**၁၀ ရက်တာ ဆုတောင်းခြင်း**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းသည့်အခါ ....**

**နေ့ရက် (၁) ကျွန်ုပ်၌တည်နေပါ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

“ငါသည်စပျစ်နွယ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်တို့သည် အခက်များဖြစ်ကြ၏။ အကြင်သူသည် ငါ၌တည်၍ ငါသည်လည်းသူ၌ တည်၏။ ထိုသူသည် များစွာသောအသီးကို သီးတတ်၏။ ငါနှင့်ကွာလျှင် သင်တို့သည် အဘယ်အမှုကိုမျှမတတ် နိုင်ကြ။” (ယောဟန် ၁၅း၅)

**အဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည် - အသီးသီးခြင်းအတွက် အရေးပါသောအခြေအနေ**

ကျွန်ုပ်သည် ဘွဲ့ရသင်တန်းဆင်းပြီးနောက် အသင်းတော်ငယ်သုံးခုရှိသည့် နယ်တစ်ခုသို့ သွားရောက် အမှု ဆောင်ရန် ခေါ်ယူခြင်းခံရပါသည်။ ဆောင်းရာသီအချိန်ဖြစ်သည်။ အသင်းတော်တစ်ခုတွင် အသင်းဝင် များမှာ သက်ကြီးရွယ်အို အများစုဖြစ်သည်။ ခရစ္စမတ်အစီအစဉ်ကဲ့သို့ အလွန်ကောင်းသောအစီအစဥ်ရှိသည့် ဥပုသ်တော် နေ့မျိုးတွင်သာ တက်ရောက်သူ ၄၀ ဦးခန့်ရှိနိုင်ပါသည်။ အစီအစဥ်မကောင်းသောဥပုသ်နေ့မျိုး တွင် ၁၀ ယောက် ခန့်သာရှိသည်။

ဥပုသ်နေ့တစ်နေ့၌ အလွန်ချမ်းအေးနေသည်။ အနုတ် ၃၂ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် ဝန်းကျင်ရှိခဲ့ပြီး လူပေါင်းကိုး ယောက်သာရောက်လာသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိသားစု လေးယောက်နှင့် အခြားအသင်းသား ငါးယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ဟောပြောရမည်ဆိုရင်တောင် ဟောပြောသင့်သလားဟု တွေးမိပါသည်။ အသက် ၉၀ ခန့်ရှိသည့်အသင်း လူကြီးအမျိုးသမီးက “ကျွန်မတို့ ဆယ်ဖို့တစ်ဖို့ပေးကြတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆရာ တရားဟော ပြောဖို့ လိုတယ်” ဟုပြော ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် တရားဟောခဲ့ပါသည်။

ယောဟန် ၁၅:၄–၈ မှ နှုတ်ကပတ်တော်ကို ဟောပြောခဲ့သည်။ အခန်းလေးခန်း၌ ယေရှုက "ငါ၌ တည်နေကြ လော့" ဟုသုံးကြိမ်ပြောခဲ့သည်။ ဟေဗြဲယဉ်ကျေးမှုတွင် သုံးကြီမ်မြောက်အောင် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောထားသောအရာ သည် အလွန်အရေးကြီးပြီး မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့်အရာဖြစ်သည်။ ခရစ်ယာန် ဘဝ အသက်တာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ် ဆောင်မှုများစွာမရှိသည်ကို အလေးပေးပြောပြခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အမှု ဆောင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ခံရသော်လည်း မိမိဖာသာ ဘယ်တော့မှရလဒ်များ ရရှိမှာမဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်ကိုယ်တော်၌ တည်နေလျှင် တောင်းသမျှကို လုပ် ဆောင်ပေးမည်ဟု ယေရှုမိန့်ဆိုခဲ့သည်။ မသေချာ၊ မရေရာသောအရာ မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက် အာမခံချက် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါသည်။

"ဒါက ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်တဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တကယ့်ထူးခြားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ဘုရား သခင်သာ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ် " ဟု သောတရှင်များကို ကျွန်ုပ်ပြောပြခဲ့သည်။

စာ‌ရေးသူ အယ်လင်ဂျီဝှိုက် က “(ခရစ်ယာန်အမှုထမ်းရွက်ခြင်း - စာမျက်နှာ၊ ၄၃၈) တွင်ပြောထား သည်မှာ ‘သင့်ကိုအောင်မြင်ခြင်းပေးသည်မှာ ယခုသင်ပိုင်ထားသော (သို့မဟုတ်) သင်၌အမြဲရှိနေသော လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ဤအမှုသည် သင့်အတွက် ဘုရားသခင်လုပ်ပေးသည့်အရာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် လူကလုပ် ပေးနိုင်သောအရာများ၌ စိတ်ချယုံကြည်မှုနည်းနိုင်သမျှနည်းဖို့လိုအပ်သည်။ သို့သော် ယုံကြည်သူဝိညာဥ်တိုင်းအတွက် ဘုရားသခင်လုပ်ပေးသောအရာများ၌မူကား ပို၍ပို၍ ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိကြရမည်။’

ကျွန်ုပ်၏အသင်းတော်ကိုပြောပြခဲ့သည်မှာ ဆုတောင်းခြင်းသည် "ဝိညာဉ်ရေးတန်ခိုး၏လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ် သည်" (ဆုတောင်းခြင်း၊ စာ ၁၂)။ ကျွန်ုပ်တို့ကို "ခွန်အား၏အရင်းအမြစ်နှင့်ဆက်သွယ်ထားသည်" (ဆုတောင်းခြင်း၊ စာ ၂၇၂)။ ဆုတောင်းခြင်းက ဘုရားသခင်၏ "အတိုင်းအဆမဲ့သယံဇာတများ" (သုခချမ်းသာ လမ်းညွှန်၊ စာ ၁၃၂) ကို ရရှိစေသည်။ ယင်းသည် စာတန်၏ တိုက်ခိုက်မှုများကို ဆန့်ကျင်သော ထိရောက်မှု အများ ဆုံး လက်နက်ဖြစ်သည် (အသင်းတော်အတွက် သက်သေခံချက်များ၊ စာ ၂၉၅၊ ၂၉၊ ၃၄၅၊ ၃၄၆)

မဿဲ ၁၈:၁၉၊ ၂၀ တွင် သခင်ယေရှုပေးခဲ့သည့် ကတိတော်အကြောင်း သူတို့ကို ကျွန်ုပ်ပြောပြခဲ့သည်။ "တဖန် ငါဆိုသည်ကား၊ မြေကြီးပေါ်မှာ သင်တို့တွင် နှစ်ယောက်တို့သည် သဘောချင်းတူ၍ဆုတောင်းလျှင်၊ တောင်းသမျှ သောဆုတို့ကို ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိတော်မူသော ငါ၏ခမည်းတော်သည် ပေးတော်မူလတံ့။ အကြောင်းမူကား၊ အကြင် အရပ်၌ လူနှစ်ဦးသုံးဦးတို့သည် ငါ၏နာမကိုထောက်၍ စည်းဝေးကြ၏။ ထိုအရပ်၌ သူတို့ အလယ် မှာ ငါရှိသည်ဟု မိန့်တော်မူ၏"။ "လူ ၂၀၀ သို့မဟုတ် ၃၀၀" ကတောင်းလျှင်ဟု မပြောထားဘဲ စိတ်သဘောတူညီလျက် "လူ ၂ သို့မ ဟုတ် ၃ ဦး" ကတောင်းလျှင် ငါလုပ်ပေးမည်ဟုပြောထားသည်။ "ငါလုပ်ပေးကောင်း လုပ်ပေးမယ်" ဟု မပြောဘဲ ရှင်း ရှင်းလင်းလင်းဖြင့် "ငါလုပ်မယ်" ဟုပြောထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏တရားနာသူအနည်းငယ်ကိုပြောခဲ့သည်မှာ "ဘာအလုပ်မှမလုပ်ဖို့ ရွေးချယ်ရန်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် တို့ ဆုတောင်းပြီး အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ဒါမှသာ ဘုရားသခင်က သူကတိပေးထားတဲ့အတိုင်း အဖြေ ရလဒ်တွေကို ပေး လိမ့်မယ်။" ဤတရားဟောချက်သည် ဆုတောင်းခြင်း၏တန်ခိုးနှင့်ပတ်သက်သော ခိုင်မာ သောတရားတော်ဖြစ် သည်။

ကျွန်ုပ်၏ဇနီးနှင့်ကျွန်ုပ် အိမ်ကို ကားမောင်းပြန်သွားသည့်အခါ သူမကိုပြောလိုက်သည် "ငါတို့ ပြောင်းရွှေ့ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအသင်းတော်ကတော့ ကြီးထွားလာဖို့ မျှော်လင့်ချက်မရှိဘူး။" သူမက ကျွန်ုပ်၏ တရားဟောချက်ဖြစ် သည့် ယေရှု၏ကတိတော်များအကြောင်းကို ပြန်ပြီးထပ်ပြောခဲ့သည်။ သူမက "ဘာလို့ အသင်း သားများတွေကို ဆု တောင်းဖို့ မခေါ်တာလဲ" ဟုမေးခဲ့သည်။ ကျွန်တော် တွန့်ဆုတ်တုန့်ဆုတ်ဖြင့် သူမ အကြံ ပြုသည့်အတိုင်းပြုခဲ့ပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးအနည်းငယ်သည် နံနက်တိုင်း ၆:၃၀ နာရီတွင်ဆုတောင်းရန် စုရုံး လာကြသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ် တော်ကျရောက်ရန်၊ အသင်းတော်ကြီးထွားရန်၊ မိသားစုများအတွက်၊ မြို့တော်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့အသင်းတော်အ တွက် ဘုရားသခင်၏အစီအစဉ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိနိုင်ရန် ဆုတောင်းခဲ့ ကြသည်။ သုံးလကြာပြီးနောက် အသင်းသူအသင်းသား ပေါင်း ၁၂၀ ခန့်တက်ရောက်လာခဲ့ကြသည်။

ဘုရားသခင်သည် သူ၌အစဥ်အပြတ်တည်နေရန် သင်တို့ကိုခေါ်ယူနေပါသည်။ အဆက်မပြတ် ဆုတောင်းဖို့၊ ကိုယ်တော်နှင့်အဆက်အသွယ်မပြတ်ဖို့၊ နှင့် သူနှင့်အတူ လျှောက်လှမ်းဖို့ ဖိတ်ခေါ်နေပါသည်။ ကိုယ်တော်က သူ၌ အစဥ်တည်နေရန် သင့်ကို ဖိတ်ခေါ်နေသလို ကိုယ်တော်သည်လည်း သင်၌တည်နေရန် နေ့စဥ်ဖိတ်ခေါ်ရမည်။ ထို အရာသာလျှင် သင့်အတွက် စစ်မှန်သည့် တန်ခိုး၏ တစ်ခုတည်းသော အရင်းအမြစ် ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသာလျှင် သင် ၏လုံခြုံမှုဖြစ်သည်။ သင်သည် ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်နေသရွေ့ စာတန် သည် သင့်အပေါ် ၌ လွှမ်းမိုး နိုင်သည့် တန်ခိုးမရှိပါ။ သင်၌တည်သော ခရစ်တော် နှင့် ကိုယ်တော်၌တည်သော သင်၊ ထိုအရာသည် သင်၏ ကြီးထွားမှုနှင့် အောင်မြင်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

အတူတူဆုတောင်းကြပါစို့။

ဆုတောင်းချိန် (၃၀-၄၅ မိနစ်)

ဆုတောင်းခြင်းအဖွဲ့အားလုံးတွင် အတူတကွဆုတောင်းသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သည့် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို နောက်ထပ် မိနစ် ၃၀-၄၅ မိနစ်ကို စည်းလုံးစွာ (လေးဦးဆု တောင်းခြင်း) ဆုတောင်းရန် သင်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းပါသည်။ ဆုတောင်းချက်အတို များကို (၁-၃ ဝါကျ) ကို အားပေးပါသည်။ ယင်းက လူများစွာကို အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဆုတောင်းနိုင်သည့် အခွင့် အရေးရစေသည်။ ကျမ်းစာမှတစ် ဆင့် ဆုတောင်းခြင်း၏ နမူနာအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။ သင် သည် အခြားကျမ်းပိုဒ်များမှတစ်ဆင့် ဆု တောင်းပေးနိုင်ပြီး သင့် ဆုတောင်းချိန်တွင် အခြားအကြောင်းအရာ များကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းဆောင်၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်ဆုတောင်းချက် များကို ဆုတောင်းဖို့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ကြည့်ပါ။

**ဘုရား၏နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့်ဆုတောင်းခြင်း - ယောဟန် ၁၅း၅**

“ငါသည်စပျစ်နွယ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်တို့သည် အခက်များဖြစ်ကြ၏။ အကြင်သူသည် ငါ၌တည်၍ ငါသည်လည်း သူ၌ တည်၏။ ထိုသူသည် များစွာသောအသီးကို သီးတတ်၏။ ငါနှင့်ကွာလျှင် သင်တို့သည် အဘယ်အမှုကိုမျှ မတတ်နိုင် ကြ။”

**“အကြင်သူသည် ငါ၌တည်၍ ငါသည်လည်း သူ၌တည်၏။”**

သခင်ယေရှု၊ ကိုယ်တော်၌မည်သို့တည်နေရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကို နေ့စဥ် သင်ပေးပါ။ သခင်မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ပေးသည့်စပျစ်နွယ်ပင်နှင့် သီးခြားခွဲထားခြင်းခံရသည့် သက်မဲ့ အကိုင်းခြောက်များနှင့် တူပါ သည်။ ကျွန်ုပ် တို့နှင့်အတူ လျှောက်သွားပါ၊ အလုပ်လုပ်ပါ၊ စကားပြောပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးထဲတွင် တည်နေ၍ ကျွန်ုပ်တို့မှတဆင့် ဤလောကကို ချစ်တော်မူပါ။

**“ထိုသူသည် များစွာသောအသီးကို သီးတတ်၏။”**

သခင်၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းရှိသမျှသည် ကိုယ်တော့်ထံမှလာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိကြပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ဝိညာဉ် တော်၏အသီးကို စိုက်ပျိုးပေးပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ကြင်နာမှု၊ ကောင်းမြတ် ခြင်း၊ သစ္စာစောင့်သိခြင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ချုပ်တည်းခြင်းတို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖြည့် ဆည်းပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဆုံသူတိုင်းကို အစွန်းမဲ့စရိုက်လက္ခဏာကို ရောင်ပြန်ဟပ် စေပါ။

**“ငါနှင့်ကွာလျှင် သင်တို့သည် အဘယ်အမှုကိုမျှ မတတ်နိုင်ကြ။”**

သခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင်ဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် ညစ်ညမ်းသော အဝတ်အထည်များနှင့် တူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကတိများ ကို ချိုးဖျက်ကြသည်၊ ရန်သူများအပေါ်ပြစ်မှုကျူးလွန်သည်၊ ချစ်သူများအပေါ် သစ္စာဖောက်သည်၊ ကိုယ်တော်၌မ တည်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခိုကိုးရာမဲ့ပြီး ဆုံးၡုံးကြပါ၏။ ကိုယ်တော်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ သည်းခံခြင်းနှင့် ကျေးဇူး တော်ကို နေ့တိုင်းလိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်ဖက်၌ကျွန်ုပ်တို့ကို နီးစွာထားတော်မူပါ။

**နောက်ထပ်ဆုတောင်းချက်အကြံပြုချက်များ**

**ကျေးဇူးတင်ချီးမွမ်းခြင်း** – အထူးသောကောင်းချီးများအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ၊ ဘုရားသခင်၏ ကောင်းမြတ် မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းပါ။

**အပြစ်ဝန်ခံခြင်း** – မိမိ၏ပုဂ္ဂလိက အပြစ်ဝန်ခံခြင်းအတွက် မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ယူပြီး ဘုရားသခင်၏ ခွင့်လွှတ်မှု အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

**လမ်းညွှန်ချက်** – လက်ရှိစိန်ခေါ်ချက်များနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဉာဏ်ပညာပေးဖို့ ဘုရားသခင်ကိုတောင်းဆို ပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်** – ဒေသန္တရနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်၏လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ (တောင်းဆို ချက်များကို သီးခြားစာရွက်တွင် ကြည့်ပါ)။

**ဒေသခံတောင်းဆိုချက်များ** – အသင်းတော်၏အသင်းသားများ၊ မိသားစုနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက် များအတွက် ဆုတောင်းပါ။

**နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်ခြင်း** – ဘုရားသခင့်အသံကို အချိန်ယူနားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းသီချင်းနှင့် တုံ့ပြန်ပါ။

**အကြံပြုသီချင်းများ** - ‌မြော်လင့်ခြင်းဓမ္မသီချင်း နံပါတ် - ၇ “နေမြဲနေတော်မူပါကျူး”၊ နံပါတ် - ၉၈ “ခေါ်တော် မူသံကိုကျွန်ုပ်ကြားရပြီကျူး”၊ In the Garden (SDAH #487)

အခြားသီချင်းများ - Into My Heart; As the Deer; Open My Eyes, Lord; Unto Thee, O Lord