**သို့သော် သင်ဆုတောင်းသောအခါ**

**Day 7 – အလိုတော်သည် ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိသကဲ့သို့ မြေကြီးပေါ်မှာ ပြည့်စုံပါစေသော**

“တဖန်မိန့်တော်မူသည်ကား၊. . . . သင်တို့သည် မြော်လင့်သော အကျိုးကိုရမည်အကြောင်း၊ ငြိမ်ဝပ်စေခြင်းငှါသာ၊ သင်တို့ အဘို့ ကြံစည်သော အကြံတို့ကို ငါသိ၏။” ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉း၁၁

**သူသာလျှင် သခင်ဖြစ်သည်**

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ အစီအစဉ်များကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။၊ ရေရှည်အစီအစဉ်များနှင့် နေ့စဉ်အစီအစဉ်များ ဆိုပြီး အသီးအ သီးရှိကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းသည့်အခါမှာလည်း ဘုရားသခင်ရဲ့အကြံအစည်များကို ရှာဖွေမည့် အစား ကျွန်ုပ်တို့ စီစဉ်ထားပြီးသောအရာများအတွက် ဘုရားသခင်ရဲ့အကူအညီနှင့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကိုသာ ရှာဖွေလေ့ရှိပါတယ်။ ဘုရားသခင်ပြောတာက “သင်တို့အတွက် ငါပေးသောအကြံအစည်များကို ငါသိ၏” ဟု ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉:၁၁၊ မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ကောင်းချီးများနှင့် အရင်း အမြစ်များကို ရရှိနိုင်ဖို့ရန် သူ၏အစီ အစဉ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆုတောင်းသည့် အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သခင်အဖြစ် သူဟာ ကျွန်အဖြစ်ကဲ့သို့ ပြုမူတတ်ကြပါတယ်။ သူဟာ ဘုရား သခင်ဖြစ်တယ်၊ သူဟာ အရှင်သခင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့အောက်မေ့ဖို့ရန်လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်ရ မယ်ဆိုတာ သူပြောပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ “တစ်ရက်တာအတွက် နံနက်တိုင်း ဘုရားသခင်ထံသို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သန့်ရှင်း စေရန်လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အကြံအစည်အလုံးစုံတို့ကို ကိုယ်တော်ထံသို့ အပ်နှံရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင် ရမည့်အရာ သို့မဟုတ် ပေးကမ်းရမည့် အရာများကို ကိုယ်တော်ဘုရားညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နေ့ရက်တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာကို ဘုရားသခင်လက်ထဲသို့ လုံးလုံးလျား လျား အပ်နှံနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။” (Steps to Christ, p. 70)

ဘုရားသခင်ရဲ့ဆုတောင်းချက်ထဲက ဤစကားစုကို သတိရပါ ---- “အလိုတော်သည် ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိသကဲ့သို့ မြေကြီး ပေါ်မှာ ပြည့်စုံပါစေသော။” ကောင်းကင်တမန်များဟာ ဘုရားသခင်ကို အစေခံကြပါတယ်။ ဘုရားသခင်တာဝန်ပေး ထားတာတွေကို သူတို့လုပ်ရပါတယ်။ သူတို့တွေက “ဟုတ်ကဲ့ပါ သခင်” လို့ဖြေပြီး လုပ်ရမည့်တာဝန် များကိုကြေပွန်စွာ လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဘုရားသခင်ကို ပြန်ခံမပြောကြပါဘူး။ ဘယ်သူကမှ “ငါ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်” သို့မဟုတ် “နောက်မှလုပ်မယ်” ဟူ၍လည်းညှိနှိုင်းခြင်းမရှိပါဘူး။ "ငါ့မှာအစွမ်းစ၊ အရင်းအ မြစ်တွေ မရှိဘူး" ဒါမှမဟုတ် "ငါ့မှာ ပိုကောင်းတဲ့ အကြံဥာဏ်တစ်ခု ရှိတယ်" ဆိုပြီး ဘယ်သူကမှ ငြင်းခုံ မနေပါ ဘူး။ ဘုရားသခင်က တစ်ခုခုလုပ်ရန် ကောင်းကင်တမန်တစ်ပါးအား မိန့်ဆိုသောအခါတွင် လိုအပ်သော အရင်းအ မြစ် များအားလုံးကို ဘုရားသခင်ထံမှရရှိနိုင် ကြောင်း သိရှိတော်မူ၍ လုပ်ဆောင်စရာများကို ပြုမူဆောင်ရွက် ကြပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးနဲ့ ကျွန်တော်က ဆယ့်တစ်နာရီကြာ ခရီးမောင်းနှင်လာခဲ့ပါတယ်။ ခါတိုင်းလိုပဲ၊ အဲဒီနေ့ မှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အစီအစဥ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာဖွေခဲ့ပြီး အမှုဆောင်ရွက်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်း ပြသဖို့ ဘုရားသခင်ကို တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ ငါးနာရီခန့်ခရီး ရောက်တဲ့အချိန်မှာ အသင်းအုပ်ဆရာ သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ဦးဟာဖုန်းဆက်၍ "ငါ့ကိုဆုတောင်းပေးပါ" ဟုသူကပြောပါတယ်။ “ကျွန်ုပ်သည် ကျူးဘားနိုင်ငံသို့ ဧဝံဂေလိ တရားဟောပြောရန်သွားရ သော်လည်း ကျွန်တော့်ကားပျက်သွားပြီး ဘတ်စ်ကားလည်း မလာပါ။”

အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်မောင်းနေတဲ့ ဧရိယာမှာ သူရှိနေတာကို ကျွန်တော်သတိရလိုက်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ကျွန်တော်က “မင်းဘယ်မှာရှိနေလဲ” လို့ မေးလိုက်တော့ သူက ထွက်ပေါက်နံပါတ်ကို ပေးခဲ့ပါတယ်။ သူပြောသလိုပဲ၊ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီထွက်ပေါက်ကို ချဉ်းကပ်ခဲ့ပါတယ်။ "ငါတို့ မင်းရဲ့ထွက်ပေါက်မှာ‌ရောက်နေ တယ်!" လို့ ကျွန်တော် ပြောတော့ "ဒါက ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ? မင်းတို့က ကျွန်တော့ရဲ့ မြောက်ဘက် ငါးနာရီခန့် ခရီးလောက်မှာ ရှိနေတာ မဟုတ်လား!" လို့သူကပြောပါတယ်။ သူပြောပြထားတဲ့ ထွက်ပေါက်အတိုင်း သူရှိ နေတဲ့နေရာကို ကျွန်တော်တို့သွား၍ သူ့ကိုခေါ်လာပြီး လေဆိပ်ဆီကို မောင်းနှင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူဟာ လေယာဉ်အမှီ ကျူးဘားနိုင်ငံကိုအရောက်သွား နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်များအတွက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သောအခါမှာ အဆက် မပြတ် စိတ်ဖိစီးနေတတ်ကြပါတယ်။ သို့တိုင်အောင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကြီးမားသောပုံသဏ္ဍန်ကို သေချာမသိ သေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အနာဂတ်ကိုမသိနိုင်ပါ။ ဘုရားသခင်ကတော့ သိပါတယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုလည်း ချစ်ပါတယ်။

“မိမိကိုယ်တိုင် စီစဉ်မျှော်မှန်းထားသော တောက်ပတဲ့အနာဂတ်တစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် မိမိဘက်က အလွန် အကျွံ ပျက်ကွက်မှုများစွာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်အတွက် ဘုရားသခင် စီစဉ်ပါစေ။ သင်သာ အစမှ အဆုံးကို မြင်ရလျှင် သင်နဲ့ အတူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအဖြစ် ဖြည့်ဆည်းပေးမယ့် ဘုရားသခင်၏ရည်ရွယ်ချက်ရဲ့ ဘုန်း အသရေကို ပိုင်းခြားသိမြင် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကို ဦးဆောင်ဖို့ရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်မှသာ ဘုရားက သူ့သားသမီးတွေကို ပို့ဆောင် ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။” (The Ministry of Healing, p 479)

ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် ဘုရားအလိုတော်ကို သိရှိနိုင်ပြီး အလိုတော်အတိုင်း နားထောင်လိုက်လျှောက်ရပါမည်။ ကိုယ် တော်အား သင့်ကိုပြောသောစကားသည် သင့်အား ကိုယ်တော်ကိုပြောသောအရာထက် ပို၍ အရေးကြီး ပါတယ်။ ကျွန်ုပ် တို့ဟာ “ဘုရားသခင်၏အလိုတော်နှင့်ဆိုင်သောအသိပညာကိုရရှိရန် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ် တို့၏ စိတ်နှလုံးသားထဲမှ ကိုယ်တော်ဘုရား စကားပြောဆိုသည်ကို တစ်ဦးချင်းကြားသိ နိုင်ပါတယ်။ အခြားအသံများ အားလုံး တိတ်ဆိတ်နေချိန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘုရားသခင်ရှေ့မှာ တိတ်ဆိတ်စွာ စောင့်ဆိုင်းနေသောအခါ၊ စိတ်ဝိညာဉ်၏ တိတ်ဆိတ်မှုဟာ ဘုရားသခင်၏အသံကို ပို၍ထင်ရှားစေပါတယ်။” (The Ministry of Healing, p 58)

ဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘုရားသခင်အား ပြောကြားပြီး၊ နှုတ်ကပတ်တော်အားဖြင့် ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပါတယ်။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် နှုတ်ကပတ်တော်လေ့လာခြင်းတို့ဟာ အမြဲတစေ တွဲနေပါတယ်၊ ဘယ်တော့မှ မခွဲသင့်ပါဘူး။ “သမ္မာကျမ်းစာဟာ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောသောအသံဖြစ်၍ နားနှင့်ကြား နိုင်သကဲ့သို့ သေချာရှင်းလင်းစွာ ကြားသိနိုင်ပါတယ်” (Testimonies for the Church, vol. 6, p 393)

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့လိုအပ်ချက်များအတွက် ကိုယ်တော်ကို သေချာပေါက်ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်များ အားလုံးကို ကိုယ်တော်ထံ အပ်နှံရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ် (၁ပေ ၅း၇)။ ဘုရားရှင်ထံသို့ အကူအညီတောင်း ရာတွင် အမှားအယွင်းမရှိပါ။ သို့ရာတွင်၊ သင်ဟာ မသိသေးသောအရာများကို ဘုရားသခင်အား အသိပေး ခြင်းမဟုတ်ပေ။ သို့အစား၊ သင်ဟာ ဘုရားသခင်ကို ကူညီရန် သဘောတူညီခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို လွတ်လပ် စွာရွေးချယ်ခွင့်ကို ပေးခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ရွေးချယ်မှုကို လေးစားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်၌ သူ၏အလိုတော်ကို ဆောင် ထားခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မည်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တော်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို တောင်းဆိုရန်၊ ကိုယ် တော်၏အကူအညီကို ရွေးချယ်ရန် စောင့်မျှော်နေပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ရွေးချယ်မှု အပေါ် ဘုရားသခင်သည် ဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုတောင်းပါ၊ နှုတ်ကပတ်တော်လေ့လာပါ၊ ဆက်လက်စဉ်းစားပါ။ သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် အစီအစဉ်များကို တင်ပြပြီး ဘုရားသခင်ရဲ့ ဦးဆောင်မှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုကို တောင်းခံပါ။ ဘုရားသခင်ရဲ့ အစီအစဥ်တွေကို သင့်ပထမ ဦးစားပေးလုပ်ပါ။ ဘုရားသခင်ကို ဦးစွာရှာပါ၊ ထို့နောက် ကတိပြုထားသည့်အတိုင်း သင်၏လိုအပ်ချက်အားလုံး ကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဟု ယုံကြည်ပါ (မဿဲ ၆း၃၃)။ ဘုရားရှင်အား အစေခံရန် သင့်ကိုယ်သင် အချိန်ပေးပြီး သူ၏အလိုတော်ကို လိုက်နာပါ။ “သခင်၊ အကျွန်ုပ်ရှိပါ၏။ အကျွန်ုပ်ကိုဒီနေ့အသုံးပြုပါ။ ဒီကနေ့မှာ ကိုယ်တော်ရဲ့ အလိုတော်အတိုင်း အကျွန်ုပ်၏အသက် တာ၌ ပြည့်စုံပါစေ" ဟု သခင်အားပြောပါ။

အတူတကွ ဆုတောင်းကြပါစို့။

**ဆုတောင်းချိန် (၃၀ - ၄၅ မိနစ်)**

ဆုတောင်းအဖွဲ့အားလုံးတွင် အတူတကွ ဆုတောင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ United prayer အချိန်မှာဆုတောင်းသည့် ချိန်ကို ၃၀-၄၅ မိနစ်ခန့် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောဝိဉာဉ်တော် ပို့ဆောင်သလို အချိန်ယူ ဆုတောင်းရန် တိုက်တွန်းလို ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တိုတောင်းသော ဆုတောင်းချက်များ (စာကြောင်း 1 မှ 3) ကို သာတင်ပြဖို့ အားပေးပါသည်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူများစွာကို အကြိမ်များစွာ ဆုတောင်းချိန် ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောကျမ်း ပိုဒ်ဟာ ဆုတောင်းခြင်း၏ အခြေခံဆုတောင်းချက်ဖြစ်ပါတယ်။ သင်သည် အခြားကျမ်း ပိုဒ်များမှတစ်ဆင့် ဆုတောင်း နိုင်ပြီး သင်၏ဆုတောင်းချိန်၌ အခြားအကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်းနိုင် သည်။ သင့် ခေါင်းဆောင်၏လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်၏ ဆုတောင်းချက်များအတွက် ဆုတောင်းချက် အကြံဉာဏ်များကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

**ဘုရားရှင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ ဆုတောင်းခြင်း - ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉း၁၁**

“တဖန်မိန့်တော်မူသည်ကား၊. . . . သင်တို့သည် မြော်လင့်သော အကျိုးကိုရမည်အကြောင်း၊ ငြိမ်ဝပ်စေခြင်းငှါသာ၊ သင်တို့ အဘို့ ကြံစည်သော အကြံတို့ကို ငါသိ၏။” ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉း၁၁

**အကြောင်းမူကား၊ ငါသည် သင်တို့အတွက် အစီအစဥ်များကို ငါသိ၏။**

သခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များအတွက် အလွန်အလုပ်များနေပါသည်။ ရည်မှန်းချက်၊ လောဘ၊ အတ္တတို့အတွက် ခွင့်လွှတ်ပါ။ အဲဒီအစား ကိုယ်တော်ရဲ့အစီအစဉ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ကိုပြတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ် ဝန်းကျင်ရှိ လိုအပ်ချက်များကို ကြည့်ရှုရန် ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်လုံးများကို ညွှန်ပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ခြေများကိုထမ်း ဆောင်လိုစိတ်ရှိရန် မစပါ။

**သင့်အား မျှော်လင့်ချက်နှင့် အနာဂတ်ကို ပေးဆောင်ရန် အစီအစဉ်။**

ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ မြေကြီးဆိုင်ရာ အစီအမံများ ပြိုပျက်သွားပြီး အရာအားလုံး ပျက်ပြားသွားလိမ့်မည်၊ သို့သော် ကိုယ်တော်၏ အစီအစဉ်များသည် ထာဝရကာတိုင်အောင် ရှိပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျရှုံးမှုများသည် တည်မြဲမည်မဟုတ် သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ယနေ့ ကိုယ်တော်၏နိုင်ငံတော်ကို တစေ့တစောင်းကြည့် ရှုနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ယုံကြည်မှု ပေးသနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ကိုယ်တော်၏အသက်တာကို ရှင်သန်စေပါ။

**ဆုတောင်းခံချက်များအတွက် အကြံပြုချက်များ**

**ကျေးဇူးတော်နှင့် ချီမွမ်းခြင်း**- ထာဝရဘုရားသခင်၏ စစ်မှန်သော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအတွက် ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းပြီး သူ၏ကောင်းမြတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းပါ။

**ဝန်ခံခြင်း**- မိနစ်အနည်းငယ်ယူ၍ သူ၏ခွင့်လွှတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

**လမ်းညွှန်ချက်**- လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်အတွက် ဘုရားသခင်ထံမှ ဉာဏ်ပညာကို တောင်း လျှောက်ပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်**- ဒေသဆိုင်ရာနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်၏လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ (တောင်း ဆိုချက်များနှင့်အတူ သီးခြားစာရွက်ကိုကြည့်ပါ)

**ဒေသဆိုင်ရာတောင်းဆိုချက်များ**- အသင်းသူအသင်းသားများ၊ မိသားစုနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက် များအတွက် ဆုတောင်းပါ။

**နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်ပါ-** ဘုရားသခင်ရဲ့ အသံကို နားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း ဒါမှမဟုတ် သီချင်းနဲ့ တုံ့ပြန်ဖို့ အချိန် ပေးပါ။

**Song Suggestions**

*SDA Hymnal*: I Surrender All (#309); Take My Life and Let It Be (#330); Be Thou My Vision (#547)

Other Songs: All in All; Create in Me a Clean Heart; Make Me a Servant