**Day 5**

ထို​နည်း​တူ၊ သူ​တစ်​ပါး​တို့​သည် သင်​တို့၏ ကောင်း​သော​အ​ကျင့်​ကို မြင်၍၊ ကောင်း​ကင်​ဘုံ၌​ရှိ​တော်​မူ​သော သင်​တို့​အ​ဘ၏ ဂုဏ်​တော်​ကို ချီး​မွမ်း​စေ​ခြင်း​ငှာ၊ သူ​တစ်​ပါး​ရှေ့၌ သင်​တို့​အ​လင်း​ကို လင်း​စေ​ကြ​လော့။-

**Matt. 5:16, NKJV**

**ကျွန်ုပ်တို့သည် အိတ်ဖွင့်ပေးစာဖြစ်သည်။**

တစ်ကြိမ်တွင် သင်းအုပ်ဆရာနှင့်အတူ tသင်းများသည် အိမ်နီးနားချင်းများကို အခမ်းအနားအချို့သို့ ဖိတ်ကြားရန် ကြိုး စာ ခဲ့ကြသည်။ တော်တော်များများက ငြင်းတယ်။

သင်းအုပ်ဆရာက မိသားစုတချို့ကို ဘာကြောင့် မလာချင်တာလဲဆိုတာကို သူသိကြောင်း မေးတယ်။

"မစ္စတာ \_\_\_\_ ကအဲဒီမှာအသင်းဝင်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်၊ ငါတို့မလာဘူး။ သူသည် ကြင်နာသည် သို့မဟုတ် ချစ်တတ်သူမ ဟုတ်။ သူသည် လေးစားမှု သို့မဟုတ် အရှက်အကြောက် မရှိပါ။ သူက လှည့်စားတယ်၊ သူ့အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို အလွဲသုံးစားလုပ်တယ်၊ အမြဲတမ်း ဒေါသထွက်ပြီး ရိုင်းစိုင်းတယ်။" ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့ဝင်အများစုသည် သနားညှာ တာနိုင်ကြသည်။

သခင်၏ဆုတောင်းချက်သည် “ကောင်းကင်ဘုံရှိ ငါတို့အဘ” ဟူသော စကားလုံးများဖြင့် စတင်သည်။ ဘုရားသခင်သည် စကြဝဠာကြီး၏ ဘုရားသခင်သာမက၊ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်လည်း နီးကပ်ပြီး ရင်းနှီးသောဆက်ဆံရေးရှိသည်။ ထို့နောက် “နာမ တော်အား ရိုသေလေးမြတ်ပါ” ဟုဆိုသည်။ ဂရိစကားလုံးသည် ဟာဂျီယိုစ်—“သန့်ရှင်းခြင်း၊ မြင့်မြတ်ခြင်း၊ ထိုက်တန် သည်”—သို့သော်လည်း ဟာဂျီယာဇို—“သန့်ရှင်းစေရန်” ဟုအဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ဘုရားသခင်သည် သန့်ရှင်းသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နိုင်သနည်း၊

ပေါလုက ကျွန်ုပ်တို့သည် လူအားလုံးဖတ်သော အိတ်ဖွင့်ပေးစာဖြစ်သည် (၂ကော ၃း၂)။ ၁ ကောရိန္သု ၄:၉ တွင် “ငါတို့ သည် ဤလောက၌ မျက်မှောက်ပြုကြပြီ” (NKJV) ဟူ၍ ရေးသားထားသည်။

လူတွေက ဘုရားသခင်ကို မမြင်ဘူး၊ ငါတို့ကို မြင်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်အမူအကျင့်များသည် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်း ပြီး ကိုယ်တော်ကို ချီးမြှောက်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ၎င်းသည် သူ၏နာမတော်ကို အသရေပျက်စေပြီး အသင်းတော်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်ကာ ၎င်း၏လုပ်ငန်းကို အပျက်သဘောဆောင်နိုင်သည် (မ ၅:၁၃-၁၆)။

ချီးမွမ်းခြင်းများဖြင့် ဘုရားသခင်ထံတော်သို့ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် ကိုယ်တော်အား သင်၏မေတ္တာရှင်ဖခင်အဖြစ်အသိ အမှတ်ပြုပါ။ သင်နှင့် သင့်လိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်မည့်အစား ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်၏နာမတော်နှင့်ဂုဏ် အသရေကို ဦးစွာအာရုံစိုက်ပါ။

“ဘုရားသခင်သည် ကိုယ်တော်၏နာမတော်ကို ရိုသေစေမည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့အား ရှာဖွေစေမည်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဇာတ်ကောင်များထဲတွင် ကိုယ်တော်၏နာမတော်ကို ဂုဏ်တင်စေခြင်းငှာ ကျေးဇူးတော်နှင့် ဝိညာဉ်ရေးကောင်းချီးများအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာသင့်သည်။ ဘုရားသခင်သည် ဘုန်းထင်ရှားတော်မူသည်ဖြစ်၍၊ သားသမီးတို့သည် ခရစ်တော်၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ကိုယ်စားပြုသော အသက်တာ၌ ပေးလှူသောအခါ၊ နာမတော်သည် သန့်ရှင်း၏။” (စာမူ ၃၄၊ ၁၉၀၃၊ စာမျက်နှာ ၁၅)။

ဤကဲ့သို့ဆုတောင်းပါ– “အဘ၊ ယနေ့ကျွန်ုပ်ပြုလေရာရာ၌ ကိုယ်တော်ကို ဂုဏ်တင်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အား သင့်အား မှန် ကန်စွာကိုယ်စားပြုပြီး သင့်နာမကို ဆောင်ထားရန် ကူညီပေးပါ။ သို့မှသာ လူအများက ကျွန်ုပ်ကိုမြင်သောအခါ ကိုယ် တော်ကို ချီးမွမ်းကြလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်၏ အပြုအမူတိုင်းနှင့် စကားလုံးများဖြင့် ယေရှု၏စရိုက်ကို လူတို့မြင်နိုင်စေမည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပြုမူပါ။ ထို့အပြင်၊ သင်၏ဆုတောင်းချက်တွင် ဘုရားသခင်ကို ဂုဏ်တင်ပြီး ဝတ်ပြုမည့်အရာများကိုသာ ရှာဖွေပါ။ ၁ယော ၅း၁၄ က “ငါတို့သည် အလိုတော်နှင့်အညီ တစုံတခုကို တောင်းလျှင် နားထောင်တော်မူ၏” (NKJV)။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယေရှု၏နာမ၌ ဆုတောင်းရမည်၊ သို့သော် “ကိုယ်တော်၏နာမတော်၌” ဟုဆိုရုံမျှမက အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။ သမ္မာကျမ်းစာခေတ်တွင် နာမည်တစ်ခုသည် ဝိသေသကိုကိုယ်စား ပြု သည်။ သခင်ယေရှု၏နာမ၌ ဆုတောင်းခြင်းသည် ကိုယ်တော်၏အလိုတော်၌ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကိုယ်တော်နှင့် ကိုယ်တော်၏စရိုက်ကို ကိုယ်စားပြုမည့်အရာများကိုတောင်း ဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ယာကုပ် 4:3 က “သင်သည် တောင်းသော်လည်း မယူဘဲ၊ လွဲချော်သောကြောင့် တောင်းသည်” (NKJV)။ “ခရစ်တော်၏နာမ၌ ဆုတောင်းခြင်းသည် များစွာအဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ၏စရိုက်လက္ခဏာ ကို လက်ခံရန်၊ သူ၏စိတ်ဝိညာဉ်ကို ထင်ရှားပြရန်နှင့် သူ၏အမှုတော်များကို လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်" (The Desire of Ages, p. 668)။

နာမတော်၊ အလိုတော်နှင့် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်စေမည့် အရာတစ်ခုခုအတွက် တောင်းဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆုတောင်းချက်များကို ဖြေကြားပေးမည်ဟု ယေရှုကတိပြုခဲ့သည် (ယော ၁၄း၁၃၊ ၁၄၊ ၁ယော ၅း၁၄)။

ဘုရားသခင် ဖြေကြားသောအခါတွင် သင်သည် သူ့ကို ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ကိုယ့်အတွက် အကြွေး မယူ ရဘူး။ စာတန်သည် မိမိအတွက် ဘုရားသခင်ဘုန်းတော်ထင်ရှားစေရန် ကြိုးစားသည်။ နှိမ့်ချမှုဖြင့်၊ သင်၏စကား များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ဆုတောင်းချက်များအားဖြင့် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်စွာအသိအမှတ်ပြုပြီး ဂုဏ်တင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်ကြားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်နှင့်ပတ်သက်သော မှားယွင်းသောသတင်းစကား ကို ပေးကြသည်။ ဘုရားသခင်က မကောင်းဘူးလို့၊ သူဂရုမစိုက်ဘူး၊ သူ့ကတိတွေကို မစောင့်ဘူးဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ ပြောတာ။ အမြဲဝမ်းမြောက်ပါ (၁သက် ၅:၁၆; ဖိ. ၄:၄)။ ဆုတောင်းပါ၊ စကားပြောပါ၊ ဘုရားသခင်ကိုဂုဏ်တင်မည့်နည်းလမ်းဖြင့်ပြု မူပါ။ သံသယဖြစ်တဲ့အခါ ယုံကြည်ခြင်းကို ဘယ်လို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်မလဲ။ ညည်းညူတဲ့အခါ ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းဖို့ တခြားသူတွေကို သင် ဘယ်လို တောင်းဆိုနိုင်မလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားဖြင့် ဆုတောင်းချက်မှာ “ကောင်းကင်ဘုံရှင်၊ ချစ်လှစွာသောအဖ၊ ကျွန်ုပ်အား အခြားသူများရှေ့တွင် သင့်အား မှန်ကန်စွာကိုယ်စားပြုသည့်နည်းဖြင့် စကားပြောရန်နှင့် ပြုမူရန် ယနေ့ ကျွန်ုပ်အား ကူညီပေးပါ။ ကိုယ်တော်ကို ချီးမြှောက်မည့်အရာများကိုသာ ကျွန်ုပ်အား ပေးဆောင်ပြီး ကိုယ်တော်၏အမှုတော်ဆောင်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြု ရန် ကူညီပေးပါ။ ယနေ့ နာမတော်ကို ချီးမြှောက်ပါရစေ။"

အတူတူဆုတောင်းကြပါစို့။

ဆုတောင်းချိန် (၃၀-၄၅ မိနစ်)

ဆုတောင်းအဖွဲ့အားလုံးတွင် အတူတကွ ဆုတောင်းနည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။

နောက်ထပ် 30-45 မိနစ်ကို ***united prayer*** ဆုတောင်းဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်၊

ကျွန်ုပ်တို့သည် တိုတောင်းသော ဆုတောင်းချက်များ (စာကြောင်း 1-3 ကြောင်း) ဖြင့် ဆုတောင်း ရန် အားပေးပါသည်။ ဤအရာက လူများစွာကို အကြိမ်များစွာ ဆုတောင်းနိုင်စေပါသည်။ အောက်တွင် ဥပမာအချို့ ကို အခြေခံ၍ ကျမ်းစာ အားဖြင့် ဆုတောင်း ပါ။ သင်သည် အခြားကျမ်းပိုဒ်များမှတစ်ဆင့် ဆုတောင်းနိုင်ပြီး သင်၏ဆုတောင်းချိန်၌ အခြားအ ကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ခေါင်းဆောင်၏လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော် ဆုတောင်းချက်များ အတွက် ဆုတောင်းချက်အကြံဉာဏ်များကို ကြည့်ပါ။

ဘုရားစကားတော်ကို ဆုတောင်းခြင်း—မ. ၅:၁၆

“သင်တို့၏ ကောင်းသောအကျင့်ကို မြင်၍ ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိတော်မူသော သင်တို့အဘ၏ ဂုဏ်တော်ကို ထင်ရှားစေခြင်း ငှာ လူတို့ရှေ့မှာ သင်တို့၏အလင်းကို လင်းစေကြလော့။”

"မင်းရဲ့ အလင်းကို လင်းစေ"

သခင်၊ ကိုယ်တော်သည် အလင်းအားလုံး၏အရင်းအမြစ်ဖြစ်တော်မူ၏။ ကိုယ်တော် ရဲ့ အလှကို အခြားသူများမြင်တွေ့ နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်မှတဆင့် တောက်ပပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏မေတ္တာအားဖြင့် အခြားသူများ၏နိုင်ငံတော်သို့ ဆွဲဆောင်ခံရစေရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ရဲရင့်တောက်ပစွာ လင်းလက်တောက်ပစေရန် ကူညီပေးပါ။

“မင်းရဲ့ ကောင်းကွက်တွေကို သူတို့မြင်နိုင်ပါစေ”

ဘုရားသခင်၊ တခါတရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့လုပ်သမျှကို အခြားသူများက စောင့်ကြည့်နေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ မေ့လျော့နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘ၀တွင် မုန်းတီးခြင်းမဟုတ်ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မြင်အောင်ကူညီပါ။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရက်ရောမှုကို မြင်အောင်ကူညီပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်နီးချင်းများနှင့်ကျွန်ုပ် တို့၏ရန်သူများကိုပင် ကောင်းချီးပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘ၀တွင် လုပ်ဆောင်ပါ။

“ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိတော်မူသော သင်တို့အဘကို ချီးမွမ်းကြလော့။”

ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်သည် တိုး၍ လျော့ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို နှိမ့်ချပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏မေတ္တာပါလုပ်ဆောင်မှုများတွင် ကိုယ်တော်၏တန်ခိုးနှင့် ကရုဏာကို တစေ့တစောင်းမြင်စေရန် ကူညီပေးပါ။

**နောက်ထပ် ဆုတောင်းအကြံပြုချက်များ**

**တိကျသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအတွက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပြီး သူ၏ကောင်းမြတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းပါ။**

**သီးသန့်ဝန်ခံမှုအတွက် မိနစ်အနည်းငယ်ယူ၍ သူ၏ခွင့်လွှတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။**

လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဉာဏ်ပညာကို ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ပါ။

ဒေသဆိုင်ရာနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ (တောင်းဆိုမှုများနှင့်အတူ သီးခြားစာရွက်ကိုကြည့်ပါ)။

ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့ဝင်များ၊ မိသားစုများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ။

ဘုရားသခင်၏ အသံကို နားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် သီချင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ယူပါ

Published by the General Conference Ministerial Association  
Daily Readings by Dr. Pavel Goia