

7. ማሰላሰል

ለማሰብ እና ለመጸለይ ጥቂት ጊዜን ውሰድ

ይህንን ክፍል ከመጽሐፍ ቅዱስ ያንብቡ

መዝ 91.

የማስታወሻ ጥቅስን ይመልከቱ

የዚህ ሕግ መጽሐፍ ከአፍህ አይለይ፤ ነገር ግን የተጻፈበትን ሁሉ ትጠብቅና ታደርግ ዘንድ በቀንም በሌሊትም አስበው የዚያን ጊዜም መንገድህ ይቀናልሃል ይከናወንልሃልም። ኢያ 1.8.

በመቀጠልም ስለዚህ ነገር ይነጋገሩ

የእግዚአብሔርን ቃል በልባቸው እና በአእምሮአቸው ቀንና ሌሊት ለሚጠብቁ ያለን የተስፋ ቃሎች ምንድናቸው?

አስቀድሞ መደረግ ያለበት ነገር

ያላገኘኸው አንድ ነገር ካለ፤ ከልዑል እግዚአብሔርን ጋር የምትነጋገርበት ድብቅ ቦታን ፈልግ። ስምህን አስቀምጥ፤ ጊዜን ወስን፤ በዛም ሁልጊዜ እግዚአብሔርን ለመገናኘት ተዘጋጅ። በሚቀጥለው ቀን እንዴት እንዳገኘኸው ልትነግረን ተዘጋጅ።

የተጻፈ የዲፕሎማ ስራ

እግዚአብሔር በዚህ ሳምንት ጥቅሱን በጥልቀት እንዲያሳይህ ጸልይ፤ የገለጸልህን ሁሉ ታብራራ ዘንድ ሁሉንም ትርጉሞች በመጠቀም ሁለት ገጽ ማብራሪያ ጻፍ።

ይህንን ምንባብ ያለውን፤ ቃል በቃል አሰላስል

ምሳ 24.3-4.

በርካታ ሰዎች የምስራቅ ሐይማኖቶች የማሰላሰል ልማድ አላቸው ይላሉ። ነገር ግን ተጠንቀቁ ዓለማዊ ማሰላሰል አላማው አእምሮህን ባዶ ለማድረግ ነው፤ የምትተገብሩት ከሆነ በእርግጥ ሰይጣን ነው የሚሞላችሁ። ሰው በሌለበት መሬት እና ሠራዊቶች መሀከል የሚደረገውን ጦርነት አስተውላችሁ ታውቃላችሁ? ሁልጊዜ የተጠበቃችሁ ለመሆን አንተና አእምሮህ በእግዚአብሔር ወገን መሆን አለባችሁ።

መጽሐፍ ቅዱሳዊ ማሰላሰል፤ አምሮህን በእግዚአብሔር ቃል ይሞላዋል። እናም ከእግዚአብሔር ጋር ያለን እርምጃ አካል ይሆናል።

1. የማሰላሰል ጥቅሞች

የእግዚአብሔር ቃል ወደ እግዚአብሔር ሀሳብ የምንገባበት በር ነው። ማሰላሰል ደግሞ በረከት ወደ ሞላበት ቤት ውስጥ የምንገባበት ምዕራፍ ነው። ማሰላሰል ከእግዚአብሔር ጋር የምንገናኝበት ማዕከል ነው፤ በዛም

መገለጥን፤ እድገትን፤ መበረታታትን፤ ሀይልን፤ እና ለመንፈሳዊ ውጊያ እና ምስክርነት አርቆ አስተዋይነትን መጠበቅ እንችላለን።

ቃሉን ቀንና ማታ አሰላስል

ባለጠጋና ስኬታማ ትሆናለህ

በጊዜው፤ ፍሬን ታፈራለህ

አዲሱ እድገትህ አይደርቅም

የምትሰራው ይበለጽጋል

የላቀ ማስተዋል ይኖርህል

በምትሰረው ሁሉ ትባረክለህ

መልካም መዝገብ ይኖርህል።

ኢያ1.8; መዝ 1.2,3; 119.99; ያዕ 1.25; ማቴ 12.35.

2. ሁለቱ የማሠላሰል ጥቅል አላማ

መጀመሪያ፤ እግዚአብሔርን ለመባረክ

ዳዊት አቤቱ፤ ረድኤቱ መድኃኒቴም፤ የአፌ ቃልና የልቤ አሳብ በፊትህ ያማረ ይሁን ይላል። መዝ 19.14.

ሁለተኛ፤ እንተን ለመባረክ

ጳውሎስም "የእግዚአብሔር ቃል በሙላት ይኑርባችሁ። በጥበብ ሁሉ እርስ በርሳችሁ አስተምሩና ገሥጹ። ቆላ 3.16.

3. የምታሰላስሉት ምንድ ነው?

ማሰላሰል፤ አእምሮአችሁ የምትወዱትን ልታገኙ እንዴት እንደሚያስብ እና ጥበቡን፤ መንገዱን የምትፈልጉበት ሰዓት ነው። እግዚአብሔር ምን ያህል ውስጥህ ሰላም ሆኖ ሲናገርህ እና ድምጹን መስማት ስትችል ትደነቃለህ። የመዝሙረ ዳዊት ጸሐፊዎች ስለራሳቸው የማሰላሰል አቅጣጫ ጽፈዋል። ምን አሉ?

ያንተን ምንም እንክን የሌለበትን፤ ፍቅር እና ሰላስላሳን

ሥራህን አሰላስላለሁ

ታላላቅ ስራህን እናስባለን
ድንቁን ሐሳብህን አሰላስላለሁ
መንገድህን አሰላስላለሁ
ሀግህን ቀኑን ሙሉ አሰላስላለሁ
የተስፋ ቃልህን አሰላስላለሁ
መዝ 48.9; 77.12; 119.15, 97, 148.

4. እንዴት ታሰላስላለህ ?

ማሰላሰል ማለት፤ ማንክ፤ ማንጸባረቅ፤ ማሰብ፤ ማጥናት፤ ጉምጉምታ፤ ሕብረት፤ ማጉረምረም ሊሆን ይችላል። እነዚህን በተግባር በሚገባ የተሞከሩ መንገዶች የራሳችሁ መደበኛ የማሠላሰል ጊዜ ይኖራችሁ ዘንድ ይረዳችኋል። ይህንን መልካም ልማድ፤ ያለመሰልቸት የምትተገብረው ከሆነ፤ የክርስትና ህይወትህን ከምታስበው በላይ ያበለጽገዋል።

ከልኩል እግዚአብሔር ጋር የምትገናኝበት የራስህ የሆነ የሚስጥር ቦታ ያስፈልግህል

መዝ 91ን ይመልከቱ ጥግ ቦታ ላይ፤ በክፍል ውስጥ፤ ምድር ቤት ልትሆን ትችላለህ። እግዚአብሔር የትም ቦታ እንኳ ብትሆን ያገኝሃል። መሸፈኛዎን የተከናወነችው ሴት፤ ይህንን ስታደርግ ቤተሰቡ እንደማይረብሻት እወቅ! ለይሥሐቅ እግዚአብሔርን የሚገናኝበት ድብቅ የጸሎት ቦታው መስክ ነበር። ዘፍ 24.63. ይመልከቱ

ጸጥታ የስፈልግህል

ከሰዎችና ከቤተሰብ ጫጫታ ገለል ያለ ስፍራ፤ ከጎዳና ጫጫታ፤ የስልክ፤ እና ትሌቪዥን ድምጽ ገለል ያለ ስፍራ ያስፈልጋል። የዚህ አይነት ሥፍራ በአቅራቢያህ አይኖርም ? ከሌሊቱ 11 ሰዓት፤ የጫጫታው ደረጃ እንዴት ነው ? ያ የእኔ የሚስጥር ሥፍራ ነው።

የራስህ ሆነ ልምምድ ያስፈልግህል

የሚስጥር ስፍራህን፤ በመደበኛ ሁኔታ ትጎበኝ፤ ዘንድ እና ወደ አዕምሮህ አንዳንዴም ወደ ጨንራህ የሚመጡትን፤ ፈተናዎች እና ውጊያዎች እንደአመጣጡ ማስተናገድ ትችል ዘንድ፤ በማስታወሻ ደብተር ትዝታህን መመዝገብ አስፈላጊ ነገር ነው። ያ ብዙ ጊዜ ለአእምሮ እርካታን ይሰጣል። ለውስጥህ ጸጥታ ጊዜ ስጠው። እኔ በአብዛኛው 20ን ደቂቃን ይወስድብኛል። ጌታ እንዲመራህ በጸሎት፤ እርሱ ቅረብ።

ትክተል ዘንድ፤ መንገድ ያስፈልግህል

እግዚአብሔር፤ የሚያስደስህን፤ ትክረትህን የሚስብ፤ ወይም አንድ ወይም ሁለት ጥቅስ ይሰጥሃል። እንግዲህ፤ እግዚአብሔር ቃሉን በገለጠልህ መጠን፤ ወደ ሀሳቡ ትገባለህ። ኤርሚያስ እንዲህ ይላል "ቃልህ ተገኝቶአል እኔም በልቼዋለሁ አቤቱ፤ የሠራዊት አምላክ ሆይ፤ በስምህ ተጠርቻለሁና ቃልህ ሐሜትና የልብ ደስታ ሆነኝ።" ኤር 15.16.

የራስህን ጊዜ ወስድ

አንቀጽን ሀረግ በሀረግ የራስህን ቅዱስ ስሜት በመጠቀም መርምር፤ በቃሎቹ ላይ ምን እየሆነ እንዳለ፤ ታይ፤ ታስብ፤ ታሸት፤ እና ታጣጥም ዘንድ ይጠቅምሃል። ከመንፈስ ቅዱስ በሚመጣ፤ የፈጠራ ሀሳብና በተለየ ማብራሪያ አዳምጥ።

አሁን በራስህ ቀጥል

ኢዮ 23.10-12 ጥቂት በጥቂት ያንብቡ.

እሱ የምሔድበትን መንገድ ያውቃል

በፈተነኝ ጊዜ፤ ወርቅ ሆኜ መጣለሁ

ለምን? ምክንያቱም እግራ በጣም ተጠግቶ፤ ዱካውን ይከተላልና

አሁን በማሰላሰል፤ በማንክ፤ በማንጸባረቅ፤ በማሰብ፤ በማጥናት፤ ድምጽ በማሰማት፤ ህብረት በማድረግ፤ ከኢየሱስ ጋር በመነጋገር ቀጥል።

የእግዚአብሔር ስሞችን በቀን አንዱን እየጠራህ ማሰላሰል ትችላለህ

ጂኦቫ ጸዴክኑ - እግዚአብሔር ትድቂ ነው።

ጂኦቫ ማ፤ካዴሽ - የሚቀድሰው፤ እግዚአብሔር

ጂኦቫ ሻሎም - እግዚአብሔር ሰላም ነው

ጂኦቫ ሻማ - እግዚአብሔር በዚያ ነው

ጂኦቫ ሮፌ - እግዚአብሔር ፈዋሽ ነው

ጂኦቫ ጅሪህ - እግዚአብሔር ሰጪ ነው

ጂኦቫ ንሲ - እግዚአብሔር ሰንደቂ ነው

ጂኦቫ ሮሂ - እግዚአብሔር እረኛዬ ነው

እያንዳንዱ ክፍል በሚስጥር ቦታህ ትመረምራቸው ዘንድ፤ ተገቢ የሆነን ትምህርት እየሰጠህ እንደሆነ አስበህ ታውቃለህ ?

ለዓለም የሚደረግ የጸሎት ቤት

ለካናዳ ጸልዩ

28,000,000 ለሰሜን አሜሪካውያን
በበርካታ ባህል ውስጥ ለሚኖሩ
85% 'ክርስቲያኖች' , 20% ለሚካፈሉ
የቀድሞው የታላቁ ተልዕኮ ራዕይ