A black and white logo

Description automatically generated

WWW.TENDAYSOFPRAYER.ORG

But when you pray . . .

**DAY 2—TEACH US HOW TO PRAY (ဆုတောင်းခြင်းကို သင်ပေးပါ)**

“တရံရောအခါ ကိုယ်တော်သည် တစုံတခုသောအရပ်တွင် ဆုတောင်းတော်မူပြီးလျှင်၊ တပည့်တော် တ ယောက်က၊ သခင်၊ ဆုတောင်းစေခြင်းငှါ ယောဟန်သည်မိမိတပည့်တို့အား နည်းပေးသကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်တို့အား နည်းပေးတော်မူပါဟု လျှောက်သော်၊” (လုကာ ၁၁း၁).

**ခရစ်ယာန်အသက်တာ၏နှလုံးသား**

ဆုတောင်းခြင်းသည် မရှိမဖြစ်၊ အရေးကြီးသည်။

“နံနက်တိုင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင်၏အလုပ်ကိုစတင်ရန် အချိန်ယူပါ။ ဒီလိုအချိန်တွေ အလဟသ ဖြုန်းတီးတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထာဝရကာလကို ဖြတ်သန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှုနှင့် ဝိညာဉ်ရေးအောင်ပွဲ များ ဝင်လာမည်ဖြစ်သည်။” (*Testimonies for the Church*, vol. 7, p. 194).

တပည့်တော်များသည် ယေရှုဆုတောင်းသည်ကို မကြာခဏတွေ့မြင်ကြသည်။ သလခင်ယေရူ၏ ဆုတောင်းခြင်းအသက် တာသည် သူတို့နှင့်မတူကြောင်း သူတို့သတိပြုမိကြသည်။ တပည့်တော်များသည် ဝိညာဉ်ရေးကောင်းသူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ဆက် ကပ်အပ်နှံထားသော စိတ်နှလုံးများရှိပြီး ဘုရားသခင်ကို ဝတ်ပြုလိုကြသည်။ ဥပုသ်စောင့်နေ့မှာဘုရား ကျောင်းသို့သွားကြတယ်၊ ဆယ်ဖို့တစ်ဖို့မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးတယ်၊ သန်းရှင်းသောအစားအစာကိုသာစားကြတယ်။ ဣသ ရေလလူတိုင်း အထူးသဖြင့် တပည့် များသည် ဆုတောင်းနည်းကို သိကြသည်မဟုတ်လား၊?

ဆုတောင်းနည်းကို သိသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ထင်သည်။ ကလေးတွေတောင် ဆုတောင်းရကောင်းမှန်း သိတယ်။ တပည့်​တော်​တို့​သည် ယေ​ရှု​ဆု​တောင်း​ခြင်း​ကို​ကြည့်​ရှု​ကြ​၏။ — ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ဆုတောင်းချက်တွေကို သူ့နဲ့ နှိုင်းယှဥ်ပြီး—သူတို့ ဘယ်လို ဆုတောင်း ရမှန်း မသိဘူးဆိုတာ သိလာတယ်။ ဒါကြောင့် “ဆုတောင်းတတ်အောင် သင်ပေးပါ” လို့ တောင်းဆို ကြတယ်။ (Luke 11:1).

ဆုတောင်းခြင်းသည် အလွန်ရိုးရှင်းသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆပါသည်။ ဟုတ်တယ်၊ ဘုရားသခင်က အရိုးရှင်းဆုံး ဆု တောင်းတာကို နားထောင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာကို အစဉ်အမြဲ တိုးတက်နေရမည်ဖြစ်သည်။

တရားဟောသောအခါ မည်သူမျှ ထိထိမိမိနှင့် လှုံ့ဆော်မှုမခံရကြောင်း တပည့်များက သတိပြုမိကြသည်။ သူတို့သည် ဖျားနာသူ များကို ကုသရန် သို့မဟုတ် နတ်ဆိုးများကို နှင်ထုတ်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း ၎င်းတို့တွင် အစွမ်းမရှိပေ။ သခင်ယေရှုကို “အဘယ် သို့ပြုသနည်း” ဟု မေးလျှောက်ကြ၏။ သခင်ယေရှုက “ဆုတောင်းခြင်းနှင့် အစာရှောင်ခြင်း” ဟုဆိုခဲ့သည်။

ယရှေုက အခြေခံအားဖြင့် သင်သည် သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အရာများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ဟု ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုး တော်၌သာ ဖြစ်နိုင်သည်ဟုမိန့်တော်မူသည်။ သင်အောင်မြင်ဖို့အတွက် လေးလေးနက်နက် ဆုတောင်းရမယ်။ ထိုမှတ ပါး၊ ရောမဩဝါဒစာမှာ ရှင်ပေါလုကပြောသည်မှာ “ငါတို့မတတ်နိုင်သောအရာမှာ ဝိညာဉ်တော်သည် မစတော်မူ၏။ ငါတို့သည်ဆုတောင်းသင့်သည်အ တိုင်း အဘယ်ဆုကို တောင်းရမည်ဟုမသိကြ။ သို့ရာတွင် ငါတို့ဆုတောင်းခြင်းအမှုကို နှုတ်မမြွက်နိုင်သော ညည်းတွားခြင်းအားဖြင့် ဝိညာဉ်တော်သည် စောင့်မတော်မူ၏။” (Rom. 8:26).

“ဆုတောင်းခြင်းသည် အသက်သာ၏ထွက်သက်ဖြစ်သည်။ ဝိညာဉ်တန်ခိုးလျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်သည်။. … ဆုတောင်းခြင်းကို လျစ်လျူ ရှုပြီး သို့မဟုတ် ရှေ့တိုးနောက်ငင် ဆုတောင်းပြီး၊ အဆင်ပြေပုံရပြီးသော်လည်း၊ သင်သည် ဘုရားသခင်အပေါ် ဆုပ်ကိုင်ထားမှုကို ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။” (*Prayer*, pp. 12, 13).

ယေရှုသည် တန်ခိုးကြီးသောဆုတောင်းခြင်းအသက်တာရှိခဲ့ပြီး တစ်ညလုံးဆုတောင်းလေ့ရှိသည်။ “သခင်ယေရှုသည် လူများကြားတွင် နေတော်မူစဉ်၊ မကြာခဏ ဆုတောင်းလေ့ရှိသည်။. . . . အရာရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏စံနမူနာဖြစ်တော်မူ၏။. ခမည်းတော်နှင့်ဆက် ဆံရာတွင် နှစ်သိမ့်မှုနှင့် ရွှင်လန်းမှုတို့ကို သူတွေ့ရှိခဲ့သည်။ လူသားတို့၏ ကယ်တင်ရှင်ဖြစ်သော ဘုရားသခင်၏သားတော်သည် ဆုတောင်းခြင်း၏ လိုအပ်မှုကို ခံစားမိလျှင်၊ ကျွန်တော်တို့အားနည်းသော အပြစ်သား များအတွက် ဘယ်လောက်ထိပိုလိုအပ်မည် နည်း။ (*Steps to Christ,* pp. 93, 94).

ယေရှုသည် ဆုတောင်းခြင်းကို ဦးစားပေးခဲ့သည်။ “နံနက်အချိန်၊ မိုဃ်းမလင်းမှီကိုယ်တော်သည်ထပြီးလျှင် တောအရပ် သို့ထွက် ကြွ၍ ဆုတောင်းတော်မူ၏။” (Mark 1:35, NKJV). ယေရှုသည် ဆုတောင်းရန် အချိန်နှင့်နေရာရှိသည်။

တပည့်တော်များကလည်း၊, “ဆုတောင်းနည်းကို သင်ပေးပါ,”ဟုတောင်းဆိုသောအခါ၊ စကားလုံးအသိကျနှင့် ဒီလို တောင်းပါဟု မပြောခဲ့ပါ။ အမှန်မှာ၊ သူတို့ဆုတောင်းတိုင်း တူညီသောစကားလုံးများကို ထပ်တလဲလဲမပြုလုပ်ရန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမိန့် တော်မူခဲ့သည် (မ ၆း၇)။ ယေရူကိုယ်တော်တိုင်သည် အခြေအနေ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ယောဟန် ၁၇ တွင် မတူညီသော ဆုတောင်းချက်တစ်မျိုးကို ဆုတောင်းခဲ့သည်။

“ဆုတောင်းခြင်းသည် သူငယ်ချင်းကဲ့သို့ ဘုရားသခင်ထံ နှလုံးသားကို ဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။” (*Steps to Christ,* p. 93). ဆုတောင်း ခြင်းသည် ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုလိုပါပဲ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးကို ဘုရားသခင်ထံ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုခြင်း နှင့်တူပါသည်။ ဆု တောင်းတိုင်း ထပ်တူစကားလုံးတွေ ထပ်ခါထပ်ခါပြောရင် အဲဒါက ပုံမှန်စကားလုံးဖြစ်လာပြီး ဘာဆုတောင်းမှန်းကိုတောင်အာရုံ စိုက်ပြီးစဉ်းစားမှာမဟုတ်ဘူး။

ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ကျမ်းစာလေ့လာဖတ်ရူခြင်းတို့သည် အတူတူတွန်တွဲတင့်ပါတည်။ ဆုတောင်းသောအခါ ကျွန်ူပ် တို့သည် ဘုရား သခင်ထံသို့ စကားပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတူ၊ သမ္မာကျမ်းစာအားဖြင့်ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ပြန် လည်စကားပြောပါတယ်။

ယေရူသည်ဆုတောင်းခြင်းအသက်သာနှင့်အသက်ရှင်ခဲ့တယ်။ နံနက်စောစောဆုတောင်းတယ်။ ကောင်းသောနေရာ ကိုရွေးပြီး အဖခမည်း တော်နဲ့ လွတ်လပ်စွာစကားပြောခဲ့ပါတယ်။ သူဆုတောင်းသလို့ ကျွန်တော်တို့ ဆုတောင်းဖို့ သခင် ခရစ်တော်ဖိတ်ခေါ်နေပါတယ်။

Let’s pray together (အတူတကွဆုတောင်းကြရအောင်)

### Prayer Time (ဆုတောင်းချိန်) - 30–45 Minutes

***ဆုတောင်းအဖွဲ့အားလုံးတွင် အတူတကွ ဆုတောင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အခုချိန်ကစပြီး မိနစ် ၃၀ - ၄၅ လောက် အချိန်ယူပြီး သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လမ်းပြသည့်အတိုင်း အတူတကွစုပေါင်းဆုတောင်းခြင်း နည်းလမ်းကိုအသုံးပြု ဆုတောင်းကြဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ စကားလုံးတိုတိုရှင်းရှင်း ၁-၃ ကြောင်းလောက်နှင့်ဆုတောင်းဖို့ တိုက် တွန်း ချင်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် များများပါဝင်လို့ရသလို အကြိမ်များများလည်း ဆုတောင်းချက်များထည့်လို့ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မာကျမ်းစာကိုအခြေပြုဆုတောင်းခြင်းပုံစံ အောက်မှာ ဥပမာပေးထားပါတယ်။ အခြားသော ကျမ်း ပိုက်များလည်းအစားထိုးထည့်လို့ရပါတယ်။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး နည်းလမ်းနှင့်အကြံပို ရရှိရန် ခေါင်းဆောင် လက်ဆွဲကိုလည်းကြည့်ပြီး ကမ္ဘာတဝန်း မြော်လင့်ခြင်း အသင်းတော်၏ ဆုတောင်တင်ပြချက်များ ကိုလည်းကြည့်ပါ။***

### နုတ်ကပတ်တော်နှင့်ဆုတောင်းခြင်း — Luke 11:1

“တစ်နေ့တွင် ယေရှုသည် တစ်နေရာ၌ ဆုတောင်းနေပါသည်။ ပြီးသောအခါ တပည့်တော်တစ်ဦးမှ “သခင်၊ အကျွန်ုပ်တို့ ကို ဆုတောင်းတတ်အောင် သွန်သင်တော်မူပါ” ဟုလျှောက်လေ၏။

**“ယေရှုသည် တစ်နေရာ၌ ဆုတောင်းနေ၏”**

*အဘ၊ ယေရှုကဲ့သို့ ဆုတောင်းတတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို သွန်သင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ အကြောင်းပြချက်ရှာ၊ မအားမလပ် အာရုံမစိုက်ဖြစ်နေသည်ကို ဝန်ခံပါတယ်။ ကိုယ်တော်ရှင်အတွက်အကောင်းဆုံးသောအချိန်ကိုနေ့စဉ် ရွေးချယ်နိုင်ပါ ရန်ကူညီ မစတော်မူပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်သာမှာ ဉီးစားပေးသောအရာများ ပြောင်းလဲနိုင်ရန်ကူညီပြီး ကိုယ်တော် နှင့်ပိုနီးကပ်စေသောအကျင့်ကိုပေးသနားတော်မြပါ။*

**“Lord, teach us to pray”**

*သခင်၊ ကိုယ်တော်သည် တပည့်တော်တို့ကို ပြတော်မူသည်အတိုင်း၊ဆုတောင်းခြင်းကိုတင်ပေးပါ။ ကိုယ်တော်ပေးထား သော ဆုတောင်းခြင်းအတွက်လည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်နောက်သို့လိုက်ပြီးကိုယ်တော်နည်းတူ ဆုတောင်း ခြင်းအသက်သာပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကူညီတော်မြပါ။ ကျွန်တော်တို့၏အသက်သာကို ကိုယ်တော်၏သန့်ရှင်းသော ဝိညဉ်တော် နှင့်ပြည့်ဝစေပြီး ကျွနုပ်တို့၏ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ အသက်သာ၊ မိသားစု၊ အသင်းတော်၊ နှင့် ဘေးဂပတ်ဝန်းကျင် ကို ကိုယ်၏နိုင်ငံတော်အတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေတော်မူပါ။*

### More Prayer Suggestions (ဆုတောင်းခြင်းနည်းလမ်းများ)

1. **Thanks and Praise:** (ကျေးဇူးတင်ခြင်းနှင့်ဂုဏ်တော်ချီးမွမ်းခြင်း)
   1. တိကျသောမိမိခံစားရသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအတွက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပြီး ဘုရားသခင်၏ကောင်းမြတ်မှုအတွက် နာမတော်ကို ချီးမွမ်းပါ။
2. **Confession (ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း):**
   1. သီးသန့်ဝန်ခံခြင်းအတွက် မိနစ်အနည်းငယ်ယူကာ သူ၏ခွင့်လွှတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။
3. **Guidance (လမ်းပြမူကိုတောင်းဆိုခြင်း):**
   1. a လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသောစိန်ခေါ်မှုများနှင့် အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဉာဏ်ပညာကို ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ပါ။
4. **Our Church (အသင်းတော်အတွက်ဆုတောင်းခြင်း):**
   1. a ဒေသဆိုင်ရာနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ။
5. **Local Requests (မိမိတို့တင်ပြသောဆုတောင်းချက်များ):**
   1. အသင်းသူသင်းသာများ၊ မိသားစုဝင်များ နှင့် အိမ်နီးနားခြင်းများအတွက်ဆုတောင်းပေးပါ
6. **Listen and Respond:**
   1. ဘုရားသခင်၏ အသံကို နားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ယူပါ။

Song Suggestions (သီဆိုလို့ရမည့်သီးချင်းများ)

*SDA Hymnal:*

1. Sweet Hour of Prayer (#478); (ဆုတောင်းငြိမ်ချိန်ကျူး - #၁၉၉)
2. Hear Our Prayer, O Lord (#684); ( နားညောင်းပါအရှင်ကျူး - #၂၆၆)
3. What a Friend We Have in Jesus (#499) (မိတ်ရွှေရေရူရှိကျူး (၂၀၄)

*Other Songs:*

1. Seek Ye First;
2. Turn Your Eyes Upon Jesus;
3. In Moments Like These