

“አብዝቶ የመመገብ ጣጣው”

(በቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ)

ዲ/ን ሸመልስ መርጊያ

መግቢያ

ቅዱስ ዮሐንስ አፈወርቅ የዮሐንስን ወንጌል በተረጎመበት በ21 ኛው ድርሳኑ “ ጌታችን በእናታችን በቅድስት ድንግል ማርያም ጥያቄ በቃና ሰርግ ላይ ስለምን ውሃውን ወደ ወይን ጠጅነት እንደቀየረው ከአብራራ በኋላ ከዛሬ 1500 ዓመት በፊት በአሁኑ ጊዜ እንደ አዲስ ግኝት ተደርገው የሚታዩትን አብዝቶ በመመገብ የሚመጡትን የጤና ጉድለቶች ጽፎልን እናገኛለን ። ጽሑፉ ተተርጉሞ እንዲህ ቀርቦአል።

ጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ውሃውን ወደ ወይን ጠጅነት ያኔ እንደቀየረ ዛሬም እኛን ድካማችንንና እንደ ወራጅ ውሃ በአንድ ቦታ ጸንቶ መቆየት የተሳነውን የሥጋ ፈቃዳችንን ከመቀየር አልተቆጠበም ። ዛሬም አዎን ዛሬም ልክ እንደ ወራጅ ውሃ ቀዝቃዛ ፣ የፈጠነና ፣ ያልተረጋጋ ጠባይ ያላቸው ሰዎች አሉ ። እነዚህን ፈቃዶቻችንን ወደ ጌታችን እናምጣቸው ፤ እርሱ ወደ ወይንነት ይቀይራቸዋል። ከዚያም በኋላ ውኃ ሆነው ከእንግዲህ አይቀጥሉም ። ነገር ግን ለራሳቸውና ለሌሎች ደስታን የሚሰጡ አካላት ይሆናሉ ።

ባልተረጋጋ ውሃ የተመሰሉት እነማን ናቸው ? ለዚህ ከንቱ ዓለም ሕሊናቸውን ያስገዙ ወገኖች ፣ የዚህን ዓለምን ቅምጥልነት ፣ አለቅነትንና ክብርን የሚሹ ናቸው። እነዚህ ፍቃዶቻችን እንደውኃ የሚፈሉ ፣ ፈጽሞ ያልተረጋጉ ፣ ለአመፅ የሚፋጠኑ ቁልቁል የሚያዘዝጉ ውኆች ናቸው ።

ዛሬ ሀብታም የነበረው ነገ ደሃ ይሆናል ። በአንድ ወቅት ዝናው ሲነገርለት የተጌጠና የተንቆጠቆጠ ልብስ ለብሶ በሰረገላ ላይ የሚሄድና ብዙ አጃቢዎች የነበሩት ሰው ፣ ያለፈቃዱ ያን የተዋበ መኖሪያውን ተቀምቶ ወደ ወይን ተጥሎ ይገኛል ። ለሥጋው ደስታ የሚተጋው ሆዳው ደግሞ የሥጋ ፈቃዱን ከሞላ በኋላ ሆዱ ሳይጎድልበት ለአንድ ቀን መቆየት አይቻለውም ። ነገር ግን እነዚህ ምግቦች ከሆዱ ሲጠፉ ወደ ቀድሞው ምጃቱ ለመመለስ ሲል ከፊት ይልቅ አብዝቶ ይመገባል ። አመጋገቡም ሁሉን ጠራርጎ እንደሚበላ እንደጎርፍ ውሃ ነው ። በዝናብ ወቅት የሚነሳው ጎርፍ አስቀድሞ የነበረ ውሃ በከፈተለት ጎዳና ገብቶ ቦታውን ሁሉ ያጥለቀልቀዋል ። እንዲሁ በሆዳውም ዘንድ እንዲህ ይሆናል ። አስቀድሞ የነበረው ሲጠፋ እርሱ በቀደደው ሌሎች የሥጋ ፍቃዶች በዝተው ይገባሉ ።

ምድራዊው ነገር ይህን ይመስላል ፤ መቼም ቢሆን የተረጋጋ አይደለም ። መቼም ቢሆን አንዱ ሌላውን እየተካ የሚፈስ እና የሚቸኩል ነው ። ነገር ግን የቅምጥልነትን ኑሮ በተመለከተ ጣጣው በከንቱ መባከን ወይም መቻኮል ብቻ አይደለም ። ሌሎችም እኛን ከመከራ የሚጥሉን ችግሮችም አሉበት ። ቅምጥልነት ባመጣብን ጣጣ የሰውነት አቅማችን ይዳከማል ፣ እንዲሁም የነፍስ ጠባይዋም ይለወጣል ። ከባድ ጎርፍ ወንዙን በደለል ወዲያው እንደማይሞላው ፣ ቀስ በቀስ ግን እንዲሞላው ፣ እንዲሁ ቅምጥልነትና ዋልጌነት እንደ አልማዝ ብርቱ የሆነውን ጤንነታችንን ቀስ በቀስ ውጦ ያጠፋዋል ።

ወደ ሐኪም ዘንድ ሄደህ ብትጠይቅ የበሽታዎች ሁሉ ምንጫቸው አብዝቶ ከመመገብ እንደሚመነጩ ይነግሩሃል ። ጠግቦ አለመብላትና ለሆድ የማይከብዱ ምግቦችን መመገብ ለጤንነት እናት ነው ። ስለዚህም የሕክምና ባለሙያዎች የጤንነት እናት ብለው ይጠሩታል ። እናም ጠግቦ አለመብላት የጤንነት እናት ከሆነ ፣ አብዝቶ መመገብ ደግሞ የበሽታዎች ሁሉ እናት እንደሆነ በዚህ ይታወቃል። አብዝቶ መመገብ ሰውነታችንን አዳክሞ በሕክምና ባለሙያ እንኳ ለማይድን በሽታ አጋልጦ ይሰጠናል ።

አብዝቶ መመገብ ለሪህ ፣ ለአእምሮ ውስጥ የደም መፍሰስ ፣ ለዐይን የማየት ኃይል መቀነስ ፣ ለእጅ መዛል ፣ ለአካል ልምሾነት ፣ ለቆዳ መንጣት (ወደ ቢጫነት መቀየር ፤ በተለምዶ የጉበት በሽታ ለምንለው ምልክት ነው ተብሎ ይታመናል ) ስጉና ድንጉጥ መሆን ፣ ለኃይለኛ ትኩሳት እና ከጠቀሰናቸው በላይ ለሆኑ ሌሎች ሕመሞች ያጋልጣል ። በዚህ የሚመጡትን የጤንነት ጠንቆች በዚች ሰዓት ውስጥ ዘርዘሮ ለመጨረስ ጊዜው አይበቃም ። እነዚህ ሁሉ ሕመሞች በተፈጥሮአችን ላይ የሚከሰቱት መጥኖ በመብላት ወይም በጸም አይደለም ። ነገር ግን ከሆዳምነታችንና ከአልጠግብ ባይነታችን የተነሳ የሚመጡብን ናቸው ። በእነዚህ ምክንያቶች የተነሳ በነፍሳችን ላይ የሚከሰቱብንን በሽታዎች ብንመለከት ዋዘኝነት ፣ ስንፍና ፣ ድንዛዜ ፣ የሥጋ ፍትወቶቻችን ማየል፣ እነዚህንና የመሳሰሉ ሕመሞች ነፍሳችንን ያጠቁዋታል ። ለእነዚህ ሁሉ ምንጫቸው ሳይመጥኑ አብዝቶ መመገብ ነው ። ከእንዲህ ዐይነት ቅጥ ያጣ አመጋገብ በኋላ የቅምጥሎች ነፍስ ክፉ አውሬዎች ሥጋዊን ተቀራምተው ከተመገቡዋት አህያ ያልተሻለች ትሆናለች ።

ቅምጥሎችን ስለሚጠብቃቸው ሕመሞችና ስቃዮች ጨምሮ ልናገርን ? ከብዛታቸው የተነሣ ዘርዘሪ መጨረስ አይቻለኝም ::

ነገር ግን በአንድ ማጠቃለያ አሳብ ሁሉንም ግልጽ አድርጌ ማስረዳት እፈልጋለሁ :: እንዲህ ከሚያደርጉ ከቅምጥሎች ማዕድ ማንም ደስ ብሎት አይመገብ :: አስቀድመን እንደተነጋገርነው ጾምና መጥኖ መመገብ የደስታና የጤንነት ምንጮች ሲሆኑ ያለቅጥ መመገብ ግን የበሽታና የደስታ ማጣት ሥር እና ምንጭ ናቸውና ::

ሁሉ ነገር ከተሟላልን ፍላጎት የለንም :: ፍላጎት ከሌለ ደግሞ እንዴት ደስታን ልናገኛት እንችላለን ? ስለዚህም ድሆች ከባለጠጎች ይልቅ የተሻለ ማስተዋልና ጤና ያላቸው ብቻ አይደሉም ፤ ነገር ግን ታላቅ በሆነ ደስታ ውስጥ የሚኖሩ ጭምር ናቸው :: ይህንን ከተረዳን ከመጠጥና ከቅምጥልነት ሕይወት ፈጥነን እንሸሽ ፤ ከማዕዱ ብቻ አይደለም ፤ ከዚህ ሕይወት ከሚገኙት ፍሬዎች ሁሉ እንሸሽ :: እነርሱን በመንፈሳዊ ሕይወት በሚገኘው ደስታ ለውጠን በቅድስና እንመላለስ :: ነቢዩ “ በእግዚአብሔር ደስ ይበላችሁ እርሱ የልብህን መሻት ይሰጥሃል”(መዝ.36፥4) እንዳለው በጌታ ደስ ይበለን :: በዚህም ዓለም በሚመጣውም ዓለም በእርሱ በእግዚአብሔር መልካም ስጦታ ደስ ይለን ዘንድ የሰው ልጆችን በሚያፈቅረው በኩል ለእርሱ ለእግዚአብሔር ኡብ ለመንፈስ ቅዱስም ክብር ይሁን እስከዘለዓለሙ :: አሜን !!