CELEBRATING HOLINESS

PRAYER AND FASTING GUIDE

CHURCH OF THE NAZARENE - AFRICA REGION

www.africanazarene.org

የቅድስና ክብር በዓልን ማክበር

የጸሎትና የጾም መምሪያ

የአፍሪካ አህጉር የናዛሪን ቤተ ክርስቲያን
www.africanararene.org

‹‹[5]ኢየሱም ሕዝቡን፡- «እግዚአብሔር ነገ በመካከላችሁ ተአምራትን ስለሚያደርግ ራሳችሁን አንጹ» አላቸው።››

ኢያ 3:5

አጠቃላይ ደሰሳ/Overview

የፈረንጆቹ 2012 ዓ.ም ቅድስናን የምናውጅበት ዓመት እንድሆን ተወስኗል! ይህንን አጽኖት የሰጠነውን ነገር የምንጀምረው ዕሮብ ፌብሯሪይ 22/2012 የጾም ጸሎትበማድግ ሲሆን፤ እሁድ ፌብሯሪ 22/2012 ዕለት በአምልኮ እናጠናቅቃለን፡፡ የመንፈስ ቅዱስን ባርኮት ለመቀበል በሚናደርገው ጥረት ውስጥ ይህ ጊዜ የዝግጅት ጊዜ እንደሆነ በብዙ ሰዎች ዘንድ ይታወቃል፡፡

[2]እግዚአብሔር ሆይ! ስላደረግኸው አስደናቂ ሥራ ሁሉ ሰምቼ እጅግ ፈራሁ፤

አሁንም በዘመናችን የቀድሞውን ሥራህን ደግመህ አድርግ፤
በየዘመናቱም እንዲታወቅ አድርግ፤
በምትቈጣበት ጊዜ እንኳ ምሕረትህን አታርቅ።
(*ዕን* 3:2).

ይህ የጾም እና የጸሎት ጊዜ ለራሳችን እንዲሁም በአጠቃላይ የአፍሪካ አህጉር ውስጥ በሚኖሩ የናዛሪን ቤተ ክርስቲያናት ውስጥ የእግዚአብሔር አባታችንን የቅድስና ጥማትና ረሃብን እንዲያኖር የሚንጠይቅበት ጊዜ ነው፤ እግዚአብሔር የተሃድሶን እሳት እንድያቀጣጥል እና ባርኮቶን በሕዝቡ ላይ በኃይል እንዲያፈስ የሚንጠይቅበት ጊዜ ነው፡፡ ለቅድስና እና በመንፈስ ቅዱስ አማካኝነት ለመቀደስ የሚንጸልይበት እና እግዚአብሔር በሚሠራብትና ብዙ መከር በምሰበስበት ጊዜ የእርሱ መሣሪዎች ለመሆን ራሳችንን የሚናዘጋጅት ጊዜ ነው፡፡ ይህ ጊዜ ከፋስካ እሁድ ጀምሮ ማለትም ከአፐሪል

8/2012 እስከ ጴንጤቆስጤ ቀን ማለትም ሜይ 27/2012 ድርስ ለቅድስና አጽኖት መስጠታችን በማሳየት ለማክብር ራሳችን የሚናዘጋጅብት ጊዜ ነው።

ይህ መመሪያ የተዘጋጀው እያንዳንዱ አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን ለሚያደርጉት ዝግጅት እገዛ ያደርግ ዘንድ ነው።

- ለቅድስና ተሃድሶ መጸለይ
  - የቡድን ጸሎት ትኩረት
  - የጸሎት ካላንደር
  - የጉዞ ጸሎት
  - ዓለምን የሚለውጠው ሰዓት
  - የጡዘት ጸሎት አሪያ
  - የጸሎትና የምስጋና መሠረት አሪያ
- የቅድስና ተሃድሶ/መነቃቃት መጾም|
  - ከዕሮብ ፌብሯሪይ 22/2012 እስከ እሁድ ፌብሯሪ ድረስ ለ47 ቀናት ለአጥቢያ ቤተ ክርስቲያናት በተዘጋጀው መርሃ ግብርና ዝርዝር የተግባር መመሪያዎች አማካኝነት ሁሉንም የአጥቢያ ቤተ ክርስቲያናትን አባላትን ባካተተ መልኩ የጾም ጸሎት ፕሮግራሞችን በማዘጋጀት ማክበር።
  - እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በተመለከተ የተሰጡ ማብራሪያዎችና ተግባራት

ለቅድስና ተሃድሶ/መነቃቃት መጸለይ

ጸሎት ምንድ ነው?

ጸሎት ከእግዚብሔር ጋር መነጋገር ማለት ነው። ይህ ለእግዚአብሔር መንገርንና የምሰጠውን ምለሽ ማድመጥንም ያካትታል። ጸሎት ከሰማያዊው አባታችን ጋር መቀራረቢያ መንገድ ነው። የዚህ መሠረቱ ደግሞ እርሱ ለእኛ ካለው ታላቅ ፍቅሩ የተነሣ አንድያ ልጁን ስለእኛ ኃጢአት ይሞት

ዘንድ መላኩ ነው። ጸሎት እግዚአብሔር ለእኛ ላለው ፊቅር ወደ እርሱ በመቅረብ እና ከእርሱ ጋር ጊዜ በማሳለፍ የሚንሰጠው ምላሽ ነው። (ዮሐ 15:9).

እንዴት እንጸልይ?

- መቼ እና የት መጸለይ እንዳለብህ ወስን (ዳን 6:10)
- በእውነተኛ ልብ ወደ እግዚአብሔር ቅረብ (ዕብ 10:22)
- በእምነት ጸልይ (ማቴ 21:22፤ ያዕ 1:6)
- በኢየሱስ ስም ጸልይ (ዮሐ 14:13-14)

ጸሎት ልያካትታቸው የሚገባቸው አንዳንድ ነገሮች፡

- ምስጋና እና ውዳሴ (መዝ 95:1-6; 1 ዜና 29:11-13)
- ምስጋና (መዝ 107:1፤ ቆላ 1:3)
- ንሰሃ (ማቴ 6:12-13፤ 1 ዮሐ 1፡9))
- ልመና- እግዚአብሔር የሚያስፈልገንን ነገር እንድሰጠን መጠየቅ (ማቴ 6:9-13፤ ያዕ 1:5)
- ለሌሎች መጸለይ (ቆላ 1:3-12፤ ያዕ 5:13-16)

ለግላዊ የቅድስናተሃድሶ/መነቃቃት መጸለይ

የንጉሥ ዳዊት ጸሎት ስለግል መነቃቃት የሚደረግ ጸሎት ትልቅ ነገርን ያስተምረናል፡

- እግዚአብሔር ልቡን እንድመረምሪና በውስጥ የተደበቀ አንዳች ነገር ቢኖር እንድገለጽው ጸልዮዋል። (መዝ 139:23-24)
- ኃጢአቱን ተናዟል እና የኃጢአት ይቅርታ እንድደረግለትም ጠይቋል። (መዝ 51:3-5)
- እግአዚብሔር ከኃጢአቶቹ እንድያነጻው ጠይቋል። (መዝ 51:7)

- እግዚአብሔር የማይናወጥ መንፈስን እንድሰጠው እና መንፈስ ቅዱስን ከእርሱ ዘንድ እንዳይወስድበት ጠይቋል፡፡ (መዝ 51:10-11)
- እግዚብሔር ከበደልኙት ስሜት እንዲያላቅቀው ጠይቋል፡፡ (መዝ 51:14)
- እግዚአብሔር ለተሰበረ ልብ እና ትሁት የሆነ መንፈስ ላላቸው ምላሽ እንደሚሰጥ ያውቃል፡፡ (መዝ 51:17)
- እግዚአብሔር ለጸሎቱ ምላሽ እንደሚሰጠው እርግጠኛ በመሆን ሐሴት ያድርግ ነበር፡፡ (መዝ 51:18-19)

ለአጠቃላይ የቅድስና ተሃድሶ/መነቃቃት መጸለይ

ለአጠቃላይ የቅድስና ተሃድሶ/መነቃቃት ስትጸልይ እነዚህን ነገሮች ሁል ጊዜ አስታውስ:

- እግዚአብሔር ለብ ያለ (ያልሞቀ ወይም ያልቀዘቀዘ) ቤተ ክርስቲያናትን እንደሚጠየፍ (ራዕ 3:16)
- እግዚአብሔር የእኛ ቤተ ክርስቲያንን ማነቃቃት እንዲሚፈልግ (ራዕ 2:4-6)
- እግዚአብሔር መንፈስ ቅዱሱን አብዝቶ ልሰጠን እንደሚፈልግ (ሉቃ 11:13)
- ጣኦታቶችህንና ደንቃራ/እንቅፋት ልሆኑብህ የሚችሉትን ነገሮች ሁሉ አስወግድ (ማቴ 4:8-10፤ ቆላ 3:8-10)

ምን እንደሚትጸልዩ

- እግዚአብሔር የተሰበረ ልብን ይሰጣችሁ ዘንድ ጸልዩ (ኢሳ 57:15፤ ያዕ 4:6)
- ስለ እርሱ ቅድስና ጥልቅ መረዳት እና ፍላጎት ይኖራችሁ ዘንድ ጸልዩ (ኢሳ 6:1-5)
- እግዚአብሔር የተደበቁ/የተሠወሩ ኃጢአቶችን ይገልጽ ዘንድ ጸልዩ (መዝ 19:12-14)

- ለእግዚአብሔር ቃል ረሃብ እንድኖራችሁ እንዲሁም የእግዚአብሔር ቃል ለመታዘዝ እንድትችሉ ጸልዩ (መዝ 119:97፣103፤ 1 ዮሐ 2:3-6)
- መጋቢዎች በኃይልና በመተማመን መስበክ እዲችሉ ጸልዩ (1ቆሮ 2:1-4)
- አማኞች ለኢየሱስ ክርስቶስ ጥልቅ ፍቅር እንድኖራቸው ጸልዩ (ማቴ 22:37-38)
- ስለ መንፈስ ቅዱስ በኃይል መውረድ ጸልዩ (ሉቃ 11:13፤ ሐዋ 1:8)

የእግዚብሔር የተስፋ ቃሎች

- እግዚአብሔር ምድራችንን ይፈውሳል (2ዜና 7:13-14)
- እንደፈቃዱ ከጠየቅን እግዚአብሔር ለጸሎታችን መልስን ይሰጣል (1ዮሐ 5:14)
- ከጠየቅናው እግዚአብሔር መንፈሱን በእኛ ላይ ያፈሳል (ኢዩ 2:28)
- እግዚአብሔር ድልን ይሰጠናል (ሮሜ 8:37-39)

የቡድን ጸሎት ትኩረትና የጊዜ ሰሌዳ

በእነዚህ ጊዜያት ውስጥ መላው የቤተ ክርስቲያንቷ አባላት ለቅድስና ተሃድሶ/መነቃቃት ለመጸለይ እና ለመጾም ራሱን ይሰጣል። በዚህ ሳምንት ውስጥ የተወሰኑ ሰዎች በቡድን በቡድን ሆነው ለጸሎት፣ የእግዚብሔርን ቃል ለማጥናት እና ለመጾም እንዲሁም እርስ በእርስ ለመበረታታት መሰባሰብ አለባቸው።

- አንደኛ ሳምንት: ሴቶች
- ሁለተኛ ሳምንት: ወንዶች
- ሦስተኛ ሳምንት: ጎልማሶች
- አራተኛ ሳምንት: ወጣቶች
- አምስተኛ ሳምንት፡ ሕጻናት

➢ ስድስተኛ ሳምንት: የጋራ ጸሎት

እያንዳንዱ የጸሎት የጊዜ ሠሌዳ በአህጉርቷ ውስጥ ላሉ እያንዳንዱ መስኮች ጸሎት ለማድረግ እንዲሁም በአሁን ወቅት አህጉራችንን ያሉባን ተግራቶች ላይ ጸሎት ለማድረግ ምልክት ተደርጎባዋል። ለጸሎትና የጾም ፕሮግራሞችን አስቀድሞ ለማቀድ እነዚህን የጊዜ ሠሌዳዎችን ተጠቀሙባቸው። ይህንንም ስታደርጉ በእነዚህ ጊዜያት ልንጸልይበት የሚገባው ዋናው ጉዳይ የቅድስ ተሃድሶ/ንቅናቄ እንድከሰት መሆኑን አትዘንጉ።

የጉዞ ጸሎት[1]

የጉዞ ጸሎት ማለት ምን ማለት ነው?

‹‹የጉዞ ጸሎት እግዚአብሔር ለጸሎትህን ምላሽ እንደሚሰጥህ በማመን የሚትጸልየውን ጸሎት የሚያመለክት ነው፡፡›› (‹‹ኢየሱስ ጸሎት ምንድ ነው›› በዋይ ማኬርስ)

እግዚአብሔር እንድሠራ በሚትፈልገው ቦታ የሚታደርገው የምልጃ ጸሎት የሚያመለክት ነው፡፡ እግዚአብሔር ለውጥን እንዲያመጣ በሚትፈልግበት ሥፍራ ላይ ሆነህ መጸለይ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ የጉዞ ጸሎት ጸላዩ ሰውን ከምጸልይላቸው ሰዎች ጋር በአካል የሚያገናኝ ነው፡፡

ይህ እንዴት ይሠራል?

የጉዞ ጸሎት በግል ወይም በቡድን በአንድ ሥፍራ ወይም ማህበረሰብ ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች የሚደረግ ጸሎት ነው፡፡ እንዲህ አይነቱ ጸሎት ጸሎታችን የሚያሻቸው ሰዎች አቅራቢያ ሆነን መጸለይ ያስችለናል፡፡

የጉዞ ጸሎት በቦታው ላይ በመገኘት የሚደረግ ጸሎት ነው፡-

- የጉዞ ጸሎት ሌሎች ሰዎችን በመወከል ስለ እርሱ መጸለይ ነው፡፡
- የጉዞ ጸሎት የምትጸልይላቸው ሰዎች አቅራቢ ሆነን መጸልይን የሚያመለክት ሲሆን፤ በእነርሱ መካከል ሆን በመጸለይህ ምክንያት ስለምትጸልይላቸው ሰዎች ትክክለኛ ችግር በግልህ ማወቅ ያስችልሃል፡፡ ሌሎች ሰዎች ከሚያስቸልጋቸው እና ከተቸገሩበት ናገርን በመገንዘብ፣ ህመማቸው እንደራስህ ህመም ይሰማሃል

[1] *Much of the material on Prayer Walking is courtesy of Bob Tremaine, Director of Missions, Parker-Palo Pinto Association*

እንዲሁም ልብህን በሚያስፈልገው መንፈሳዊ እሳት ጋር ታስማማለህ።

- የጉዞ ጸሎት ከጸሎት ርዕሰ ጉዳዩን በሚገባ እንድትረዳ ያደርግሃል። የምትሰማው ድምጽ፣ የምታየው ነገር እና የምታሸተው ሽታ መንፈስህ ስለ እርሱ እንድማልድ ያነሳሰዋል።

የጉዞ ጸሎት በትክክለኛ መረዳት መጸለይ ማለት ነው፡

- ለምትመለከተው ነገር የሚትሰጠው ምላሽ ነው። የምትጸልይበት ነገር ከፍትህ ይገኛል።
- ይህ በጥናት የተደገፈ መረዳት ነው። እንዲህ ዓይነቱ ጸሎት ስለአከባቢ ታሪክ ባለህ መረጃ ወይም ስለማህበረሰቡ ባለህ መረጃ ላይ የተደገፈ ጸሎት ነው።
- ይህ ዐይነቱ ጸሎት በመገለጥ ላይ የተሞረከዘ ጸሎት ነው። በጸሎታች ውስጥ እግዚአብሔርን በጸሎታችን በምን ነገር ላይ ማተኮር እንዳለብን እግዚአብሔር መጠየቅ ያስፈልገናል።

የጉዞ ጸሎት ተግባራት፡

1. ከአንድ ሰው ወይም በቡድን ሆናችሁ ጸልዩ
2. በዓላ ጸልዩ — የእግዚአብሔርን ፈቃድ እሹ
3. በእግዚብሔር ቃል መሠረት ጸልዩ — ከችግሮቹ ይለቅ በእግዚአብሔር የተስፋ ቃሎች ላይ በመሞርከዝ ጸልዩ።
4. ከእግዚአብሔር መንፈስ ጋር መጸለይ
5. እግዚአብሔርን ማድመጥ እና መመልከት

ዓለማችንን የሚለውጥ/የሚቀይር ሰዓት[2]

ከዚህ በታች ያለው የጸሎት ጎማ የተዘጋጀው ስትጸልዩ በተወሰኑ ነገሮች ላይበ ትኩረት እንድታደርጉ እገዛ ያድርጉላችሁ ዘንድ ነው። አንድ ሰዓት በመከፋፈል በየአምስት ደቂቃው የተለያዩ ጸሎቶችን እድትጸልዩ ያድርጋል። ከአምስት ደቂቃ በኋላ ወደ ሌላ ዓይነት ጸሎት ይቀየራል። እንዲህ ዓይነቱ ጸሎት በአፍሪካ አህጉር ውስጥ ለቅድስና ተሃድሶ/መነቃቃት ለመጸለይ ያስችለናል።

---

[2] *Diagram designed by Dick Eastman, originator of the Change the World School of Prayer*

የጸሎት ጥሪ ማድረጊያ ምሳሌ၊

የጸሎት ጥሪ ማድረግ ማለት እህት አጥቢያ ቤተ ክርስቲያናትን፣ ሌሎች ቤተ እምነቶችን፣ የማህበረሰቡ መሪዎችን ወዘተ በማበረሰቡ ውስጥ ስላሉ ቁልፍ ጉዳዮች ጸሎት ለማድርግ የሚደረግ ጥሪ ነው ነገር ግን የጸሎቱ ዋና ዓላማ ግን የመንፈስ ቅዱስ በላያቸው ላይ መውረድ ነው።

ልከናወኑ የሚችሉ መረሃ ግብሮች፡

ሀ. የእንኳን ድህና መጣችሁ ንግግር

1. መዝ 42:1-2; 84:1-2; 10-11; 133:1-3
2. መግቢያ/ ስለመረሃ-ግብሩ ማስተዋወቅ
3. ለጸሎት ዝግጅት ማድርግ፡ በሦስት በሦስት በመሆን ቡድን መመሥረት። እያንዳንዱ ሰው ለአንድ ደቂቃ ለግሉ የሚያስፈልገውን ነገር ለቡድኑ አባላት ይናገራል ከዚያም ከሽክም ልባቹሁን ነጻ ለማድረግ አንዳችሁ ለሌላኛችሁ ትጸልያላችሁ እንዲሁም ስለ ማህበረሰባቻችሁ ትጸልያላችሁ።
4. ምስጋና፡ መዝ 132
5. የአምልኮ መዝሙሮች

ለ. የግል የንሰኃ ጊዜ እና ራስን ለጌታ አሳልጎ,ፎ የመስጫ ጊዜ

የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍል፡ ኢዮ 2: 12-14

1. አበክራችሁ እግዚአብሔር አቅጣጫ እንድሰጣችሁ፣ እንድጠብቃችሁ እና የእግዚአብሔር መገኘት በመካከላችሁ እንድሆን ጸልዩ
2. የአምልኮ መዝዘሙሮች
3. ያዕ 4:8-10 አንብቡ። ጸጥታ ወደ ሞላበት ሥፍራ በመሄድ ስለራስህ መንፈሳዊ ሕይወት ጸልይ።

ሐ. በማህበረሰቡ ውስጥ ስላለ ልዩ ችግር መጸለይ

የመጸሐፍ ቅዱስ ክፍል፡ 2ዜና 7:14

1. በማህበረሰቡ ውስጥ ቁልፍ መሪዎች የሚባሉ ሰዎች ወደፊት እንደመጡ ጋብዟቸው እንዲሁም በማህበረሰቡ ውስጥ ስላሉ ቁልፍ ቁልፍ ችህሮች ጸልዩ።
2. ኢዮ 2:28 አንብቡ፡ በማህበረሰባቸሁ ላይ መንፈስ ቅዱስ በኃይል እንድወርድ ጸልዩ።

መ. ትንንሽ የጸሎት ቡድኖች

1. ሴቶች እና ወንዶችን ብቻ ለብቻ ክብ ሠርታው እንደቀመጡ አድርጉ።
2. እያንዳዱ ሰው በግሉ የሚያስፈልገውን ነገር ይግለጽ።
3. እያንዳንዱ ሰው በቀኙ ወይም በግራው ላለው ሰው ይጸልይ። በዚህ መንገድ ለእያንዳነዱ ሰው ጸሎት ይደረጋል።

ሠ. ተራራ የሚያነቃንቅ ጸሎት

የመጸሐፍ ቅዱስ ክፍል፡ ኤር 33:1-11

1. ስለቤተሰብ አባላት ጸሎት ማድግ፡ ወላጆች/አያቶች በሞት ስለተለዮዋቸው ልጆች መጸለይ።
2. የሰዎች ትዳር ከአደጋ እንድጠበቅ፣ እንዲሁም እንደገና እድታደስ መጸለይ፤ ንሰሓ መግባት እና ኃጢአትን መታዘዝ እንዲሁም አመለካከትም ማስተካከል።
3. ቤተ ክርስቲያን ለሰዎች ሁሉ የጸሎት ቦታ መሆን እድትችል መጸለይ፤ ለቤተ ክርስቲያን ቦርዶች፣ መሪዎች

ረ. መነቃቃት፣ተሃድሶ

የመጸሐፍ ቅሰዱስ ክፍል፡ ሐዋ 3:19; ሕዝ 37; መዝ 85:6

1. ስለመነቃቃት፣ ተሃድሶ፣ አድስ የመንፈስ ቅዱስ እሳት መውረድን ጭብጥ ዙሪያ በሚያጠነጥኑ ጥቅሶች ዙሪያ ጸሎት ማድረግ፡፡
2. እድሜያቸው ከ40 አመት በታች የሆኑ የመጭው ትውልድ መሪዎችን ወደፊት እንድመጡ እና እንድበረከኬ በማድረግ ተሃድሶን በማስመልከት ለእነርሱ መጸለይ፡፡

ሰ. የምስጋና ጸሎት እና አምልኮ

መጸሐፍ ቅዱስ ክፍል፡ 1ዜና 29:11-13፣ መዝ 95:1-6፣ መዝ 100

1. ሦስት ሦስት ሆናችሁ ተሰብሰቡ፡፡ በእነዚህ ጥቂት ሰዓታት/ቀናት ውስጥ እግዚአብሔርን ስላደረጋቸው ነገሮች አመስግኑት፡፡ መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በጣም በተለመዱት የተስፋ ቃላት ላይ በመሞርከዝ በእምነት ጸሎት አድርጉ፡፡

ወሳኝ የሆነ ጸሎትና ምስጋና

ወሳኝ የሆነ ጸሎትና ምስጋና ጊዜ የሚያመለክተው ማህበረ ምዕመኑ የእግዚአብሔርን ቃል ለማንበብ፣ ለመዘመር፣ ለጸሎቱ የተሰጠውን ምላሽ ለመመስከር እና እርሱ በእርስ ለመተናነጽ የሚሰባሰብበትን ጊዜ ነው፡፡

እንዲህ ዓይነቱ ፕሮግራም አስቀድሞ ዝግጅት ልደረግበት ይገባል፡፡

የተለያዩ ሰዎች ፕሮግራሙን መምራት ይችሉ ዘንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍል የሚያነቡ፣ የምያስመልኩ ሰዎች መመደብ አለባቸው፡፡

የመስጋናና የጸሎት ፕሮግራም ለማዘጋጀት አስፈላጊ የሆነ ነገሮች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፡፡ ነገር ግን ፕሮግራሙን ከእናንተ አውድ ጋር ተስማሚ በሆነ መንገድ ማዘጋጀት ይጠበቅባችኂል፡፡

የጸሎትና የምስጋና ፕሮግራም ለማዘጋጀት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች

- *ይህንን መመሪያ ለተመረጠ የቀጠና መሪዎች አስቀድማችሁ አሰራጩ።*
- *በተቻላችሁ መጠን ብዙ መሪዎችን/አንባቢዎችን ምረጡ*
- *ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የጸሎት የመጸሐፍ ቅዱስ ክፍሎችን ተከተሉ*
- *ሁሉንም የመጸሐፍ ቅዱስ ክፈሎች ከአዲሱ መደበኛ ትርጉም አንብቡ።*

መጋቢዎች ወይም የአምልኮ መሪዎች፡ የሁሉም ሰው ጸሎት ቤት ወደ ሆነው እንኳን ደህና መጣችሁ። ‹‹ቤቴ የጸሎት ለአሕዛብ ሁሉ የጸሎት ቤት ይባላል።›› (ማር 11:17) እባካችሁ ከመቀመጫዎቻችሁ ተነስታችሁ ከእኛ ጋር በመሆን እግዚአብሔር በዝማሬ አመስግኑት። እንነሳና በአንድነት እናምልክ።

የአምልኮ መሪው፡ የአምልኮና የምስጋና መዝሙር -ለ15 ደቂቃዎች፡
አንዳንድ የተመረጡ መዝሙሮች፡

የምስጋና እና የአምልኮ ጸሎት፡
መሪ ሀ፡ መዝ 96 ያነባል

በአንድነት መዘመር፡

ሁሉም ተስማምቶ ይጸልያል፡ የምስጋና ጸሎት፣ አምልኮ ለማሰላሰልና ለመናዘዝ መጸለይ

መሪ ለ፡ 2 ቆሮ 7:1 አንብብ

በአንድነት ዘምሩ፡

ለአጭር ጊዜ የጥሞና ጊዜ ለመውሰድ በተቀመጣችሁበት አከባቢ ተንበርክካችሁ ጸልዩ እንድሁም የኃጢአቶቻችሁን እየተናዘዛችሁ ጸልዩ።

የቅድስና መነቃቃት ጸልዩ
መሪ ሐ፡ ዕን 3:2 *ያንብብ*

በአንድነት መዘመር፡

ከሦስት እስከ አምስት ሰው በመሆን ቡድን በመፍጠር በአፍሪካ አህጉሩ ውስጥ የቅድስና መነቃቃት እንድከሰት ጸልዩ።

የልምጃ ጸሎት
መሪ መ፡ **ዘካ** 4:6 *ያንብብ*

በአንድነት መዘመር፡

ከሦስት እስከ አምስት ሰው በመሆን ቡድን በመፍጠር ለቤተ ክርስቲያን መሪዎች መጸለይ።

ወንጌል ላልደረሳቸው ሰዎች መጸለይ
መሪ ሠ፡ መዝ 2:7-8 *ያንብብ*

በአንድነት መዘመር፡

ኢየሱስን እንደ ግል አዳኛቸው ባልተቀበሉ ሰዎች ፊንታ ተስማምቶ ጸሎት ማድረግ።

ስለቤተሰብ መጸለይ፡
መሪ ሰ፡ ዘፍ18:19፤ ዘዳ 6:6 *ያንብብ*

በአንድነት መዘመር፡

ሁለት ሁለት በመሆን አንዱ ስለሌላኛው ቤተስብ መጸለይ። እንዲሁም አጠቃላይ ስለቤተሰብ መጸለይ።

ለፈውስ መጸለይ

መሪ ሸ፡ **ዘጸ** 15:26ለ *ያንብብ*

በአንድነት መዘመር፡

የጤና ችግር ያለባችሁ ሰዎች ወደፊት ትመጡ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ፤ ሌሎች ደግሞ በያላችሁበት ሆናችሁ ስለ እነዚህ ሰዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ።

የምስጋና ጸሎት
መሪ ቀ፡ መዝ **100** ***ያንብብ***

በአንድነት *መዘመር*፡

የምስጋና ዝማሬን በአንድነት *መዘመር*

በአፍሪካ አህጉር ውስጥ ላሉ መስኮችና ለአህጉሩ መጸለይ
መሪ ሀ:

አሁን ደግሞ በአፍሪካ *አህጉር ውስጥ ላሉ ሰባትመስኮች ጸሎት እናደርጋለን*። በአፍሪካ *ማዕከላዊ መስክን እና መስራቅ መስክ እንጀምራለን*። *የማዕከላዊ መስክ የመስክ አስተባባሪው ቄስ ፖውሎ ማታመቦ ይባላል*። *የምስራቅ መስክ አስተባባሪው ቄስ ዶን ጋርድኔር ይባላል*።

ሁላችሁም ከመቀመጫዎቻችሁ በመነሳት በእግሮቻችሁ *ትቆሙ* ዘንድ እጠይቃችኋለሁ። *መዝ* 96፡2-3 በአንድነት እናንብብ።

በቀኝ በኩል *ያላችሁ* ስለ *ማዕከላዊ መስክ* እና *የመስኩ መሪ ለሆነው ለቄስ መታመቦ* እና በመስኩ ውስጥ ላሉት *መጋቢዎች*፣ *የቀጠና መሪዎች ትጸልዩ* ዘንድ አበረታታችኋለሁ። ከእኔ በግራ በኩል *ያላችሁ* ደግሞ በአንድነት በመሰብሰብ ለምስራቅ *መስክና* ለመሪው ለቄስ ጋርደኔር. ለቀጠና *ኃላፊዎች* እና *መጋቢዎች ትጸልዩ* ዘንድ እጠይቃችኋለሁ።

ለእያዳንዱ ቀጠና ከዚህ በታች *የተዘሩት ጉዳዮች ጸሎት አርድርጉ*፡ *የእግዚብሔር መገኘት እንድታይ*፣ *ወንጌል ስርጭት*፣ *ደቀ መዛሙርት ማፍራት*፣ *ቅድስና*፣ *የቤት ክርስቲያን እድገት*፣ *የቀጠና* እና *የመሪዎች*፣ *ስልታዊ የምስኦን መስፋፋት*፣ *መስዋእትነት የተሞላበር ባለአደራነት*፣

እና እውነተኛ የሆነ በመንፈስ ቅዱስ አማከኝነት መታደስ ይሆን ዘንድ ጸልዩ።

አሁን ደግሞ በትንንሹ ቡድን በመሆን ለሁት ደቂቃዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ። መዝሙር መዘመር ስጀምር እባካችሁን ጸሎታችህን አጠናቁ።

መዝሙር፡

መሪ 2፡ *መጸለያችንን እንቀጥላለን፤ አሁን ደግሞ ስለ አፍሪካ ቀንድ መስክ እና ሉሶፎኔ መስክን እንጸልያለን፡፤ የአፍሪካ ቀንድ የመስክ አስተባባሪ ቄስ ኤርምያስ መኩሪያ ይባላል እንዲሁም የሉሶፎኔ የመስክ አስተባባር ቄስ ፓዎል ሱኤ ይባላል።*

ሁላችሁም ከመቀመጫዎቻችሁ በመነሳት በእግሮቻችሁ ትቆሙ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ። መዝ 22፡27-28 በአንድነት እናንብብ።

በቀኝ በኩል ያላችሁ ስለ አፍሪካ ቀንድ መስክ እና የመስኩ መሪ ለሆነው ለቄስ ኤሪምያስ እና በመስኩ ውስጥ ላሉት መጋቢዎች፣ የቀጠና መሪዎች ትጸልዩ ዘንድ አበረታታችኋለሁ። ከእኔ በግራ በኩል ያላችሁ ደግሞ በአንድነት በመሰብሰብ ለሉሶፎኔ መስክና ለመሪው ለቄስ ፖዎል ለቀጠና ኃላፊዎች እና መጋቢዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ።

ለእያዳንዱ ቀጠና ከዚህ በታች የተዘሩት ጉዳዮች ጸሎት አርድርጉ፡ የእግዚብሔር መገኘት እንድታይ፣ ወንጌል ስርጭት፣ ደቀ መዛሙርት ማፍራት፣ ቅድስና፣ የቤተ ክርስቲያን እድገት፣ የቀጠና እና የመሪዎች፣ ስልታዊ የምስኦን መስፋፋት፣ መስዋእትነት የተሞላበር ባለአደራነት፣ እና እውነተኛ የሆነ በመንፈስ ቅዱስ አማከኝነት መታደስ ይሆን ዘንድ ጸልዩ።

አሁን ደግሞ በትንንሹ ቡድን በመሆን ለሁት ደቂቃዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኂለሁ። መዝሙር መዘመር ስጀምር እባካችሁን ጸሎታችህን አጠናቁ።

መዝሙር:

መሪ ሐ: መጸለያችንን እንቀጥላለን፤ አሁን ደግሞ ስለ መካከለኛ አፍሪካ መስክ እና ሰለምዕራብ አፍሪካ መስክን እንጸልያለን፡፤ የመካከለኛ አፍሪካ የመስክ አስተባባሪ ቄስ ቻንሺ ቻንዳ ይባላል እንዲሁም የምዕራብ የመስክ አስተባባር ቄስ ማርክ ሎዩዎ ይባላል።

ሁላችሁም ከመቀመጫዎቻችሁ በመነሳት በእግሮቻችሁ ትቆሙ ዘንድ እጠይቃችኂለሁ። ማቴ 24፡14 በአንድነት እናንብብ።

በቀኝ በኩል ያላችሁ ስለ መካከለኛው የአፍሪካ መስክ እና የመስኩ መሪ ለሆነው ለቄስ ቻንሺ እና በመስኩ ውስጥ ላሉት መጋቢዎች፣ የቀጠና መሪዎች ትጸልዩ ዘንድ አበረታታችኂለሁ። ከእኔ በግራ በኩል ያላችሁ ደግሞ በአንድነት በመሰብሰብ ለሉሶፎኔ መስክና ለመሪው ለቄስ ማርክ ለቀጠና ኃላፊዎች እና መጋቢዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኂለሁ።

ለእያዳንዱ ቀጠና ከዚህ በታች የተዘሩት ጉዳዮች ጸሎት አርድርጉ፡ የእግዚብሔር መገኘት እንድታይ፣ ወንጌል ስርጭት፣ ደቀ መዛሙርት ማፍራት፣ ቅድስና፣ የቤተ ክርስቲያን እድገት፣ የቀጠና እና የመሪዎች፣ ስልታዊ የምስኦን መስፋፋት፣ መስዋእትነት የተሞላበር ባለአደራነት፣ እና እውነተኛ የሆነ በመንፈስ ቅዱስ አማከኝነት መታደስ ይሆን ዘንድ ጸልዩ።

አሁን ደግሞ በትንንሹ ቡድን በመሆን ለሁት ደቂቃዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኂለሁ። መዝሙር መዘመር ስጀምር እባካችሁን ጸሎታችህን አጠናቁ።

መዝሙር:

መሪ መ፡ መጸለያችንን እንቀጥላለን፤ አሁን ደግሞ ስለ ደብብ የአፍሪካ መስክ እና ሰለአፍሪካ አህጉር ቢሮ እንጸልያለን፡፤ ደቡባዊ የአፍሪካ የመስክ አስተባባሪ ለቄስ ኮሊን ኢሊኦት ይባላል እንዲሁም የአፍሪክ አህጉር ቢሮ ዳሬክተር ቄስ ፊሊሞ ቻምቦ ይባላል። በቡድን በቡድን ሆናችሁ ለመጸለይ ተዘጋጁ።

በቀኝ በኩል ያላችሁ ስለ ደብብ የአፍሪካ መስክ እና የመስኩ መሪ ለሆነው ለቄስ ኮሊን እና በመስኩ ውስጥ ላሉት መጋቢዎች፣ የቀጠና መሪዎች ትጸልዩ ዘንድ አበረታታችኋለሁ። ከእኔ በግራ በኩል ያላችሁ ደግሞ በአንድነት በመሰብሰብ ሰለአፍሪካ አህጉር ቢሮና ለመሪው ለቄስ ፊሊሞ እና ለቡድኑ ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ።

ከዚያም ለቀጠና ኃላፊዎች፣ መጋቢዎች እና ለቀጠናችሁ እንዲሁም ለመጋቢዎች ጸልዩ።

ለእያዳንዱ ቀጠና ከዚህ በታች የተዘሩት ጉዳዮች ጸሎት አርድርጉ፡ የእግዚብሔር መገኘት እንድታይ፣ ወንጌል ስርጭት፣ ደቀ መዛሙርት ማፍራት፣ ቅድስና፣ የቤተ ክርስቲያን እድገት፣ የቀጠና እና የመሪዎች፣ ስልታዊ የምስኦን መስፋፋት፣ መስዋእትነት የተሞላበር ባለአደራነት፣ እና እውነተኛ የሆነ በመንፈስ ቅዱስ አማከኝነት መታደስ ይሆን ዘንድ ጸልዩ።

አሁን ደግሞ በትንንሹ ቡድን በመሆን ለሁት ደቂቃዎች ትጸልዩ ዘንድ እጠይቃችኋለሁ። መዝሙር መዘመር ስጀምር እባካችሁን ጸሎታችህን አጠናቁ።

ከመዝሙሩ በኂላ እርስ በእርሳችሁ ሰላም ተባባሉ እንዲሁም ምሳ ካለ ወደ ምሳ በታደሰ ራዕይ እና ከአፍሪካ በመጀመር ወደ ዓለም ሁሉ የሚደረስ ሰዎች ደቀ መዝሙር የማድረግ መነሳሳት ይዛጅሁ ሂዱ።

መዝሙር፡

የአምልኮ መሪ፡

Fasting for Holiness Revival

*"Declare a holy fast;
call a sacred assembly.
Summon the elders and
all who live in the land
to the house of the LORD
your God, and cry out
to the LORD."
Joel 1:14*

መጾም ማለት ምን ማለት ነው?

መጾም በጣም በጥቂቱ መብላትን ወይም ፈጽሞ ምግብ አለመብላት ነው፡፡

በብሉይ ኪዳን ውስጥ ጾም አንዱ የመንፈሳዊ ልምምድ ነው፡፡ የመጀመሪያው ተጽፎ የሚናገኘው ጾም በዘጸ 34፡27-28 ውስጥ ነው፡፡

ኢየሱስም በዳብሎስ ከመፈተኑ ነፊት ለአርባ ቀናት በበረሃ ውስጥ ጾሟል (ማቴ 4:1-11)፣ በዚህም ዳብሎ በመንገዳችን ላይ የሚያስቀምጣቸውን ፈተናዎች እንዴት ማለፍ እንደምንችል አሳይቷል፤ በማወቅ፣ በማመን እና የእግዚብሔርን ቃል በቃላችን በመጥናት ናቸው፡፡

በመጸሐፍ ቅዱስ ውስጥ ጾምን በተመለከተ በጣም ብዙ ጥቅሶች ይገኛሉ፣ እርሱም ሉቃ 2:36-37፣ ሐዋ 13:1-3፣ እና ሐዋ 14:23.

መንፈሳዊ ጾም የሚያመለክተው የተለያዩ ስራዎችና ማቆም እና በጸሎት እንዲሁም በሌሎች መንፈሳዊ ስራዎች መተካትን ነው፡፡ ጉልበተን ለማግኘት፣ አእምሮህ በግልጽ

ማሰብ እንድች፤ እና አቅጣጫን ከእግዚብሔር ለመቀበል በእግዚአብሔር ላይ የመደገፊያ ሰዓት ነው። በዚህ ሰዓት ትኩረት ማድረግ ያለብህ ከእግዚአብሔር ጋር የሚኖር ህብረት ላይ ብቻ ነው።

በአጠቃላይ የሚታወቁት ሦስት ዓይነት ጾሞች ናቸው፡ የተለመደው ዓይነት ጾም፣ ይህ ምንም ዓይነት ምግብ ለተወሰነ ጊዜ መመገብን ይከለክላል፤ አንዳንድ ሰዎች ግን ፈሳሽ ነገር ይወስዳሉ፤ ግማሽ ጾም፣ ይህ ዓይነቱ ጾም ምንም እንኳ ምግብ መመገብን የሚፈቅድ ቢሆን የሚመገቡት ምግብ በጣም ጥቅት ይሆናል እና ፈጽሞ ምንም ምግብ የማይፈቀድበት የጾም ዓይነት፣ ይህ ምንም ዓይንት ምብግም ሆነ ፈሳሽ ነገርን መውሰድን አይፈቅድም።[3]

ጾም ምግብን ካለመብላት ውጭ የሚያካትታቸው ነገሮች ከመዝናናት መቆጠብ፣ ለብቻ መሆን፣ የእግዚአብሔር ፍት ለመሻት በዝምታ መቀመጥ እና ከወስባዊ ግንኙነት መቆጠብ ናቸው።

- ለቅድስና መነቃቃት የሚደረግ ጾም በጸሎት፣ ኃጢአት በመናዘዝ፣ የእግዚአብሔር ቃል በማጥናት ልታገዝ ይገበዋል (መዝ 51:1-13፣ መዝ 119:9-16)
- ጾም በተሰበረ ልብ ልደረግ ይገባል። (ኢሳ 58:5)
- በእውነተኛ ልብ እና እግዚአብሔር ለማክበር ብቻ በተለመ ግብ ልደረግ ይገባዋል። (ማቴ 6:16-18).
- ጾም ደስታ እና ምስጋና በቶላ ልብ ልደረግ ይገባዋል። (ማቴ 6:17-18)
- ጾም የእግዚአብሔር ትዕዛዛት ወደ መታዘዝ ልመራን ይገባል (ኢሳ 58)
- ትኩረታችንን ከራሳችን፣ ከፍላጎታችን ላይ በማንሳት በሌሎች እና የሌሎች ሰዎችን ፍላጎት ለሚሟላት

[3] Elwell, W. A., & Comfort, P. W. (2001). *Tyndale Bible dictionary.*

ጥረት የምናድርግበት አንዱ መንገድ የጾም ጸሎት ጊዜ ነው። (ኢሳ 58:6-7)

ለጾም ጸሎት አስፈላጊ መመሪያዎች

- ለአንዳንድ ሰዎች ወደ ጾም መግባት ቀላል ነገር ነው። በቀን ውስጥ አንድ የምግብ ሰዓትን በማሰለፍ ይጀምሩና ከጊዜ በኋላ ሙሉ ለሙሉ ወደ መጾም ይገባሉ።
- የስኳር በሽታ ያለባቸው ወይም የተለያዩ በሽታ ያለባቸው ሰዎች መጾም ከመጀመራቸው በፊት ከሓኪማቸው ጋር መመካከር አለባቸው።
- ትንንሽ ልጆችም ቢሆኑ የመዝናኛ አሻንጉልቶቻቸውን በመተው እንዲሁም ለአጭር ጊዜ ጣፋጭ ነገሮችን በመተው መጾም ይችላሉ።
- በጾም ጸሎት ጊዜያችሁ የስብሰባ እና የመጸሐፍ ቅዱስ ጥናት በቡድን በማዘጋጀት እርስ በእርሳችሁ ተበረታቱ።
- የጾም ፕሮግራሙን ቅዱስ ቁርባን በአንድነት በመውሰድ አጠናቅቁ እንዲሁም ከጾም በኋላ ቀለል ያለ ምግብን ተመገቡ።
- ለረጅም ጊዜ በጾም ከቆያችሁ በኋላ ወዲያውኑ መመገብ የለባችሁም ምክንያት ሰውነታችሁ እንደገና ምግብ መፍጨትን መልመድ አለበት።

የጸሎትና የጾም መመሪያ፣ በቄስ ሳማርታ ቻምቦ፣ የአፍሪካ አህጉር ሌንሌንሳ በአስተባባር

የቅድስና ጸሎት እና ጾም ለማዘጋጀት አስፈላጊ የሆኑ ዝርዝር ተግባራት

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ	ቅዳሜ	እሁድ
20 **ሳምናተዊ የጸሎት ርዕሶች**	21 የካቲት	ረቡዕ 22 የትንንሽ ቡድኖች የጸሎት ስብሰባ	23	24	25	26 **የቅድስና መነሳሳት ኦፊሴላዊ መክፈቻ ስርዓት**
27 የአፍሪካ ደብብ መስክ የአፍሪክ አህጉር ቢሮ **ቡድን፡ ሴቶች**	28	29 የቡድን የጸሎት ፕሮግራም	1 መጋቢት	2 የአዳር ጸሎት ፕሮግራም	3	4 የጸሎት እና የምስጋና ኮንሰረት
5 የአፍሪካ ማዕከላዊ መስክ ዓለም አቀፍ የአገልግሎት ማዕከል **ቡድን**: ወንዶች	6	7 የቡድን የጸሎት ፕሮግራም	8	9	10 የጸሎት ጥሪ	11
12 የአፍሪካ ሉሶፎን መስክ ምዕራብ አፍሪካ መስክ ቡድን: ወጣቶች	13	14 የቡድን የጸሎት ፕሮግራም	15	16 የአዳር ጸሎት ፕሮግራም	17 የጉዞ ጸሎት	18
19 የአፍሪካ ቀንድ መስክ የአፍሪካ ምዕራብ መስክ	20	21 የቡድን የጸሎት ፕሮግራም	22	23	24	25

ቡድን፡ ወጣቶች						
26 የምስራቅ አፍሪካ መስክ ኤችኣቪ/ኤድስ ተጠቂዎች **ቡድን፡ ሕጻናት**	27	28 የቡድን የጸሎት ፕሮግራም	29	30 የጸሎት ጉዞ	31	1 **ግንቦት**
2 በአፍሪካ እና በዓለም ሁሉ ላይ የመንፈስ ቅዱስ በኃይል መውረድ **ቡድን፡ ሁሉም**	3	4 የቡድን የጸሎት ፕሮግራም	5	**የሆሳህና አርብ** 6	7	8