

የመመሪያዎች - ለሕይወትክ ክለሳ እንዴት መዘጋጀት ትችላለህ
(በታላቁ ማስጠንቀቂያ ወቅት (የህሊና ብርሃን)

- ምንጭ <https://MaryRefugeOfSouls.com>
<https://Handbook.faith>

የመዳንን በአምላክ እንዴት ማግኘት ይቻላል

ኃጢአት ምንድን ነው

ኃጢአት በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የእግዚአብሔርን ሕግ መተላለፍና በእግዚአብሔር ላይ ማመፅ እንደሆነ ተገልጿል። መለኮታዊው ሕግ አሥርቱን ትእዛዛት የያዘ ነው። አስርቱ ትእዛዛት በቅዱስ ፍቅር የተንጸባረቁ ናቸው - ከምንም በላይ እግዚአብሔርን መውደድ - እና ባልንጀራህን እንደ ራስህ መውደድ

የአምላክ ጋር የምታረቀው እንዴት ነው

በመጀመሪያ ደረጃ የአምላክ ምሕረት የሚያስፈልግህ ኃጢአተኛ እንደሆንክ መቀበል ይኖርብሃል። ይህም ማለት በእያንዳንዱ የህይወት ህይወታችሁ ውስጥ ለእግዚአብሔር እና ለጎረቤቱ ሙሉ በሙሉ ፍቅር እና ልግስና ባለመሆን የእግዚአብሔርን መለኮታዊ ሕግ ጥሰሃል ማለት ነው።

በሁለተኛ ደረጃ ፣ በሕይወትህ ውስጥ ለተፈጸሙ ኃጢአቶች ሁሉ አምላክ ይቅር እንዲልህ መጠየቅ ይኖርብሃል። አሥርቱን ትእዛዛት አምላክን ያስቀየማችሁበትንና ባልንጀራችሁን በኃጢአት የጎዳችሁትን መንገዶች እንድትረዱ ለመርዳት እንደ ምሳሌ አድርጋችሁ ተመልከቱ። የጥምቀት ቅዱስ ቁርባንን ወይም ኑዛዜን በቅድስት እናት ቤተ ክርስቲያን (ካቶሊክ ወይም ኦርቶዶክስ) ካህን ጋር በመሻት ወይም በቀጥታ ለእግዚአብሔር ኃጢአታችሁን በመናዘዝ እና በህይወት ላደረጋችሁትና ያላደረጋችሁትን ይቅርታ በመጠየቅ ይቅርታን ትጠይቃላችሁ።

ኢየሱስ ክርስቶስ በእግዚአብሔርና በሰው ልጆች መካከል ያለው መለኮታዊ አስታራቂና መለኮታዊ ጠበቃ ነው። ከ2,000 ዓመታት በፊት በጥንቷ እስራኤል ይኖር ነበር። ኢየሱስ የእግዚአብሔር ሆነ የእግዚአብሔር ልጅ ነው። በመስቀል አሰቃቂ ሞት ተሰቃየ። ምክንያቱም እግዚአብሔር አብ በእርሳቸው የአማኞችን ኃጢአቶች እና በቅዱስ ቅዱሳት መጻሕፍት ላይ የተመሠረተውን አዲሱን የማስተማሪያ መንገዱን ይቅር እንደሚል ወንጌልን ("ወንጌልን") ሰበከ። ኢየሱስ በሕይወቱ መለኮታዊውን ሕግ (አሥር ትእዛዛት) ፍጹም በሆነ መንገድ ፈጽሟል። ኢየሱስ በመከራውና በሞቱ በክርስትና ለአማኞች የሰማይን በሮች በድጋሚ ከፍቷል። ምክንያቱም ከመቃብር በትንሳኤው የሰውን ልጅ ሃጢአት ሁሉና ዘላለማዊ ሞትን አሸንፎ እንደነበር አሳይቷል። ኢየሱስ በሰው ልጆች ኃጢአት ሁሉ የደመወዘን ቅጣት ተቀብሎታል። በመሆኑም በእርሱ ውስጥ ያለ ማንኛውም አማኝና ተከታይ ሲጠፋ በገሀም እንዳይሰቃይ ነው። በመሆኑም ኢየሱስ በእሱ ውስጥ ለምእመናን ፍላጎት ሁሉ

ፍጹም አማላጅ ነው። ሰዎች በእግዚአብሔር ውስጥ መዳን እንዲኖራቸው እና ወደ ሰማይ እንዲገቡ ቅዱስ ስሙን እና ክቡር ደሙን በመጥራት ብቻ ነው።

መለኮታዊ ተስፋ

ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ከኢየሱስ ጋር ራሱን የሚያስታርቅ ማንኛውም ሰው በታላቁ ማስጠንቀቂያ (የሕሊና ብርሃን) ወቅት ሲካፈልን ወይም ጥልቅ መንገዱን በመመሥከር ከሚሰቃይበት የስሜት ቀውስ) በቀጥታ በእግዚአብሔር እንደሚፈደስ "ነፍስ" አረጋግጦልኛል።

ከእግዚአብሔር ጋር ለመታረቅ፣ አንድ ሰው የጥምቀት ቅዱስ ቁርባን ወይም ኑዛዜ ያስፈልገዋል፣ ወይም ከታላቁ ማስጠንቀቂያ በኋላ የ7-ቀን የፕላነሪ የመድፈኛ ጸሎትን መድገም ይኖርበታል። ከዚያ በኋላ አንድ ሰው አሥርቱን ትእዛዛት መታዘዝና ታማኝ ክርስቲያን በመሆን ጥልቅ ቅድስና ለማግኘት መጣር ይኖርበታል ።

አፋጣኝ ይቅርታ ለማግኘት ጸሎት ማቅረብ

በገሀነም ውስጥ የመውደቅ (የማዳንን) አደጋ በአፋጣኝ ለምህረት ሁሉን ቻይ ለሆነ አምላክ የሚከተለው ጸሎት መቅረብ ይኖርበታል። ታላቁ ማስጠንቀቂያ (የኅሊና መብራህት) አንድ ሰው የሳክራሜንቶ ኑዛዜን፣ ቅዱስ ጥምቀትን ወይም የ7-ቀን የፕላነሪ መድሀኒት ጸሎትን የፈውስ ውጤት በመጠባበቅ ላይ ባለው የጊዜ ዘመን ካለፈ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ሊባል ይገባል። ግለሰቡ በሕይወቱ ውስጥ በገሀነመ እሳት ወይም በጥልቅ መንገዱ ሲታይ የሚሰማውን ድንጋጤ ለመቋቋም የሚረዱት ከዚህ የምህረት ጸሎት ጋር የተያያዙ ልዩ ጸጋዎች አሉ ።

"ውድ ኢየሱስ ሆይ፣ ስለ ኃጢአቴ ሁሉ፣ በሌሎች ላይ ስደርሰብኝ ጉዳትና ጉዳት ምህረትህን እለምናለሁ። በድጋሚ እናንተን እንዳያስቀይሙ እና እንደ ቅዱስ ፍቃዳችሁ ንስሃ ለማቅረብ ጸጋዎችን በትህትና እጸልያለሁ። ወደፊት የምካፈልበትን እና ስቃይን እና ስቃይን የሚያመጣውን ማንኛውንም ጥፋት ይቅር እንዲለኝ እለምናለሁ። ለዘላለም የቤተሰብህ አባል እንድሆን ከአንተ ጋር ወደ አዲስ የሰላም ዘመን ውሰደኝ እወድሃለሁ ኢየሱስ እፈልግሃለሁ. አንተን አከብርሃለሁ የቆምከው ሁሉ "እርዳኝ ኢየሱስ ወደ መንግሥትህ መግባት ይገባኛል አሜን

አስተዋጽኦ:- በአምላክ ውስጥ መዳንን መረዳት

I. ከኢየሱስ ክርስቶስ ሌላ እኛ ምስኪን እና ኃጢአተኞች ነን።

- A. ሁላችንም የአምላክን ሕግ ፍጹም በሆነ መንገድ ባለመታዘዝን ኃጢአተኞች ነን ።
- B. ይህን የወደቀውን ዓለም ከሚቆጣጠረው ከዲያብሎስ ጋር መንፈሳዊ ባርነት ውስጥ ነን።
- ሐ. ከአምላክ ተለይተናል።
- D. የኃጢአት እውቀት የሚመጣው በእግዚአብሔር ህግ ነው።
- E. የአምላክ ሕግ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙት አሥርት ትእዛዛት ናቸው።
- ፍ. እግዚአብሔር በፍትሔ ኃጢአተኞችን ይቀጣል።
- G. በምንም መንገድ ራሳችንን ማዳን አንችልም ።

II. ኢየሱስ ክርስቶስ በጸጋና በእምነት ያድነናል።

- U. የእግዚአብሔርና የእግዚአብሔር ልጅ የሆነው ኢየሱስ የሰውን ልጅ ከሃጢያት የሚያድን ሰው ሆነ።
- A. ኢየሱስ ለኃጢአተኞች መከራን ተቀብሎ ሞተ።
- ሐ. ኢየሱስ በሥቃዩና በሞቱ ለእያንዳንዱ ኃጢአተኛ ሙሉ ቅጣቱን የከፈለው ለዘለዓለም ሲኦል ሳይሆን ሰማይን እንዲያገኝ ነው።
- D. የኢየሱስ ትንሳኤ እግዚአብሔር በሞት ላይ ስልጣን እንዳለውና ከሃጢያት ይቅር እንደሚለን ያሳያል።
- ኢ. በእግዚአብሔር መዳን እያንዳንዱ ሰው በህይወቱ የሚወስንበት ምርጫ ነው።
- F. መዳን የሚቻለው ኢየሱስን በመቀበልና በኢየሱስ መሰረት የእግዚአብሔርን ህግ በመታዘዝ ነው።
- G. ይህ የኢየሱስ ክርስቶስ ወንጌል ("የምሥራች") ነው።

III. እግዚአብሔር ወንጌልን እንድንከተል እንደ አንተና እንደ እኔ ያሉ ኃጢአተኞችን ይጠራል።

IV. በዚህ ምድራዊ ህይወት እግዚአብሔርን በደስታ ለመታዘዝና ለማገልገል እንዲሁም ከሞት በኋላ ባለው ህይወት ውስጥ ሰማይን ለማግኘት እንድናለን።

V. በኢየሱስ ክርስቶስ የተመሰረተችው ካቶሊካዊት ቤተክርስቲያን አባል መሆን በእግዚአብሔር ውስጥ መዳንን ለሚፈልጉና ትምህርቷን በመከተል ከእግዚአብሔር ጋር የጠበቀ ወዳጅነት ለመመስረት ለሚፈልጉ ሰዎች ተራ መንገድ ነው።

ለቅዱስ ቁርባን ኑዛዜ ዝግጅት

አዋቂዎች በዚህ ርዕስ ውስጥ ለአካለ መጠን ለሰለጠኑ ሰዎች ታስቦ የነበረውን የሕሊና ምርመራ እንዲሁም ለአፍላ የጉርምስና ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ወጣቶች በተለይም ታላቁ ማስጠንቀቂያ (የሕሊና ብርሃን) በተባለው መጽሐፍ ላይ የተገለጸውን የሕሊና ምርመራ በመጠቀም ኃጢአተኛውን ማጤን ይኖርባቸዋል። በሃርቢንገር ሳምንት (7 ቀን እና 7 ሌሊት መስቀሉ በሰማይ ላይ ነው) እና በኋላ ለአጠቃላይ ሕይወት ኑዛዜ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል. ሁለቱም የኅሊና ምርመራዎች ከካቶሊክ # ወይም ከኦርቶዶክስ ቄስ ጋር ለቅዱስ ቁርባን ኑዛዜ ዝግጅት ወይም ከ7 ቀን የመስቀል በዓል ጸሎት 24 በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ ለ7ኛ መልዕክተኛ ማሪያ መለኮታዊ ምህረት (የእውነት መፅሐፍ) በመስጠት ለአብነት መስጠት ይችላሉ። እግዚአብሔር ይባርክ።

*

የኃጢያት ኑዛዜ (ከካቶሊክ ወይም ኦርቶዶክስ ተዋህዶ ቤተ ክርስቲያን ጋር ለመናዘዝ) ጸሎት

- (ማስታወሻ (በነፍስ
(እባክዎ ይህን የኃጢያት ይቅርታ ጸሎት ከህሊና (አዋቂ ና በጉርምስና ዕድሜ ላይ ከሚገኙ ምርመራዎች ጋር ተያይዞ ይጠቀሙ። እግዚአብሔር ይባርክ።

ከታላቁ ማስጠንቀቂያ (የሕሊና ብርሃን) በኋላ፣ በመስቀል ጦርነት ጸሎት # 8 ወይም በቅዱስ ቁርባን ኑዛዜ ወቅት የፀፀት ልማድ ልትጸልዩ ትችላላችሁ። ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ የመስቀል ደመራ ጸሎት # 8 ጥቅም ላይ እንዲውል ይመርጣል።

ከእውነት መጽሐፍ የተወሰደ
(ማሪያም መለኮታዊ ምህረት)
የመስቀል ደመራ ጸሎት # 8 ኑዛዜ
ማክሰኞ ኅዳር 22 ቀን 2011 @ 20 30

እኔ፣ ኢየሱስ፣ የእርስዎ ንጉሥ እና መድሐኒት፣ አሁን የኑዛዜ ጸሎቴን አቅርቤያለሁ። ይህ ሰላት በማስጠንቀቂያው ጊዜም ሆነ በኋላ ኃጢአት ይቅር እንዲባልለት ይማጸናል ሊባል ይገባል ።

"ውድ ኢየሱስ ሆይ፣ ስለ ኃጢአቴ ሁሉ፣ በሌሎች ላይ ስደርስብኝ ጉዳትና ጉዳት ምህረትህን
እለምናለሁ። በድጋሚ እናንተን እንዳያስቀይሙ እና እንደ ቅዱስ ፍቃዳችሁ ንሰሃ ለማቅረብ ጸጋዎችን በትህትና እጸልያለሁ። ወደፊት የምካፈልበትን እና ስቃይን እና ስቃይን የሚያመጣውን ማንኛውንም ጥፋት ይቅር እንዲለኝ እለምናለሁ። ለዘላለም የቤተሰብህ አባል እንድሆን ከአንተ ጋር ወደ አዲስ የሰላም ዘመን ውሰደኝ እወድሃለሁ ኢየሱስ እፈልግሃለሁ። አንተን አከብርሃለሁ የቆምከው ሁሉ እርዳኝ ኢየሱስ ወደ መንግሥትህ "መግባት ይገባኛል አሜን

ባሕላዊ የካቶሊክ ጸሎት
ለኑዛዜ - የጸጸት ድርጊት

"አምላኬ ሆይ፣ እንተን ስላስቀየምኩህ በጣም አዝናለሁ። በፍትሃዊ ቅጣትህ ምክንያት
ኃጢአቴን ሁሉ እጸየፋለሁ፤ ከሁሉ በላይ ግን መልካሚቱና ፍቅሬ ሁሉ የሚገባው አምላኬ አምላኬ ስለሚያስቀይሙህ ነው። በጸጋህ እርዳታ ከእንግዲህ ወዲህ ኃጢአትን ላለማድረግ "ከቅርብ ተም የኅጢአት ንቃተ ኅጢአት (፪) አሜን

*

ጸሎተ ሃጢአትን ለመናዘዝ፡- የ7-ቀን ABSOLUTION ፕሌናሪ የኑዛዜ ጸሎት (ከካቶሊክ ወይም (ከኦርቶዶክስ ቄስ ጋር መናዘዝ ለማይችሉ

- (ማስታወሻ (በነፍስ እባክዎ ይህን ጸሎት የኃጢአት ይቅርታ ለማግኘት ከህሊና ምርመራ (አዋቂና በአሥራዎቹ ዕድሜ (የሚገኙ) ጋር ተያይዘህ ተጠቀም። ይህ ጸሎት ሁሉን ቻይ በሆነው አምላክ የኃጢአት ንዳት (ይቅርታ ለማግኘት ለሰባት (7) ተከታታይ ቀናት መጸለይ አለበት። ይህ ፀሎት ከካቶሊካዊ ወይም ከኦርቶዶክስ ቄስ የቅዱስ ቁርባንን ኑዛዜ መቀበል ያልቻሉ ሰዎች ለኃጢአት ስርየት እንዲውሉ ይደረጋል። እግዚአብሔር ይባርክ።

ከእውነት መጽሐፍ የተወሰደ
(ማሪያም መለኮታዊ ምህረት)
የመስቀል በዓል ጸሎት # 24 ለአብነት የምጣኔ ሐብቱ
ሰሉስ 31 ጥሪ 2012 @ 09 30 pm

የተወደዳችሁ ኢየሱስ፡- ይህንን ጸሎት ለሰባት ተከታታይ ቀናት ሊናገሩ ይገባል። ሙሉ በሙሉ የመታቀብ ስጦታና የመንፈስ ቅዱስ ኃይል ይሰጣቸዋል።

"የእኔ ኢየሱስ ሆይ እንተ የምድር ብርሃን ነህ ነበልባል ነበልባል ነበልባል ነህ ነፍሶችን ሁሉ
ምሕረትህ ፍቅርህ ወሰን የለውም በመስቀል ላይ በመሞትህ ለከፈልከው መስዋዕትነት
የሚገባን አይደለንም። ነገር ግን ለእኛ ያላችሁ ፍቅር ለእናንተ ከያዝነው ፍቅር እንደሚበልጥ
እናውቃለን። አቤቱ ጌታ ሆይ! የአዲሱ መንግሥትህ ይገባናል ዘንድ የትሕትናን ስጦታ ስጠን።
መንፈስ ቅዱስን ሙሉልን ስለዚህ የቅዱስ ቃላችሁን እውነት ለማወጅ እና ወንድሞችን እና
እህቶቻችንን ለሁለተኛ ጊዜ በምድር ላይ ለመምጣት ክብር ለማዘጋጀት እና ሰራዊታችሁን
ለመምራት እንችላለን። እናከብራችኋለን። እናመሰግናችኋለን። እራሳችንን፣ ሀዘናችንን፣
ስቃያችንን ለእናንተ ነፍሳትን ለማዳን እንደ ስጦታ እናቀርባለን። እንወድሃለን ኢየሱስ
ልጆችህ በየትኛውም ቦታ ቢሆኑ ምሕረት አድርግላቸው። አሜን።

የካቲት 9, 2012 @ 3 00 pm
ኢየሱስ ክርስቶስ :- እውነተኛ ጸጸት ማሳየትና አሁኑኑ ኑዛዜውን መናዘዝ ይኖርብሃል ። ወደ ኑዛዜ
መሄድ ካልቻልክ ለሰባት ተከታታይ ቀናት ለመታቀብ የመስቀል ፀሎቴን ግለጽ።

የካቲት 29, 2012 @ 5 30 pm
ኢየሱስ ክርስቶስ :- የኑዛዜን ቅዱስ ቁርባን መቀበል ለማይችሉ ወይም የሮማ ካቶሊክ ቤተ ክርስቲያን
አባላት ለሆኑ ሰዎች ጥቅም ሲባል የመንፈሴን ስጦታ እንድትቀበሉ አለምናችኋለሁ ።

ለአዋቂዎች የሕሊና ምርመራ

አፍቃሪና መሐሪ አምላክ ሆይ፣ ጥሩ ኑዛዜ እንድሠራ እርዳኝ። ለካህኑ በሐቀኝነትና በግልጽ እነግረው
ዘንድ ኃጢአቴን አሳውቀኝ። እነዚህን ኃጢአቶች ዳግመኛ ላለመፈጸም ከልብ የመነጨ ውሳኔ እንዳገኝ
እርዳኝ ። አሜን።

ኃጢአቴን በምትናዘዝበት ጊዜ እያንዳንዱን ዓይነት (የኃጢአት ዝርያ) ፣ ምን ያህል ጊዜ እንደሠራና
**ተፈጥሮውን የሚቀይር ማንኛውንም ዓይነት ሁኔታ ላይተሽ።

ቀዳሚ

1. መጥፎ ኑዛዜ እያደረግሁ ነው? - ማንኛውንም ሟች ኃጢአት ሆን ብሎ በመከልከል፣ ኃጢአቱን ለማታለል በመሞከር? - ከሟች ሃጢአት አዙሪት በመራቅ፤ የማውቀው ማንኛውም ሰው፣ ቦታ ወይም ?ነገር ወደ ሃጢአት ይመራኛል

2. ከሆነ ይህ እስከ መቼ ነው የሚከናወነው? - ስንት መጥፎ ኑዛዜ? - በዚህ ሁኔታ ምን ያህል ቅዱስ ማህበራት አሉ? - በሟች ሀጢአት የተቀበሉት ሌሎች ቅዱስ ቁርባን ማረጋገጫ፣ ጋብቻ፣ ከልክ ያለፈ ?አረመኔነት

3. በኑዛዜ የሰጠኝን ንጽ ለመፈጸም ቸል ብዬ አውቃለሁ?

4. የመጨረሻው ጥሩ ኑዛዜመቼ ነበር?

አሥርቱ ትእዛዛት

1. ጌታ አምላክህ ነኝ። ከፊቴ እንግዳ አማልክት አይኖሩህም።
2. የጌታን የአምላክህን ስም በከንቱ አትውሰድ።
3. የጌታን ቀን ቅዱስ ሆነህ ትጠብቃለህ።
4. አባትህንና እናትህን አክብር።
5. አትግደል።
6. አታመንዝር።
7. አትሰረቅ።
8. በባልንጀራህ ላይ በሐሰት አትመስክር።
9. የባልንጀራህን ሚስት አትመኝ።
10. የባልንጀራህን ዕቃ አትመኝ።

የመጀመሪያው ትዕዛዝ

1. እግዚአብሔር በሕይወቴ ውስጥ ቀዳሚ ቦታ አለው? - ፍቃዴን ከእሱ ጋር ለማስማማት አሞክራለሁ? ወይስ የእርሱ ፈቃድ ለእኔ?
2. የካቶሊካዊት ቤተክርስቲያንን ማንኛውንም አስተምህሮ ለመቀበል አሻፈረኝ ብዬ አስተባባልኩ? - በካቶሊካዊት ቤተ ክርስቲያን ላይ ተነጋገሩ? - ስለ ካቶሊክ ቤተ ክርስቲያን ወይም ስለ ትምህርቷ ?ጥርጣሬን ለማስወገድ ማንኛውንም ጥረት ማድረግ
3. ካቶሊክ ባልሆኑ አገልግሎቶች ላይ ንቁ ተሳትፎ ማድረግ? - ሁሉም ሃይማኖቶች እኩል ናቸው ብለው ያምናሉ? - ለእምነቴ አደገኛ ከሚባሉ ሰዎች ጋር መያያዙ? - አደገኛ ካቶሊክ ያልሆኑ - ?መፅሐፍትን በማንበብ እምነቴን ለአደጋ አጋልጠዋል? - ካቶሊካዊ ያልሆኑ ሰባኪዎችን መስማት ?በእምነቴ አሳፈርኩ
4. በጠንቋዮች፣ በሆሮስኮፕ፣ በመናፍስታዊ ድርጊቶች የታመን አጉል እምነት?
5. ለረጅም ጊዜ የፀሎት ቸልተኝነት? አምላክ ምሕረት አበጅቶላኝባለው? በተስፋ መቁረጥ ስሜት ተውጠዋል?
6. የተዋረደ ቤተ ክርስቲያን ወይስ የመቃብር ቦታ?

ሁለተኛ ትዕዛዝ

1. ስድብ - በንዴት ወይም በስድብ ወይም በእግዚአብሔር ላይ መናገር?
2. ሌላውን የረገመው - በሰው ላይ ክፋትን የጠራ?
3. ሃሰት - አውቆ ለውሸት ቃለ መሃላ ፈጸመ?
4. ጸያፍ ቃል - የአምላክን ስም አክብሮት በሌለው መንገድ መጠቀም?
5. ማንኛውም ህጋዊ ቃለ መሃላ ወይም መሐላ መጣስ? የተጣሱ ተስፋዎች?

ሦስተኛው ትዕዛዝ

1. ያለ ከባድ ምክንያት እሁድ ወይም ቅድስት ቀን ቅዳሴ አምልጦታል? - ሌሎች የቅዳሴ ቅዳሴ እንዲናፍቁ (ለምሳሌ ልጆቹ)? - ወደ ቅዳሴ ዘግይተህ መጥተህ በማለዳ ትወጣለህ?
2. ቅዱስ ማኅበረ ቅዱሳንን ከመቀበላቸው በፊት መጽም ቸል ማለት ነው?
3. እሁድ ወይም በቅዱሱ ቀን አላስፈላጊ የሰርቪል ስራ ተፈጸመ? እሁድ ዕለት ገበያ ላይ ትገኛለህ?

አራተኛው ትዕዛዝ

- ልጆች ወደ ወላጆች

1. ወላጆችን አለመታዘዝ ወይስ መናቅ? የወላጆችን ሥልጣን አለመቀበል ወይም መናቅ? ሐዘንና ጭንቀት አስከትሎባቸዋል? ታዲያ ቸል ተባሉ? ምስጋና ቢስ ነው?
2. በምስጢር ቀን ሄደ? ስውር በሆነ መንገድ የሠራህ ነገር አለ?
3. ወላጆችን፣ ቤተሰብን ማፈር? በእነሱ ላይ ተነጋገሩ? ወይስ በሥልጣን ላይ ባሉ ሰዎች ላይ መሳለቅ?

- ወላጆች ለልጆች

1. ለረጅም ጊዜ ከቅዱስ ቁርባን በመራቅ፣ የቅዳሴ ቅዳሴ በማጣት፣ ለልጆች መጥፎ ምሳሌነት በመስጠት?
2. ችላ የተባሉ የልጆች ጥምቀት፣ ማረጋገጫ? - የካቶሊካዊ ትምህርታቸውን ወይም የካቶሊክ አኗኗራቸውን (ጸሎት፣ ቅዱስ ቁርባን) ቸል ተባሉ?
3. ለእድሜያቸው ተስማሚ የሆኑ የህይወት እውነታዎችን ማስረዳት አልተቻለም?
4. ስህተቶችን ለማረም አልተቻለም። ውሸት፣ ስርቆት፣ አለመታዘዝ፣ አደገኛ ንባብ፣ ቪዲዮ...? በህፃናት ኮምፒዩተሮች ወይም መሳሪያዎች ላይ የኢንተርኔት መከላከያ መጫን ችላ ተባለ?
5. ጓደኝነትን ሳይመለከት ቀረ... ገና በትምህርት ቤት ሳለ ከተቃራኒ ጾታ ጋር ተቀጣጥሮ መጫወት ይፈቀድልኝ ይሆን? ከማን ጋር እንደሚሄዱና ወዴት እንደሚሄዱ ማወቅ ተሳናቸው?
6. የተስተዋለ ሁለት የሞራል መሰፈርት እንዲለራስ፣ እንዲ ለልጆች?
7. ቤተሰብን ማስተዳደር አልተቻለም? የቤተሰብን ገንዘብ አላግባብ መጠቀም?

- ሌላ

1. ለሊቀ ጳጳሱ ለመጸለይ ፈቃደኛ አልሆነም?
2. ህወሓት ወይም ኮሙኒስት ማህበር ወይም ድብቅ ማህበረሰብ መቀላቀል? - የተደናገጠ ህዝባዊ ሰላም

አምስተኛው ትዕዛዝ

1. ፅንሰ ለማስወረድ ሐሳብ ማቅረብ ወይም ሆነ ተብሎ ማስወረድ? (ከነዚህ ምክረ ሃሳብ ከተገበረ።) - በጽንሰ ሐሳብ፣ ተፈቅዶ፣ በፀረ-ተባብረው?
2. In-vitro ማዳቀል?
3. የተደገፈው ኢተናኻያ?
4. ስካር? - የናርኮቲክ ወይም የአደንዛኻ ፅፅ ጥቅም ላይ ይውላል?
5. ሌላውን ሰው ወደ ማንኛውም ሃጢአት መርቶ፣ ወይስ ሞክሮ?
6. ከኃጢአት አጋጣሚዎች አልፎቅንም? - ኢንተርኔት blocker በኮምፒዩተር ወይም በመሣሪያ ላይ ማስቀመጥ ችላ?
7. ከባድ ጉዳት እስከማድረስ፣ መጎዳት ወይም የቤት ውስጥ ችግር እስከመከሰት ድርሰህ?
8. በማንም ላይ አካላዊ ጉዳት ማድረስ? የራስን ሕይወት ለማጥፋት ሙከራ ተደርጎ ይሆን? ጤና ቸል ተባለ?
9. በእርግጥ ማንም ሰው ይጠላል (ክፉን መመኘት)? 10. ታቅዶ በቀል?

ስድስተኛውና ዘጠነኛው ትእዛዛት

1. ሆነ ተብሎ ርኩስ ሃሳቦችን ወይም ፍላጎቶችን ወደ አእምሮ አመጡ? የመጡትን ሰዎች ሆነ ብለው ይጠብቁቸው ይሆን?
2. በቆሻሻ ንግግር ተሳትፈህ? - የቆሻሻ ቀልዶች ተነገሩ? -- በኃጢአት ጉራ?
3. በንባብ፣ ስዕል፣ ፊልም፣ ኢንተርኔት፣ ሥነ ምግባር የጎደለው ጓደኞች፣ ልክኝነት የጎደለው ጭፈራ ወይም ሙዚቃ ንፅህና ንጽህና ንጽህና?
4. የእርሶ መሳሳም፣ petting (ከጋብቻ ውጭ)?
5. ንጹህ ድርጊት ብቻውን? - ከሌሎች ጋር ንጹህ ዳሰሳ? - አብሮ መኖር?
6. ልክኛ ያልሆነ አለባበስ?
7. ጥቅም ላይ የዋለ የወሊድ መከላከያ ዘዴ ወይም መሣሪያ?
8. ተፈጥሮአዊ ያልሆኑ ድርጊቶች? - በዘመዳዊ ዘመዳዊ ነት?
9. በፍትሃዊ ነት የጋብቻ እዳ አለማለት? - ያለ በቂ ምክንያት ጥቅም ላይ የዋለ ምት ዘዴ (NFP)?
10. ምንዘር (ነጠላ/ድርብ)?
11. ሌሎች ከእነዚህ ነገሮች መካከል አንዳቸውንም እንዲያደርጉ ምክንያት ሆነ?
12. ስለ እግዚአብሔር ሕግ በመጠራጠር ኃጢአትን ጠይቄው ነበር?
13. እንደተፈታ ወይም እንደተለየ ሰው፣ ከተቃራኒ ቀን ጋር ተቀጣጥሬ እቆያለሁ? ሰባተኛና አሥረኛው ትእዛዛት

(የተሰረቁ እቃዎች ዋጋ ወይም የደረሰውን ጉዳት መጠን ገምት።)

1. የሰረቅኩትን ወይም የተቀበልኳቸውን ዕቃዎች ተቀብያለሁ? - ከቤተ ክርስቲያን ተሰረቀ?
2. ማንንም ያጭበረበረ ወይስ ያጭበረበረ? - ከሥራ የተሰረቀ? በሥራ ሰዓት ወይም በኢንተርኔት ጊዜ ማባከን?
3. የሌሎችን ንብረት ያበላሹ ወይስ ያወደሙ?
4. እዳ ብቻ መክፈል አልተቻለም?
5. ከእነዚህ ኃጢአቶች ውስጥ ለአንዱም (ማለትም ለትክክለኛ ባለቤት የተከፈለ) ብድን አላደረገም? ይህን የማደርገው መቼ ነው?
6. ሌሎች ባላቸው ነገር እቀናለሁ ወይስ እቀናለሁ? በሌሎች ላይ በእኩይ ነገር መደሰት?

ስምንተኛው ትእዛዝ

1. ውሸት ተናግራለሁ?
2. የሐሰት ሰነዶች?
3. በሐሜት፣ በስም ማጥፋት፣ በቅጥፈት፣ በፍትሃዊ ፍርድና በልቅ ንግግር ወይም በሚስጥር ስህተት ወይም ሃጢአት (detraction) በመግለጥ የሌላውን ስም ማበላሸት ወይም ማጥፋት?
4. በሀሰት ተጠርጥሮ መቆየት? - እነዚህን ጥርጣሬዎች አስተናግደዋል?
5. በዚህ መንገድ የደረሰኩትን ጉዳት ለመጠገን ሞክረህ ነበር?
6. የተገለጡ ሚስጥሮች?

የቤተ ክርስቲያን ሕግጋት

1. አርብ በማወቅ ስጋ ይበላል? - በተሾሙ ቀናት መጸም አልተቻለም? (አንድ ሙሉ ምግብ፤ ሁለት ትናንሽ ምግቦች፤ ከፈሳሽ በስተቀር በምግብ መካከል ምንም ነገር የለም።)
2. አንድ ዓመት ሙሉ ያለ ኑዛዜ ይሂድ?
3. በዓለ ሢመት ማኅበረ ቅዱሳንን መቀበል አልተቻለም?
4. የካቶሊካዊት ቤተ ክርስቲያንን የገንዘብና የሞራል ድጋፍ ችላ ማለት ነው?
5. የካቶሊካዊት ቤተ ክርስቲያን የጋብቻን ቅድስና የሚከላከሉ ሕጎችን መተቸት ወይም መጣስ? - ከካቶሊክ ቤተ ክርስቲያን ውጭ ካቶሊካዊ ጋብቻን ለመቀበል ወይም ለመተባበር ፈቃደኛ መሆን? - ?ተፋትቼ እንደገና አግብቻለሁ

ለመናዘዝ እንዴት መሰለፍ እንደሚቻል

1. "አባ በደለኝና ባርከኝ። አግብቻለሁ ... ነጠላ ... የተፋቱ ... የትዳር ጓደኛቸውን በሞት ያጡ።"
2. "የመጨረሻው መልካም ኑዛዜዬ ነበር..." (መቼ እንደነገረ)
3. ሚች ኃጢአቶችን ሁሉ ንገራቸው፡- ደግ፣ ቁጥር (በተቻለህ መጠን)፣ በጥፋተኝነት ስሜት ላይ የሚጨምሩ ወይም የሚወስዱ ሁኔታዎች፣ ነገር ግን አላስፈላጊ ዝርዝር ጉዳዮች, እባክዎ!
4. ከዚያም - በነዚህ ሁሉ ኃጢአቶችና በቀደመው የሕይወቴ ኃጢአቶች ሁሉ አዝኛለሁ። በተለይም... (ያለፈውን ከባድ ኃጢአት ጥቀስ)"

የጸጸት እርምጃ

አምላኬ ሆይ! አንተን ስላስቀየምኩህ እጅግ አዝናለሁ፤ የሰማይን ምጥንና የገሀነምን ስቃይ ስለምሰጋ ኃጢአቴን ሁሉ እጸየፋለሁ፤ ከሁሉም በላይ ግን መልካሙንና ፍቅሬን ሁሉ የሚገባውን አምላኬን ስለሚያስቀይሙህ ነው። በፀጋህ እርዳታ ኃጢአቴን ለመናዘዝ፣ ለመጸጸትና ሕይወቴን ለማስተካከል ቁርጥ ውሳኔ አደርጋለሁ። አሜን።

ለአፍላ የጉርምስና ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ወጣቶች ሕሊናመመርመር

5 ጥሩ ኑዛዜ ለማግኘት የሚረዱ እርምጃዎች

1. ኅሊናህን መርምር፡- ከመጨረሻው መልካም ኑዛዜህ ወዲህ የሠራሃትን ኃጢአት አስታውስ።
2. ለሃጢአትህ ክልብ ይቅርታ አድርግ።
3. ኃጢአትህን ለካህኑ ተናዘዝ።
4. ሚች ኃጢአታችሁንና ቍጥራችሁን ሁሉ መናዘዘችሁን አኑሩ።
5. ከተናዘዙ በኋላ ካህኑ የሚሰጥዎትን ጽንሰ ያድርጉ።

የጸጸት እርምጃ

አምላኬ ሆይ፣ አንተን ስላስቀየምኩህ ከልቤ አዝናለሁ፣ እናም የኃጢአቴን ሁሉ እጸየፋለሁ ምክንያቱም ጄ የሰማይን ማጣት እና የሲኦልን ስቃይ እጠላለሁ፣ ነገር ግን ከሁሉ በላይ ደግሞ መልካም የሆነውንና ፍቅሬን ሁሉ የሚገባውን አምላኬን ስለሚያስቀይሙህ ነው። በፀጋህ እርዳታ ኃጢአቴን ለመናዘዝ፣ ለመጸጸትና ሕይወቴን ለማስተካከል ቁርጥ ውሳኔ አደርጋለሁ። አሜን።
የድርጊት ኃጢአት - የሃሳብ ሃጢአት
እያንዳንዱ የሕይወቴ መስክ ሊታሰብበት ይገባል። ቤተሰቦቼ፣ ወዳጆቼ፣ የትምህርት ቤት ኑሮ፣ ስራ፣ ጥናት።

-ሰባቱ ዋና ዋና ኃጢአቶች
ትዕቢት፣ ፍትወት፣ ንዴት፣ ምቀኝነት፣ ስሎዝ፣ ሆዳምነት

- ኩራት (ኩራት የኃጢአት ሁሉ እናት ናት)
- ?የሌሎችን ስህተት ተከትዬ ይሆን
- ?በሌሎች፣ በአስተሳሰቤ ወይም በቃል እፈርዳለሁ
- ?ከሌሎች የተሻለ ደረጃ ላይ ደርሻለሁ
- ?ለሌሎች ጥላቻ አሳይቻለሁን
- ?ከሌሎች ለመማር ፈቃደኛ አልሆንኩም
- ?እልኸኛ ነኝ
- ?ስህተት መሆኔን አምኜ ለመቀበል ፈቃደኛ አልሆንኩም
- ?ሌላ ሰው ከዚህ የተሻለ ሐሳብ አለው ብሎ ለመቀበል ፈቃደኛ አልሆነም
- ?ትዕቢተኛ ነኝ

?የራሴን ድክመቶች አምኜ ለመቀበል ፈቃደኛ አልሆንኩም
?ሌሎችን በንቀት አይዝ ነበርን

ፕሲላኒምነት (መንፈሳዊ ፈሪነት)
?አምላክ የሰጠኝን ታላንት ለመጠቀም ችላ ብያለሁ

ከንቱነት(ሌሎች ስለእኔ ምን እንደሚያስቡ ከልክ በላይ መጨነቅ - ስለ ቁመናዬ ምን እንደሚያስቡ ብቻ አይደለም)::

- ?ሌሎች ስለ እኔ ያላቸው አመለካከት በጣም አሳስቦኝ ይሆን
- ?ይህ ድርጊት እንድፈጽም አሳስቶኛል
- ?ውሸተቴ ወይስ አጋነንኩ
- ?ያለአግባብ ጊዜዬንና ገንዘባዬን ለልብስና ለአለባበስ እያባከንኩ ነው
- ?ሰውነቴን ፍጹም ለማድረግ በከንቱ ወይም ከልክ በላይ በማሰብ ልምምድ አድርጌያለሁ
- ?ዝቅተኛ ቦታ በማሳየቴ ረክቻለሁን

ፍትወት (ፍትወት የወሲብ ተድላ ምኞት ነው፣ ከእግዚአብሔር ከሰጠው የወለዳ አላማ የተገለለ)

- የአይን ጥበቃ
- ?ሌሎች ሰዎችን የሚወደድ ሰው ሳይሆን የጾታ ግንኙነት ብቻ እንደሆነ አድርጌ እመለከታቸዋለሁ
- ?መጣፎ ስዕሎች/ቪዲዮዎች በኢንተርኔት፣ ቴሌቪዥን፣ መፅሐፍት

- ንጹህ ሀሳብ
- ?ርኩስ ሐሳቦችን መዝናናት ችያለሁ
- ?ርኩስ ሐሳቦችን ለመቀበል ተስማምቻለሁን

- ንጹህ ቃላት፡-
- ?ውይይት
- ?ቀልዶች

- ንጹህ የሆኑ ድርጊቶች፡-
- ብቻውን
- ?ንጹህ ንክኪ ነውን
- ?ያልተሟሉ ወይም ሙሉ በሙሉ ርኩስ የሆኑ ድርጊቶች

- ከሌሎች ጋር
- ?ንክኪ ወይስ ድርጊት
- ?የሌላውን ስሜት ማሸኮርመም/ማሸኮርመም/ማሸኮርመም

አንዳርጋቸው(ንዴት በቀል ንዴት፣ በምክንያትም ሆነ በመጠን ተገቢ ያልሆነ ፍላጎት ነው)

?በአስተሳሰቤ ውስጥ ቂም ፣ ቂም ወይም ጥላቻ አደረብኝ
?በምናገባ ሁኔታ የተናደዱ ጭውውቶችን ያሳድገኛል
?ይቅር ለማለት የዘገየሁበት ጊዜ አለ
?በቁጣ ገንፍዬ ይሆን

- ትዕግስት ማጣት
?መስቀሌን እንዴት ተሸከምኩ
?ለሰዎች ፣ ለቤተሰብ ፣ ለሁኔታዎች ፣ ለሥቃይ ፣ ለሕመም ትዕግሥት የለኝም

ስግብግብነት (Covetousness / Avarice is the excessive love of things)
?የተበደርኳቸውን ነገሮች አጭበርብሬ፣ ሰረቅሁ ወይም አልመለስም
?ያለ ፈቃድ ነገሮችን ተበደርኩ
?በመስጠት ረገድ ለጋስና ደስተኛ ነኝ
?ገንዘባዬን አባከንኩ
ምቀኝነት / ቅናት በሌለው ደስታ ሀዘን ነው)
በችሎታ፣ በተሰጥኦ፣ በሃሳብ፣ በመልካም መልክ፣ በብልሃት፣ በልብስ፣ በንብረት፣ በገንዘብ፣
?በኋላዎች፣ በቤተሰብ፣ በሌሎች ምቀኝነት ወይም ቅናት አደርገዋለሁ

ሐሜት፡-
?በአስተሳሰቤ በሌሎች ላይ ፈርጄ ይሆን
በንግግሬ ፣ በአመለካከቴ ወይም በመልክዬ የሌለውን ሰው ስም አጎድፌያለሁ? እውነት ላይሆኑ
?የሚችሉ ተደጋጋሚ ውንጀላዎች አድርገዋለሁ ይሆን
?ተጋነንኩ እንዴ
?እውነት የሆነውን ነገር ተናግሬአለሁ? የሌሎችን ስም ለማስከበር ጥረት ማድረግ ተሳነኝ
?ምስጢር መያዝ ተሳነኝ
?የተለያየ ዘር ወይም የመደብ ልዩነት ያላቸውን ሰዎች እናቃለሁ

- ውሸት
?ውሸተኝ ወይስ አጋነንኩ

ሰሎት/ ግዴላሽነት(በተለይ በእግዚአብሔር ነገሮች ላይ ላዚነት; ሰሎዝ መንፈሳዊ ጥቅም እንጂ
(ሐዘን የለውም :: እንድትዘል ያደርግሃል፤ ደግሞም ምንም ማድረግ አትፈልግም

ከምንም ነገር በላይ አምላክን ፈልጌያለሁ ወይስ ሌሎች ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ነገሮች (ለምሳሌ
?ወዳጅነትን፣ ምኞትን፣ መጽናኛንና ቀላልነትን) አስቀድሜአለሁ
በዚህ ዓለም ነገሮች በጣም ከመጠመዱ የተነሳ አምላክን ረስቼዋለሁን? በየሳምንቱ እሁድ የቅዳሴ
?ሥነ ሥርዓት ላይ እገኛለሁ
?በየዕለቱ የምጸልየውን ጸሎት ችላ አልኩ

ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን በጸሎት አስተናግጃለሁ ወይስ በጸሎት ወይም በቅዳሴ ላይ ለአምላክ ተገቢውን ትኩረት አልሰጠሁም? (ማስታወሻ- በሶላት የሚገባውን ጥረት ለእግዚአብሔር አለመስጠት ሃጢአት ነው። ነገር ግን በአእምሮ መከፋፈያዎች ውስጥ ያለ ፈቃደኝነት ከደካማነት ጋር አንድ (አይደለም

?ከቅዳሴ በፊት የጸሎት ዝግጅት እና ከቅዳሴ በኋላ ጥሩ የምስጋና ዝግጅት አድርጌያለሁ በመጥፎ ጓደኝነት፣ በመጥፎ ንባብ፣ በፍርሀት ወይም በኩራት እምነቴን/ሃይማኖቴን ለማጣት ተገድጄ ?ይሆን? በተለይ በችግር ጊዜ በአምላክ ላይ እምነት አለኝ ?ከባድ ኃጢአት በፈጸምኩበት ወቅት ቅዱስ ቁርባን ተቀብያለሁ ?በቅድስት ማኅበረ ቅዱሳን ፊት ኑዛዜን መሻት ችል አልኩ ?የጌታን ስም የወሰድኩት በከንቱ ነው? ወይስ ሌላ ጸያፍ አነጋገር

- ጎረቤቴ

?ሌሎችን በመርዳት ረገድ ሰነፍ ሆኛለሁ ?የጓደኞቼን ፍላጎት በትኩረት ተከታተልኩ ?ጭውውቴ በራሴ ደስታ ላይ ወይም በሌሎች ላይ ያተኮረ ነው ?ተጫዋችነቴ ለሌሎች ደንታ ቢስ ሆኖብኝ ይሆን

- ቤተሰቤ

በቤተሰቤ ውስጥ ያሉ ሌሎች ሰዎች በሚያስፈልጓቸው ነገሮች ላይ ከማተኮር ይልቅ በራሴ ላይ ትኩረት አድርጌያለሁ? በቤት ውስጥ እርዳታ ለመስጠት ችል አልኩ ?ሳያስፈልግ ጠብ ገጥሞኛል ?ትርጉም የለሽ እልኸኛ ነኝ ?ለወጣት የቤተሰቤ አባላት መጥፎ ወይም ሰነፍ ምሳሌ ሰጥቻለሁ ሰዓት አክባሪነት ና ተግሳጽ:- ?ዘግይቼ የሌሎች ሰዎችን ጊዜ እያባከንኩ ነው ?ጊዜዬን በአግባቡ ተጠቅሜበታለሁ ወይስ ሳያስፈልገኝ ጊዜዬን አላባከንኩም ?በቲቪ ወይ ኢንተርኔት ላይ ጊዜ አባክኜ ነበር ?በሰዓቱ ተኝቻለሁ ጥሩ እረፍት ማድረግ እንደሚያስፈልገኝ ስለማውቅ ለመዝናናትና ለመዝናናት ጥሩ እቅድ ?አውጥቻለሁ ?የምገባኝን ያህል አጥንቻለሁ

ሆዳምነት (ሆዳምነት ከመጠን በላይ የምግብ ፍላጎት ነው)

? (ከሚያስፈልገኝ በላይ በልቻለሁ (እስከ ምን ድረስ ከቁም ነገር ?ከመጠን በላይ አልኮል (ሌሎች ንጥረ ነገሮች) ተጠጣሁ ?ከጠጣሁ በኋላ መኪና እየነዳሁ ነው ?ስግብግብነት ና ከእኔ ጋር በጠረጴዛ ላይ ላሉት ሰዎች እምብዛም ትኩረት ሳይሰጥ በልቻለሁን ?በተለይ አርብቶ አደሮች ጸምና እራስን መካድን አዘውትሬ እለማመድ ነበርን ?አርብ ስጋ በልቼ ነው

?ቅዳሴ ቅዳሴ ላይ ቅዱስ ቁርባንን ከመቀበሉ በፊት ቅዱስ ቁርባን ጾም ሁሌም ታዘበዋለሁ

አሥርቱ ትእዛዛት

1. ጌታ አምላክህ ነኝ። ከፊቴ እንግዳ አማልክት አይኖሩህም።
2. የጌታን የአምላክህን ስም በከንቱ አትውሰድ።
3. የጌታን ቀን ቅዱስ ሆነህ ትጠብቃለህ።
4. አባትህንና እናትህን አክብር።
5. አትግደል።
6. አታመንዝር።
7. አትሰረቅ።
8. በባልንጀራህ ላይ በሐሰት አትመስክር።
9. የባልንጀራህን ሚስት አትመኝ።
10. የባልንጀራህን ዕቃ አትመኝ።