A black and white logo

Description automatically generated

**ဆုတောင်းသောအခါ၌ကား**. . .

WWW.TENDAYSOFPRAYER.ORG

**DAY 3—အတိအကျဖြစ်ပါစေ။**

“သင်တို့​သည် ဆုတောင်း​သောအခါ ဘုရားသခင်​ကို မကိုးကွယ်သော​သူများ ဆုတောင်း​သကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့သော​စကား​ဖြင့် မရွတ်ဆိုကြနှင့်။ ထို​သူတို့​သည် များစွာသော​စကားတို့​ကို ထပ်တလဲလဲ​ရွတ်ဆို​ပါက ဆုတောင်းပြည့်မည်​ဟု ထင်မှတ် ကြ၏။ ထို​သူတို့​ကဲ့သို့ မပြုကြနှင့်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် သင်တို့​၏ အဖ​သည် သင်တို့​၏​လိုအပ်မှု​ကို သင်တို့​မတောင်း လျှောက်​မီ​ကပင် သိမြင် တော်မူ​သောကြောင့်​ဖြစ်၏။” **မ ၆:၇၊ ၈**

**အတိအကျဆုတောင်းပါ။**

ကျွန်ုပ်တို့၏သား Ovidiu သည် အလွန်စျေးပေါသော အိမ်တစ်လုံးကို ဝယ်ယူခဲ့သည်၊ သို့သော် အိမ်ပုံစံမှာ ညံ့ဖျင်း ပြီး အလွန်သေးငယ်ပါသည်။သူ့မိသားစု၏လိုအပ်ချက်နှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံပြီးချဲ့ ထွင်ရမယ်။ သို့သော်လည်းဈေးနှုန်းများ သိသိသာသာတက်သွားခဲ့သည်။ ငွေကြေးမလုံလောက်မှုကြောင့် အလုပ်မပြီးမြောက်နိုင်ဟု အကြိမ်ကြိမ် ပြောခဲ့သည်။

ဘုရားသခင့် ရှေ့တော်မှာ သား Ovidiu ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကိုတင်ပြဖို့ ကျွန်ုပ်တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။ သူသည် အိမ်အကြောင်း ကို ယေဘူ ယျ အနေ ဖြင့် ဆုတောင်းခဲ့သည်ဟု တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။

နောက်လ သို့မဟုတ် မနက်ဖြန်တွင် လိုအပ်မည့်အရာအတွက် ယနေ့ဆုတောင်းရန် မဟုတ်ဘဲ၊ သို့သော် ယနေ့ လိုအပ်မှု အတွက် ယနေ့ ဆုတောင်း ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပြရန်၊ ဆုတောင်းရာတွင် လိုအပ် ချက်ကို တိတိကျကျ ဆုတောင်းရန်တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည်သီးခြားတောင်းဆိုချက်များကို အတိအကျဖြေကြားပေးပါသည်။ ဘုရား သခင် သည် ယေဘူယျ ဆုတောင်းချက်များကို ဖြေကြားခြင်းမရှိပါ။

ဘုရားသခင်ထံသွား၍ “သခင်၊ အကျွန်ုပ်၏အိမ်နီးချင်းများကို ကယ်တင်တော်မူပါ။ အဲဒီအစား၊ “အဖ၊ ငါ့အိမ်နီး ချင်းမိတ်ဆွေ ယောဟန် အတွက် ဆုတောင်းပေးပါတယ်။ သူ့နှလုံးသားကို တို့ထိတော်မူပါ။ ထို့အပြင်၊ သူနှင့်မိတ် သဟာ ရဖွဲ့ရန် သူ့ထံ ဧဝံဂေလိသတင်း ကောင်းရောက် ရှိရန် ကျွန်ုပ်အား ဉာဏ်ပညာနှင့် အခွင့်အလမ်းများကိုပေးသနား တော် မူစေပါ။”

**မာကု ၁၀း၄၇** ဗာတိမဲက သခင်ယေရှုထံ အကူအညီတောင်းသည်။ **“ဒါဝိဒ်မင်း​၏​သားတော် ယေရှု… အကျွန်ုပ်​ကို သနားတော်မူပါ”** ဟု အော်ဟစ်လေ၏။ အဲဒါက ယေဘူယျ ဆန်သည့် တောင်းဆိုချက်ဖြစ်ပါသည်။ အပိုဒ်ငယ် 51 တွင် ယေရှုက သူ့ကို တိတိကျကျ တောင်း ဆိုခိုင်းပါသည်– **“သင့်​အတွက် မည်သို့​ပြု​စေလိုသနည်း”** ဟု မေးတော်မူ​သော် မျက် မမြင်​က **“ဆရာတော်…အကျွန်ုပ်​မျက် စိ​ကို မြင်စေ တော်မူပါ”** ဟု လျှောက်လေ၏။

ကျွန်ုပ်၏သားပုံပြင်ကိုပြန်သွားပါ—ကျွန်ုပ်တို့၏သားသည်တိတိကျကျအထူးဆုတောင်းနေပါသည်။ အိမ်၏အုတ် မြစ် အ တွက် တွင်းတူး မည့်အဖွဲ့ကို ရှာတွေ့ရန် ဘုရားသခင်ထံ တောင်းခံခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူစတင်ရှာဖွေခဲ့သည်။ သို့ သော်လည်း သူဆက် သွယ်ခဲ့ သော အဖွဲ့ အား လုံးကို လပေါင်းများစွာ ကြိုတင်စီစဉ်ထားပြီး ၎င်းတို့အားလုံးသည် တစ်နေ ရာရာကို ဒေါ်လာ ၁၈,၀၀၀ နှင့် ၂၂,၀၀၀ ကြား တောင်းဆိုခဲ့ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူသည် စျေးနှုန်းကို $16,000 သို့ စျေးလျှော့ချပေးသော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့် ညှိနှိုင်းနိုင်ခဲ့ပြီး တူးဖော်ရန် နောက်အပတ်တွင် ရောက်လာခဲ့ပါသည်။

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ရောက်လာသော်လည်း စက်ယန္တရားကြီး ပါလာခြင်းမရှိပေ။ တစ်မနက်လုံး စောင့်ဆိုင်းပြီး နောက် ခေါင်းဆောင်သည် သည်းမခံနိုင်တော့ဘဲ သုံးလကြာအောင် ပြန်မလာနိုင်ဟု ပြောကာ ထွက်ခွာသွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏သားလေး ၀မ်းနည်း ကြေကွဲသွားပါသည်။ သူ့မှာ ဖြေရှင်းချက်တစ်ခုမျှ မရှိတော့ပါ။

နောက်ဆုံးတွင်၊ သားလေး Ovidiu သည် တွင်းတစ်ခုကိုသက်သာသောစျေးနှုန်းဖြင့် အမြန်တူးရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အ တွက် ဘုရား သခင်ထံ တိတိကျကျအထူးဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ သူဆုတောင်းပြီးတာနဲ့သူ့အိမ်ဘေးနားက အိမ်နီးနားချင်း တွေ ချဉ်းကပ်လာတယ်။

အိမ်နီးချင်းက- "နေကောင်းလား" Ovidi:က "ကျွန်တော် အဆင်ပြေပါတယ်။ ဖောင်ဒေးရှင်းအတွက် တွင်းတူးဖို့ ငါအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ကို ရှာ နေတာ။” အိမ်နီးနားချင်းက- “အင်း၊ အခု ငါ့အိမ်အတွက် တွင်းတူးတဲ့အဖွဲ့ရှိတယ်။ သူတို့ကိုမေးပါ။ သူတို့လည်း မင်းရဲ့လိုအပ်ချက် ကို သူတို့ လုပ်ပေး နိုင်မှာပါ။”

ချက်ချင်းဘဲ Ovidiu က ဘေးအိမ်ကို ပြေးသွားပြီး မေးတယ်။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က "ကောင်းပြီ၊ ငါတို့က စက် ယန္တရား ကြီးတွေနဲ့ ဒီမှာရောက် နေပြီဆိုတော့ ငါတို့ ဒီမှာ ပြီးတာနဲ့ မင်းရဲ့အလုပ်ကို လာလုပ်လို့ရပါတယ်။"Ovidiu က "မင်း လာပြီး စျေးနှုန်း ခန့်မှန်းပေးလို့ ရမလား။"

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က ကြည့်လိုက်ပြီးမှ..“ဒေါ်လာ ၂၅၀၀ နဲ့ ငါလုပ်ပေးမယ်” လို့ ပြောပါတယ်။ ဘယ်လောက် ဝမ်းသာစရာ ကောင်း သလဲ။ အဖြေ တစ်ခု ကို ဘုရားသခင်က ပြင်ဆင်ထားပြီးသားဖြစ်ကြောင်း Ovidiu က သိမြင် လာပြီး Ovidiu အနေနဲ့ အဲဒီ အဖြေကို တောင်းဆိုဖို့ စောင့်နေ ပါသည်။

“ဆုတောင်းခြင်းသည် အဆွေခင်ပွန်းကဲ့သို့ ဘုရားသခင်ထံ နှလုံးသားကို ဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်” **(Steps to Christ, p. 93)။** သင်သည် ဘုရားသခင်အား ပွင့်လင်းမြင်သာစွာပြောဆိုရန်၊ သင့်လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းလင်းတိကျ သောနည်းလမ်းဖြင့် တင်ပြရန် သင့်အားကြိုဆိုနေပါ သည်။ သူ၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ကတိတော်များအ ပေါ်အခြေခံ၍ အဖြေကို မျှော်လင့်ကြရန် ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိစေချင် ပါသည်။ သူ၏အချိန်စာရင်းနှင့် နည်းလမ်းအတိုင်း အဖြေပေးပါလိမ့်မည်၊ သို့သော် ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တော်ကို စောင့်ဆိုင်းပါက၊ သူ၏အ ဖြေသည် အကောင်းဆုံးအဖြေဖြစ်ကြောင်း သင်သိမြင်လာလိမ့်မည်။

**အတူတူ ဆုတောင်းကြပါစို့။**

ဆုတောင်းချိန် (၃၀-၄၅ မိနစ်)

**အဖွဲ့အားလုံးတွင် အတူတကွ ဆုတောင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် မည်သည့်နည်း ဖြင့်မဆို စည်းလုံးညီ ညွတ်စွာ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် နောက် 30-45 မိနစ်ကို အချိန်သုံးရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တိုတောင်းသော စကားဝိုင်းဆု တောင်း ချက်များ (စာကြောင်း 1-3) ကို အားပေးပါသည်။ ဤအရာက လူ များကို အကြိမ်များစွာ ဆုတောင်းနိုင်စေပါသည်။ အောက်တွင် ဆောင် ပုဒ်ကို အခြေခံ၍ ကျမ်းစာအားဖြင့် ဆုတောင်း ခြင်း၏ဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။ သင်သည်အခြားကျမ်းပိုဒ်များမှတစ်ဆင့် ဆုတောင်းနိုင်ပြီး သင်၏ ဆုတောင်းချိန်၌ အခြား အကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်း နိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်၏လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်ဆု တောင်း ချက် များ အတွက် ဆုတောင်းချက်အကြံဉာဏ်များကို ကြည့်ပါ။**

ဘုရား၏နှုတ်ကပတ်တော် ဆုတောင်းခြင်း။ မဿဲ ၆း၇-၈

“သင်တို့​သည် ဆုတောင်း​သောအခါ ဘုရားသခင်​ကို မကိုးကွယ်သော​သူများ ဆုတောင်း​သကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့သော​စကား​ဖြင့် မရွတ်ဆိုကြနှင့်။ ထို​သူတို့​သည် များစွာသော​စကားတို့​ကို ထပ်တလဲလဲ​ရွတ်ဆို​ပါက ဆုတောင်းပြည့်မည်​ဟု ထင်မှတ် ကြ၏။ ထို​သူတို့​ကဲ့သို့ မပြုကြနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်တို့​၏ အဖ​သည် သင်တို့​၏​လိုအပ်မှု​ကို သင်တို့​မတောင်း လျှောက်​မီ​ကပင် သိမြင်တော်မူ​သောကြောင့်​ဖြစ်၏။”(BCB)

**“အဓိပ္ပာယ်မဲ့သောစကားဖြင့် မရွတ်ဆိုကြနှင့်”**

ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်အား မိတ်ဆွေအဖြစ် စကားပြောရန် ကျွန်ုပ်တို့အား သွန်သင်တော်မူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ဆုတောင်း ချက်များ သည် ငြီးငွေ့သောပုံစံများအဖြစ်သို့ ကျရောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များသည် မျက်နှာ ကျက်ကို မကျော်လွန်နိုင်ဟုထင်ရသည်။ ကျွန်ုပ် တို့ကို ဝိညာဉ်ရေးအရ နိုးထစေပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အနားတွင် ကိုယ်တော် ၏တည်ရှိခြင်း၏ အဖြစ်မှန်ကို သိရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီတော်မူပါ။

**“**သင်တို့၏ အဖသည် သင်တို့၏လိုအပ်မှုကို သိသည်။”

ချစ်ခင်ရပါသော သခင်၊ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပတ်သက်သမျှကို သိပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြောက်စိတ် တွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေ၊ အားသာချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေကို သင်သိတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာ သို့မဟုတ် ငွေကြေး သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုကဲ့ သို့ သော် ရိုးရှင်းသောဆန္ဒများကို မကြာခဏတောင်းဆိုသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ အနက်ရှိုင်းဆုံး လိုအပ်ချက်များကို ကိုယ်တော်သိပါသည်။ ကျွန်ုပ် တို့၏စကားများဖြင့် မဖော်ပြနိုင်သော်လည်း ဝိညာဉ် တော်သည် ညည်းတွား လျက် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဆုတောင်းပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင် ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကူး မယဉ်နိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့် အဖြေပေးတော်မူရန် ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

### နောက်ထပ် ဆုတောင်းဖို့အကြံပြုချက်များ

### ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုခြင်း- ကောင်းချီးများအတွက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပြီး သူ၏ကောင်းမြတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းပါ။ ဝန်ခံချက်-သီးသန့်ဝန်ခံမှုအတွက် မိနစ်အနည်းငယ်ယူ၍ သူ၏ခွင့်လွှတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူး တင်ပါ။ လမ်းညွှန်ချက်-လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဉာဏ်ပညာကို ဘုရားသခင်ထံတောင်းလျှောက် ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်-ဒေသနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ (သီးခြားစာရွက်ကို ကြည့်ပါ)။ ဒေသတောင်းဆိုချက်များ-ဘုအသင်းသားများ၊ မိသားစုများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက်များ အတွက် ဆုတောင်းပါ။ နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်ပါ- ဘုရားသခင်၏ အသံကို နားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ယူပါ။

### သီချင်း အကြံပြုချက်များ

*SDA Hymnal:* **Standing on the Promises** (#518); **I Know Whom I Have Believed** (#511)

*Other Songs:* **Give Thanks; Thank You, Lord, for Saving My Soul; Count Your Blessings; He’s Able**