ሥርዓተ ቤተ ክርስቲያን

አንደኛ ክፍል

የሰንበት ትምህርት ቤቶች መማርያና ማስተማሪያ መጽሐፍ

በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን የሰንበት ትምህርት ቤቶች ማደራጃ መምሪያ ዓለም አቀፍ የሰንበት ትምህርት ቤቶች አንድነት የተዘጋጀ

ሥርዓተ ቤተ ክርስቲያን
አንደኛ ክፍል

መማርያና ማስተማሪያ መጽሐፍ

በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተዋሕዶ ቤተ ክርስቲያን
ሰንበት ትምህርት ቤቶች ማደራጃ መምሪያ ዓለም
አቀፍ የሰንበት ትምህርት ቤቶች አንድነት የተዘጋጀ

ያግኙን

eotc.nssu.office@gmail.com

+251 913 642160

+251 911 173905

+251 111 567279

https://t.me/EOTCNSSU

https://www.facebook.com/nssu.eotcss

https://www.youtube.com/channel/UC83LE-1vp0FBsV2TEfcpSmUg

Copyright ©
2014 E.C

መክሰተ ርዕስ (ይዘት)

አርእስት **ገጽ**

መግቢያ ....

ምዕራፍ አንድ .... ፩

ማማተብ .... ፩

፩. ፩ የማማተብ ሥርዓት .... ፪

፩. ፪ ስናማትብ ምን እንላለ?.................................... ፭

፩. ፫ ወደ ቤተ ክርስቲያን ለመምጣት

የሚደረግ ቅድመ ዝግጅት .... ፯

፩. ፬ ቤተ ክርስቲያንን እንዴት እንሳለማለን?............ ፰

፩. ፭ መቼ እናማትባለን .... ፲

ምዕራፍ ሁለት .... ፲፫

ጸሎት .... ፲፫

፪. ፩ የጸሎት ዓይነቶች .... ፲፭

፪. ፪ የጸሎት ሥርዓት .... ፲፯

፪. ፫ የጸሎት ጊዜያት .... ፲፰

፪. ፬ ምግብ ስንበላ ስለምንጸልየው .... ፳፫

ምዕራፍ ሦስት .... ፳፯

መዝሙር .... ፳፯

፫. ፩ የመዝሙር ወይም የዜማ ጥቅም ምንድን ነው?.. ፳፱

፫. ፪ የመዝሙር ሥርዓት .... ፴

፫. ፫ መዝሙር እንዴት ይዘመራል? .... ፴፩

መግቢያ

ልጆች በልዑል እግዚአብሔር ስም እንደምን አላችሁ? እግዚአብሔር ይመስገን!

አባቶቻችን በመንፈስ ቅዱስ እርዳታ የቤተ ክርስቲያንን ሥርዓት በሚገባ ሠርተው ብራና ዳምጠው ቀለም በጥብጠው ጽፈው እንዲሁም በትውፊት(በቅብብል) እኛ እንድንጠቀምበት አስተላልፈውልናል። እናንተም ልጆች ሥርዓተ-ቤተ ክርስቲያንን በማወቅ እንድትተገብሩና ለሚመጣው ትውልድ እንድታስተላልፉ ይህ ትምህርት ተዘጋጅቷል።

በዚህ ሥርዓተ ቤተ ክርስቲያን የትምህርት ክፍል ወደ ቤተ ክርስቲያን ስንገባ ልናደርግ ስለሚገባን የመሳለምና የማማተብ ሥርዓት፣ የጸሎት ሥርዓት ምን መምሰል እንዳለበት፣በየትኛው ሰዓት ምን ልንጸልይ እንደሚገባን፣ የመዘሙር ሥርዓትን እና እንዴት መዘመር እንዳለብን እንማራለን።

ምዕራፍ አንድ
ማማተብ

የምዕራፉ ዓላማ

ልጆች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ፡

- እንዴትና ለምን ማማተብ እንዳለባቸው ያውቃሉ፤ እንደተማሩትም ይተገብራሉ።
- ሲያማትቡ ምን ማለት እንዳለባቸው ያውቃሉ፤ ይተገብራሉ።
- በኑሯቸው ሁሉ ማማተብ እንዳለባቸው ይገነዘባሉ።

ቁልፍ ቃላት

- ማማተብ ፡ በመስቀል ምልክት በማመሳቀል ራስን መባረክ
- ግብር ፡ ሥራ ፡ ተግባር
- አመልካች ጣት ፡ ከአውራ ጣት ቀጥሎ የምትገኝ ጣት
- ማዕተብ ፡ ምልክት
- ማዕተበ ክርስትና ፡ የክርስትና ምልክት
- አብ ፡ አባት
- ወልድ ፡ ልጅ
- መንፈስ ቅዱስ ፡ ቅዱስ መንፈስ

የማስጀመሪያ ጥያቄዎች፡- ልጆች ማማተብ ምን ይመስላችኋል? እናንተስ አማትባችሁ ታውቃላችሁ? ጓደኞቻችሁ፣ እኅትና ወንድሞቻችሁ፣ እናትና አባታችሁ ሲያማትቡ አይታችኋል? እባክዎ መምህር የተማሪዎችን መልስ በግል ወይም በቡድን ይቀበሉ።

፩. ፩ የማማተብ ሥርዓት

- ማማተብ ማለት "አማዕተን" አመሳቀለ፤ አማተበ: ባረከ ካለው ግሥ የወጣ ቃል ነው። ትርጉሙ ምልክት ማድረግ፣ ማመሳቀል፣ መባረክ ማለት ነው። ማዕተብ ማለትም ምልክት ማለት ነው። "ማዕተበ ክርስትና" ሲል የክርስትና ምልክት (መስቀል) ማለት ነው። በመጽሐፍ ቅዱስ እሥራ ኤል ወይም ያዕቆብ የዮሴፍን ኹለት ልጆች ኤፍሬምንና ምናሴን እጆቹን በማመሳቃል እንደባረካቸው ይናገራል። (ኦሪት ዘፍጥረት ምዕራፍ ፵፰ ቁጥር ፲፫) ባረከ ማለትም በረከት ሰጠ፣ አመሰገነ ማለት ነው።

- ማማተብ በመስቀል አምሳል ከላይ ወደ ታች ማለትም ከግንባራችን ወደ ደረታችን ፣ከደረታችን ወደ ግራችን፣ ከግራችን ወደ ቀኝ በተመሳቀለ ጣት እራስን መባረክ ማለት ነው። ስናማትብ አጋንንትን ወይም ሰይጣናትን እናርቃለን።

👉በመጽሐፍ ቅዱስ “እኔ ግን በእግዚአብሔር ጣት አጋንንትን የማወጣ ከሆንኹ…” ብሎ ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ እንደ ተናገረ። (የሉቃስ ወንጌል ምዕራፍ ፲፩ ቁጥር ፳)

👉ልጆችዬ በእጃችን ጣቶች የመስቀል ምልክት ሠርተን ስናማትብ ጠላት ሰይጣን መስቀሉን ሲያይ ከእኛ አጠገብ በኖ ይጠፋል።

ሥዕል ፩.፩ ፡ ሕፃናት በትእምርተ መስቀል ሲያማትቡ

ስናማትብም፡- መጀመሪያ የቀኝ ጣታቶቻችንን አመሳቅለን መስቀል እንሠራለን። ይህንም መስቀል ለመሥራ ት አመልካች ጣታችንን ቀጥ አድርገን ሌሎቹን ሦስት ጣቶቻችንን ደግሞ እናጥፋቸዋለን፤ ይህም የሚሆነው ምስጢረ ሥላሴን ስንመሰክር ነው።

አመልካች ጣታችን አንድነቱን ሌሎች የታጠፉት ሦስቱ ጣቶች ደግሞ ሦስትነቱን ይናገራሉ:: ስለዚህ ማማተባችን ምስጢረ ሥላሴን መመስከራችን ነው::አውራ ጣታችን ደግሞ ለመስቀሉ ክብር መስገድን ለማመልከት ይታጠፋል::

ሥዕል፡ ፩.፪ ማማተብን በሥዕላዊ መግለጫ

ጣታችንን መስቀለኛ ምልክት ከሠራን በኋላ ወደ ላይ ወደ ግንባራችን እንወስዳለን:: ይህም የሆነው አምላካችንና አባታችን እግዚአብሔር በሰማይ መኖሩን ለመመስከር ነው:: ስንጸልይ ‹‹አባታችን ሆይ በሰማያት የምትኖር›› አይደል የምንለው! መስቀለኛ ጣታችንን ግንባራችን ላይ ከወሰድን በኋላ ‹በስመ አብ› እንላለን:: ከዛም ወደ ደረታችን እንወስደዋለን:: ይህም ከሰማየ ሰማያት ወረደ ከእመቤታችን ከቅድስት ድንግል ማርያም ተወለደ ስንል ነው::

፩.፯ ስናማትብ ምን እንላለን?

ልጆች ስናማትብ ምን እንደምንል ታውቃላችሁ? እባክዎ መምህር ልጆች እጅ በማውጣት ሲያማትቡ ምን እንደሚሉ ይጠይቋቸው?

ስናማትብ የምንለው “በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሐዱ አምላክ አሜን” እንላለን::

ሀ. በስመ አብ

👉ስናማትብ በመጀመሪያ ጣታችን ከግንባራችን ላይ አድርገን የምንለው በስመ አብ ነው:: በስመ አብ የግእዝ ቃል ሲሆን ትርጉሙ በአብ ስም ማለት ነው:: ከስሙ ሰንረዳ አብ ማለት አባት ማለት ነው:: ስለዚህ ስሙ አብ ነው:: ስናማትብ በስመ አብ ማለታችን የእግዚአብሔር አብን ስም እየጠራን ነው::

ለ. ወወልድ

👉ወወልድ የምንለው ጣታችንን ከግንባራችን ወደ ደረታችን እየወሰድን ነው። ወወልድ (በስመ ወልድ) ማለት በወልድ ስም ማለት ነው። ወልድ ማለት የግእዝ ቃል ሲሆን ትርጉሙ ልጅ ማለት ነው። የማን ልጅ ነው? ካልን የአብ ልጅ መሆኑን እየመሰከርን ነው።

ሐ. ወመንፈስ ቅዱስ

👉ጣታችንን ከደረታችን ወደ ግራ ክንዳችን ስንወስድ ወመንፈስ ቅዱስ እንላለን። ወመንፈስ ቅዱስ (በስመ መንፈስ ቅዱስ) ማለት በመንፈስ ቅዱስ ስም ማለት ነው። የስሙ ትርጉም ቅዱስ መንፈስ ማለት ነው።

መ. አሐዱ አምላክ

👉ጣታችንን ከግራ ክንዳችን ወደቀኝ ክንዳችን ስንወስድ አሐዱ አምላክ እንላለን። አሐዱ ማለት አንድ ማለት ነው። አምላክ ማለት ደግሞ ፈጣሪ፣ ጌታ፣ ንጉሥ፣ ገዥ፤ የፍጥረቱ ሁሉ አስገኝ ማለት ነው። ስለዚህ አሐዱ አምላክ ስንል አንድ አምላክ ማለታችን ነው።አንድ አምላክ የምንለው አብ፣ ወልድና መንፈስ ቅዱስ በባሕርይ፣ በአገዛዝ፣ በስልጣን በመለኮትና በመሳሰሉት አንድ ናቸው ስንል ነው።

ሠ. አሜን

👉በመጨረሻም አሜን ብለን እናጠናቅቃለን። አሜን ማለት በአብ በወልድ በመንፈስ ቅዱስ አንድነትና ሦስትነት እናምናለን ማለት ነው። ስናመሰግን እግዚአብሔር አምላካችን ይጠብቀናል ደስም ይሰኝብናል።

👉ልጆችዬ ይህንን የማማተብ ተግባር ስንፈጽም ግን ተረጋግተን አምላካችንን እያሰብን እንጂ በልምድ ብቻ መሆን የለበትም።ይህ ምን ማለት እንደሆነ ከመምህራችሁ ጋር በተግባር እየተለማመዳችሁ አሳዩ እሺ ልጆች።

👉መምህር እርሶም የማማተብን ሥርዓት ከትርጉሙ ባሻገር በተግባር ውስጣቸው እንዲሰርጽ ያለማምዷቸው።

፭.፫ ወደ ቤተ ክርስቲያን ለመምጣት የሚያደርግ ቅድመ ዝግጅት

👉ልጆችዬ እግዚአብሔር ንጹሕ ነገር ይወዳል። ስለዚህ ወደ ቤተ ክርስቲያን ስትመጡ ገላችሁን ታጥባችሁ፣ ንጹሕ ልብስ ለብሳችሁ፣ የጸሎት መጽሐፋችሁን ይዛችሁ፣ ሥነ ሥርዓት ጠብቃችሁ መሆን አለበት። በተጨማሪም ሰንበት ትምህርት ቤት ስትመጡም መማሪያ ደብተርና መጻሕፍትን፣ የምትጽፉበትን ብዕር ይዛችሁ መምጣት አለባችሁ።

፩. ፪ ቤተ ክርስቲያንን እንዴት እንሳለማለን?

ልጆች ቤተ ክርስቲያን ስትገቡ ምን ትላላችሁ? ምንም አትሉም እንዴ? ዝም ብላችሁ ነው የምትገቡት?
(እባክዎ መምህር መልሳቸውን በቡድን ወይም በተናጠል ይቀበሉ)

👉ልጆችዬ ሁል ጊዜ ነጠላችንን በመስቀል ምልክት በማመሳቀል ለብሰን ቤተ ክርስቲያን መሄድ ይገባናል፡፡ ወደ ቅጽረ ቤተ ክርስቲያን ስንገባ በመጀመሪያ በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሐዱ አምላክ አሜን ብለን እናማትባለን፡፡ ከዚያም ‹‹ሰላም ለኪ ቅድስት ቤተ ክርስቲያን አምሳለ ኢየሩሳሌም ሰማያዊት››፡፡ ይህም ማለት የሰማያዊት ኢየሩሳሌም አምሳያ የሆንሽ ቅድስት ቤተ ክርስቲያን ሆይ ሰላም ላንቺ ይሁን ማለት ነው፡፡ በጉልበታችን ተንበርክከን በግንባራችን መሬቱን በመንካት በአፋችን በመሳም እንሰግዳለን፡፡ ከዚያም የቤተ ክርስቲያኑን በር እንስማለን፡፡ ወደ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ስንገባ ቅዱስ ዳዊት እንዳለው ‹‹እኔ ግን በምሕረትህ ብዛት ወደ ቤትህ እገባለሁ፤ አንተን በመፍራት ወደ ቅድስናህ መቅደስ እሰግዳለሁ›› (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፭ ቁጥር ፯) በማለት ሰግደን እንገባለን፡፡

ሥዕል ፩. ፫ ቤተ ክርስቲያንን መሳለም የሚያሳይ ሥዕል

ተግባር

እባክዎ መምህር ተማሪዎችን ወደ ቤተ ክርስቲያን በር በመውሰድ እንዴት እንደሚሰገድ በተግባር ያሳዩዋቸው።

፩. ፭ መቼ እናማትባለን

ልጆችዬ በተለያዩ ጊዜያት እናማትባለን፡፡

- ቤተ ክርስቲያን ስንሳለም
- ጸሎት ስንጀምርና ስንጨርስ
- ምግብ ከመመገባችን እና መጠጥ ከመጠጣታችን በፊት
- ከቤት ጠዋት ስንወጣ እና ማታ ስንገባ
- ስንተኛ እና ከእንቅልፋችን ስንነሳ
- ማንኛውንም ሥራ ስንጀምርና ስንጨርስ ማማተብ ይኖርብናል፡፡
- ማንኛውም የሚያስፈራና የሚያስደነግጥ ነገር ስንሰማና ስናይ… ማማተብ ይኖርብናል፡፡

መምህር ለልጆቹ በተግባር እንዲለማመዱ እና የማማተብን ተግባር ከላይ በተዘረዘሩት ጊዜያት እንዲፈጽሙ ያግዟቸው፡፡

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- ማማተብ ማለት በመስቀል ምልክት በማድረግ፤ ጣቶችን በማመሳቀል፤ መላ አካላችንን መባረክ ማለት ነው።
- ስናማትብ ሰይጣን ከእኛ ይርቃል።
- ስናማትብ “በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ አሐዱ አምላክ አሜን” እንላለን።
- ቤተ ክርስቲያን ስንሳለም ሰላም ለኪ ቅድስት ቤተ ክርስቲያን አምሳለ ኢየሩሳሌም ሰማያዊት ቅድስት እንላለን።
- የምናማትበው ቤተ ክርስቲያን ስንሳለም፣ ጸሎት ስንጀምርና ስንጨርስ፣ ምግብ ከመመገባችን እና መጠጥ ከመጠጣታችን በፊት፣ ከቤት ጠዋት ስንወጣ እና ማታ ስንገባ፣ ስንተኛ እና ከእንቅልፋችን ስንነሳ፣ ማንኛውንም ሥራ ስንጀምርና ስንጨርስ፣ ማንኛውም የሚያስፈራና የሚያስደነግጥ ነገር ስንሰማና ስናይ ማማተብ ይኖርብናል።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

የሚከተሉትን ዓረፍተ ነገሮች በትክክል ካነበባችሁ በኂላ ትክክል የሆነውን "እውነት" ትክክል ያልሆነውን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልሱ::

፩. ማማተብ ለኛ ለህፃናትና ለሰው ልጅ በሙሉ ይጠቅማል ::

፪. ስናማትብ በሥርዓት መሆን አለበት::

፫. ማማተብ ያለብን ወደ ቤተ ክርስቲያን ስንገባ ብቻ ነው::

፬. ጸሎት ለመጸለይ ስንነሳ ማማተብ አለብን::

፭. ጥናት ስንጀምር ማማተብ አለብን::

በ "ሀ" ሥር የተዘረዘሩትን በ "ለ" ሥር ካሉት ጋር ተስማሚያቸውን በመስመር አዛምዱ::

ሀ	ለ
፩. ጣት ቀኝ ክንድ ላይ ይሆናል::	ሀ.በስመ አብ
፪. ጣት ግራ ክንድ ላይ ያርፋል::	ለ.ወወልድ
፫. ጣት ደረት ላይ ያርፋል::	ሐ.ወመንፈስ ቅዱስ
፬. ጣት ግንባር ላይ ያርፋል::	መ.አሐዱ አምላክ

በቃል የሚጠና ጥቅስ

"ከጌታችን ከኢየሱስ ክርስቶስ መስቀል በቀር ሌላ ትምክህት ከእኔ ይራቅ::"

(ገላ ምዕራፍ ፮ ቁጥር ፲፬)

ገላ.

ምዕራፍ ሁለት
ጸሎት

የምዕራፉ ዓላማ

ልጆች ይህንን ምዕራፍ ተምረው ሲያጠናቅቁ:

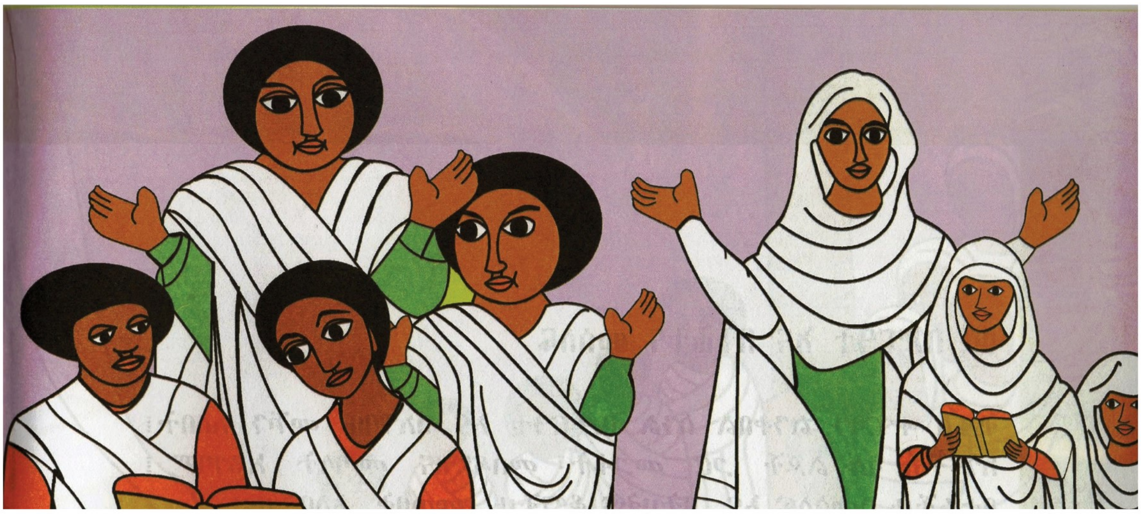
- ጸሎት ማለት ምን ማለት እንደሆነና ጥቅሙን ይገነዘባሉ፡፡
- በየትኛው ሰዓት እንደሚጸለይ ይረዳሉ፡፡
- የጸሎት ሰዓታትን አውቀው ይጸልያሉ፡፡
- ሲጸልዩ እንዴት መጸለይ እንዳለባቸው ይረዳሉ፡፡ በሚገባው መንገድም ይጸልያሉ፡፡
- ምግብ ሲመገቡ፣ ጠዋትና ማታ በአቅማቸው ይጸልያሉ፡፡

ቁልፍ ቃላት

- ጸሎት ፡ ከእግዚአብሔር ጋር መነጋገር
- ኑዛዜ ፡ ጥፋትን ኃጢአትን ለካህን መንገር
- ሠርክ ፡ ምሽት /አሥራ አንድ ሰዓት

የማስጀመሪያ ጥያቄዎች ፡- ልጆች ጸሎት ጸልያችሁ ታውቃላችሁ? ጸሎት የሚያደርግ ሰውስ ዓይታችሁ ታውቃላችሁ? በስንት ሰዓት ሲጸልይ አያችሁ? (እባክዎ መምህር የተማሪዎች መልሶች ይቀበሉ)

ጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር መነጋገር ማለት ነው። ጸሎት ልመናም ምስጋናም ነው። በመጽሐፍ ቅዱስ “ለምኑ፥ ይሰጣችሁማል፥ ፈልጉ ታገኙማላችሁ…” ተብሎ እንደተጻፈ። (የማቴዎስ ወንጌል ምዕራፍ ፯ ቁጥር ፯) ጸሎት የሚያስፈልገንን ነገር ለእግዚአብሔር መንገር ነው። ጸሎት ሰይጣንን የምናሸንፍበት መሳሪያ ነው። ጸሎት ለሰው ሁሉ የሚያስፈልግ ነው። ከእግዚአብሔር ጋር ዘወትር ለመገናኘት መጸለይ ያስፈልጋል።



ሥዕል ፪. ፩ ልጆችና ወላጆች በቤተ እግዚአብሔር ተገኝተው ሲጸልዩ

ጸሎት ምስጋናና ልመና የምናቀርብበት መሳሪያ ነው፡፡ እኛን ግሩም አድርጎ በአርአያው በአምሳያው ስለፈጠረን፣ ሁልጊዜም ስለሚመግበን፣ ቸርና መሐሪ ስለሆነ፣ ስለሚጠብቀን እግዚአብሔር አምላካችንን ሁል ጊዜ እናመሰግነዋለን፡፡

በጸሎት ልመናችንን ሁሉ ለእግዚአብሔር እናደርሳለን፡፡ እግዚአብሔር ደግሞ የለመኑትን የማይነሳ የነገሩትን የማይረሳ በመሆኑ የለመንነውንና ለእኛ የሚጠቅመንን ሁሉ ይሰጠናል፡፡

፪. ፭ የጸሎት ዓይነቶች

ሀ. የግል ጸሎት ፡ የግል ጸሎት ማንኛውም ሰው ለብቻው የሚያደርገው ጸሎት ነው፡፡ ማንኛውም ሰው የግል ጸሎት ሊኖረው ይገባል፡፡ጧት ከእንቅልፉ ሲነሣ ማታም ሲተኛ የግል ጸሎት መጸለይ አለበት፡፡

ሥዕል ፪. ፪ የግል ጸሎት የምታደርግ ሕፃንን የሚያሳይ

ለ. የቤተሰብ ጸሎት ፡ የምንለው የቤተሰብ አባላት፡ አባት፣ እናት፣ ወንድም፣ እህት፣ ሞግዚት፣ በቤት ውስጥ ያለ ዘመድ በጋራ የሚጸልዩት ጸሎት ነው። እግዚአብሔር ቤተሰባችንን እንዲጠብቅልን ፍቅር አንድነት እንዲኖረን በጸሎት እንጠይቀዋለን።

ሐ. የማኅበር ጸሎት ፡ ከብዙ ሰዎች ጋር በመሆን በኅብረት የምናደርገው ጸሎት ነው። ይህ ጸሎት እጅግ አስፈላጊ ነው። ይህ ዓይነት የማኅበር ጸሎት ለምሳሌ ሥርዓተ ቅዳሴ፣ የኪዳን ጸሎት፣ የሰርክ ጸሎት፣ በሰንበት ትምህርት ቤት የምናደርገው ጸሎት እና የመሳሰሉት ናቸው። ልጆችዬ ስለዚህ ዘወትር ለጸሎት መትጋት ይኖርብናል። ጸሎት ያልጸለየ ሰው ከእግዚአብሔር ጋር አይገናኝም ማለት ነው።

ሥዕል ፪. ፫ የማኅበር ጸሎት የሚያሳይ ሥዕል

፪.፪ የጸሎት ሥርዓት

የጸሎት ሥርዓት ማለት ስንጸልይ ማድረግ የሚገቡና እና የማይገቡ ነገሮች ማለት ነው። ስንጸልይ የሚከተሉትን የጸሎት ሥርዓቶች መከተል አለብን። እነሱም

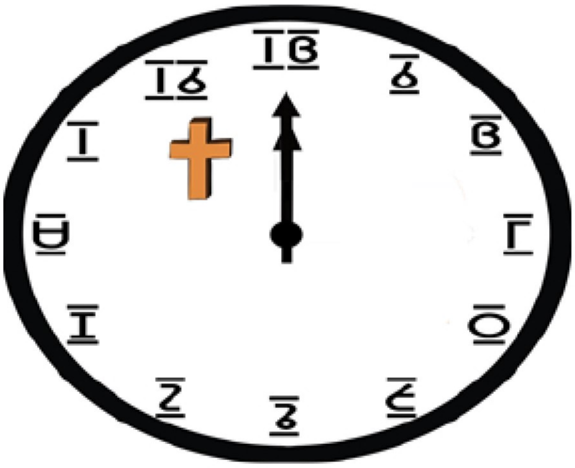
- መታጠብና ንጽሕናችንን መጠበቅ
- ንጹሕና ሰውነትን የሚሸፍን ልብስ መልበስና ነጠላን መስቀለኛ አጣፍቶ መልበስ
- ጸሎት ስንጸልይ ፊታችን ወደ ቤተ ክርስቲያን፣ ካህን ወዳለበት፣ ሥዕለ አድኅኖ ወዳለበት፣ ወይም ከላይ ተገለጹት በሌሉበት ወደ ምሥራ ቅ አቅጣጫ (ፀሐይ ወደ ምትወጣበት) መሆን ይገባዋል።
- ወሬ አለማውራት እና ግራ ቀኝ ዓለማየት።
- ጸሎት ሲጀመርም ሆነ ሲያልቅ በትእምርተ መስቀል ፊትን እና መላ ሰውነትን ማማተብ ይገባል።
- በትህትና መጸለይ አለብን።
- ስንጸልይ የምንገናኘው ከእግዚአብሔር ጋር ስለሆነ እግዚአብሔርን በመፍራትና በማክበር ሊሆን ይገባል።
- በመጨረሻ ሁሉን ጸሎት ስንጨርስ አባታችን ሆይ በማለት መፈጸም አለብን።
- የጸሎት መጻሕፍት የምንላቸው፡- ውዳሴ ማርያም፣ መዝገበ ጸሎት፣ መጽሐፍ ቅዱስ፣ መዝሙረ ዳዊትና የመሳሰሉት ናቸው።

ሥዕል ፪. ፬ የጸሎት መጽሐፍን የሚያሳይ ሥዕል

፪. ፫ የጸሎት ጊዜያት

ልበ አምላክ ቅዱስ ዳዊት "ስለ ጽድቅህ ፍርድ በቀን ሰባት ጊዜ አመሰግንሃለው።" (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፻፲፰ ቁጥር ፻፷፬) ብሎ እንደ ተናገረ። ክርስቲያን የሆነ ሁሉ ሰባት ጊዜ በየዕለቱ እንዲጸልይ ቤተ ክርስቲያን ታስተምረናለች። እነሱም፡-

ሀ. ጸሎተ ነግህ (ጠዋት አሥራ ኹለት ሰዓት)፡- ይህም ቅዱስ ዳዊት "በማለዳ ድምጼን ትሰማለህ፥ በማለዳ በፊትህ እቆማለሁ፥ እጠብቃለሁም።" (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፭ ቁጥር ፫) እንዳለ።



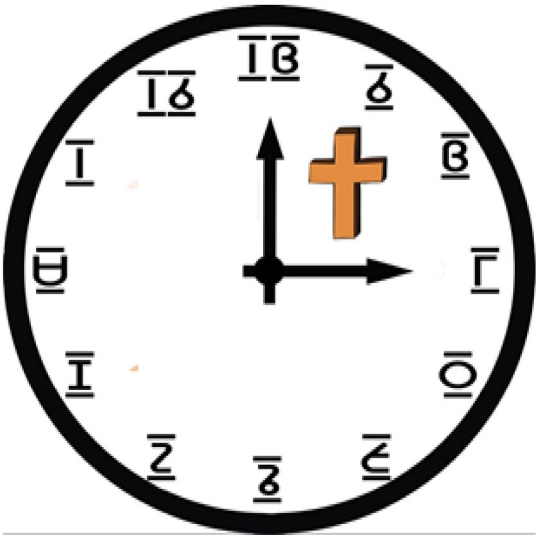
ሥዕል ፪. ፭ ፡ የ፲፪ ሰዓት የጸሎት ጊዜን የሚያሳይ ሰዓት

በዚህ ሰዓት ፡

- የመጀመሪያው ሰው አዳም የተፈጠረበትም ሰዓት በመሆኑ ያንን እያሰብን እንጸልያለን፡፡
- ጌታችንና መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስለ ሰው ልጆች በደል በጲላጦስ አደባባይ የቆመበት ሰዓት በመሆኑ እሱን እያሰብን በጠዋት እንጸልያለን፡፡

ለ. ጸሎተ ሠለስት (ሦስት ሰዓት) ፡ በሦስት ሰዓት የምንጸልይባቸው ምክንያቶች፡

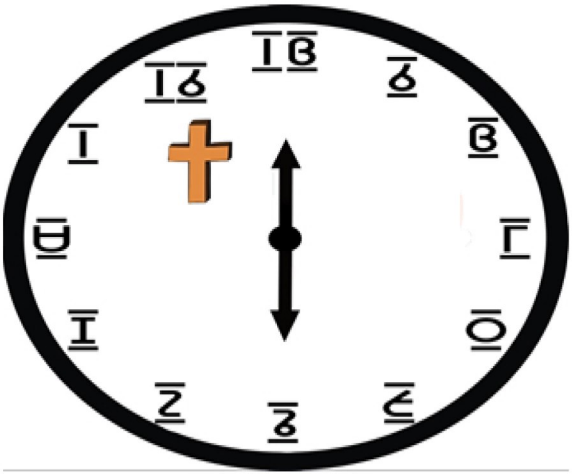
- ሔዋን የተፈጠረችበት
- እመቤታችን ቅድስት ድንግል ማርያም የቅዱስ ገብርኤልን ብሥራት የሰማችበት
- ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስለ ሰው ልጆች ሲል በጲላጦስ አደባባይ የተገረፈበት በመሆኑ እነዚህን እያሰብን በሦስት ሰዓት እንጸልያለን፡፡



ሥዕል ፪. ፮ ፡ የ፫ ሰዓት የጸሎት ጊዜን የሚያሳይ ሰዓት

ሐ. ቀትር (ስድስት ሰዓት) ፡ በዚህ ሰዓትም ፡

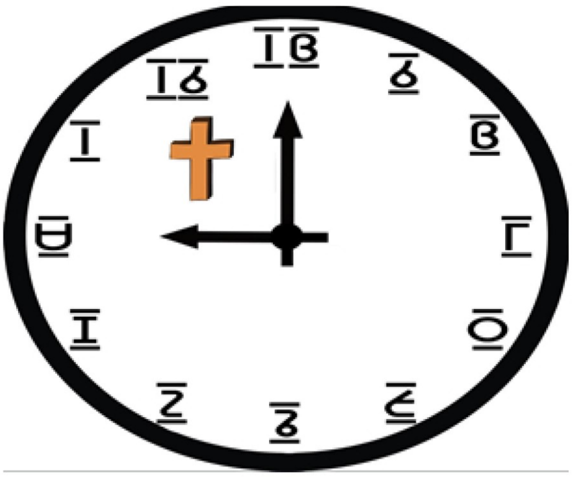
- 👉በዕጸ በለስ ምክንያት ለስሕተት የተዳረገውን አዳምን ለማዳን ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በቀራንዮ አደባባይ የተሰቀለበት በመሆኑ እንጸልያለን።



ሥዕል ፪. ፯ ፡ የ፮ ሰዓት የጸሎት ጊዜን የሚያሳይ ሰዓት

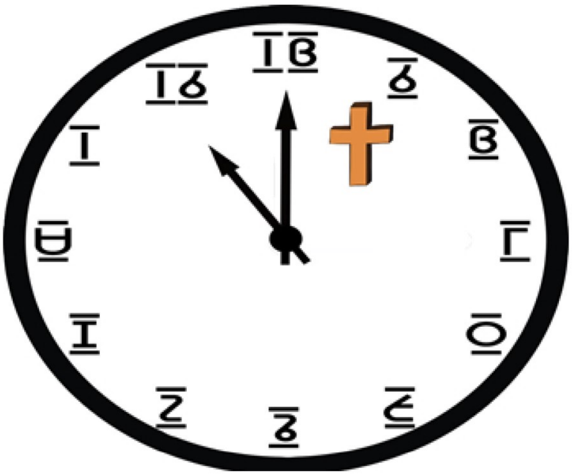
መ. ተሰዓቱ ሰዓት (ቀን ዘጠኝ ሰዓት) ፡ በዚህ ጊዜ ፡

- ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ አዳምን ነጻ ለማውጣት በፈቃዱ ቅዱስ ሥጋውን ከቅድስት ነፍሱ የለየበት ሰዓት ነው።
- ቆርኖሌዎስ የተባለ መቶ አለቃ በጸሎት ጸንቶ ደጅ ሲጠና ከሰነበተ በኋላ ከፈጣሪው ምላሽ ያገኘበት ሰዓት ነው (የሐዋርያት ሥራ ምዕራፍ ፲ ቁጥር ፱)
- በዚህ ጊዜ የጌታችን የአምላካችን የመድኃኒታችን የኢየሱስ ክርስቶስን መከራ እና ሞት እያሰብን ቅዱሳት መላእክት ከፈጣሪያቸው እንዲያስታርቁን እየለመንን የቆርኖሌዎስ እድል እንዲገጥመን እየተማጸንን እንጸልያለን።



ሥዕል ፪. ፰ ፡ የ፱ ሰዓት የጸሎት ጊዜን የሚያሳይ ሰዓት

ሠ. ጸሎተ ሠርክ (አሥራ አንድ ሰዓት) ፡ አምስተኛው የጸሎት ጊዜ የሠርክ ጸሎት ነው:: ስለዚህ የጸሎት ሰዓት ቅዱስ ዳዊት እንዲህ ይላል:: “ጸሎቴን እንደ ዕጣን በፊትህ ተቀበልልኝ እጅ መንሳቴም እንደ ሠርክ መሥዋዕት ትሁን” (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፻፵፩ ቁጥር ፪) እንዲሁም ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ዓለምን ለማዳን በፈቃዱ ነፍሱን ከሥጋው ከለየ በኋላ ወደ መቃብር የወረደበት ሰዓት መሆኑን እያሰብን እንጸልያለን:: (የማቴዎስ ወንጌል ምዕራፍ ፳፯ ቁጥር ፶፯)



ሥዕል ፪. ፱ ፡ የ፲፩ ሰዓት የጸሎት ጊዜን የሚያሳይ ሰዓት

፮.፩ ምግብ ስንበላ ስለምንጸልየው

ልጆችዬ ምግብ ስትበሉ ትጸልያላችሁ?
ጎበዞች እሺ ከጸለያችሁ ምን ብላችሁ
እንደምትጸልዩ ለመምህራኖቻችሁ ንገሩ! እባክዎ
መምህር የተማሪዎችን መልስ ይቀበሉ።

ልጆችዬ ምግብ ሲበላ ሁሉም ሰው መጸለይ ይኖርበታል። ስለዚህ የምንጸልየው በቀን ሰባት ጊዜ ብቻ አይደለም እንደውም ከዛ በላይ ነው። ምግብ ደግሞ እራሱን የቻለ ጸሎት አለው። ይህ ጌታችን አምላካችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ያስተማረን ጸሎት ነው።

ሥዕል ፮. ፲ ፡ ሕፃናት ከመመገባቸው በፊት ጸሎት ሲጸልዩ

- ምግብ ከመብላታችን በፊት የምንበላበትን እጅ በሚገባ መታጠብ እንዲሁም የምንመገብበትን ቁሳቁስ ማጽዳት ይኖርብናል፡፡ ሁሉም ንጹሕ ሆኖ ከቀረበ በኋላ ለመመገብ ተቀምጠን አባታችን ሆይ የሚለውን ጸሎት መጸለይ አለብን፡፡
- ጸሎቱን ስንጨርስ ማዕዱን አማትበን ባርከን እንበላለን፡፡ ምግባችንን በልተን ስንጨርስ ደግሞ የተመገብነው ምግብ ይስማማን ዘንድ የመገበንን አምላክ ስብሐት የሚባለውን ጸሎት ጸልየን በመጨረሻም አባታችን ሆይ ብለን እናመሰግነዋለን፡፡

ማጠቃለያ

- ጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር የምንነጋገርበትና የምንገናኝበት ድልድያችን ነው፡፡

- ሦስት ዓይነት ጸሎቶች አሉ፡፡ እነሱም የግል ጸሎት፤ የቤተሰብ ጸሎትና የማኅበር ጸሎት ይባላሉ፡፡

- ጸሎት የራሱ ሥርዓት አለው፡፡ በምንጸልይበት ጊዜ መጀመሪያ ንጽሕናችንን መጠበቅ፤ ከዚያ ልብሳችንና ነጠላችንን መልበስ፤ ቀጥ ብለን መቆም፤ ከዚያም ፊታችንን ወደ ቤተ ክርስቲያን፣ ወደ ካህን ወይም ወደ ሥዕለ አድኅኖ ይህም ካልሆነ ፊታችንን ወደ ምሥራቅ በመዞር ጸሎታችንን ማድረግ ይኖርብናል፡፡ ጸሎታችን የግል ከሆነ ድምፅ ጮኸን ሳናሰማ በለሆሳስ መጸለይ ይገባናል፡፡

👉ሰባት የጸሎት ጊዜያት አሉ። እነሱም፡ የነግህ ጸሎት፡ የሦስት ሰዓት ጸሎት፡ የስድስት ሰዓት ጸሎት፡ የዘጠኝ ሰዓት ጸሎት፤ የአሥራ አንድ ሰዓት ጸሎት፤ የምሽት (ንዋም) የሦስት ሰዓት ጸሎትና የመንፈቀ ሌሊት ስድስት ሰዓት ጸሎቶች ናቸው።

👉ምግብ ስንመገብ አባታችን ሆይ ብለን መጸለይ አለብን።

የማጠቃለያ ጥያቄዎች

የሚከተሉትን ዓረፍተ ነገሮች በትክክል ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን "እውነት" ትክክል ያልሆነውን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልሱ።

፩. የሰው ልጅ ሁሉ መጸለይ አለበት።

፪. ምግብ ስንበላ መጸለይ አለብን።

፫. ጸሎት ጠቃሚ አይደለም።

ከተሰጡት አማራጮች ትክክለኛው መልስ ምረጡ።

፩. ምግብ ከመብላታችን በፊት ምን ማድረግ አለብን?

ሀ. መጸለይ

ለ. እጃችንን መታጠብ

ሐ. እግዚአብሔርን ማመስገን

መ.ሁሉም

፱. በቀን ውስጥ ለስንት ጊዜ መጸለይ አለብን?

ሀ. አንድ ጊዜ ለ. ሰባት ጊዜ

ሐ. አምስት ጊዜ መ. ሦስት ጊዜ

፲. ስንጸልይ ማድረግ የሌለብን ነገር፡

ሀ. በተመስጦ ሆኖ መጸለይ

ለ. ተኝቶ መጸለይ

ሐ. ወደምሥራ ቅ ፊትን ዞሮ መጸለይ

መ. ጸሎትን ሳያቋርጡ በሥነ ሥርዓት መጸለይ

በቃል የሚጠና ጥቅስ

"ሳታቋርጡ ጸልዩ፤ በሁሉ አመስግኑ።"

(፩ኛ ተሰሎንቄ ምዕራፍ ፭ ቁጥር ፲፯)

ሰዕል ፲.፮ ቅዱስ ያሬድ ከአፄ ገብረ መስቀል ጋር

፲. ፮ የመዝሙር ወይም የዜማ ጥቅም ምንድን ነው?

ሀ. መዝሙር ለመማሪያና ለማስተማሪያ እንዲሁም መዝሙር እግዚአብሔርን ለማመስገን ይጠቅማል፡፡

ለ. መዝሙር ወደ እግዚአብሔር ልባዊ ጸሎት ወይም ልመና ለማቅረብ ይጠቅማል፡፡

ሐ. መዝሙር ልብን ለማነጽና ነፍስን ለማስደሰት ማለትም መንፈስን ለማደስ፣ ለምክርና ለተግሣጽ ደግሞም ለማጽናናትና ለመጽናት እጅግ አድርጎ ይጠቅማል፡፡

መዝሙር ወይም ዜማ፡- የተጀመረው በአራቱ ሰማያት ማለትም በሰማያዊት ኢየሩሳሌም፣ በኢዮር፣ በራማና በኤረር ነው። በእነዚህ ያሉ መላእክት እግዚአብሔር ፈጣሪያቸውን ያለ ዕረፍት ያመሰግኑታል። መዝሙር የባሕርይ አምላክ ልዑል እግዚአብሔር በሰማይና በምድር የሚመሰገንበት፣ ዐቢይ የጸሎት ክፍል የሆነ ጣዕመ ዜማ ነው። "እግዚአብሔርን አመስግኑ፥ መዝሙር መልካም ነውና። ለአምላካችን ምስጋና ያማረ ነውና።" እንደተባለ። (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፻፵፯ ቁጥር ፩)

፫.፮ የመዝሙር ሥርዓት

ሥዕል ፫.፱ ፡ የሰንበት ትምህርት ቤት ዘማሪያን

👉መዝሙር ከላይ እንዳየነው በጣም የተከበረ ነው፤ መዝሙር ጸሎት ነው፣ መዝሙር ትምህርት ነው፣ ምስጋና ነው። ስለዚህ በሥነ ሥርዓት ሆነን ልንዘምር ያስፈልጋል።

ምዕራፍ ሦስት
መዝሙር

የምዕራፉ ዓላማ

ተማሪዎች ይህን ምዕራፍ ተምረው ሲጨርሱ ፡

- መዝሙርን ምንነት ይገነዘባሉ፡፡
- መዝሙር እንዴት እንደሚዘመር ያውቃሉ፡፡
- በቤታቸውና በቤተ ክርስቲያን ይዘምራሉ፡፡
- የመዝሙር ሥርዓቱን አውቀው ይዘምራሉ፡፡

ቁልፍ ቃላት

- መዝሙር ፡ ምስጋና
- ማይኪራህ ፡ የቦታ ስም
- መዘከራችን ፡ ማስታወሳችን
- ማሸብሸብ ፡ እጅን ዘርግቶ መዘመር

የማስጀመሪያ ጥያቄዎች:- ልጆች መዝሙር ሰምታችሁ ወይም ዘምራችሁ ታውቃላችሁ? መምህር እባክዎ መልሳቸውን ይቀበሉ::

- መዝሙር ማለት "ዘመረ" አመሰገነ ካለው የግዕዝ ቃል የወጣ ሲሆን ትርጉሙም ምስጋና፣ ልመና ወይም መማፀን፣ ማዜም ማለት ነው:: እግዚአብሔርን በእጥፍ ድርብ ማመስገን ማለት ነው:: ቅዱስ ዳዊት "ኑ በእግዚአብሔር ደስ ይበለን፤ ለአምላክ ለመድኃኒታችን እልል እንበል:: በምስጋና ወደ ፊቱ እንድረስ፥ በዝማሬም ለእርሱ እልል እንበል፤ እግዚአብሔር ታላቅ አምላክ ነውና..." እንዳለ (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፺፭ ቁጥር ፫) ልጆችዬ እነዚህ ከታች የተዘረዘሩት ጥቅሶች ስለ መዝሙር የሚያወሱ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች ናቸው:: ቤት ሄዳችሁ አንብቧቸው እሺ:: (መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፻፵፱ ከቁጥር ፩ እስከ ፬ ፣ መዝሙረ ዳዊት መዝሙር ፻፶ ከቁጥር ፩ እስከ ፫ ፣ የማቴዎስ ወንጌል ምዕራፍ ፳፮ ቁጥር ፴)
- ልጆችዬ እኛ የኦርቶዶክስ ተዋሕዶ አማኞች የዜማ መምህራችን ኢትዮጵያዊው ሊቅ ቅዱስ ያሬድ እንደሆነ እናምናለን:: ቅዱስ ያሬድን ታውቂታላችሁ?

ሀ. እያሸበሸብን ፡ እጃችንን ዘርግተን ወደ ግራና ቀኝ እያደረግን ክርስቶስ ለእኛ ብሎ መንገላታቱን እያሰብን እንዘምራለን። እንዲሁም ከጉልበታችን ሸብረክ እያልን ልንዘምር ይገባል። ሸብረክ ማለታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ስለ እኛ መውደቅ መነሳቱን መዘከራችን ነው።

ለ. ወደፊት ወደ ኋላ እያልን፡- ወደ ፊት ወደ ኋላ እያልን ስንዘምር ክርስቶስ አምላካችን ስለ እኛ መሰደዱን ማሰባችን ነው።

ሐ. በተመስጦና በእርጋታ መዘመር፡- ይህም ለእኛ ጸሎት ይሆነናል።

ተግባር

፩ እባክዎ መምህር ለተማሪዎች መዝሙር በመምረጥ እንዴት እንደሚዘመር እየተንቀሳቀሱ ያሳዩአቸው።

፪ እባክዎ መምህር ልጆች መዝሙርን በልማድ ብቻ እንዳያደርሱት ለመዘመር ከመዘጋጀታቸው በፊት ሊከውኗቸው የሚገቡ ሥርዓቶችን በተግባር እንዲለማመዱ ያግዟቸው።

👉ለእግዚአብሔር የሚቀርብ መስዋዕት ስለሆነ በመጠንቀቅ መዘመር አለብን። መዝሙር ቀስ ያለ እና በእርጋታ የሚከወን ሥርዓት ነው። ስለዚህ ሳይፈጥን መዘመር አለብን ማለት ነው።

👉ጸሎት ስለሆነ ተመስጠን መዘመር ይገባናል። ይህም መዝሙር ከእግዚአብሔር ጋር ልክ እንደ ቅዱስ ያሬድ እንድንገናኝ ያደርገናል። ኦርቶዶክሳዊ ይዘቱን በጠበቀ መልኩ ልንዘምር ያስፈልጋል።

👉መዝሙር ለአምላክ ምስጋና እንደ ጸሎት የምናቀርብበት መንገድ ስለሆነ ምን ጊዜም ከመዘመራችን በፊት አምላካችንን በጸሎት መጠየቅ አስፈላጊ ሥርዓት ነው።

፫. ፫ መዝሙር እንዴት ይዘመራል?

ሥዕል ፫. ፫ ፡ የሰንበት ትምህርት ቤት ሕፃናት ዘማሪያን ሲያሸበሽቡ

የምዕራፉ ማጠቃለያ

- መዝሙር ማለት “ዘመረ” አመሰገነ ካለው የግዕዝ ቃል የወጣ ሲሆን ትርጉሙም ምስጋና፣ ልመና ወይም መማጸን ፣ ማዜም ማለት ነው።

- መዝሙር ብዙ ጥቅሞች አሉት። እነሱም፡- ለመማሪያና ለማስተማሪያ ፣ ልባዊ ጸሎት ወይም ልመና ለማቅረብ ፣ ልብን ለማነፅና ነፍስን ለማስደሰት ይጠቅማል።

- ስንዘምር በማሸብሸብ ወደ ፊትና ወደ ኋላ እየተንቀሳቀስን በተመስጦ መሆን አለበት።

ማጠቃለያ ጥያቄዎች

የሚከተሉትን ዓረፍተ ነገሮች በትክክል ካነበባችሁ በኋላ ትክክል የሆነውን "እውነት" ትክክል ያልሆነውን ደግሞ "ሐሰት" በማለት መልሱ።

፩. መዝሙር በመዘመራችን እግዚአብሔር ደስ ይለዋል።

፪. መዝሙር ትምህርት ጸሎት እና ምስጋና ነው።

፫. መዝሙር ስንዘምር በሥነ ሥርዓት ሊሆን ይገባዋል።

፬. መዝሙር ምስጋናን በዜማ ማቅረብ ነው።

ለሚከተሉትን ጥያቄዎች ከተሰጡት አማራጮች ትክክለኛውን መልስ ምረጡ።

፩. መዝሙር ምንድን ነው?

ሀ. ዜማ ለ. ምስጋና ሐ. ሁሉም

፪. መዝሙር ስንዘምር ምን ማድረግ አለብን?

ሀ. በሥርዓት መሆን አለበት

ለ. በመረበሽ መሆን አለበት

ሐ. ፍጥን እያደረግን መሆን አለበት

መ. መልስ የለም

፫. መዝሙር እንዴት ስንዘምረው ደስ ይላል?

ሀ. በእርጋታ ለ. በትህትና ሐ. ሀ እና ለ መልስ ናቸው

፬. የመዝሙር ጥቅም ምንድን ነው?

ሀ. ለማያዩት ትምህርት ነው

ለ. ለማይሰሙት ትምህርት ነው

ሐ. በረከትን ከአምላክ የምናገኝበት ነው።

መ. ሁሉም መልስ ነው።

በቃል የሚጠና ጥቅስ

"በመዝሙርና በዝማሬ በመንፈሳዊም ቅኔ በጸጋው በልባችሁ ለእግዚአብሔር ዘምሩ"

(የቅዱስ ጳውሎስ መልእክት ወደ ቆላስይስ ሰዎች ምዕራፍ ፫ ቁጥር ፲፮)

ማጣቀሻዎች

፩. መጽሐፍ ቅዱስ

፪. ተስፋ ገብረ ሥላሴ ዘብሔረ ቡልጋ :-ፍትሐ ነገሥት :- በግዕዝና በአማርኛ : ፲፱፻፺፪ ዓ.ም

፫. ኖኀተ ሰማይ፣ በዲ/ን ያሬድ ገ/መድህን:፲፱፻፹፯ ዓ.ም: አዲስ አበባ

፬. የሥርዓተ ቤተ ክርስቲያን :- ሊቀ ካህናት ክንፈ ገብርኤል አልታየ :፲፱፻፹፫ ዓ.ም :አዲስ አበባ