያን አይነት ተማሪዎችን አስነሳ።

• በእምነታቸው ምክንያት ስደትን እየተጋፈጡ ላሉ ወይም እስራት ለሚደርስባቸው የአድቬንቲስት ቤተክርስቲያን አባላት እንጸልያለን።

• በደቡባዊ እስያ-ፓሲፊክ ዲቪዥን በሚገኙ ወንጌል ጥቂት ብቻ በደሰረባቸው 41 አነስተኛ አካባቢዎች ያሉ 202 ሚሊዮን ሰዎች ኢየሱስን ያውቁ ዘንድ እንጸልያለን።

• ማህበረሰባቸውን በፍቅር እያገለገሉ የእግዚአብሔርን እቅድ ሲፈልጉ፣ ሳለ እና የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት በመስጠትና በግል ምሥክርነት ሰዎችን ሲደርሱ እየተንቀሳቀሱ ላሉ ለእያንዳንዱ አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን የሰንበት ትምህርት ክፍል እና የግል አገልግሎት ዘርፎች እንጸልያለን።

• በዓለም አቀፍ ዙሪያ የሰዎችን ፍላጎት እያሟላ ላለው ለአድቬንቲስት ልማት እና ተራድኦ ድርጅት (ADRA) እንጸልያለን።

• በደቡብ ፓስፊክ ዲቪዥን ክፍል ላሉ ወንጌል ብዙም ላልገባባቸው 6 ከተሞች ውስጥ ላሉ 16 ሚሊዮን ሰዎች እንጸልያለን።

• በሰሜን እስያ ፓስፊክ ክፍል ወንጌል ጥቂት ብቻ በገባባቸው 105 ከተሞች ውስጥ ለሚገኙ 406 ሚሊዮን ሰዎችን እንዴት ልንደርሳቸው እንደምንችል እንድናውቅ መንፈስ ቅዱስ እንዲረዳን እንጸልያለን።

• ጌታ ሆይ፣ የአድቬንቲስት ቻፕሊንሲ አገልግሎት ሰራተኞች እና ፍላጎት ያላቸውን የቤተክርስቲያን አባላት በእስር ላይ ያሉትን ሊያገለግሉ ሲንቀሳቀሱ እባክህ ባርካቸው።

• ጌታ ሆይ ስለ ሰንበት ትምህርት ቤት አስተማሪዎቻችን እንጸልያለን። አቤቱ ስራቸው ለልጆቻችን ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ያውቁ ዘንድ አግዛቸው።

• ጌታ ሆይ፣ ለብዙ የተፅዕኖ ማእከላት፣ የጤና እና የቤተሰብ ፕሮግራሞች እንዲሁም ለጎዳና ፈላጊ ክበቦች አመራርህን እንጠይቃለን።

• ጌታ ሆይ፣ ተጨማሪ በእውነት የተሞሉ ጽሑፎችን (በህትመት እና በኤሌክትሮኒክስ) ወደ ማህበረሰባችን እንዴት እንደምናደርስ አሳየን። ሲላክም ሳለ ሰዎች እንዲያነቡት እና መንፈስ ቅዱስ ስለ መጽሐፍ ቅዱስ እውነት እንዲወቅሳቸው እንጸልያለን።

• ጌታ ሆይ፣ በአደገኛ ቦታዎች ለሚሰሩ ሚስዮናውያን ጥበቃ እንድታደርግላቸው እንጠይቃለን።

• ጌታ ሆይ የተስፋ እና የህይወት ቃላትን በሰፊው ለማሰራጨት ይቻል የስነ-ጽሁፍ ወንጌላውያንን፣ የተማሪ በጎ ፈቃደኞችን፣ ደራሲያንን፣ የሚዲያ ስፔሻሊስቶችን እና የገንዘብ ድጋፍ ሰጪዎችን አብዛልን።

• በአለም ዙሪያ ላሉ የአድቬንቲስት ትምህርት ቤቶች፣ ተማሪዎች እና አስተማሪዎች እንጸልያለን። እነዚህ ትምህርት ቤቶች የመጽሐፍ ቅዱስን እውነት በታማኝነት እንዲያስተምሩ እና ወጣቶችን ወደ ተልእኮ፣ አገልግሎት እና በክርስቶስ ወደሚገኝ የሚያድን ግንኙነት እንዲመሩ አድርግልን።

• ጌታ ሆይ ለሀይማኖት ፍላጎት ወደሌላቸው ዓለማዊ ባህሎች እንድንደርስ ጥበብን ስጠን። መንፈስ ቅዱስህ በእነዚህ ልቦች ዙሪያ ያሉትን ግድግዳዎች ያፍርስ።

• በጥንቆላ አምልኮ፣ በጣዖት አምልኮ እና ሌሎች አምላክ የላሽ እምነቶች ባሪያ ሆነው የተያዙ ሰዎችን ስንደርስ ባርከን። እይታቸውን እንድንረዳ እና ከግል አዳኛቸው ከኢየሱስ ጋር እንድናስተዋውቃቸው እርዳን።

• ጌታ ሆይ፣ እባክህ በአለም ዙሪያ ያሉ የሰባተኛ ቀን አድቬንቲስቶችን ከመቼውም ጊዜ በላይ እንዲፀልዩ አነሳሳቸው። ቃል ኪዳኖችህን እንድንጠይቅ አስተምረን፤ ስንጸልይ ተራሮችን እንደምታንቀሳቅስ በመታመን እንድንጠብቅህ እርዳን።

• በደቡብ አፍሪካ-ህንድ ውቅያኖስ ዲቪዥን ውስጥ በሚገኙ 18 አገሮች ውስጥ ላሉ 541 ጎሳዎች እንጸልያለን። አቤቱ ወደ መጽሐፍ ቅዱሳዊ እውነት ምራቸው።

• የስደተኞችን አካላዊና እና መንፈሳዊ ፍላጎቶች እንዴት ማሟላት እንደምንችል ታሳየን ዘንድ እንጸልያለን። ማንም ከየትም ይምጣ ቤተ ክርስቲያናችን ለሁሉ ሰው በሚኖረን ፍቅር እንድትታወቅ እርዳን።

• በኢንተር-አውሮፓ ዲቪዥን በሚገኙ 20 አገሮች ውስጥ ላሉ 806 ሰዎች ቤተ ክርስቲያናትን ለመትከል የሚንቀሳቀሱ የከተማ ሚስዮናውያንን እንድታነሳ እንጠይቅሃለን።

• ጌታ ሆይ በኢንተር አሜሪካን ዲቪዥን ውስጥ ባሉ 38 አገሮች ውስጥ ለሚገኙ 948 ጎሳዎች ቤተ ክርስቲያን የሚተክሉ የሠራተኞች ሠራዊትን እንድታስነሳ እንጠይቅሃለን።

• መሠረታዊ የቤተ ክርስቲያን እምነታችንን በግልፅ፣ በተለያየ ዘዴ እና በመጽሐፍ ቅዱስ መሠረት እንድናውጅ አስተምረን። ለምናምንበት ነገር ሁሉ የኢየሱስ ፍቅር ማዕከል ይሁን።

• ጌታ ሆይ፣ እባክህ ወጣቶችን በሰሜን አሜሪካ ዲቪዥን ባሉ 9 አገሮች ውስጥ ሚገኙ 789 ጎሳዎች መካከል ቤተ ክርስቲያን መትከል የሚችሉትን አዘጋጅልን።

• በእስራኤል ሰበካ ውስጥ ያሉትን 70 ጎሳዎች ለማገልገል የሚንቀሳቀሱ በጎ ፈቃደኞችን እንድታዘጋጅ እንጠይቅሃለን።

• በምስራቅ-መካከለኛው አፍሪካ ዲቪዥን ባሉ 11 አገሮች ውስጥ በሚገኙ 830 ጎሳዎች መካከል ቤተ ክርስቲያናትን የሚተክሉ የሕክምና ሚስዮናውያንን እንድታስነሳ እንጠይቃለን።

• በደቡብ እስያ ዲቪዥን ባሉ 4 ሀገራት ውስጥ ለሚገኙ 2,568 ሰዎች የሚያማልዱ የፀሎት ተዋጊዎችን እንድታነሳ እንጠይቅሃለን።

• አቤቱ ቤተሰቦቻችን ያንተን ፍቅር በቤታቸው እና በማህበረሰባቸው ውስጥ እንዲገልጹ አግዝልን። በቤት ውስጥ ስምምነትን ታመጣ ዘንድ፣ የተበላሹ ግንኙነቶችን ትፈውስ ዘንድ፣ አቅመ ደካሞችን ከጥቃት ትጠብቅ ዘንድ እና ተስፋ ቢስ በሚመስሉ ሁኔታዎች ውስጥ የመቀደስ ሀይልህን ትገልጥ ዘንድ እንለምንሃለን።

• በምዕራብ-ማዕከላዊ አፍሪካ ዲቪዥን ውስጥ በሚገኙት 22 አገሮች ውስጥ ባሉት 1,978 ጎሳዎች መካከል አዳዲስ ቤተ ክርስቲያናትን የሚተክሉ ነርሶችን እና ዶክተሮችን እንድታበዛልን እንጠይቅሃለን።

• በአውሮፓ ትራንስ-አውሮፓ ዲቪዥን ባሉና ወንጌል ብዙም ባልደረሳቸው 19 ከተሞች ውስጥ ለሚገኑ 49 ሚሊዮን ሰዎች እንጸልያለን።

• ለልጆቻችን እንጸልያለን። አቤቱ እንቅፋትና ጫና በሚያጋጥማቸው ጊዜ በድፍረት ለአንተ እንዲቆሙ እርዳቸው። ጥበብ ያለበት ምርጫ እንዲያደርጉ እና ለእውነት እንዲቆሙ እርዳቸው።

• በአቅራቢያችን ያሉ ሰዎችን የዕለት ተዕለት ፍላጎቶች በማሟላት የክርስቶስን ከራስ ወዳድነት የጸዳ ምሳሌነት እንድንከተል አስተምረን። ለህክምና ሚስዮናውያን፣ ለማህበረሰብ በጎ ፈቃደኞች እና ለተቸገሩ ወዳጆች እንድናገለግል አስታጥቀን።

አንተ ግን ስትጸልይ...

1ኛ ቀን ስብከት

በእኔ ኑሩ

“እኔ የወይን ግንድ ነኝ እናንተም ቅርንጫፎች ናችሁ። ያለ እኔ ምንም ልታደርጉ አትችሉምና በእኔ የሚኖር እኔም በእርሱ፥ እርሱ ብዙ ፍሬ ያፈራል።” ዮሐ 15፡5

ቀጣይነት ያለው ግንኙነት — ፍራፍሬ ለማፍራት አስፈላጊው ሁኔታ

ከተመረቅኩ በኋላ ሦስት ትናንሽ ቤተክርስቲያኖች ወዳለው ዞን ተጠራሁ። ጊዜው ክረምት ነበር። ከቤተክርስቲያናቱ አንዱ አብዛኛው አባላት በእድሜ የገፉ ነበሩ። ወቅቱ ሞቃት በሆነበት ሰንበት፣ ልክ እንደ ገና ማለት ነው፣ ምናልባት 40 ሰዎች ይገኙ ነበር። ወቅቱ ቀዝቃዛማ በሆነበት ጊዜ ሰንበት ቀን የሚገኙት ወደ 10 የሚጠጉ ብቻ ናቸው።

አንድ ሰንበት የአየሩ ሁኔታ -32°F አካባቢ የነበረበት በጣም ቀዝቃዛ ወቅት ነበር፣ እና ዘጠኝ ሰዎች ወደ ቤተክርስቲያን መጥተዋል፡፡ አራት የቤተሰብ አባላት ያሉት እና ሌላ አምስት የቤተሰብ አባላት ያሉት ቤተሰቦች ነበሩ። መስበክ ይኖርብኝ ይሆን? ብዬ እያሰብኩ ነበር፡፡ የ90 ዓመት ሴትና የቤተክርስቲያኑ ሽማግሌ የነበረች አንዷት ሴት፣ "አሥራት እንመልሳለን፤ ስለዚህ መስበክ አለብህ" በማለት ተናገረች። እናም ሰበክሁ።

የሰበኩት ከዮሐንስ 15፡4-8 ላይ ነበር። በአራት ቁጥሮች ውስጥ ኢየሱስ "በእኔ ኑሩ" በማለት ሦስት ጊዜ ደጋግሞ ተናግሯል። በዕብራይስጥ ባሕል ሦስት ጊዜ የተደጋገመ አንድ ነገር በጣም አስፈላጊ ነው። በክርስትና ሕይወት ውስጥ ብዙ ጊዜ የምናደርገው እንዳልሆነ አበክሬ ገለጽኩ። ለማገልገል በተጠራንበት ጊዜ፣ በራሳችን ከተንቀሳቀስን ፈጽሞ ውጤት አናገኝም። ኢየሱስ ግን ቃሉን የሰጠው በእርሱ ከኖርን፣ የምንለምነው ማንኛውም ነገር እንደሚደረግ ተስፋ ሰጥቶናል። ይሄ ምንም አሻሚ አይደለም፤ ለስኬት 100 በመቶ ዋስትናው ይሄው ነው፡፡

"ስለዚህ እውነተኛውን ለውጥ የሚያመጣው እኛ ማድረግ የምንችለውን ነገር ሳይሆን አምላክ የሚያደርገው ነገር ነው" አልኳቸው።

ኤለን ጂ ዋይት እንዲህ ብላለች፡- "ስኬትን የሚሰጣችሁ አሁን ያላችሁ ወይም ሊኖርህ የሚችለው ነገር አይደለም። ስኬትን የሚሰጣችሁ ጌታ ለእናንተ ሊያደርግላችሁ የሚችለው ነገር ነው። ሰው በሚሠራው ነገር ላይ መታመን አይገባንም፣ ይልቁንም እግዚአብሔር ለእያንዳንዱ አማኝ ሊያደርግ በሚችለው ነገር ላይ የበለጠ እምነት ሊኖረን ይገባል" (የክርስቲያን አገልግሎት ገጽ 262/በእንግሊዝኛው/)።

ለዚያች ትንሿ ጉባኤዬ ጸሎት "የመንፈሳዊ ኃይል ምስጢር ነው" ብዬ ተናገርኩ (ጸሎት፣ ገጽ 12)። ከ "የጥንካሬ ምንጭ" ጋር ያገናኘናል (*Prayer*, p. 12) ጸሎት ወደ እግዚአብሔር "ወሰን የለሽ ሀብቶች" መዳረሻን ይሰጠናል (*Steps to Christ*, p. 95). የሰይጣንን ጥቃቶች ለመከላከል በጣም ውጤታማው መሳሪያ ጸሎት ነው (*Testimonies for the Church*, vol. 1 pp. 295, 296, 345, 346)።

ኢየሱስ በማቴዎስ 18:19, 20 ላይ የሰጠውን ተስፋ ነገርኳቸው። "ደግሞ እላችኋለሁ፣ ከእናንተ ሁለቱ በምድር በማናቸውም በሚለምኑት ነገር ሁሉ ቢስማሙ በሰማያት ካለው ከአባቴ ዘንድ ይደረግላቸዋል። ሁለት ወይም ሦስት በስሜ በሚሰበሰቡበት በዚያ በመካከላቸው እሆናለሁና" "200 ወይም 300 ሆነው ከጠየቁ" ሳይሆን "2 ወይም 3 ሆነው እንድን ነገር በስምምነት፣ በአንድነት ከጠየቁ" ነው ያለው፡፡

"ላደርግ እችል ይሆናል" ሳይሆን፤ በጣም ግልጽ አድርጎ የተናገረው "አደርገዋለሁ" ብሎ ነው።

ለጥቂት አድማጮቼ እንዲህ ስል ነገርኳቸው፣ “ምንም ነገር አለማድረግ አማራጭ አይደለም። መጸለይ ከዚያም መሥራት አለብን፣ እግዚአብሔርም በገባው ቃል መሠረት ውጤቱን ይሰጣል። ስብከቱ በጊዜው በጸሎት ኃይል ላይ ጠንካራ ስብከት ነበር።

እኔና ባለቤቴ በመኪና ወደ ቤት ስንሄድ፣ “በዚህ ቤተክርስቲያን ውስጥ የማደግም ሆነ የምንም ነገር ተስፋ የለም፤ ስለዚህ ወደ ሌላ ስፍራ መዛወር አለብን” አልኳት፡፡ ስብከቴን አስታወሰችኝ እና በኢየሱስ ተስፋ ይቻላል፣ ስለሆነም “ለምን ወደ ጸሎት አትጠራቸውም?” ብላ ጠየቀችኝ። በማቅማማት እንዳለችኝ አደረግሁ። እነዚያ ጥቂት ሴቶች በየማለዳው በ6፡30 ላይ አብረው ለመንፈስ ቅዱስ፣ ለቤተ ክርስቲያን እድገት፣ ለቤተሰብ፣ ለከተማ፣ ስለ ቤተ ክርስቲያናችን የእግዚአብሔር እቅድ፣ እና ምን ማድረግ እንዳለብን ግልጽ ለማድረግ አብረው ይጸልዩ ነበር። ከሶስት ወር በኋላ በቤተክርስቲያኑ ውስጥ 120 የሚያህሉ ተሳታፊ ሰዎች ተገኙ፡፡

ያለማቋረጥ በእርሱ እንድትኖሩ፣ ሳታቋርጡ እንድትጸልዩ፣ ከቶ እንዳትለያዩ እና ከእርሱ ጋር እንድትሄዱ እግዚአብሔር ዛሬ እየጠራችሁ ነው። በእርሱ እንድትኖሩ ይጋብዛችኋል፣ እና በእናንተ እንዲኖር በየቀኑ መጋበዝ አለባችሁ። ያ የእናንተ ብቸኛው የእውነተኛ ኃይል ምንጭ ነው። ያ የእናንተ ደህንነት ነው። ከእግዚአብሔር ጋር እስካላችሁ ድረስ ሰይጣን በእናንተ ላይ ስልጣን የለውም። ክርስቶስ በአንተ እና አንተ በእርሱ ውስጥ ብቸኛው የእድገት እና የስኬት መንገድ እርሱ ነው።

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች ይኖሯቸዋል። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታችኋለን። ጸሎቶቹ አጫጭር እንዲሆኑ እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች ቢሆኑ)፡፡ ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የሚጸልዩባቸው አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች ላይ መጸለይ እና በጸሎት ጊዜያችሁ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ትችላላችሁ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪዎችን መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ክፍል ተመልከቱ።

የአምላክን ቃል መጸለይ — ዮሐንስ 15: 5

"እኔ የወይኑ ግንድ ነኝ; እናንተ ቅርንጫፎች ናችሁ። በእኔ ብትኖሩ እኔም በእናንተ ብትኖሩ ብዙ ፍሬ ታፈራላችሁ። ያለ እኔ ምንም ልታደርጉ አትችሉምና።

በእኔ ኑሩ እኔም በእናንተ

ኢየሱስ ሆይ፣ በየቀኑ በአንተ እንድንኖር አስተምረን። ያላንተ፣ እኛ ሕይወትን ከሚሰጥ ወይን ግንድ እንደ ተለዩ የሞቱ ቅርንጫፎች ነን። ከእኛ ጋር ሁን፣ በእኛ ውስጥ ስራ፣ በእኛ ተናገር፡፡ አቤቱ እባክህ በልባችን ኑሩ እና አለምን በእኛ ውስጥ ሆነ ውደድ።

"ብዙ ፍሬ ታፈራላችሁ"

ጌታ ሆይ ጽድቅ ሁሉ ከአንተ ዘንድ እንደ ሆነ እናውቃለን። የመንፈስን ፍሬ በሕይወታችን አብዛ። ከአንተ መንፈስ በሆነው በፍቅርህ፣ በደስታህ፣ በሰላምህ፣ በትዕግስትህ፣ በቸርነትህ፣ በቸርነትህ፣ በታማኝነትህ፣ በየዋህነትህ፣ ራስን በመግዛት ሙላን። ህይወታችን በምናገኛቸው ሰዎች ሁሉ ፊት እንከን የሌለውን ያንተን ባህሪይ ያንጸባርቅ።

"ያለእኔ በቀር ምንም ልታደርጉ አትችሉም"

አቤቱ የራሳችን ጽድቅ እንደ መርገም ጨርቅ ነው። የገባነውን ቃል እናፈርሳለን፣ ጠላቶቻችንን እናስከፋለን፣ የምንወዳቸውን እንከዳለን። ካንተ ውጪ እኛ አቅመ ቢስ እና የጠፋን ነን። ፍቅርህን፣ ትዕግስትህን እና ጸጋህን በልባችን ውስጥ በየቀኑ እንሻለን። ወደአንተ አስጠጋን።

ተጨማሪ የጸሎት ምክሮች

ምስጋና እና ውዳሴ፦ ለተወሰኑ በረከቶች እና ስለቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑ፡፡

ኑዛዜ/ ንስሐ፦ የግል ሐጢአትን ለመናዘዝ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው ደግሞ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

መመሪያ፦ ለአሁኑ ተግዳሮቶቻችሁ እና ለምትወስኗቸው ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፦ በአካባቢያችሁ ላሉ ቤተክርስቲያናት እና በአለም ዙሪያ ላሉ ቤተ ክርስቲያናት ፍላጎቶች ጸልዩ (እነዚህ የጸሎት አደራዎች ወዳሉበት ገጽ ሔዳችሁ ተመልከቱ፡፡)

የአጥቢያ ቤተክርስቲያን ጥያቄዎች፦ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ቤተሰብ እና ጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፦ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ይውሰዱ።

የሚዘመሩ መዝሙሮችን ጠቆም ለማድረግ ያህል

የሱስ የልቤ ወዳጅ ወደአንተ እስጠጋኝ

በልቤ ውስጥ

ለየሱስ አስረክባለሁ

አንተ ግን ስትጸል…

2ኛ ቀን - እንጸልይ ዘንድ አስተምረን

“እርሱም በአንድ ስፍራ ይጸልይ ነበር፥ በጨረሰም ጊዜ ከደቀ መዛሙርቱ አንዱ፦ ጌታ ሆይ፥ ዮሐንስ ደቀ መዛሙርቱን እንዳስተማረ እንጸልይ ዘንድ አስተምረን አለው።” ሉቃስ 11፡1

የክርስቲያን ህይወት ዋና ነገር/ልብ/

ጸሎት አስፈላጊ ነገር ነው፤ እንዲያውም ከአስፈላጊም በላይ፡፡

“በየማለዳው ሥራህን በጸሎት ለመጀመር ጊዜ ውሰድ። ይህን ስታደርግ ጊዜህ እየባከነ ሳይሆን ለዘላለም እንደተጠበቀ አስብ፡፡ በዚህ መንገድ ስኬት እና መንፈሳዊ ድል ይመጣል” (*Testimonies for the Church*, vol. 7, p. 194).

ደቀ መዛሙርቱ ኢየሱስ ሲጸልይ ብዙ ጊዜ አይተውታል። ከእነርሱ የተለየ የጸሎት ሕይወት እንዳለውም አስተውለዋል። ደቀ መዛሙርቱ ጥሩ መንፈሳዊ ሰዎች ነበሩ። የተቀደሰና አምላክን ለማገልገል የሚፈልግ ልብ ነበራቸው፡፡ ወደ ቤተ ክርስቲያን ሄደዋል፣ ሰንበትን አክብረዋል፣ አሥራት በታማኝነት መልሰዋል፣ ንጹሕ ምግብም ተመግበዋል። በእስራኤል ያሉ ሁሉም ሰዎች በተለይም ደቀመዛሙርቱ እንዴት መጸለይ እንዳለባቸው ያውቁ ነበር አይደል?

መጸለይ እንዳለብን የምናውቅ ይመስለናል። ልጆች እንኳን እንዴት መጸለይ እንዳለባቸው ያውቃሉ። ነገር ግን ደቀ መዛሙርቱ ኢየሱስ ሲጸልይ ሲመለከቱ እና ጸሎታቸውን ከእሱ ጋር ሲያወዳድሩ እንዴት መጸለይ እንዳለባቸው እንደማያውቁ ተገነዘቡ። “መጸለይን አስተምረን” ያሉት ለዚህ ነው (ሉቃስ 11፡1)።

ጸሎት በጣም ቀላል ነው ብለን እንገምታለን። አዎ፣ እግዚአብሔር ቀላሉን ጸሎት ይሰማል። ነገር ግን የጸሎት ሕይወታችንን ያለማቋረጥ ማሻሻል አለብን።

ደቀ መዛሙርቱ እንደሚሰብኩ ፤ ነገር ግን ማንም እንደማያደንቀው አስተውለዋል። አጋንንትን ለመፈወስ ወይም ለማስወጣት ይሞክራሉ፣ ነገር ግን ምንም ኃይል አልነበራቸውም። ኢየሱስን “ያንን የምታደርገው እንዴት ነው?” ብለው ጠየቁት። ኢየሱስም፣ “በጸሎትና በጾም” አላቸው።

ኢየሱስ በመሠረቱ በራስችሁ ጥበብ ነገሮችን ማድረግ እንደማትችሉ ይናገራል፡፡ የምትችሉት በእግዚአብሔር ኃይል ብቻ ነው። ስኬታማ እንድትሆኑ በሚገባ መጸለይ አለባችሁ። በሮሜ መጽሐፍ ውስጥ፣ ጳውሎስ እንዴት መጸለይ እንዳለብን እንኳን ስለማናውቅ መንፈስ ቅዱስ ስለ እኛ እንደሚማልድ ይናገራል፡፡ (ሮሜ 8፡26)

“ጸሎት የነፍስ እስትንፋስ ነው። የመንፈሳዊ ኃይል ምስጢር ነው። . . . የጸሎትን ልምምድ ቸል በሉ፣ ወይም ሲመቻችሁ ብቻ አልፎ አልፎ ጸልዩ፤ ያኔ ከእግዚአብሔር ጋር ያላችሁን ቁርኝት ታጣላችሁ” (*Prayer*, pp. 12, 13).

ኢየሱስ ኃይለኛ የጸሎት ሕይወት ነበረው በመሆኑም ብዙ ጊዜ ሌሊቱን ሙሉ በጸሎት ያሳልፍ ነበር። “ኢየሱስ ራሱ በሰዎች መካከል ሲኖር ብዙ ጊዜ ይጸልይ ነበር። . . . እርሱ በሁሉም ነገር ምሳሌያችን ነው። . . . ከለበሰው ሰብአዊ ተፈጥሮ የተነሳ ጸሎት አስፈላጊ እና የበረከት ምንጩ ነበር፡፡ ከአባቱ ጋር በሚያደርገው ግንኙነት ደስታና መጽናናትን ያገኝ ነበር። ታድያ የሰው ልጆች አዳኝ ለሆነው የእግዚአብሔር ልጅ ጸሎት እንዲህ ካስፈለገው ደካማና ሟች ለሆኑት ኃጢአተኛ ፍጡራን ምን ያህል የበለጠ ብርቱና ቋሚ ጸሎት ያስፈልጋቸው ይሆን! (ወደ ክርስቶስ የሚመራ መንገድ፣ ገጽ. 88)።

ኢየሱስ ለጸሎት ቅድሚያ ይሰጥ ነበር፡፡ ቀኑን ከመጀመሩ በፊት የመጀመሪያው ተግባሩ ጸሎት ነበር። "ማለዳም ተነስቶ ገና ሌሊት ሳለ ወጣ፤ ወደምድረበዳም ሄዶ በዚያ ጸለየ” (ማርቆስ 1:35)። ኢየሱስ የጸሎት ጊዜና ቦታ ነበረው። ደቀ መዛሙርቱ፣ “እንዴት እንደምንጸልይ አስተምረን” ሲሉ ኢየሱስ እንደ ማንትራ/የሂንዱዝም እና የቡዲዝም የጸሎት ማነብነብ/ “በእነዚህ ቃላት ጸልዩ” አላላቸውም። እንዲያውም በጸለዩ ጊዜ ሁሉ ተመሳሳይ ቃል እንዳይደጋግሙ በግልጽ ነገራቸው (ማቴ. 6፡7)። ኢየሱስ ራሱ እንዳስፈላጊነቱ በዮሐንስ 17 ላይ የተለየ ጸሎት ጸለየ።

"ለወዳጅ የልብን እንደሚያጫውቱ ጸሎትም የልብን ለእግዚአብሔር ማጫወት ነው፡፡ (ወደ ክርስቶስ የሚመራ መንገድ ገጽ 87)፡፡ በጸሎት ወቅት በግልጽ ንግግር ልባችንን ለእግዚአብሔር እንከፍታለን። በምትጸልዩበት ጊዜ ሁሉ ተመሳሳይ ቃላትን የምትደጋግሙ ከሆነ ነገሩ የተለመደ ይሆናል ከዚያም ስለምትናገሩት ነገር እንኳ አታስቡም።

ጸሎት እና የቃሉ ጥናት ሁል ጊዜ አብረው መሄድ አለባቸው። በጸሎት ለእግዚአብሔር እንናገራለን በቃሉ ደግሞ እግዚአብሔር ይናገረናል።

ኢየሱስ የጸሎት ሕይወት ኖሯል። በማለዳ ጸለየ፣ ለጸሎት ወደ አንድ የተወሰነ ቦታ ሄዶ ከእግዚአብሔር ጋር በግልጽ ተነጋገረ። እርሱ የእኛ ምሳሌ ነው። እንደ እርሱ እንድንጸልይ እየጠራን ነው።

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች ይኖሯቸዋል። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታችኋለን። ጸሎቶቹ አጫጭር እንዲሆኑ እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች ቢሆኑ)፡፡ ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የሚጸልዩባቸው አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች ላይ መጸለይ እና በጸሎት ጊዜያችሁ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ትችላላችሁ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪዎችን መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ክፍል ተመልከቱ።

የአምላክን ቃል መጸለይ (ሉቃስ 11:1)

“እርሱም በአንድ ስፍራ ይጸልይ ነበር፥ በጨረሰም ጊዜ ከደቀ መዛሙርቱ አንዱ፦ ጌታ ሆይ፥ ዮሐንስ ደቀ መዛሙርቱን እንዳስተማረ እንጸልይ ዘንድ አስተምረን አለው።

አባት ሆይ እንደ ኢየሱስ እንድንጸልይ አስተምረን። ሰበብ ማቅረባችንን፣ ከጸሎት መስተጓጎላችንን እና ባተሌ መሆናችንን ይቅር በለን፡፡ ከአንተ ጋር በየቀኑ ለመገናኘት የተሻለውን ጊዜ እና ቦታ እንድንመርጥ እርዳን። ቅድሚያ የምንሰጣቸውን ነገሮች ይቀይሩ እና ወደ አንተ ፊት የሚመሩን አዲስ ልማዶችን ይፍጠሩልን ዘንድ እርዳን።

"ጌታ ሆይ ጸሎትን አስተምረን"

አዎን ጌታ ሆይ፣ ለደቀመዛሙርቱ እንዳሳየሃቸው እንዴት መጸለይ እንዳለብን አሳየን። ግሩም ምሳሌ ስለሆነ የጌታችን ጸሎት እናመሰግንሃለን። ጸሎታችንን እና ህይወታችንን እንዴት ያንተን እንዲመስል አሳየን። በመንፈስ ቅዱስ ሙላን፣ እና ቤታችንን፣ ቤተክርስቲያናችንን፣ ማህበረሰባችንን እና መንግስትህን ለመለወጥ ጸሎታችንን ተጠቀም።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና - ለተወሰኑ በረከቶችቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፡ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፡ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን በመስጠት እንዲመራችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢና እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (ከሰኑዱ ላይ ተመልከቱ)

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለ ቤተሰብ እና ስለ ጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙር ሐሳቦች

- የጸሎት ሰዓት
- የወጣቶች አምላክ ጸሎታችንን ስማ
- የሱስ ክርስቶስ የኔ ወዳጅ

ሌሎች መዘሙሮችን መምረጥ ትችላላችሁ

3ኛ ቀን

ለይተህ ተናገር

"አሕዛብም በመናገራቸው ብዛት እንዲሰሙ ይመስላቸዋልና ስትጸልዩ እንደ እነርሱ በከንቱ አትድገሙ። ስለዚህ አትምሰሉአቸው፤ ሳትለምኑት አባታችሁ የሚያስፈልጋችሁን ያውቃልና።" ማቴ 6፡7-8

ለይተህ ጸልይ

ልጃችን አቪዲዩ በጣም ርካሽ በሆነ ዋጋ ቤት ገዛ፤ ቤቱ ግን የማያምር እና በጣም ትንሽ ነበር። የቤተሰቡን ፍላጎት ለማሟላት እንዲችል ማሻሻያ ማድረግ እና ማስፋት ነበረበት። ይሁን እንጂ የእቃዎች ዋጋ በከፍተኛ ሁኔታ ንሯል፡፡ በመሆኑም በገንዘብ እጥረት ምክንያት ሥራውን ማጠናቀቅ እንደማይችል ደጋግሞ ሲጠቅስ ቆይቷል።

እግዚአብሔር ስለሚያስብላቸው ፍላጎታቸውን በእርሱ ፊት እንዲያቀርብ ጠየቅሁት፤ በአጠቃላይ ስለ ቤቱ እንደጸለየ መለሰልኝ።

ከዚያም በጸሎት ውስጥ በጣም ግልጽ እንዲሆን፣ ለአንድ ፍላጎት በአንድ ጊዜ በተለይ እንዲጸልይ፣ በሚቀጥለው ወር ወይም ነገ ለሚፈልገው ዛሬ እንዲጸልይ ሳይሆን ለዛሬው ፍላጎት ዛሬ እንዲጸልይ ነገርኩት። እግዚአብሔር ተለይተው ለሚጸለይባቸው ጥያቄዎች ምላሽ ይሰጣል። ጠቅለል ላሉ ጸሎቶች ግን መልስ አይሰጥም።

ወደ እግዚአብሔር ቀርባችሁ "ጌታ ሆይ፣ ጎረቤቶቼን እድን" አትበሉ። ይልቁንም፣ "አባቴ፣ ስለ ጎረቤቴ ስለ ዮሐንስ እለምንሃለሁ። እባክህን ልቡን ንካው። በተጨማሪም፣ ከእርሱ ጋር ወዳጅነት ለመመሥረትና በወንጌል ምሥራች ወደ እርሱ እንድደርስ ጥበብንና እድሎችን ስጠኝ በማለት ጸልዩ፡፡

ማርቆስ 10፡47 በርጤሜዎስ ኢየሱስን ለእርዳታ ሲለምን ያሳያል። "የዳዊት ልጅ ኢየሱስ ሆይ ማረኝ!" እያለ ይጮኻል። ያ ጠቅለል ያለ ጥያቄ ነው። በቁጥር 51 ላይ ኢየሱስ "ምን እንዳደርግልህ ትፈልጋለህ?" ሲል ጠይቆታል። በርጤሜዎስም መልሶ፣ "መምህር ሆይ አይ ዘንድ" ብሎ ይመልሳል።

ወደ ታሪኬ ልመለስ - ልጃችን ለይቶ በመጥቀስ መጸለይ ጀመረ። ለቤቱ መሠረት የሚሆን ጉድጓድ የሚቆፍር ቡድን ማግኘት ይችል ዘንድ እንዲረዳው እግዚአብሔርን ጠየቀ። ከዚያም ማፈላለግ ጀመረ። ነገር ግን፣ ያነጋገራቸው ሁሉም ቡድኖች ከወራት በፊት ቀጠሮ የሚያስይዙ ሲሆኑ ሁሉም የሚጠይቁት ክፍያ ከ18,000 እስከ 22,000 ዶላር መካከል ነበር፡፡ በመጨረሻም ዋጋው ወደ 16,000 ዶላር ለማውረድ ከአንድ ቡድን ጋር መደራደር ቻለ እና በሚቀጥለው ሳምንት ቡድኑ ለመቆፈር ተስማሙ፡፡

የቡድኑ መሪ መጣ ፣ ግን ከባድ የቁፋሮ ማሽኖቹ አልታዩም። ሙሉ ጠዋት ከጠበቀ በኋላ መሪው ትዕግሥቱን አለቀ፤ ለሦስት ወራት ያህል መመለስ እንደማይችል ከተናገረ በኋላ ሄደ፡፡ ልጃችንም በሁኔታው በጣም አዘነ። ምንም መፍትሄ አልነበረውም፡፡

በመጨረሻም፣ ኦቪዲዩ ጉድጓዱን በፍጥነት የሚቆፍር ቡድንን በጥሩ ዋጋ እንዲያዘጋጅለት እግዚአብሔርን ጠየቀ። ጸሎቱን እንደጨረሰ፣ አንድ ጎረቤቱ ቀረበ።

ጎረቤት፡ "እንዴት ነህ?" አለው

ኦቪዲዩ፡ “ደህና ነኝ። ብቻ ለቤቴ የመሠረት ጉድጓድ የሚቆፍር ቡድን እየፈለኩ ነው፡ ብሎ መለሰለት፡፡

ጎረቤት፡ “እንደሱ ከሆነማ የእኔን ቤት የመሰረት ጉድጓድ የሚቆፍር ቡድን አለኝ። እስኪ ጠይቃቸው። ምናልባት እነሱ የአንተንም ሊቆፍሩ ይችላሉ።

ኦቪዲዩ ወዲያውኑ ወደ ጎረቤት ግቢ ሮጦ በመሄድ ጠየቃቸው።

የቡድን መሪው “ደህና፣ እዚህ ያለነው ከባድ መሳሪያችንን ይዘን ስለሆነ፣ ይሄን ቆፍረን እንደጨረስን ያንተን እንሰራለን አለው፡፡

ኦቪዲዩ፡ “መጥተህ ግምት ልትሰጠኝ ትችላለህ?” ብሎ ጠየቀው

የቡድን መሪው ሄዶ ከተመለከተ በኋላ፣ “በ2,500 ዶላር ትከፍላለህ አለው።

እንዴት ያለ ደስታ ነው! ኦቪዲዩ እግዚአብሔር አስቀድሞ መልስ እንዳዘጋጀ ሆኖም ግን ለይቶ እንዲጠይቀው እየጠበቀ እንደነበር ተገነዘበ።

"ጸሎት እንደ ጓደኛ ለእግዚአብሔር የልብ መከፈት ነው" (የክርስቶስ እርምጃዎች, ገጽ 93). ፍላጎቶቻችሁን ግልጽ በሆነ መንገድ እና ለይታችሁ ለርሱ እንድታቀርቡ እግዚአብሔር እየጠራችሁ ነው። በእርሱ ላይ እምነት እንዲኖራችሁ፣ በፍቅሩ፣ በጥበቡ እና በተስፋዎቹ ላይ የተመሰረተ መልስ እንድትጠብቁ ይፈልጋል። እሱ በጊዜው እና በራሱ መንገዱ መልስ ይሰጣል፡፡ ነገር ግን በእምነት እሱን ከጠበቃችሁት፤ የእሱ መልስ ከሁሉ የተሻለው መልስ እንደሆነ ታውቃላችሁ፡፡

አብረን እንጸልይ።

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች ይኖሯቸዋል። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታችኋለን። ጸሎቶቹ አጫጭር እንዲሆኑ እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች ቢሆኑ)፡፡ ይህ ብዙ ሰዎች በመጸለይ እንዲሳተፉ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የሚጸልዩባቸው አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች ላይ መጸለይ እና በጸሎት ጊዜያችሁ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ትችላላችሁ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪዎችን መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ክፍል ተመልከቱ።

የእግዚአብሔርን ቃል መጸለይ - ማቴ. 6፡7፣8

"አሕዛብም በመናገራቸው ብዛት እንዲሰሙ ይመስላቸዋልና ስትጸልዩ እንደ እነርሱ በከንቱ አትድገሙ። ስለዚህ አትምሰሉአቸው፤ ሳትለምኑት አባታችሁ የሚያስፈልጋችሁን ያውቃልና።"

አምላክ ሆይ፣ እንደ ወዳጅ ከአንተ ጋር እንድንነጋገር አስተምረን። አንዳንድ ጊዜ ጸሎታችን ተደጋጋሚና አሰልቺ ይዘት ያለው ይመስላል፤ በመሆኑም ቃላታችን ከጣራ የማያልፍ ይመስላል፡፡ በመንፈስህ እንድንነቃና በአጠገባችን የመኖርህን እውነታ እንድንገነዘብ እርዳን።

"አባታችሁ የሚያስፈልጋችሁን ያውቃል"

ውድ ጌታ ሆይ ፣ ስለ እኛ ሁሉንም ነገር አስቀድመህ ታውቃለህ። ፍርሃታችንን፣ ተስፋችንን፣ ጠንካራ ጎኖቻችንን እና ድክመቶቻችንን ታውቃለህ። እንደ ምግብ ወይም ገንዘብ ወይም ስኬት ያሉ ቀላል ፍላጎቶቻችንን ብዙ ጊዜ እንጠይቃለን፣ ነገር ግን ጥልቅ ፍላጎታችንን አንተ ታውቃለህ። ቃሎቻችን ሊገልጹት በማይችሉት ጩኸት መንፈስ ስለ እኛ ይማልዳልና እናመሰግናለን። እኛ መገመት በማንችለው መንገድ እንደምትመልስልን እናምናለን!

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፡ ለተወሰኑ በረከቶች እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፡ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ለመራር፡ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቀዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የመዝሙር ሐሳቦች

በጌታዬ በክርስቶስ ቃል ላይ ቆሜ

ባርኮትህን ዘርዝር በተራ

ሌሎችን መዝሙሮች ጨምራችሁ መምረጥ ትችላላችሁ፡፡

አንተ ግን ስትጸልይ...

4ኛ ቀን

ያልተመለሱ ጸሎቶች (እና እምነት)

“እግዚአብሔርን በመተማመን የሚጠባበቁ ግን ሐይላቸውን ያድሳሉ” ኢሣ 40፡31

መጠበቅ

መጠበቅ አስደሳች አይደለም፡፡ መጠበቅን ማን ይወዳል? በዶክተር ቢሮ ሆኖ መጠባበቅ፣ ወረፋ ይዞ መጠባበቅ፣ አውሮፕላን ማረፊያ ውስጥ ተቀምጦ የዘገየ አውሮፕላን መጠበቅ፣ ለስብሰባ የዘገየ ሰውን መጠበቅና የመሳሰለቱትን ማለት ነው፡፡

አብርሃም ለጸሎቱ መልስ ለማግኘት 25 ዓመታት ሙሉ መጠበቅ ነበረበት። እግዚአብሔር በመጨረሻ ጣልቃ እስኪገባ ድረስ ሙሴ 40 አመታትን ጠበቀ። ዮሴፍ ለብዙ ዓመታት ባሪያ ሆኖ ከቆየ በኋላ ለጥቂት ዓመታት በወህኒ ቤት ተቀመጠ ወህኒ ቤት ደግሞ የአምላክን ጣልቃ ገብነት ለመጠበቅ የሚያስደስት ቦታ አልነበረም! በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እርዳታ ለማግኘት የጠበቁ ብዙ ምሳሌዎች አሉ።

መጠበቅ ትዕግሥታችንን የሚፈታተን ነገር ቢሆንም መጽሐፍ ቅዱስ የእግዚአብሔር ሕዝቦች የሚያሳዩት አንዱ ባሕርይ ትዕግሥት እንደሆነ ይናገራል። በጸሎትም እንዲሁ ነው። ብዙውን ጊዜ መልስ ለማግኘት መጠበቅ ይገባናል፡፡

"ለእያንዳንዱ ቅን ጸሎት መልስ ይመጣል። ልክ እንዳሻችሁት ወይም በምትፈልጉት ጊዜ ላይመጣ ይችል ይሆናል፤ ነገር ግን ፍላጎታችሁን በተሻለ ሁኔታ የሚያሟላ መንገድ እና በሰዓቱ ይመጣል። በብቸኝነት፣ በድካም፣ በፈተና ውስጥ የምትጸልዩአቸውን ጸሎቶች፣ እግዚአብሔር ይመልሳል፤ ነገር ግን ሁልጊዜ እንደጠበቃችሁት ባይሆን እንኳን ለበጎ ነው፡፡" (*Messages to Young Peo*ple, p. 250).

ራሳችንን ስናዋርድ እና ፍላጎታችንን ግልጽ በሆነ መንገድ፣ በትክክል እየጠቀስን ስንጸልይ፣ በእግዚአብሔር ላይ ያለንን ሙሉ ጥገኝነት እውቅና ስንሰጥ፣ እሱ መልስ ይሰጣል። ይሁን እንጂ አብዛኛውን ጊዜ መጠበቅ ሊኖርብን ይችላል፡፡ የሚሰራው እሱ ራሱ መሆኑን እናውቅ ዘንድ ብዙ ጊዜ እግዚአብሔር ጣልቃ ከመግባቱ በፊት አቅማችንንና ያለንን ማሟጠጥና አማራጮችን ሁሉ መጠቀም ይኖርብን ይሆናል፡፡ እሱ ወዲያውኑ ከመለሰ፣ እኛ ለራሳችን ምስጋና ልንወስድ እንችላለና፡፡

አንድን ችግር ለመፍታት የሚቻልበትን መንገድ ማየት በማንችል ጊዜ እግዚአብሔር አንድ ቃል ይናገራል፣ ከዚያም ፈጽሞ ልናስበው የማንችለው ነገር ይከሰታል። "ወደ እኔ ጩኽ እኔም እመልስልሃለሁ አንተም የማታውቀውን ታላቅና ታላቅ ነገር አሳይሃለሁ" (ኤር. 33፡3)

ነገር ግን፣ እግዚአብሔር በወቅቱ እና እኛ በጠየቅነው መንገድ ካልመለሰ፣ ምንም አልመለሰም ብለን እናስብ ይሆናል። እግዚአብሔር እውነተኛ፣ ትሁት ጸሎቶችን ይመልሳል፣ እና መልሱ ከሁሉ የተሻለው መልስ ነው።

የእግዚአብሔርን ፍቅር ታውቁ ዘንድ ተጠርታችኋል (ኤፌ. 3፡19)። የሚያስፈልጋችሁ ያ ብቻ ነው። እሱን ባወቃችሁት መጠን፣ የበለጠ ባመናችሁት መጠን፣ የበለጠ ሰላም አላችሁ፣ እና የበለጠ የእሱን አመራር እና ጣልቃ ገብነት ታግሳችሁ ለመጠበቅ ፈቃደኛ ትሆናላችሁ። አይኖቻችሁን በእርሱ ላይ፣ በፍቅሩ፣ በተስፋ ቃላቱ እና እሱ ባለፉት ፈተናዎቻችሁ ወቅት እናንተን በመራበት መንገድ ላይ አተኩሩ።

"በአንተ ላይ ታምናለችና በአንተ ለምትደገፍ ነፍስ ፈጽመህ በሰላም ትጠብቃታለህ።" (ኢሳ. 26፡3፣ አ.መ.)

እግዚአብሔር የወደፊቱን በትክክል ያውቃል። እሱ ስለ አንተ ያስባል፣ ስለሌሎችም ጭምር። እሱ አሁን መልስ ላይሰጥ ይችላል ምክንያቱም የተሻለ መልስ ስላለው ወይም ጊዜው ስላልሆነ ወይም ለእቅዱ ዝግጁ ስላልሆንክ ሊሆን ይችላል። እሱ ሌሎች ፍላጎቶችን የሚሞላ እናንተ ያላሰባችሁት የተለየ መልስ ሊኖረው ይችላል። ምናልባት በህይወታችሁ ውስጥ የሆነ ነገር እንደ ብቸኛ መንገድ ካልተጠቀመ በስተቀር ወደ ሌላ ሰው ሊደረስ የማይችል ከሆነ ያንን ሊፈቅድ ይችላል። በሰማይ ብቻ የምንረዳቸው ብዙ ነገሮች በዚህ ምድር ሊከሰቱ እንደሚችሉ አንርሳ።

ኢየሱስ መጥቶ የሞተው በዚህ ምድር ላይ የተመቻቸ ሕይወት ሊሰጠን እንዳልሆነ አስታውሱ። እንዲያውም በዚህ ዓለም ስንኖር ፈተናዎች እንደሚኖሩ ተናግሯል (ዮሐ. 16፡33)። ለባህሪ እድገት እና መዳን አስፈላጊ የሆኑ ትምህርቶችን ለማስተማር ብዙ ጊዜ ፈተናዎችን ይጠቀማል። "ቀላል የሆነ የጊዜው መከራችን የክብርን የዘላለም ብዛት ከሁሉ መጠን ይልቅ ያደርግልናልና፤" (2ኛ ቆሮ. 4:17፣ NJV)።

ስለዚህ እግዚአብሔር ተግዳሮቶችን እንዲያስወግድ ከመጠየቅ ይልቅ፣ እንድታድጉበትና እና እንድትማሩበት እንዲረዳችሁ ጠይቁት። ምንም እንኳን አብዛኛውን ጊዜ እውነተኛ ፍላጎቶች ቢሆኑም ትልቁ ፍላጎታችን ግን የምንጸልይባቸው ፍላጎቶች አይደሉም። ትልቁ ፍላጎታችን አምላካችንን ማወቅ ነው። እሱን ባወቅነው መጠን፣ የበለጠ በእሱ እንታመናለን፣ የበለጠ እንዲሰራም እንፈቅድለታለን።

እግዚአብሔር እንድትጸልዩ እና የእርሱን መገኘት፣ እቅዱንና አመራሩን እንድትፈልጉ እየጠራችሁ ነው፣ መልሶችን እና እርዳታን ከመፈለግዎ በፊት እሱን ለማወቅ ፈልጉ፣ ከዚያም የሚያስጨንቃችሁን ሁሉ በእርሱ ላይ በመጣል እሱን ጠብቁት።

አብረን እንጸልይ።

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች). ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።

የእግዚአብሔርን ቃል መጸለይ - ኢሳ. 40፡31 ሀ

" እግዚአብሔርን በመተማመን የሚጠባበቁ ግን ኃይላቸውን ያድሳሉ።

"እግዚአብሔርን በመተማመን የሚጠባበቁ"

አባት ሆይ እኛ መጠበቅ አንወድም፤ መጠበቅ እንድንጨነቅ እና እንድንፈራ ያደርገናል ስለዚህ ዝም ብለን በመጣደፍ የራሳችንን መፍትሄ እንፈልጋለን። ልጅ በአባቱ እቅፍ እንዳረፈ በአንተ እንድናርፍ አስተምረን። ነገን በኃያላን እጆችህ እንደያዝክ ለማወቅ እንድንችል እምነትን ስጠን። በማየት ሳይሆን በእምነት እንድንኖር እርዳን።

"ኃይላቸውን ያድሳሉ"

ጌታ ሆይ፣ አንዳንድ ጊዜ በዚህ በተጎዳ አለም ውስጥ ሳለን እንዳከማለን። በህመም፣ በአለመግባባቶች፣ በበድህነት፣ ፍትህ ማጣት እና በብቸኝነት ደክመናል። አቤቱ ዓይኖቻችንን ወደ ሰማይ አንሳልን እና ኃይላችንን አድስልን። በአንተ እንድንደገፍ እና በማያልቅ ቃል ኪዳንህ ጥንካሬ እንድናገኝ አስተምረን። ስንደክም ከኃይልህ ጋር አገናኘን።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፦ ለተወሰኑ በረከቶቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቄዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

ሰላም ነው በልቤ

ምስጋና ለአንተ ይገባሃል

ሌሎችን ጨምራችሁ መምረጥ ትችላላችሁ

አንተ ግን ስትጸልይ…

5ኛ. ቀን

ስምህ ይቀደስ

"መልካሙን ሥራችሁን አይተው በሰማያት ያለውን አባታችሁን እንዲያከብሩ ብርሃናችሁ እንዲሁ በሰው ፊት ይብራ።" ማቴ 5፡16

የተገለጠ ደብዳቤ ነን

አንድ ጊዜ የአንድ ቤተክርስቲያን አባላት ከፓስተሩ ጋር በመሆን፣ ጎረቤቶችን ወደ አንዳንድ ፕሮግራሞች ለመጋበዝ ሞከሩ። በርካቶች ለመምጣት ፈቃደኛ አልነበሩም። ፓስተሩ ለምን መምጣት እንደማይፈልጉ ለማወቅ ጥቂት ቤተሰቦች ጠየቀ። በተለያየ መንገድ ቢናገሩም ሁሉም ያሉት እንዲህ ነበር፡- "አቶ እገሌ እናንተ ጋ አባል ከሆኑ ባንመጣ እንመርጣለን። እሳቸው ደግ ወይም አፍቃሪ አይደሉም፡፡ እሳቸው ለሰው ምንም አክብሮት የላቸውም፣ ያታልላሉ፣ የቤት እንስሳዎቻቸውን ይበድላሉ፣ ሁልጊዜም ቁጡ እና ባለጌ ናቸው። አብዛኞቹ የቤተ ክርስቲያን አባላት በነገሩ አዘኑ።

የጌታ ጸሎት የሚጀምረው "በሰማያት የምትኖር አባታችን ሆይ" በሚለው ቃል ነው። እግዚአብሔር የአጽናፈ ሰማይ አምላክ ብቻ ሳይሆን ከኛ ጋር የጠበቀና የጠነከረ ግንኙነት ያለው ነው። ከዚያም "ስምህ ይቀደስ" ይላል። የግሪክኛው ቃል *hagios*

አይደለም— ትርጉሙ “ቅዱስ፣ ቅዱስ፣ ብቁ” ማለት ነው፣ ነገር ግን hagiazo—ማለትም “መቀደስ” ማለት ነው። እርሱ ቅዱስ ሆኖ ሳለ እንዴት ልንቀድሰው እንችላለን?

ጳውሎስ እኛ ሰዎች የሚያውቁትና የሚያነቡት የተከፈተ ደብዳቤ ነን ይላል (2ቆሮ. 3፡2)። በ1ኛ ቆሮንቶስ 4፡9 ላይ “ለአለም መመልከቻ ሆነናልና” (አኪጀት) በማለት ጽፏል።

ሰዎች እግዚአብሔርን አያዩም፣ እኛን ያያሉ፡፡ የእለት ተእለት ባህሪአችን እግዚአብሔርን ሊያከብረው እና ከፍ ሊያደርገው ይችላል ወይም ስሙን ሊያጎድፍ እና ቤተክርስቲያንን ሊያስነቅፍ እንዲሁም በስራዋ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል (ማቴ. 5፡13-16)።

በምስጋና ወደ እግዚአብሔር ማደሪያ ግቡ እና ከዚያም አፍቃሪ አባታችሁ እንደሆነ እውቅና ስጡት። በራሳችሁና እና በፍላጎቶቻችሁ ላይ ከማተኮር ይልቅ በመጀመሪያ በእግዚአብሔር ስም እና በክብሩ ላይ አተኩሩ። "እግዚአብሔር ስሙን የሚያስከብሩትን ነገሮች እንድንፈልግ ይሻል። በምንም መንገድ ራሳችንን አናከብርም፤ በባሕርያችን ስሙን እናከብረው ዘንድ ለጸጋና ለመንፈሳዊ በረከቶች እግዚአብሔርን ልንፈልግ ይገባል። ልጆቹ በሕይወታቸው የክርስቶስን ባሕርይ ሲያሳዩ እግዚአብሔር ይከበራል፤ ስሙም ይቀደሳል” (Manuscript 34, 1903, par. 15).

እንደዚህ ብላችሁ ጸልዩ፡- “አባት ሆይ፣ ዛሬ በማደርገው ነገር ሁሉ እንዳከብርህ እርዳኝ። ሰዎች ሲያዩኝ አንተን ያመሰግኑ ዘንድ በትክክል እንድወክልህ እና ስምህን እንድሸከም እርዳኝ፡፡ በእያንዳንዱ ድርጊት እና ንግግሬ ውስጥ ሰዎች የኢየሱስን ባህሪ እንዲመለከቱ በሚያስችል መንገድ እንድመላለስ እርዳኝ።

በተጨማሪም በጸሎትህ እግዚአብሔርን የሚያከብሩና የሚያገለግሉት ነገሮችን ብቻ ፈልጉ። 1ኛ ዮሐንስ 5፡14 “እንደ ፈቃዱ አንዳች ብንለምን ይሰማናል” (አመት) ይላል።

በኢየሱስ ስም መጸለይ አለብን፤ ይህ ግን “በስምህ” ብሎ ከማለት የበለጠ ነገር ነው። በመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን አንድ ስም ገጸ ባሕርይን ይወክላል። በኢየሱስ ስም መጸለይ በፈቃዱ ውስጥ ሆኖ መጸለይ፣ እርሱን እና ባህሪውን የሚወክሉትን ነገሮች መጠየቅ ነው። ያዕ 4፡3 “ትለምናላችሁ አትቀበሉም ምክንያቱም በስህተት ትለምናላችሁ” (አመት)። "በክርስቶስ ስም መጸለይ ከዚህም ያለፈ ነው። ባህሪውን እንቀበል፣ መንፈሱን እንገልጥ እና ስራውን መስራት አለብን ማለት ነው” (The Desire of Ages, p. 668)።

ኢየሱስ በስሙ፣ በፈቃዱ፣ እና እግዚአብሔርን የሚያከብር እና የሚያከብር ነገር ከጠየቅን ጸሎታችንን እንደሚመልስ ቃል ገብቷል (ዮሐ. 14:13, 14፤ 1 ዮሐንስ 5:14)።

እና እግዚአብሔር ሲመልስ እሱን እንደምታመሰግኑት እና እንዳከበሩት እርግጠኛ ይሁኑ። ለራሳችን ምንም አይነት ክብር መውሰድ የለብንም. ሰይጣን የእግዚአብሔርን ክብር ለራሱ ለመውሰድ ይሞክራል። በትህትና፣ በቃላቶቻችሁ፣ በድርጊቶቻችሁ እና በጸሎቶቻችሁ እግዚአብሔርን አመስግኑ እና አመስግኑት።

ስናማርር ስለ አምላካችን የተሳሳተ መልእክት እናስተላልፋለን። እግዚአብሔር መልካም አይደለም፣ ግድ አይሰጠውም፣ የገባውን ቃል አይጠብቅም እያልን ነው። ሁልጊዜ ደስ ይበላችሁ (1ተሰ. 5:16፤ ፊልጵ. 4:4) እግዚአብሔርን በሚያከብር መንገድ ጸልዩ፣ ተናገሩ፣ እና ምግባርን አሳዩ። በምትጠራጠሩበት ጊዜ እምነትን እንዴት ማሳየት ይችላሉ? እናንተ እያጉረመረማችሁ ሌሎች እግዚአብሔርን እንዲያመሰግኑ እንዴት መጠየቅ ይችላሉ? ልባዊ ጸሎታችን እንዲህ መሆን አለበት፣ “የሰማዩ፣ አፍቃሪ አባቴ ሆይ፣ ዛሬ አንተን በሌሎች ፊት በሚወክል መንገድ እንድናገር እና እንድሰራ እርዳኝ። የሚያከብሩህን ነገሮች ብቻ ስጠኝ እና አንተን በሚያገለግል መንገድ እንድጠቀምባቸው እርዳኝ። ዛሬ ስምህን ላከብር።

አብረን እንጸልይ

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች). ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።

የእግዚአብሔርን ቃል መጸለይ - ማቴ. 5፡16

መልካሙን ሥራችሁን አይተው በሰማያት ያለውን አባታችሁን እንዲያከብሩ ብርሃናችሁ እንዲሁ በሰው ፊት ይብራ።

"ብርሃናችሁ እንዲሁ ይብራ"

ጌታ ሆይ የብርሃን ሁሉ ምንጭ አንተ ነህ። ሌሎች የባህርይህን ውበት ማየተ እንዲችሉ በእኛ በኩል አብራ። ሌሎች በፍቅራችን ወደ መንግስትህ እንዲሳቡ በድፍረት እና በቆራጥነት እንድናበራ እርዳን።

"መልካም ሥራችሁን እንዲያዩ"

አምላክ፣ አንዳንድ ጊዜ ሌሎች የምናደርገውን ነገር ሁሉ እየተመለከቱ መሆናቸውን እንዘነጋለን። በሕይወታችን ውስጥ ጥላቻን ሳይሆን ፍቅርን እንዲያዩ እርዳቸው። ራስ ወዳድነትን ሳይሆን ልግስናን እንዲያዩ እርዳቸው። ልጆቻችንን፣ ጎረቤቶቻችንን እንዲሁም ጠላቶቻችንን ጭምር ለመባረክ አንተ በህይወታችን ስራ።

"በሰማያት ያለውን አባታችሁን ያከብሩ ዘንድ"

እግዚአብሔር ሆይ አንተ ልትልቅ እኛም ልናንስ ይገባል። እኛን ዝቅ አድርገንና ጎረቤቶቻችን በፍቅር ተግባሮቻችን ውስጥ የአንተን ኃይል እና ርህራሄ እንዲያዩ እርዳቸው።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፦ ለተወሰኑ በረከቶችቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቀዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

ጌታ አምላኬ

ሌሎች የምስጋና መዝሙሮችን መምረጥ ትችላላችሁ

አንተ ግን ስትጸልይ …

6ኛ ቀን

መንግስትህ ትምጣ

“የእግዚአብሔር መንግስት በመካከላችሁ ናትና” ሉቃስ 17፡21

ድነት ገባ

በሉቃስ 19 ኢየሱስ ወደ ዘኬዎስ ቤት ለመግባት ጠየቀ። ከዚያም ኢየሱስ “ዛሬ ለዚህ ቤት መዳን ሆኖለታል” (ቁጥር 9) ብሎ ተናገረ። ኢየሱስ እናንተ ጋ ሲገኝ መንግስተ ሰማያት አለ። ወደ እግዚአብሔር መንግሥት ከመግባታችሁ በፊት፣ የእግዚአብሔር መንግሥት ወደ ልባችሁ መግባት አለባት። በዮሐንስ 17 ላይ ኢየሱስ የጸለየው ተከታዮቹ በአካል ከዓለም እንዲለዩ ሳይሆን የዓለም እንዳይሆኑ ነው (ዮሐንስ 17፡15፣ 16)።

በዚህ ምድር ስንኖር ሳለን በሰማይ እንደምንኖር አይነት መኖርን ልንለማመድ ይገባል፡፡ በዚህ ዓለም ነገሮች ላይ ካተኮርን እንደ ዓለም እንሆናለን። “መዝገብህ ባለበት ልብህ ደግሞ በዚያ ይሆናልና” (ማቴ. 6፡21)። ነገር ግን በእግዚአብሔር እና በመንግስቱ ላይ ካተኮርን መንግስቱ በእኛ እና በዙሪያችን ይንቀሳቀሳል። “የማይታየው ዓለም እውን የሆነለት ከአምላክ ጋር የሚነጋገሩ ወንዶችና ሴቶች ፊት የአምላክን ሰላም ያንጸባርቃል። የገነትን ለስላሳ እና ጤናማ አየር ተሸክመዋል” (*Medical Ministry,* p. 252).

ወደ ኩባ ካደረኩት በአንዱ የወንጌል አገልግሎት ጉዞ ወቅት ብዙ ልጆች እና ወላጆቻቸው የማስተላልፈውን መልዕክት ለማዳመጥ መጡ። እነዚህ ሁሉ ጎብኚዎች የመጡት በአንዲት ሴት ምክንያት እንደሆነ ከፓስተሩ ተረዳሁ፡፡ እንዲመጡ ምን እንዳለቻቸው ይህቺን ሴት ጠየቅኳት። እሷም “እኔ ካልኳቸው ነገር የተነሳ አይደለም” ብላ መለሰች፡፡ ከዚያም በሚቀጥለው ቀን ሔደን እንድንመለከት ጋበዘችን። ስለዚህ ሄድን።

በጣም ትንሽዬ ቤት ነበረቻት፣ ከተደራራቢ አልጋ፣ ከትንሽ ጠረጴዛ፣ ከሁለት ትናንሽ ወንበሮች እና ከካምፕ ምድጃ በስተቀር ምንም የቤት እቃ አልነበረም። ከሰአት በኋላ ከቤቷ ፊት ለፊት ወዳለ ስፍራ ወጣች። ወደ ሁለት መቶ የሚጠጉ ልጆች መጡ! መሬት ላይ እንዲቀመጡ ካደረገቻቸው በኋላ በወላጆቻቸው የተፈረመ ወረቀት አሳዩአት። ከዚያም ልጆቹ ተሰለፉ እና ሁሉንም ሩዝ ሰጠቻቸው፡፡ እዚያው ተቀምጠው የተሰጣቸውን ሩዝ በሉ።

ምግብ እየተመገቡ ሳለ አብዛኞቹ ጎረቤቶቿ ሥራ እንደሌላቸው ነገር ግን ስራ ያላት በመሆኗ የተባረከች እንደሆነ ገለጸችልን። ደሞዟ የተለያዩ ምግቦችን ለመግዛት በቂ አልነበረም፤ ነገር ግን ሩዝ መግዛት ትችላለች፡፡ ከዚያም እንዲህ አለች፡- “የተጠራነው ኢየሱስን በመምሰል ሰዎች ይመኙት ዘንድ የእግዚአብሔር መንግሥት ምን እንደሚመስል ለማሳየት ነው። የኢየሱስን ዘዴ መጠቀም አለብን። እነሱን በመመገብ እና ወዳጅነትን እንድንመሰርት ነው፡፡ እኔ ለራሴ ብቻ የምኖር ከሆነ፣ ኢየሱስን የምመስለው እንዴት ነው? ደግሞም ለሰዎች ሥጋዊ እንጀራን ብቻ ከሰጠኋቸው፣ በእርግጥ የሚረዳቸው እንዴት ነው? ስለዚህ ለእነዚህ ልጆች ፍቅርን ለማሳየት ሩዝ እየተጠቀምኩ ነው። ከዚያም መንፈሳዊ እንጀራን እሰጣቸዋለሁ። ነገር ግን ልጆች ብዙውን ጊዜ ትኩረታቸው ይከፋፈላል፡፡ ልጆቹ እንያዳመጡ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ወደ ቤታቸው በመሄድ ትኩረት እንደሰጡ ማረጋገጫ ይሆን ዘንድ ዛሬ የተማሩትን ታሪክ እና መዝሙር ለወላጆቻቸው መንገር አለባቸው፡፡ በዚህ መንገድ ወላጆችንም እደርሳለሁ። ይህን ለተወሰነ ጊዜ ስሰራ ስለነበር፣ ሁሉም ይወዱኛል፣ ያምኑኛል እናም ለማዳመጥ ፈቃደኞች ናቸው።

ልጆቹ በልተው እንደጨረሱ ስለ ዮናስ ማስተማር ጀመረች፡፡ ከዚያም መዝሙር አለማመደቻቸው፡፡ በኋላ እቅፍ አድርገው አመሰገኑአት። “አክስታችን እንወድሻለን!” ሲሉ ሰማኋቸው። ፊቷ ላይ ትልቅ ፈገግታ ይታይ ነበር። እሷም እንዲህ አለች፣

“የእግዚአብሔርን መንግስት ላሳያቸው እየሞከርኩ መሆኑ ብቻ ሳይሆን እነሱም ይባርኩኛል፣ በደስታም ይሞሉኛል። የበለጠው ደስታ ደግሞ ወደ ቤተ ክርስቲያን መጥተው ሲጸልዩ እና ስለ እግዚአብሔር ሲማሩ ማየት ነው። ነገር ግን የእኔ ታላቅ ደስታ በሰማይ እነርሱን ማየት ነው። ስለዚህ አሁን ትንሽ የገነት ጠብታ እንዲቀምሱ እፈልጋለሁ።

ኢየሱስ በቅርቡ ይመጣል! ነገር ግን እርሱ ሲመጣ ወደ መንግስቱ ለመግባት ዝግጁ እንድትሆኑ አሁን መንግስቱ በውስጣችሁ እንዲኖር ማድረግ አለባችሁ። “ጌታ ሆይ እባክህ መንግሥትህን ይዘህ ወደ ልቤ ግባ” ብላችሁ በየቀኑ መጸለይ አለባችሁ። እግዚአብሔር ዛሬ መንግሥቱን እውን ታደርጉ ዘንድ እየጠራችሁ ነው። በዚህ ምድር በምረትኖሩበት ጊዜ በየዕለቱ በጸሎት፣ በቃሉ ጥናት፣ እና በደስታ አገልግሎት በመጠመድ ልክ የሰማይን አይነት ኑሮ ኑሩ፡፡ ኑር። መንግስተ ሰማያት በአንተ ውስጥ ይኑር። በጥንት ጊዜ የእምነት ሰዎች የእግዚአብሔር እጆች እንደነበሩ ሁሉ እናንተም የእርሱ እጆች ሁኑ።

እግዚአብሔር ዛሬ እና በየቀኑ መንግስቱን ወደ ልባችሁ እና ቤታችሁ ሊያስገባ ይፈልጋል። በፊቱ የመንግሥተ ሰማያት ዜጋ በመሆን እንድትኖሩ ይፈልጋል። በየእለቱ ሰማይን ወደ ልባችሁ በመጋበዝ ፍቅሩ በድርጊታችሁ አማካኝነት ለሌሎች እንዲፈስ አድርጉ።

አብረን እንጸልይ።

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች). ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።

የእግዚአብሔርን ቃል እየጠቀሱ መጸለይ - ሉቃስ 17፡21

"የእግዚአብሔር መንግሥት በመካከላችሁ ናትና"

"የእግዚአብሔር መንግሥት"

ጌታ ሆይ፣ መንግሥትህ ስለ ዓለማዊ ኃይል ወይም ስልጣን እንዳልሆነ እናውቃለን። ትሑት መንግሥትህን በሕይወታችን ውስጥ እንድንረዳ እና እንድንኖር ጥበብን ስጠን። ምድራዊ ልጆችህን ለማገልገል፣ ለማጽናናት እና ለማበረታታት ገጣሚ አድርገን።

"በመካከላችሁ/በውስጣችሁ ነው"

እግዚአብሔር ሆይ ከዛሬ ጀምሮ እንደ ሰማይ ዜጎች እንድንኖር እርዳን። ዓይኖቻችንን ከራሳችን ላይ አንስተህ ወደ ሌሎች አድርግልን። በዚህ ሰዓት በዙሪያችን ካሉ ሰዎች የትኛው ሰው ሰሚ ጆሮ ያስፈልገው ይሆን? ለልጆቹ ሞቅ ያለ ምግብ ወይም ልብስ የሚያስፈልገውስ ማነው? ስለ ኢየሱስ የመለወጥ ኃይል ምስክርነታችንን መስማት ያለበትስ ማን ነው? ለልባችን ተናገር እና ዛሬ መንግሥትህን በሕይወታችን ውስጥ ትከል።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፡- ለተወሰኑ በረከቶችቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቀዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

የሱስ ክርስቶስ ህያው ነው ዘላለም

አባታችን ጌታችን ሆይ የምትኖር በሰማይ

ሌሎች መዝሙሮችን ተጨማሪ አድርጋችሁ መምረጥ ትችላላችሁ፡፡

አንተ ግን ስትጸልይ …

7ኛ ቀን

ፈቃድህ በሰማይ እንደሆነች እንዲሁ በምድር ትሁን

“ለናንተ የማስባትን ሐሳብ እኔ አውቃለሁ…ፍጻሜና ተስፋ እሰጣችሁ ዘንድ” ኤር 29፡11

እርሱ መምህር ነው

ሁላችንም የረጅም ጊዜ እና የእለት ተእለት ዕቅዶች አሉን። በጸሎታችን የእግዚአብሔርን ዕቅዶች ከመፈለግ ይልቅ ለራሳችን እቅዶች የእግዚአብሔርን እርዳታ እና በረከትን እንሻለን። እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፡- “ለእናንተ የማስባትን አሳብ እኔ አውቃለሁ” (ኤር. 29፡11፣ NIV)። የእግዚአብሔርን በረከቶች እና ሀብቶች ለማግኘት፣ የእሱን እቅድ መከተል ይኖርባችኋል።

እኛ ጌታ ሆነን እሱ አገልጋይ የሆነ ይመስል እግዚአብሔርን ምን ማድረግ እንዳለበት በጸሎት እንነግረዋለን። አስታውሱ እርሱ አምላክ ነው እርሱ መምህር ነው። ምን ማድረግ እንዳለብን ሊነግረን ሊነግረን የሚገባው እርሱ ነው። "በማለዳው ለዚያ ቀን ራሳችሁን ለእግዚአብሔር ቀድስ። እንደፈቃዱ ሊፈጸም ወይም ላይፈጸም ቢችልም እቅዶቻችሁን ሁሉ ለእርሱ አስረከቡ፡፡ ስለዚህም በዚህ መንገድ ዕለት ዕለት ሕይወታችሁን በእግዚአብሔር እጅ ታኖራላችሁ” (*Steps to Christ*, p. 70።

በጌታ ጸሎት ውስጥ ያለውን “ፈቃድህ በሰማይ እንደ ሆነች እንዲሁ በምድር ትሁን” የሚለውን ሐረግ አስታውሱ። መላእክት በሰማይ እግዚአብሔርን ያገለግላሉ። እርሱ ሥራ ይሰጣቸዋል፤ እነሱም ያከናውኑታል። መልሳቸው፣ “እሺ፣ ጌታ ሆይ” የሚል ነው፣ ከዚያም ወደታዘዙበት መሄድ ነው፡፡ አንዳቸውም ምን ማድረግ እንዳለበት ለእሱ አይነግሩትም። ማናቸውም አይደራደሩም ወይም “ስራ በዝቶብኛል” ወይም “በኋላ አደርገዋለሁ” የሚሉ የሉም። “ሀብቱ የለኝም” ወይም “የተሻለ ሀሳብ አለኝ” በማለት ማንም አይከራከርም። አንድን ነገር እንዲያደርግ መልአኩን ሲነግረው አምላክ አስፈላጊውን ግብአት ሁሉ እንደሚያቀርብ እያወቀ እርምጃ ይወስዳል።

አንድ ቀን እኔና ባለቤቴ አስራ አንድ ሰዓት የሚፈጅ መንገድ በመኪና እየተጓዝን ነበርን። እንደተለመደው፣ ለዚያ ቀን የእግዚአብሔርን እቅድ ጠይቀን የነበረ ሲሆን የማገልገል እድሎችንም እንዲያሳየን ጠይቀን ነበር። ለአምስት ሰአታት ያህል ከተጓዝን በኋላ አንድ ጥሩ ፓስተር ጓደኛዬ ደወለልኝና "ለወንጌል አገልግሎት ወደ ኩባ መሄድ አለብኝ፣ ነገር ግን መኪናዬ ተበላሸ፣ አውቶቡሱም አልመጣም። እባካችሁ ጸልዩልኝ" አለ፡፡

እየተጓዝንበት ባለነው አቅጣጫ እንደሚኖር ስለማውቅ፣ “በትክክል የት ነው የምትኖረው?” ብዬ ጠየቅሁት። የሰፈሩን ቁጥር ሰጠኝ። የሚገርመው እኛም እዚያው ሰፈር ደርሰን ነበር። "አሁን ያለነው አንተ ሰፈር ነው!" ብዬ ጮህኩኝ። "እንዴት ሊሆን ይችላል?" ብሎ ምላሽ ሰጠ። "ከእኔ በስተሰሜን አምስት ሰአት የሚፈጅ ሰፈር ነው የምትኖረው!" ወደሰፈሩ ጎራ ብለን ከተቀበልነው በኋላ ይዘነው ወደ ኤርፖርት ወሰድነው። አውሮፕላኑ ውስጥ ገብቶ ወደሚያገለግልበት ስፍራ ወደ ኩባ ሐገር ሄደ!

ብዙ ጊዜ ያለማቋረጥ እንጨነቃለን እና ጥረታችን ውጤት ያጣል ምክንያቱም በራሳችን እቅድ ስለምንንቀሳቀስ ነው። ትልቁን ምስል አናውቅም፤ የወደፊቱን አንረዳም፡፡ እግዚአብሔር ግን ያውቃል፣ እኛንም ይወደናል።

“ብዙዎች፣ ለወደፊት ብሩህ እቅድ በማቀድ ላይ ይወድቃሉ። እግዚአብሔር ያቅድላችሁ። . . . መጨረሻውን ከመጀመሪያው ማየት ቢችሉና ከርሱ ጋር አብረው እየሠሩ ያሉበትን የዓላማውን ክብር ቢያውቁ፣ በርሱ ለመመራት ከመረጡት ውጪ እግዚአብሔር ልጆቹን ፈጽሞ አይመራም።” (*The Ministry of Healing*, p. 479).

የአምላክን ፈቃድ ለማድረግ ፈቃዱ ምን እንደሆነ ማወቅ አለብህ፣ ይህን ለማድረግም በጸሎት ማዳመጥ አለብህ። እርሱ የሚላችሁ ከምትናገሩት በላይ በጣም አስፈላጊ ነው። “የአምላክን ፈቃድ ምን እንደሆነ ለማወቅ የግል ልምምድ ሊኖረን ይገባል። እግዚአብሔር ለልባችን ሲናገር በግል ልንሰማው ይገባል። ሌላ ድምፅ ሁሉ ሲዘጋ፣ እና በጸጥታ በፊቱ ሆነን ስንጠባበቅ፣ የነፍስ ዝምታ የእግዚአብሔርን ድምፅ የበለጠ ግልጽ ያደርገዋል።” (*The Ministry of Healing*, p. 58).

በጸሎት በኩል ለእግዚአብሔር እንናገራለን፣ በቃሉ በኩል ደግሞ እርሱ ለእኛ ይናገረናል፡፡ ጸሎት እና የቃሉ ጥናት ሁልጊዜ አብረው ይሄዳሉ፤ በፍፁም መለያየት የለባቸውም። "መጽሐፍ ቅዱስ ለእኛ የሚናገረን የእግዚአብሔር ድምፅ ነው፣ ልክ በጆሮአችን እንደምንሰማው ሁሉ ማለት ነው" (*Testimonies for the Church*, vol. 6, p. 393

ፍላጎታችንን በእርግጠኝነት ለአምላክ ልንነግረው እንችላለን። የሚያስፈልገንን ሁሉ በእርሱ ላይ እንድንጥል ተነግሮናል (1ኛ ጴጥሮስ 5፡7)። እሱን እርዳታ በመጠየቅ ውስጥ ምንም ስህተት የለበትም። ሆኖም ግን፣ እሱ አስቀድሞ የማያውቀውን ነገር ለእግዚአብሔር እያሳወቃችሁ አይደለም፤ ይልቁንስ እንዲረዳችሁ ፍቃድ እየሰጣችሁት ነው። እግዚአብሔር የመምረጥ ነፃነት ሰጥቶናል፣ ምርጫችንንም ያከብራል። ፈቃዱን በእኛ ላይ በመጫን ጣልቃ አይገባም። እርሱን እንድንጠይቅ፣ የእርሱን እርዳታ እንድንመርጥ ይጠብቀናል፣ ከዚያም ጣልቃ መግባት ይችላል።

ጸልዩ፣ ቃሉን አጥኑ፣ በርሱ ላይ አሰላስሉ። ፍላጎቶቻችሁን እና እቅዶቻችሁን አቅርቡ እና የእግዚአብሔርን አመራር እና መመሪያ ጠይቁ። ለእግዚአብሄር እቅዶች ቅድሚያ ስጡ። አስቀድማችሁ እግዚአብሔርን ፈልጉ፣ ከዚያም በገባው ቃል መሰረት የሚያስፈልጋችሁን ሁሉ እንደሚፈጽም እመኑ (ማቴ. 6፡33)። እሱን ለማገልገል እና ፈቃዱን ለመከተል ራሳችሁን ዝግጁ አድርጉ። “እነሆ አለሁ። ዛሬ ተጠቀምኝ። ፈቃድህ በሕይወቴ ዛሬ ይፈጸም።

እንጸልይ

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 *ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን* (1-3 *ዓረፍተ ነገሮች*). *ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።*

የአምላክን ቃል መጸለይ—ኤርምያስ 29:11

“ለእናንተ የማስባትን አሳብ እኔ አውቃለሁና። . . . ፍጻሜና ተስፋ እሰጣችሁ ዘንድ።”

"ለአንተ ያቀድኩትን አውቃለሁና"

ጌታ ሆይ፣ በራሳችን ግቦች በጣም እንጠመዳለን። እያሳየን ላለነው ፍላጎት፣ ለስግብግብነት እና ራስ ወዳድነት ይቅር በለን። ይልቁንም እቅድህን አሳየን። በዙሪያችን ያሉትን የሌሎችን ሰዎች ፍላጎቶች ለማየት ዓይኖቻችንን ምራልን። እጆቻችንን እና እግሮቻችንን ለማገልገል ፈቃደኛ እንዲሆኑ እርዳን።

"ተስፋ እና ፍጻሜን ለመስጠት አቅዷል"

እግዚአብሔር ሆይ፣ ምድራዊ እቅዳችን ይፈርሳል ደግሞም ይጠፋል፣ ነገር ግን እቅድህ እስከ ዘላለም ይጸናል። ጌታ ሆይ ውድቀቶቻችን ዘላቂ ስላልሆኑ እናመሰግናለን። ዛሬ መንግሥትህን እንድናይ እምነት ስጠን። ህይወትህንም በእኛ ውስጥ አኑርልን።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፦ ለተወሰኑ በረከቶችቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቀዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

ህይወቴን ውሰድና

እጠበኝ ከበረዶ እነጻለሁ

ሌሎች መዝሙሮችንም ጨምራችሁ መምረጥ ትችላላችሁ

አንተ ግን ስትጸልይ…

8ኛ ቀን

የእለት እንጀራችንን ዛሬ ስጠን

“ባንዝልም በጊዜው እናጭዳለንና መልካም ሥራን ለመሥራት አንታክት። እንግዲያስ ጊዜ ካገኘን ዘንድ ለሰው ሁሉ ይልቁንም ለሃይማኖት ቤተ ሰዎች መልካም እናድርግ።” ገላ 6፡9-10

እግዚአብሔር ያዘጋጃል

አንድ ቀን የሂሳብ ስራ ለመስራት ጥቂት ጊዜ ወሰድኩ፡፡ አስራታችንን እና ትንሽ መቶኛ ለሚስዮን ስራና እና ለችግረኞች ካስቀመጥኩ በኋላ፣ የሚጠበቁብኝን ሂሳቦች ከፈልኩ፡፡ የተወሰነውን ለልጆቻችን ትምህርት ቤት መደብኩ፣ እና በቀሪው ለወር የምግብ ወጪ እና ለሌሎች ወጪዎች የሚሆን ትንሽ ገንዘብ አስቀረሁ። የትምህርት ቤቱን ገንዘብ ወደ ትምህርት ቤት ለማድረስ ወደ መኪናችን ገብቼ ወጣሁ። በጊዜው ከባድ ዝናብ እየዘነበ ነበር።

ወደ ትምህርት ቤቱ የመኪና መንገድ ከመግባቴ በፊት አንዲት ወጣት ሴት ስትጨነቅ አየሁ። መኪናውን አቁሜ ስመለከታት እና ከጥቂት ወራት በፊት ያጠመቅኳት ወጣት ሴት መሆኗን አስተዋልኩ። እያለቀሰች ነበር።

"ጉዳዩ ምንድን ነው?" ብዬ ጠየቅኳት። በአቅራቢያው ያለ ፋብሪካ ሲዘጋ ከሌሎች ብዙ ሰዎች ጋር፣ ስራዋን እንዳጣች ነገረችኝ። ከዚያም እሷ፣ ከሁለት ትንንሽ ልጆቿ ጋር፣ የቤት ኪራይ መክፈል ስላልቻለች ከአፓርታማዋ መባረሯን እና አሁን ምንም ምግብ እንደሌላቸው ነገረችኝ፡፡

ወደ ግሮሰሪ ወሰድኳት እና ጋሪውን በምግብ ከሞላሁ በኋላ ከትምህርት ቤት ክፍያው ላይ አንስቼ ከፈልኩ፡፡ እሷን ወደ ትምህርት ቤቷ እየሸኘኋት እያለ ለአፓርትማው ባለንብረቱ ደወልኩ እና የተረፈኝን የትምህርት ክፍያ እዳ ካለባት ግማሹን ልከፈልላት ብዬ ለመደራደር ስሞክር ባለንብረቱ ግማሹን ሊያስቀርላት ተስማማ። ወደ ቤተ ክርስቲያን የቦርድ አባላት ደወዬ ሳናግራቸው የኤሌክትሪክ ክፍያ ከፈሉላት። ከዚያም እንዲህ አልኳት፣ “በእግርሽ በቆምሽ ጊዜ፣ ሌላ የተቸገረን ሰው እርጂ። እሷ በጣም በመደሰት አመሰገነች።

ወደቤቴ ደርሼ ስለገጠመኝ ሁኔታ እና የትምህርት ክፍያ እንዴት እንደምንከፍል እንዳሳሰበኝ ለባለቤቴ ስነግራት በደስታ “እግዚአብሔር ያዘጋጃል” አለችኝ። የዚያን ቀን ከሰአት በኋላ ወደ ፖስታ ቤት ጎራ ብዬ ሳጥኑን ስመለከት ቼክ ያለበት ፖስታ አገኘሁ። የገንዘቡ መጠን በትክክል ወጣቷን ለመርዳት ያጠፋሁትን ያህል ነበር።

ለልጆቻችን ከምንጠነቀቀው በላይ እግዚአብሔር ያስብልናል። እንጀራችን እንደሚያዘጋጅ ቃል ገብቷል (ኢሳ. 33፡16)። ነገር ግን የእለት እንጀራችንን ዛሬ ስጠን በሚለው ጥቅስ ውስጥ በእንግሊዝኛው “us” /“ለእኛ”/ የሚለውን ቃል አስተውሉ። ኢየሱስ ለራሳችን ብቻ ሳይሆን በዙሪያችን ላሉትም ጭምር መጠየቅ እንዳለብን ለእኛ እንጂ ለእኔ ብሎ በማይናገረው ቃሉ

ውስጥ በግልጽ ተናግሯል። እንዲያውም ራሳችንን እንደምንወድ ሌሎችን መውደድ እንዳለብን፣ (ማር.12፡31) ስለሌሎችም መጸለይ እንዳለብን መጽሐፍ ቅዱስ ግልጽ አድርጎ ይናገራል። "ከእናንተ እያንዳንዱ የአንዱን ሸክም ይሸከም እንዲሁም የክርስቶስን ሕግ ፈጽሙ።" (ገላ 6:2)። በመጀመሪያው መቶ ክፍለ ዘመን የነበሩት ደቀ መዛሙርት ይህን አደርገዋል። በሚያደርጉት ነገር ሁሉ አንድ ነበሩ (ሐዋ. 4፡32)።

“ጸሎታችን ለራሳችን ጥቅም ብቻ ብለን በራስ ወዳድነት የምንጠይቅበት መሆን የለበትም። ለሌሎች መስጠት እንድንችል ልንጠይቀው ይገባል። የክርስቶስ ሕይወት መርህ የሕይወታችን መርህ መሆን አለበት። . . . ከሌሎች ጋር እንድንጋራቸው ከእግዚአብሔር ዘንድ በረከቶችን ልንጠይቅ ይገባናል። የመቀበል አቅም ተጠብቆ ሊቆይ የሚችለው በማስተላለፍ ብቻ ነው። በዙሪያችን ካሉ ሰዎች ጋር ሳንጋራ ሰማያዊ ሀብት ማግኘታችንን መቀጠል አንችልም።” (*Christ’s Object Lessons*, pp. 142, 143)።

የጌታ ጸሎት ለዛሬ ብቻ እንጂ ስለነገ እንጀራ እንደማይናገር ልብ በሉ፤ እስራኤል መና መሰብሰብ የሚችሉት ለአንድ ቀን ብቻ ነበር (ዘጸ. 16፡4)። እግዚአብሔር ለነገ እንድትጨነቁ አይፈልግም (ማቴ. 6፡34)። ለዛሬ ብቻ ጠይቁ። ለማጋራት በመፈለግም ጠይቁ። ለመባረክ ፈልጉ። የክርስቶስ ተከታዮች ወንጌሉን ከመስበካቸው በፊት በዙሪያቸው ላሉ ሰዎች በረከት በመሆን ለአምላክ ያላቸውን ፍቅር ማሳየት አለባቸው።

ምንም እንኳን ወደ ጉባኤዎቻችን መሄድ ባናቆምም በፍርድ ጊዜ ኢየሱስ ወደ ቤተ ክርስቲያን እንደሄድን ወይም ሌላ ጥሩ ነገር እንዳደረግን አይጠይቅም (ዕብ. 10፡25)። “ተራቁቼ፣ ተርቤና ተጠምቼ ነበር።” በዙሪያህ ያሉትን የወደዳችሁበት መንገድ እኔን በእውነት መውደዳችሁን ያሳያል” (ማቴ. 25፡31–45 ተመልከቱ)።

እግዚአብሔር ለባልንጀራህ እንድትጸልይ፣ጎረቤትህን እንድትወድ እና በዙሪያህ ላሉ ሁሉ በረከት እንድትሆን ዛሬ እየጠራህ ነው።

እንጸልይ

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች). ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።

የአምላክን ቃል መጸለይ—ገላትያ 6:9, 10

“ባንዝልም በጊዜው እናጭዳለንና መልካም ሥራን ለመሥራት አንታክት። እንግዲያስ ጊዜ ካገኘን ዘንድ ለሰው ሁሉ ይልቁንም ለሃይማኖት ቤተ ሰዎች መልካም እናድርግ።”

"በመልካም ሥራ አንታክት"

ጌታ ሆይ አንዳንድ ጊዜ ለአገልግሎት በመሮጥ እንታክታለን፡፡ በእቅዶች እና በውጤቶች ላይ ብዙ እያተኮርን የጥንካሬ ሁሉ ምንጭ መሆንህን እንረሳለን። አቤቱ ዓይኖቻችንን ወደ አንተ አቅና። መንፈሳችንን አድስ እና ለሚቸገረው አለም በረከት እንድንሆን በማያልቀው ፍቅርህ ሙላን።

ተስፋ ካልቆረጥን በጊዜው እናጭዳለን

ጌታ ሆይ፣ የመከሩ ቀን እየመጣ ስለሆነ ለዚህ ተስፋህ እናመሰግንሃለን። በሌሎች ላይ የእምነትን ዘር ስንተክል እና ስናጠጣ እጆቻችንን ታማኝ አድርግልን። አቤቱ ውጤቶቹ ግን የአንተ ውሳኔ ናቸው!

"ለሰዎች ሁሉ መልካም እናድርግ"

እግዚአብሔር ሆይ የአገልግሎት እድሎችን ማየት እንድንችል ያንተን አይን ስጠን። ለልጆቻችን፣ ለትዳር አጋሮቻችን፣ ለጎረቤቶቻችን እና ለቤተክርስትያን አጋሮቻችን ፍቅርን እንዴት ማሳየት እንደምንችል አሳየን። የእግዚአብሔር ቤተሰብ አባል በመሆናችን በጣም ደስ ብሎናልና ተመስገን!

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፦ ለተወሰኑ በረከቶችቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቀዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

እምላኬ ለኔ ቸር እረኛዬ ነው

ሌሎችን መዝሙሮች መጨመር ትችላላችሁ

አንተ ግን ስትጸልይ

9ኛ ቀን

በደላችንን ይቅር በለን፤ እኛም የበደሉንን ይቅር እንደምንል

“ለሰዎች ኃጢአታቸውን ይቅር ብትሉ፥ የሰማዩ አባታችሁ እናንተን ደግሞ ይቅር ይላችኋልና” ማቴ 6፡14

"አልተሰማኝም"

በእድሜ የገፋችና በቤተክርስቲያኔ ውስጥ የምታገለግል ሴት ነበረች፡፡ አሁን ግን ሆስፒታል ውስጥ ነች፡፡ ልጎበኛት በሄድኩ ጊዜ፣ “ጠፍቻለሁና አትጸልይልኝ” አለችኝ። "ለምን እንዲህ ትያለሽህ?" ብዬ ጠየኳት፡፡ “ፓስተር፣ በልጅነቴ ትልቅ ኃጢአት ሠርቻለሁ” አለች፡፡ "እግዚአብሔርን ይቅርታ ጠይቀሽዋል?" ስላት "አ ፣ በህይወቴ ዘመን በየቀኑ ስጠይቅ ነበር፣ እሱ ግን ፈጽሞ ይቅር አላለኝም። "እንዴት አወቅሽ?" “አልተሰማኝም” አለችኝ። በጉዳዩ ተነጋገርንበት፣ በውይይታችን መጨረሻ ላይ ሰላምና ደስታ ተሰማት።

ይቅርታ እንዴት ሊሰማህ ይችላል? በሰውነትዎ ውስጥ ሞቅ ያለ ስሜት ነው፣ ወይስ በቀኝ እጅዎ ላይ ቀዝቃዛ ነገር፣ ወይስ አንገትህ ላይ የሚኮረኩር? ታሽተዋለህ?

መጽሐፍ ቅዱስ የሚናገረው ግልጽ ነው። "በኃጢአታችን ብንናዘዝ ኃጢአታችንን ይቅር ሊለን ከዓመፃም ሁሉ ሊያነጻን የታመነና ጻድቅ ነው" (1ኛ ዮሐንስ 1:9፣)። ይቅር የሚለው ትናንሽ ኃጢአቶችን ወይም የተወሰኑ ኃጢአቶችን ብቻ ነው ብሎ አይናገርም፡፡ ኃጢአታችንን ከተናዘዝን እርሱ ሁሉንም ይቅር እንደሚለን በግልፅ ይናገራል። ቅድመ ሁኔታው፡- መናዘዝ፣ ተስፋው፡- እግዚአብሔር ይቅር ይላል። የሚጠበቅባችሁን አድርጉ እግዚአብሔርም የራሱን ያደርጋል።

ይቅርታ የሚባለው ነገር የሚሰማችሁ ወይም በሳይንሳዊ መንገድ የምታረጋግጡት አይደለም። በእምነት የምትቀበሉት ነው። የእግዚአብሔርን ቃል ውሰዱና እግዚአብሔር እንደማይዋሽ እመኑ። ሊገልጹት አትችሉም፣ የሚገባችሁ አይደለም፣ ነገር ግን እግዚአብሔር የገባውን ቃል እና የተስፋ ቃሎቹ 100 በሙቶ አስተማማኝ መሆናቸውን እወቁ ምክንያቱም በባህሪው እና በቃሉ ላይ የተመሰረቱ ናቸውና። ከእግዚአብሔር ቃል የበለጠ አስተማማኝ ነገር የለም።

ስትናዘዙ በዚያ ቅጽበት ይቅርታ ይደረግላችኋል። ኢየሱስ አስቀድሞ በመስቀል ላይ ለኃጢአታችሁ ዋጋ ከፍሏል። እርሱ “የዓለምን ኃጢአት የሚያስወግድ የእግዚአብሔር በግ” ነው (ዮሐንስ 1፡29)። ደሙ በቂ ነው፣ በደሙም ለኃጢአታችሁ ሁሉ ይቅርታን አግኝታችኋል (ኤፌ 1፡7)።

ከተናዘዛችሁ በኋላ እምነትን መለማመድ አለባችሁ፣ እግዚአብሔር የገባውን ቃል እንደሚፈጽም ለማመን መምረጥ ያስፈልጋል። “አብርሃምም እግዚአብሔርን አመነ ጽድቅም ሆኖ ተቈጠረለት” (ሮሜ 4፡3)። አስታውሱ፣ “ጻድቅ በእምነት

ይኖራል” (ሮሜ. 1፡17)። ባመንክ ጊዜ፣ እግዚአብሔር ይሰራል፣ አንተም ይቅርታ ታገኛለህ። ለማብራራት አትሞክር ወይም እንደሚገባህ አታስብ፡፡ "ጸጋው በእምነት አድኖአችኋልና፤ ይህም የእግዚአብሔር ስጦታ ነው እንጂ ከእናንተ አይደለም" (ኤፌ. 2:8)።

“በዚህ ቀላል እግዚአብሔርን የማመን ተግባር መንፈስ ቅዱስ በልብህ ውስጥ አዲስ ሕይወት እንዲወለድ ያደርጋል። አንተ ከእግዚአብሔር ቤተሰብ እንደ ተወለድክ ሕፃን ነህ፣ ልጁን እንደሚወድ አንተንም ይወድሃል” (*Steps to Christ*, p. 52) ይቅርታ፣ ጽድቅ፣ ድነት - ሁሉንም እንደስጦታ የተቀበላችሁት በእምነት ነው።

“እናንተ ኃጢአተኛ ናችሁ። ያለፈውን ኃጢአታችሁን ማስተስረይ አትችሉም፣ ልባችሁን በመለወጥ ራሳችሁን መቅደስ አትችሉም። እግዚአብሔር ግን ይህን ሁሉ በክርስቶስ በኩል እንደሚያደርግላችሁ ቃል ገብቷል። ያንን ተስፋ ታምናላችሁ? . . . ተስፋውን ካመናችሁ . . እግዚአብሔር እውነታውን ያቀርብላችኋል። . . . ሙሉ እንደሆናችሁ እስኪሰማችሁ ድረስ አትጠብቁ፣ ነገር ግን “እግዚአብሔር ቃል ስለገባ እንጂ ስለተሰማኝ እንዳልሆነ አምናለሁ” በሉ፡፡ (*Steps to Christ*, p. 51) ።

በኢየሱስ መስቀል ላይ ዓይኖቻችሁን ስታተኩሩ፣ የዚያን የላቀ የፍቅር መገለጫ ጨረፍታውን ታገኙታላችሁ፡ ኢየሱስ፣ ፈጣሪው፣ የሚናገረውን የሚፈጸመው፣ መላእክቱ በፊቱ ራሳቸውን የሚሸፍኑለት፣ ከላይ የወረደው የአለማት አምላክ እርሱ ነው። ወርዶ የሰውን መልክ ያዘ። ቅዱሱ እርሱ ኃጢአታችሁን ተቀብሎ ስለ እናንተ ሲል ሞተ። እንግዲያው እግዚአብሔር ሞቶላችኋል።

አይኖቻችሁ በእሱ መስቀል ላይ ያተኩሩ። ከዚያም ጸጋን የሚለማመዱ ሰዎች ጸጋን በልግስና እንደሚያካፍሉ ታስተውላላችሁ። ይቅርታን የሚለማመዱ ይቅር ይላሉ። "የይቅርታ ሁሉ መሠረት የሚገኘው በማይገባን በእግዚአብሔር ፍቅር ነው፣ ነገር ግን ለሌሎች ባለን አመለካከት ያን ፍቅራችንን የራሳችን ማድረጋችንን እናሳያለን" (*Christ’s Object Lessons*, p. 251

እንጸልይ

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን (1-3 ዓረፍተ ነገሮች). ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።

የአምላክን ቃል መጸለይ — ማቴዎስ 6:14

“ለሰዎች ኃጢአታቸውን ይቅር ብትሉ፣ የሰማዩ አባታችሁ እናንተን ደግሞ ይቅር ይላችኋልና።

"ለሰዎች ኃጢአታቸውን ይቅር ብትሏቸው"

አባት ሆይ፣ አንዳንድ ጊዜ ይቅር ማለት እንደማንፈልግ እንናገራለን። አቤቱ ከምሬትና ከቂም አውጣን። ልባችንን ቀይር እና ጸጋህ በእኛ በኩል ለሌሎች እንዲፈስ አድርግ። ጠላቶቻችንን ወዳጆች አድርገህ ቀይር እና ለመንግስትህ አገልግሎት እንድንሰለፍ ልባችንን አንድ አድርግ።

“የሰማዩ አባታችሁ እናንተን ደግሞ ይቅር ይላችኋል”

ጌታ ሆይ ስለማይገባን የንስሐ እና የመቤዠት ስጦታ እናመሰግንሃለን። አንዳንድ ጊዜ ይቅርታህን ለመቀበል እየተቸገርን ሞገስህን ለማግኘት እንጣጣራለን። ይቅርታህን በደስታ እንድንቀበል አስተምረን፤ ከዚያም ያንን ጸጋ ለሌሎችም እንድናሳይ እርዳን።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፦ ለተወሰኑ በረከቶቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቄዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

አዳምጡ እና ምላሽ ስጡ፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

አ ጌታ ሆይ በምህረትህ

እጠማጠማለሁ መስቀሉን

ዳንኩኝ ዳንኩኝ

የሱስ የኔ ነው መልካም ተስፋ

ሌሎች መዝሙሮችን መጨመር ትችላላችሁ

አንተ ግን ስትጸልይ…

10ኛ ቀን

ወደፈተና አታግባን

“…እግዚአብሔር በክፉ አይፈተንምና፤ እርሱ ራሱስ ማንንም አይፈትንም።” ያዕ 1፡13

እግዚአብሔር ቅዱስና ፍቅር ነው። እኛ ራሳችንን እንፈትነዋለን እንጂ እርሱ ማንንም በክፈፉ አይፈትንም (ያዕቆብ 1፡14፣ 15)። ታዲያ ኢየሱስ በጌታ ጸሎት ላይ “ወደ ፈተና አታግባን” ሲል ምን ማለቱ እንደሆነ አስባችሁ ታውቃላችሁ? ኢየሱስ እግዚአብሔር ወደ ኃጢአት እንድንሔድ እንደሚፈትነን እና ወደዚያ እንዳይገፋን ግን መለመን እንዳለብን እየነገረን አልነበረም።

ታዲያ ምን ማለት ነው? በሁሉም ባይሆንም እንደአብዛኞቹ ቋንቋዎች፣ በግሪክም ቃላት ከአንድ በላይ ትርጉም ሊኖራቸው ይችላል። ስለዚህ ዋናውን ቃል እና አገባቡን መመልከት ይኖርባችኋል። “መሪ” ተብሎ የተተረጎመው የግሪክ ቃል eisphero ነው። ይህ ቃል “አትልቀቀን፣ እዚያ አትተወን፣ እንድንሄድ አትፍቀድ” ተብሎ ሊተረጎም ይችላል። “ሳበን” ማለት ግን አይደለም።

“ፈተና” የሚለው የግሪክ ቃል *peirasmon* ሲሆን “ፈተና፣ መከራ” ወዘተ ተብሎ ሊተረጎም ይችላል። ስለዚህ “ወደ ፈተና አታግባን” የሚለው ሐረግ “እባክህ አትተወኝ ምክንያቱም ብቻዬን ወደ ኃጢአት እገባለሁ ወይም በገባሁበት ኃጢአት እቆያለሁና” ወይም “ብትፈትነኝ ብቻዬን አትተወኝ ወይም በኋጢአት ጠልቄ መስጠምን በመፍራት እዚያ ብዙ ጊዜ እንድቆይ አትፍቀድ። ማለት ነው፡፡

አንዳንድ ጊዜ ልባችሁን እና መንፈሳዊ ሁኔታችሁን እንድታስተውሉ፣ እንዴት እንደሆናችሁ እና ምን እንደሚፈልጉ ማየት ትችሉ ዘንድ ዓይኖቻችሁን እንዲከፍቱ እግዚአብሔር በልዩ ሁኔታዎች ውስጥ እንድትገኙ ይፈቅዳል ወይም ያስቀምጣችኋል። መጽሐፍ ቅዱስ “ምስኪን፣ ጎስጓላ፣ ዕውርና የተራቆታችሁ መሆንህን አታውቁምን” (ራዕ. 3፡17) ይላል። እንደታመምክ ስታውቅ ወደ ሐኪም ትሄዳለህ፤ ነገር ግን የማታውቀውን ጉዳይ እንዴት መፍታት ትችላለህ?

እንዴት እንደሆንን ስናይ ምን ያህል ኃጢአተኞች እንደሆንን እንገነዘባለን፤ ኢየሱስ እንደሚያስፈልገንም እናውቃለን። "ወደ ኢየሱስ ቀረብ ብለው የሚኖሩ ሰዎች የሰውን ልጅ ደካማነት እና ኃጢአተኛነት በግልፅ ይገነዘባሉ፤ እናም ብቸኛው ተስፋቸው በተሰቀለው እና በተነሳው አዳኝ የማዳን ስራ ላይ ነው" (*The Great Controversy*, p. 471).

እግዚአብሔር ንጉሥ ሴዴቅያስን ፈተነው (2ዜና. 32፡31)። ምሳሌ 17፡3 እግዚአብሔር ልባችንን እየፈተነ ነው ይላል። ዳዊት "አቤቱ ፈትነኝ መርምረኝም" (መዝ. 26፡2) ሲል ጸለየ። ጴጥሮስ አንዳንድ ጊዜ እንደእሳት የሚፈትኑን መከራዎች እኛን ለመፈተን ነው ሲል ተናግሯል (1ኛ ጴጥሮስ 4፡12)።

"ኃጢአተኛ መሆናችንን ስንረዳ ይቅር ሊለን ወደሚችለው ወደ እርሱ እንሄዳለን። ነፍስ፣ አቅመ ቢስነቷን አውቃ፣ ከክርስቶስ በኋላ ስትዘረጋ፣ ያኔ ክርስቶስ ራሱን በኃይል ይገለጣል" (*Steps to Christ,* p. 65).

ይህን ስለሚያውቅ "ታላቁ ባላጋራችን የተቸገረችውን ነፍስ ከእግዚአብሔር ለማራቅ ያለማቋረጥ ይፈልጋል" (*Prayer*, p. 270). ከእግዚአብሔር ከተለየን ወደ ኃጢአት እንደምንገባ በሚገባ ያውቃል።

በጌታ ጸሎት የመጨረሻ ክፍል፣ ኢየሱስ የኃይል እና የድልን ምስጢር ለማጉላት እየሞከረ ነው። ብቸኛው ተስፋችን ሁልጊዜ በኢየሱስ መሆን እና ኢየሱስን በእኛ ውስጥ ማኖር ነው፣ ከርሱ ፈጽሞ አለመለየት ነው ይላል። "የክብር ተስፋ የሆነው ክርስቶስ በእናንተ ውስጥ ነው" (ቆላ. 1፡27፣ NJV)።

ብቻችንን ልባችንን የመለወጥ እና የማበልጸግ ሃይል የለንም። ነገር ግን የተስፋው ቃል ግልጽ እና አስተማማኝ ነው፡- "ማንም በክርስቶስ ቢሆን አዲስ ፍጥረት ነው" (2ቆሮ. 5፡17)።

ታድያ በመንፈሳዊ ጉዞአችሁ ውስጥ የት እንዳላችሁ ለማየት እራሳችሁን እንዴት ትመረምራላችሁ? ኢየሱስ ከፍሬያቸው ታውቋቸዋላችሁ ይላል (ማቴ. 7፡16)። ፍሬን እንዴት ታፈራላችሁ? ያለማቋረጥ ከክርስቶስ ጋር በመገናኘት (ዮሐንስ 15፡1¬–5) እና በመንፈሱ በመሞላት (ገላ. 5፡22፣23) ነው።

የሃይማኖት ሙያ ሰዎችን በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ያስቀምጣቸዋል፤ ባህሪ እና ጸባይ ግን ከክርስቶስ ጋር ቀጣይነት ያለው ግንኙነት እንዳላቸው ያሳያል" (*The Desire of Ages*, p. 676). ሁልጊዜም በእርሱ የምትኖሩ ከሆነ፣ እሱን ማመን ብቻ እንጂ እንዴት እንደሚሰራ መረዳት አያስፈልጋችሁም። ወደ እርሱ የሚመጡትን ሁሉ ያድናቸዋል (ዕብ. 7፡25)።

"ከክፉ የሚከላከለው ብቸኛው የክርስቶስ በልብ ውስጥ መኖር ነው" (*The Desire of Ages*, p. 324).

እግዚአብሔር ሳታቋርጡ እንድትጸልዩ፣ የጌታን ስም እንድትጠሩ፣ ከእርሱ ጋር እንድትራመዱ፣ የእርሱን መገኘት እና በእርሱ ላይ ያለማቋረጥ መታመንን እንድትፈልጉ፣ ከእርሱ እንዳትለዩ ያለማቋረጥ እንድትጸልዩ እየጠራችሁ ነው። ብርታታችሁ ያ ብቻ ነው። ወደ እግዚአብሔር ከቀረባችሁ፣ እርሱም "ወደ እናንተም ይቀርባል" (ያዕቆብ 4፡8) በማለት ቃል ገብቷል።

እንጸልይ

የጸሎት ጊዜ (30-45 ደቂቃዎች)

ሁሉም የጸሎት ቡድኖች አብረው የሚጸልዩበት የተለያዩ መንገዶች አሏቸው። መንፈስ ቅዱስ በሚመራው በማንኛውም መንገድ ቀጣዩን 30-45 *ደቂቃ በአንድነት ጸሎት እንድታሳልፉ እናበረታታዎታለን። አጭር የንግግር ጸሎቶችን እናበረታታለን* (1-3 *ዓረፍተ ነገሮች*)*. ይህ ብዙ ሰዎች ብዙ ጊዜ እንዲጸልዩ ያስችላቸዋል። በጭብጡ ላይ ተመስርተው በቅዱሳት መጻሕፍት የመጸለይ አንዳንድ ምሳሌዎች ከዚህ በታች አሉ። በሌሎች ምንባቦች መጸለይ እና በጸሎት ጊዜዎ ውስጥ ሌሎች ጉዳዮችን ማካተት ይችላሉ። ለጸሎት ሀሳቦች የመሪው መመሪያ እና የአለም ቤተክርስትያን የጸሎት ጥያቄዎችን ይመልከቱ።*

የአምላክን ቃል መጸለይ—ያዕቆብ 1:13

"እግዚአብሔር በክፉ አይፈተንም፤ እርሱ ራሱ ማንንም አይፈትንም።

"እግዚአብሔር በክፉ አይፈተንም"

አባት ሆይ፣ በእኛ ምትክ ክፋትን እንዲቋቋም እና እንዲያሸንፍ ኢየሱስን ስለላክኸን እናመሰግንሃለን። በአንተ ዘንድ መልካም እና ብርሃን ብቻ አንጂ ምንም ጨለማ የለም፡፡ ኃጢአትንና ሞትን እንዳሸነፍክ እና አንተን ወደመምሰል እየለወጥከን እንዳለህ እናውቃለን። አቤቱ ዓይኖቻችን በአንተ ላይ ያተኩሩ!

"እርሱም ማንንም አይፈትንም"

ጌታ ሆይ እባክህ ካንተ ሊለዩን ከሚችሉ ፈተናዎች አርቀን። ከሚያስቱን ከራስ ወዳድነት ፍላጎቶች እንድንሸሽ አስተምረን፣ ዓይኖቻችንን እድፍ ወደሌለው ባህሪህ አቅናልን። የምትጠላውን እንድንጠላ እና የምትወደውን እንድንወድ እርዳን።

ተጨማሪ የጸሎት ሐሳቦች

ምስጋና፦ ለተወሰኑ በረከቶችቻችሁ እና ስለ ቸርነቱ እግዚአብሔርን አመስግኑት።

ንስሐ፦ ለግል የንስሐ ጊዜ ጥቂት ደቂቃዎችን ውሰዱ እና ስለ ይቅርታው እግዚአብሔርን አመስግኑት።

አመራር፦ ለአሁኑ ፈተናዎች እና ውሳኔዎች ጥበብን እንዲሰጣችሁ እግዚአብሔርን ጠይቁት።

ቤተ ክርስቲያናችን፡ ለአካባቢ እና ለዓለም ቤተ ክርስቲያን ፍላጎቶች ጸልዩ (የጸሎት ጥያቀዎቹ የተዘረዘሩበትን ሰነድ ተመልከቱ)።

ስለአካባቢ ጥያቄዎች፡ ስለ ቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ስለቤተሰብ እና ስለጎረቤቶች ወቅታዊ ፍላጎቶች ጸልዩ።

ለማዳመጥ እና ምላሽ ለመስጠት፡ የእግዚአብሔርን ድምጽ ለማዳመጥ እና በምስጋና ወይም በዝማሬ ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ውሰዱ።

የውዳሴ መዝሙሮች ጥቆማ

በየሰዓት በየጊዜው

በልቤ ውስጥ

እንታዘዝ በርሱም እንታመን

የሱስ የልቤ ወዳጅ ወደአንተ አስጠጋኝ

ሌሎች መዝሙሮች ካስፈለጉ መጨመር ትችላላችሁ