

ምዕራፍ ፱

ሥጋ ወደሙ

(የጌታችንን ሥጋና ደም መቀበል)

ቅድስት ቤተ ክርስቲያን ለምዕመናን ደህንነት ከምትፈጽማቸው ምሥጢራት አንዱ ቅዱስ ቁርባን ነው። በዚህ ምሥጢር ተረድተው የሕይወትን ምሥጢር ያገኙበታል። በዚህ ምሥጢር የእግዚአብሔር ሰዎች የዘለዓለም ሕይወትን ይወርሳሉ።

ቁርባን ማለት፡- በሱርስት ቋንቋ መባብጦታ ማለት ነው። ጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ሥጋውና ደሙን የሠጠን ከእኛ በሆነ ዋጋ ሳይሆን በእርሱ ቸርነት በጸጋው ስለሆነ ቁርባን የሚለው ቃል ለሥጋ ወደሙ ሊለጠው ችሏል። ይህ ምስጢር ሰዎች ወደ እግዚአብሔር መጓዝ ከሚችሉባቸው መንገዶች ዋነኛው ነው። ከሰማይ የወረደ ኅዝስት እኔ ነኝ። ሥጋዬን የበላ ደሜንም የጠጣ የዘለዓለም ሕይወት አለው» (ዮሐ 6፡32-36) የዘለዓለም አምላክ ክርስቶስ «ሥጋዬን ብሎ፣ ደሜንም ጠጠ» ሲለን በሥጋዊ ጥቅም ላይ ብቻ በተወሰነ መልኩ አይደለም።

ሥጋ ወደሙ የነፍሥ ምግብ ነው ።

ለዘለዓለም ሕይወት፣ ለመንፈሳዊ ዕድገት ይሆነን ዘንድ ሞታችንን ሞቶ ሥጋውና ደሙን የሠጠን ጌታ «የእግዚአብሔር እንጆራ ከሰማይ የሚወርድ ለዓለምም ሕይወትን የሚሰጥ ነው» ብሏል። (ዮሐ 6፡33) ይህ የሕይወት እንጆራ «አንካችሁ» ብሎ የሠጠን ሥጋውና ደሙ ነው። በእርሱ አምኖ የአባቱን ፈቃድ ፈጽሞ ለተቀበለው የዘለዓለም ሕይወትን ያወርሳል

«ሰው ከእርሱ በልቶ እንዲሞት ከሰማይ አሁን የወረደ እንጆራ ይህ ነው። ከሰማይ የወረደ ሕያው እንጆራ እኔ ነኝ። ሰው ከዚህ እንጆራ ቢበላ ለዘለዓለም ይኖራል። እኔም ስለዓለም ሕይወት የምሰጠው እንጆራ ሥጋዬ ነው።» (ዮሐ 6፡50) «አባታችን ሆይ» እያልክ በምትጸልይበት ጊዜ ሁሉ «የእሳት እንጆራችንን በየዕለቱ ሥጠኝ» እያልክ ትጸልያለህ። ነገር ግን ልብ ብለህ አስተውለኸዋል? የምትጠይቀው እንጆራ የነፍስህንም ጭምር እንጂ ለሥጋህ ብቻ የሚሆነውን መሆን የለበትም። የነፍስ ምግብ ደግሞ የጌታችን ሥጋና ደም

መሆኑን እየተነጋገርን ነው። አሁን አንተ ወደ እግዚአብሔር በምታደርገው ገዛ ውስጥ ወሳኝ የአንተ ዝግጁ ሆኖ መቅረብ እንጂ የነፍስህ ምግብ ተዘጋጅተልሃል።

ከዚህ በላይ ምን ትናፍቃህ? ከዚህ የሚበልጥ ፍቅርስ አለ። በላህ ታስባለህ? በፍፁም! ስለዚህ ፍቅርን በፍቅር መልስ። የሠጠህን ተቀበል። ጌታህ ካንተ ጋር ለመኖር በርህን ያንኳኳል። የልብህ መዝጊያዎች ይከፈቱ። የዘላለም አምላክ ከአንተ ጋር ይነገር።

❖ ከአምላክ ጋር የመኖር ምስጢር ሥጋ ወደሙ ነው።

«በእኔ ኑሩ ፣ እኔም በእናንተ. . .» (ዮሐ 15፡4)

አንድ የዛፍ ቅርንጫፍ በልምላሜ፣ በሕይወት መቆየት እንዲችል ከግንዱ የሚደርሰው ምግብ መቋረጥ የለበትም። ከግንድ የተለየ ቅርንጫፍ ይጠወልጋል፣ ይደርቃል። የእኛም ከጌታችን የተለየ ሕይወት እንደዚሁ ነው። እኛ ቅርንጫፎች ስንሆን ሕይወት የምናገኝበት ግንዳችን እርሱ ነው። ከርሱ ከተለየን መንፈሳዊ ሕይወታችን ይጠወልጋል፣ ይደርቃል። ለዚህ ነው ለእኛ አሳቢ የሆነው ጌታ «በእኔ ኑሩ» ሥጋዬን እየበላችሁ፣ ደሜን እየጠጣችሁ ሕይወታችሁን እያልመለማችሁ አብረን እንነገር ያለን።

ወንድሜ የአንተ የመኖር ምስጢር ምንድን ነው? በእርግጥ ሌላ አንደሌለ አውቃለሁ። ከአምላክ የተለየች ነፍስ የሞተች ናት። ስለዚህ በዚህ ሕይወት ቃል መሠረት የኃጢአት ሽክምርን በንስሐ አስወግደህ ሥጋና ደሙን ብትቀበል ኑሮህ ከእግዚአብሔር ጋር መሆኑን አረጋገጥክ ማለት ነው። ዘወትር ወደቅድስት ቤተ ክርስቲያን ገብተህ በምትጸልይ፣ በምትቀድስና በምታስቀድስበት ጊዜ ሁሉ ካህኑ ስለዚህ ምስጢር የሚናገራቸውን ቃላት በተመሰጠ፣ በእንክር ተከታተል።

«አምናለሁ፣ አምናለሁ፣ አምናለሁ፣ መለኮቱ ከሰውነቴ አንዲት ሰዓት እንኳ እንደ ዐይን ቅጽበትም እንዳልተለየም እታመናለሁ ስለእኛ ሰጠው እንጂ። ለሕይወትና ለመድኃኒት ለኃጢአትም ማስተሥረዶ ሊሆን አምነው ለሚቀበሉ ሰዎች ስለእኛ አሃልፎ ሰጠው እንጂ።» (ቅዳሴ)

ይህ ካህኑ የሚናገረው ቃል ነው። አንተም በእርግጠኝነት ለመዳንህ እምነህ የምትቀበለው፣ ምንም አቻ የሌለው የፍቅር ስጦታ መሆኑን አምነህ ተቀበል። ማን ነው ከእኛ መካከል እነዚህን ሦስት ነገሮች ማለትም የዘላለም ሕይወትን፣

መድኃኒትን፣ የኃጢአት ሥርየትን በሌላ መንገድ ሊያገኝ የሚችል? ልብ በል። ጌታችን የሚሰጠን ሁሉ ዓለም ልትሰጠን የማትችለውን ነው። ከኃጢአታችን በንስሐ ያገኘውን ነፃነትና አዲስ ሕይወት ከሥጋና ከደሙ ጋር እንቀበላለን። ምክንያቱም «ነገር ሁሉ በደም ይነፃል። ደምም ሳይፈስ ስርየት የለም» (ዕብ 9፡22) ለእኛም ከሥጋ ወደሙ ውጪ መዳንም ሥርየትም የለንም። ዘላለማዊው መስዋዕት ጌታችን ሥጋና ደሙን በፍቅር ሰጥቶናል። የቀረ ነገር ቢኖር የአንተ ተሳታፊነት ነው። ኃጢአትህን ተናዘህ፣ በንስሐ ነጽተህ በዚህ ታላቅ ምስጢር መገገሥቱን ወረሰ።

❖ ሥጋና ደሙ የአንተና የእግዚአብሔር ቃል ኪዳን ነው።

«ይህን እንጆራ በበላችሁ ጊዜ ሁሉ ይህንም ጽዋ በጠጣችሁ ጊዜ ሁሉ ጌታ እስኪመጣ ድረስ ሞቱን ትናገራላችሁ።» (1ቆሮ 11፡26) የጌታችንን ሥጋና ደም ለሕይወት ብለን አምነን ሰተቀበልን ጊዜ ሁሉ በዚህ ቃል ኪዳን ውስጥ የታቀፍን ነን። እዳችንን፣ በደላችንን፣ ሁሉ ያስወገደልንን በሞቱ ሞትን የሻረልንን ጌታም ዘወትር እናስበዋለን። ዳግም በሚመጣም ጊዜ የታላቁ ዋጋ መቀበያ ይሆናል።

«አቤቱ ሞትህን ቅድስት ትንሳኤህንም እንናገራለን። አርገትህን፣ ዳግመኛ መምጣትህን እናምናለን። እናመሠግናለን፣ እናምንሃለንም ጌታችንና አመላካችን ሆይ እንለምንሃለን። እናመሠግናለን፣ እናምንሃለንም ጌታችንና አመላካችን ሆይ እንለምንሃለን እንማልድሃለን።» (ቅዳሴ)

ክርስቶስ የዘላለም ሕይወት የሆነውን ሥጋውንና ደሙን ሲሰጥህ አንተም ስትቀበል፣ ከእርሱ ጋር ያለህ ሕብረት፣ ቃል ኪዳን ጽኑ ይሆናል። «ሲበሉም ኢየሱስ እንጆራን አንስቶ ባረከ፣ ቆርሶም ለደቀ መዛሙርቱ ሰጠና። እንካችሁ ብሉ ይህ ሥጋዬ ነው አለ። ጽዋንም አንስቶ አመስግኖም ሰጣቸው እንዲህም አለ። ሁላችሁ ከእርሱ ጠጡ። ስለብዙዎች ለኃጢአት ይቅርታ የሚፈስ የአዲስ ኪዳን ደሜ ይህ ነው።» (ማቴ 26፡26)። እንግዲያውስ አንተ ቃሉን ጠብቅ፣ እርሱም አንተን ይጠብቅሃል። በዚህ መካከል ያለው ቃል ኪዳን ፅኑ ነው።

❖ ለሥጋ ወደሙ የሚደረግ ቅድመ ዝግጅት።

ይህን ዝግጅት በተመለከተ አንድ የቤተ ክርስቲያን አባት ይህን ተናግሮ ነበር። «የጌታን ሥጋና ደም ለመቀበል የወደደ ክርስቲያን፣ ጌታዋን በማህዘን የተቀበለች የድንግል ማርያምን ንጽህና ያህል ንጹህ መሆን ይጠበቅበታል።»

ወንድሜ ልብ በል፡- ይህ ቃል ማስፈራሪያ እንዳይመስልህ፡፡ ይልቁንም የእግዚአብሔርን ቸርነት፣ የምሕረቱን ብዛት ለመግለጽ የተናገረው ነው፡፡ ተመልከት ! የሚጠበቅብን ይህን ያህል ሆኖ ሳለ ጌታችን ግን በጥቂቱ ጥረታችን ምን ያህል አብዝቶ የሚሰጠን ነው፡፡ «...በጥቂቱ ታምነሃል፣ በብዙ አሻምሃለሁ፡፡» (ማቴ 25፡21) ይህ ባይሆንም ለተሞህ እንደተመረጠች ድንግል፣ እመቤታችን ገጽሐናን ገንዘብ ማድረግ የሚችል ማን አለ? ስለዚህ አንተ በተቻለህ አቅም ራስህን እንድታዘጋጅ እንመካከር፡፡ ቅድሚያ ራስህን በሁሉ ነገር መንፈሳዊ አድርግ፡፡ ከዚህ በኋላ ሊከብድህ የሚችል አንዳችም ነገር የለም፡፡

ሥጋ ወደሙን መቀበል የመጨረሻ የብቃት ደረጃ አድርገህ አታስብ፡፡ መቶዎች፣ ሺዎች፣ መቶ ሺዎች ሥጋ ወደሙን ይቀበላሉ፡፡ ነገር ግን ሁሉም ተመሳሳይ ዋጋ አገኙበት ማለት አይደለም፡፡ ለምሳሌ ሐዋርያትን ተመልከት፡፡ ከአሥራ አንዱ አንዱ ብቻ ጌታን እስከ መስቀሉ ድረስ ተከተለው፡፡ በዚህም ጽናቱ ከመስቀል ላይ የተነገረ የጌታን ቃል የሰማ ከሐዋርያት እርሱ ነው፡፡ የጌታችንን እናት እንደ እናቱ ሊቀበል የታደለ እርሱ ነው፡፡ ከሌሎቹ መካከል «አላውቀውም» እስከ ማለት የፈራ አለ፡፡ ቅ. ጴጥሮስን ማለቱ ነው፡፡ የተቀሩትም በየአቅጣጫው ተበታትነው ነበረ፡፡ በእርግጥ ለዚህ ጉድለታቸው ምክንያት መንፈስ ቅዱስን ገና የሚቀበሉ መሆናቸው እንደሆነ ይታመናል፡፡ አሁን ግን አንተ የምትይዘው ነጥብ ፡- የጌታን ሥጋና ደም ሲቀበሉ፣ የመጨረሻው የብቃት ደረጃ ላይ መድረሳቸውን የሚጠቁም ነገር እንደሌለ ነው፡፡ ለአንተም በዚህ ጥረትህ ውስጥ ገፍተህ ሥጋ ወደሙን የመቀበል ደረጃ ላይ ብትደርስ የመጨረሻህ አይምሰልህ፡፡ ይልቁንም የዕለት ተዕለት ትግልን የበለጠ ማጠናከሪያ የሚሆንህ ነው፡፡

በየዕለት ተግባርህ ዝግጅትህና ጥንቃቄህ የማይቀጥል ከሆነም ከጥቅም ይልቅ የሚያስጠይቅህም ይሆናል፡፡

«ሳይገባው ይህን እንጅራ የበላና ይህን ጽዋ የጠጣ ሁሉ የጌታ ሥጋና ደም ዕዳ አስበት፡፡» (1ቆሮ 11፡27) የተገባህ የምትሆነው በተፈጥሮ ወይም በዕድል ሳይሆን አንተ በምታደርግው ዝግጅት ነው፡፡ የእግዚአብሔርን ቃል መመሪያህ አድርገህ ነርባት፣ በቂህ ነው፡፡

የምትቀበለው ምን እንደሆነ፣ ምን ዓይነት ክብር እንደሚያጎናጽፍህ በሌላ በምንም መንገድ ልታገኘው የማትችለውን ሕይወት እንደሚሰጥህ፣ ለይተህ

አውቀህ፣አምነህ ተቀበለው፡፡ ይህ ካልሆነ ግን የተለምዶ ይሆን ብህና ተጠያቂ ትሆናለህ፡፡ ስለዚህ ዘመናት የማይሸሩት ክብሩንና የሕይወት ምስጢርነቱን በልብህ ጠብቅ፡፡ አባቶቻችን በተገቢው መንገድ ሊጠቀሙበት የቻሉት ይህን በማድረግ ነው እንጂ በዘመን ልዩነት አይደለም፡፡

❖ ለሥጋ ወደሙ አንተ ትዘጋጃለህ እንጂ አንተን ሥጋወደሙ የሚያዘጋጅህ አይምሰልህ፡፡

ገጹሕ ነገርን በገጹሕ ዕቃ መያዝ ያለና የነበረ ነው፡፡ አንተም ገጹሕ ቅዱስ የሆነውን ምስጢር፣ በጾም ራስህን ገዝተህ፣ በንስሐ ታጥቦህና ጸድተህ፣ የመንፈስን ፍሬ እያፈራህ፣ ለክብሩ እንደሚገባ መጠን ተዘጋጅተህ ብትቀበለው ዋጋው ጥርጣሬ አይኖረውም፡፡ የምትችለውን ሁሉ አድርገህ፣ አምላክህም የቸርነቱን እንዲያደርግልህ በመጠየቅ ቅረብ፡፡

ለዚህ ምን ያስፈልግሃል?

1. የተሠበረ ልብ

❖ ትሕትና የመንፈሳዊነት ትክክለኛው ምልክት ነው ፡፡ ምን ጊዜም ቢሆን ላንተ ያልተገባውን እግዚአብሔር በቸርነቱ እንደሠጠህ አስብ ፡፡ «የሁሉን ልብ የምታውቅ በቅዱሳን መካከል የምትኖር ቅዱስ አምላክ ሆይ ኃጢአት የሌለብህ አንተ ብቻ ነህ፣ ኃጢአትን የምታስተሠርይ ይቅር ባይም አንተ ነህ፡፡ ጌታ ሆይ ለዚህ የተቀደሠ ምስጢር አለመግባቱን አውቃለሁ፡፡ በክብርህ ፊት ልቀርብና አፌን እከፍት ዘንድ አልደፍርም፡፡ ነገር ግን በይቅርታህ ብዛት ጸጋህን ሰጥተህ ለክብርህ የተገባሁ አድርገኝ፣ መተላለፌን ሁሉ ይቅር በለኝ» እያልክ ከካህኑ ጋር ጸልይ፡፡

አንተ ለአምላክህ የተሰበረ ልብህን መሥዋዕት አድርገህ አቅርብ፣ አምላክህም ስለአንተ የሠዋውን ሥጋውን ያፈሰሰውን ደሙን የዘለገለም ሕይወት እንዲሆንህ ይሰጥሃል፡፡

2- ንስሐ

ለመሆኑ ከዚህ በላይ የተገባህ ሊያደርግህ የሚችል ሌላ መሥራርት ያለ ይመስልህ ይሆን ? የለም፡፡ ልብ በል! አምላክህ ይህን ተናግሯል፡፡ «የተገባቸውም ስለሆኑ ነጭ ልብስ ሰበሰው ከእኔ ጋር ይሕዱሉ፡፡» (ራዕ 3፡5) ይህን ነጭ ልብስ በማቲያስ ወንጌል ምዕራፍ 22 ላይ ከተጻፈው ጋር አዛምደህ ተረዳው፡፡ ነጭ

ልብስ በወንጌሉ የሠርግ ልብስ በሚል የተገለጸው ለሠርጉ ቤት (ለመንግስት ለማያት) የሚሆን ቅድመ ሁኔታ ንስሐ ነው። በነጭ ልብስ እድፍ ጉድፍ ገንፍ እንደሚታይ ኃጢአትን በንስሐ ሳያጠሩ ሥጋው ደሙን መቀበልም እንደዚሁ ነው። ስለዚህ በቅድስቲቱ ቤተ ክርስቲያን ቀና ሥርዓት መሠረት አንተ ይቅርታን ጠይቅ። አምላክህ ይቅር ሊልህ የታመነ ነው። በተጨማሪ ስለንስሐ (ምዕራፍ ስምንትን) ብትመለከት ላንተ ጠቃሚ ነው።

ንስሐ ሥጋ ወደሙን ለመቀበል ምን ያህል ወሳኝ እንደሆነ ከጌታችን የትሕትና ስራ መነሻነት መረዳት ትችላለህ። ሕብሥቱን ሥጋዬ ነው፣ ወይነን ደሜ ነው ብሎ ለሐዋርያት ከመሥጠቱ በፊት እግራቸውን አጠባቸው። እንዲህም አላቸው። «የታጠበ እግሩን ከመታጠብ በቀር ሌላ አያስፈልገውም። ሁለንተናው ግን ንጹሕ ነው። እናንተም ንጹሐን ናችሁ። ነገር ግን ሁላችሁ አይደላችሁም።» (ዮሐ 13፣10)። የተለየውን ይሁዳን ይመለከታል። ንጹህ ባለመሆኑ ምክንያት ሥጋውን ደሙን አልሠጠውም። ዛሬስ «ንጹሕ የሆነ ከሥጋው፣ ከደሙ ይቀበል ንጹሕ ያልሆነ ግን አይቀበል» በሚል በካሕኑ ሲታወጅ ትሰማ የለም! ነገር ግን ፍፁም ንጹሕ መሆንን በመጠበቅ እንዳልሆነ ልብ በል።

ይሁን እንጂ ከቂም ከበቀል ከተንኮል ከመሳሰሉት ሰይጣናዊ ተግባራት በንስሐ መጠበቅ ለሥጋና ለደሙ ቅድመ ሁኔታ ነው።

3-አካላዊ ንጽሕና

ሥጋ ወደሙን ለመቀበል ሰውነታችን፣ ልብሶቻችን ንጹሐን መሆን አለባቸው። እንደዚሁም ጸምን መጸም ያስፈልገናል። በብሉይ ኪዳን ዘመን እሥራኤል ትእዛዝ ለመቀበል ያደረጉትን ዝግጅት አንተ የጌታን ሥጋ ለመብላት ደሙን ለመጠጣትና ፍፁም የደህንነት ባለቤት ለመሆን ከምታደርገው ዝግጅት ጋር እያነጻጸርክ ምን ያህል የአንተ እንደሚከብር አስተውለው። «ሰው በልቶት የማይሞት አውነተኛ የሕይወት ምግብ ነው»። (ዮሐ 6)

ራሱን ለዚህ ታላቅ ዕድል እያዘጋጀ ያለ ማንም ሰው በአካልም በመንፈስም ንጹሕ መሆን አለበት። ከዚህ ጋር ከግብረ ሥጋ ግንኙነት መታቀብ፣ ለሱቶች ወርጋዊ ሁኔታዎችን ማሳለፍ፣ የሚቆሰሉ፣ ጉዳት የደረሰባቸው የአካል ክፍሎች እስከሚጠጉ መጠበቅና የመሳሰሉት ይገኛሉ። በተጨማሪም በተፈጥሮ ያሉ ውስጣዊ የሆኑ ሥጋዊ የስሜት ግፊቶችን ለመቆጣጠር ጸም አስፈላጊ ነው።

በቤተ ክርስቲያናችን ሕይወት በሆነው ትውፊት እየተጠቀምንበት እንዳለው ሥጋ ወደሙን ለመቀበል ለ 15 ሰዓታት ከምግብና ከመጠጥ መካከል ከላይ ለጠቀስናቸው ጥንቃቄዎችና ራስን ለመግዛት ጠቃሚ ነው።

ጸም ሥጋዊም መንፈሳዊም ጠቀሜታ ያለው ሀብት ነው። በእያንዳንዱ ምሥጢረ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ያሉትን ጸጋዎች እናገኝ ዘንድ ይረዳናል። ነገር ግን እነዚህ ቅድመ ዝግጅቶች በድንገት ለአደጋ የተጋለጡ ሰዎችን፣ የጤና ችግር የገጠማቸውን፣ አቅማቸው የማይፈቅድ ሕፃናትን አይመለከትም።

4-የሕሊና ንጽሕና

ሕሊና ብራሱ በክፉና በበጎ ነገር መካከል የሚፈርድ ዳኛ ነው። ለክፉዎች የእግር አሳት፣ በምግባረ ሰናይ ለሚኖሩ ዕጩይታ የሚሆነው ሕሊና ራሱ ነው። ስለዚህ ሕይወት የሆነውን የጌታችንን ሥጋና ደም ለመቀበል ስንዘጋጅ በሕሊናችን ውስጥ የቀረ የሚጸጸት የሚያብገነገን ነገር መኖር የለበትም። አሁንም በድጋሚ ይህን ንጽሕና ሊሰጠን የሚችለው ንስሐ ነው። አንተም ከነገርህ ሁሉ በፊት የሰደለከውን ሰው መካከት፣ የቀማኸውን መመለስ፣ የተጣላኸውን መታረቅ፣ ቅድሚያ የምትጠጡ ጉዳይ መሆን አለበት። «... አስቀድመህም ከወንድምህ ጋር ታረቅ።» (ማቴ 5-23) ፍጹም የሆነ የሕሊና ሰላም የሚገኝ ውክእግዚአብሔር ጋር በመታረቅ ሲሆን ከእግዚአብሔር ጋር እርቅን ለማውረድ ቅድሚያ ከወገኖቻችን ጋር ያለውን ችግር ሁሉ ማስወገድም አስፈላጊና ቸል የሚታይ ጉዳይ ነው። «ከእግዚአብሔር ጋር ታረቁ...» (2 ቆሮ 5፣20) ማንንም ሰው ብትጠላ የናቅኸውና የጠላኸው ከሰውየው ባሻገር እግዚአብሔርን ነው። «ባለም ቢጠላችሁ ከእናንተ በፊት እኔን እንደጠላኝ ዕውቁ።» (ዮሐ 15 ፣ 18)

በእጠቃላይ የሕሊና ሰላም ከጠላቶችህ ጭምር በመታረቅ ብሎም በመውደድ ነው። «በሠማያት ላለ አባታችሁ ልጆች ትሆኑ ዘንድ ጠላቶቻችሁን ወደዱ፣ የሚረግሙአችሁንም መርቁ፣ ለሚጠሉአችሁም መልካም አድርጉ፣ ለሚያሰድዱአችሁም ጸልዱ...» (ማቴ 5፣43-46) እነዚህን እና ሌሎችንም ቅድመ ሁኔታዎች ማድረግ የሚገባው ሰው ሳያደርገው ሥጋ ወደሙን ቢቀበልስ? መጽሐፍ ቅዱስ የሚሰጠን መልስ አለው።

«ሰው ግን ራሱን ይፈትን፤ እንዲሁም ከእንጅራው (ከሥጋው) ይብላ። ከጽዋውም (ከደሙም) ይጠጣ። ሳይገባው የሚበላና የሚጠጣ የጌታን ሥጋ ስለማይለይ ለራሱ ፍርድ ይበላልና ይጠጣልምና ። ስለዚህ በእናንተ ዘንድ የደከሙና የታመሙ ብዙዎች አሉ። አያሌዎችም አንቀላፍተዋል። ራሳችንን ብንመረምር ግን ባልተፈረደብንም ነበር። . . . »(1 ቆሮ 11፣28-34) ትሕትና እጅግ አስፈላጊና ዋናው የክርስትና መለያ እንደመሆኑ መጠን አንተም ሥጋ ወደሙን ለመቀበል በምታደርገው ዝግጅት ውስጥ ትሕትናን ገንዘብ ማድረግ ይጠበቅብሃል። «ጌታዬ ሆይ ይህ ሁሉ ክብር ለእኔ የተገባ ሆኖ ሳይሆን ለመዳን የሚያስፈልገኝ ስለሆነ ነው ። ከእኔ ብቃትም ሳይሆን ከአንተ ምህረትና ችርነት፣ ለሰው ልጆች ካለህ ፍቅር የተነሳ ነው። ቅድስና የአንተ ነው። እኔንም ወደ ጽድቅ መገባድ የምትመራኝ መገንደህን ያሳየኸኝ አንተ ነህ። ከእኔ የሆነ ምንም ነገር የለም። የምቀበለው ሥጋና ደምህ ለሕይወትና ለመድኃኒት እንዲሆነኝ እንጂ በኃጢአቱ እንዳይፈርድብኝ በደሌን ሁሉ ይቅር በለኝ . . . » እያልክ በትሕትናና በተሠበረ ልብ ቅረብ።

ከክብር ሁሉ በላይ ክብር የሚገባውን ቅዱስ ሥጋውንና ክቡር ደሙን ከተቀበልክም በኋላ ኃጢአትን ዳግም ላለማድረግ ወስን። ለዚህ ደግሞ ቀድሞ ያደረግኸው ዝግጅትና ኋላ የምታደርገው ጥንቃቄ ከፍተኛ እገዛ ያደርገልሃል። በሥጋና በደሙ ተወስኖ የምትኖረው ሕይወትም ከኃጢአት ጋር የተለያየህበት ሕይወት ይሆንሃል። በብዙ መንፈሳዊ ተግባራትም እንድታደግ ይረዳሃል። ለምሳሌ ጸምን፣ የሥጋ ገጽሕናን፣ ንሥሐን፣ ሰላማዊ ሕይወትን፣ ትሕትናን፣ ጸሎትን በሕይወት እንድትኖራቸው ያደርግሃል። እነዚህም ከመቀበልህ በፊት ወይም ስትቀበል አልያም ከተቀበልክ በኋላ ብቻ ሳይሆን በዘመንህ ሙሉ የምታከናውናቸው ይሁኑ።

❖ ቅዱሱን በተቀበልክበት ሰውነትህ ርኩሶትን አትቀበል።

❖ ሕይወትን በተቀበልክበት አፍህ ክፋትን አትናገር።

በተቀደሰው ተቀድሰሃልና ለቅድስና ከማይመቹ ተግባራት ሁሉ ተቆጠብ ። አሁን እግዚአብሔር ከአንተ ጋር ነው አንተም ከእግዚአብሔር ጋር ነህ። «ከጌታህ ፍቅር የሚለይህ አይነር።» (ሮሜ 8፣35)