၁၀ ရက်တာဆုတောင်းခြင်း

WWW.TENDAYSOFPRAYER.ORG

 သင်ဆုတောင်းသည့်အခါ . . .

သူတပါး၏အပြစ်ကိုလွှတ်လျင် သင်၏အပြစ်ကိုလွှတ်မည်

ရှင်မသဲခရစ်ဝင် ၆း၁၄ သင်တို့သည် သူတပါး၏အပြစ်ကိုလွတ်လျင် ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသောသင်တို့အဘ သည် သင်တို့၏ အပြစ်ကိုလွှတ်တော်မူမည်။

**“ကျွန်ုပ်မစံစားပါ”**

သူမသည် သက်ကြီးပိုင်းအထိ ကျွန်ုပ်၏ဘုရားကျောင်းတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အသင်းထောက်မယ်တစ်ဦးအဖြစ်တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးအခု ဆေးရုံကိုရောက်နေသည်။ ကျွန်ုပ်အလည်သွားသောအခါ သူက ကျွန်မအတွက် ဆုမတောင်းပါတော့နှင့်၊ ကျွန်မမှာလမ်းပျောက်နေလို့ပါတဲ့။ ဘာကြောင့်အဲဒီလိုပြောတာလဲလို့ ကျွန်ုပ်မေးတဲ့အခါ သူမက ဆရာ ကျွန်မငယ်စဉ်အချိန်က အပြစ်ကြီးတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိခဲ့လို့ပါ။ ဘုရားသခင်ကို အပြစ်လွတ်ဖို့တောင်းခဲ့သလားလို့ ကျွန်ုပ်က မေးလိုက်တော့ အို၊ နေ့ရက်တိုင်းတောင်းခဲ့တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူက ကျွန်မကို ဘယ်တော့မှ ခွင့်မလွှတ်ဘူး။ ခွင့်မလွတ်တာကို သင်ဘယ်လိုသိတာလဲ။ ကောင်းပါပြီ ဆရာရယ် ကျွန်မ မခံစားရတော့ပါဘူးလို့ နှစ်ယောက်သားပြော ဆိုယင်း သူမမှာအေးချမ်းမှုနှင့် ဝမ်းမြောက်မှု ရှိလာခဲ့ပါသည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစေသလား သို့မဟုတ် သင့်ညာဖက်လက်တွင် အေးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်လည်ပင်းနောက်တွင် ကလိထိုးသလိုဖြစ်နေပါသလား။ အနံ့အသက်ကောရလား။

သမ္မာကျမ်းစာတွင် ရှင်းလင်းစွာဖေါပြထားပါသည်။ ၁ ယော ၁း၉ “ကိုယ့်အပြစ်တို့ကို ဖေါ်ပြတောင်းပန်လျှင် ငါတို့အပြစ် များကိုလွှတ်၍ ဒုစရိုတ်ရှိသမျှနှင့်ကင်းစင်စေခြင်းငှါ ဘုရားသခင်သည်သစ္စာတရားနှင့်၎င်း ဖြေင့်မတ်ခြင်းတရားနှင့်၎င်း ပြည့်စုံတော်မူ၏။” ဤနေရာတွင်ဘုရားရှင်က သေးငယ်သောအပြစ်များ သာလျှင် သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်ရှိသော အပြစ်အရေအတွက်သာလျှင် ခွင့်လွှတ်သည်ဟု မဆိုထားပါဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရသော် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များကို ဝန်ချတောင်းပန်ပါက၊ ဘုရားရှင်ကအားလုံးကို ခွင့်လွှတ်တော်မူမည်ဟုဖော်ပြထားပါသည်။ အခြေအနေအရ- ဝန်ခံရမည်။ ကတိတော်အရ- ဘုရားသခင် ခွင့်လွှတ်မည်။ ထို့ကြောင့်သင်၏အလုပ်ကိုလုပ်ပါ၊ ဘုရားသခင်သည်လည်း သူ့၏တာဝန် ကိုလုပ်ဆောင်ပါလိမ့်မည်။

အပြစ်လွှတ်ခြင်းသည် ခံစားရသောအရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ သိပ္ပံနည်းပညာဖြင့် သက်သေပြနိုင်သောအရာလည်း မဟုတ် ပါ။ ၎င်းသည် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကို ခံယူပြီး ဘုရားသခင်သည် မလိမ်ညာတတ်ကြောင်း ယုံကြည်ပါ။ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ရှင်းပြ၍မရပါ၊ သင်မထိုက်တန်သော်ငြားလည်း ဘုရား သခင်၏ကတိတော်များသည် သူ၏စရိုက်နှင့်နှုတ်ကပတ်တော်ကို အခြေခံသောကြောင့် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်လုံခြုံကြောင်း သိရပါသည်။ ဘုရားသခင့်နှုတ်ကပါတ်တော်ထက် ဘယ်အရာကမှ ပိုပြီးမလုံခြုံပါ။

သင်၏အပြစ်ကိုဝန်ချတောင်းပန်သောအခါ၌ ထိုခဏခြင်း၌ပင် သင်သည်ခွင့်လွှတ်ခြင်းခံရသည်။ သခင်ယေရှုသည် သင် ၏အပြစ်အတွက် လက်ဝါးကပ်တိုင်မှာ ပေးဆပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ “ဤလောက၏အပြစ်ကိုဆောင်သွားသော ဘုရားသခင်၏ သိုးသငယ်ကိုကြည့်လော့။” (ယော ၁း၂၉)။

“သူ၏အသွေးသည် လုံလောက်သည်၊ သူ၏အသွေး၌ သင်သည် သင်၏အပြစ်များအားလုံးအတွက် ရွေးနှုတ်ခြင်းဖြစ် သည်” (ဧဖက် ၁း၇)။

သင်၏အပြစ်များကို ဝန်ချတောင်းပန်ပြီးပါက ဘုရားသခင်ကတိပြုထားသည့်အတိုင်း ယုံကြည်ရန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ ယုံ ကြည်ခြင်းကိုကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ “အာဗြဟံသည် ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်သောကြောင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်းဖခင် အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရသည်” ရောမ ၄:၃။ “ဖြောင့်မတ်သောသူသည် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် အသက်ရှင်လိမ့်မည်။ (ရောမ ၁:၁၇) ဆိုသောကတိတော် ကိုသတိရပါ။ သင်သည်ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်းခံရမည်။ အကြောင်း မူကား ယုံကြည်သောအားဖြင့် ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ကယ်တင်ခြင်းသို့ရောက်ရ၏။ ကိုယ်အလိုအ လျောက်ရောက်သည် မဟုတ်။ ဘုရားသခင် သနားတော်မူရာ ဖြစ်သတည်း။ (ဧဖက် ၂း၈) ကဆိုထားပါသည်။

“ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ပါ ဆိုသောဤရိုးရှင်းသော လုပ်ရပ်အားဖြင့်၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် သင့်၏စိတ်နှလုံး တွင် အသက်တာသစ်ကို မွေးဖွားပေးပါမည်။ သင်သည် ဘုရားသခင်၏မိသားစုတွင် မွေးဖွားလာသော ကလေးကဲ့သို့ဖြစ် ၍၊ သူသည် သားတော်ကိုချစ်သကဲ့သို့ သင့်ကိုချစ်မည်။ (Steps to Christ, p. 52) ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ကယ် တင်ခြင်း၊ အားလုံးသည် ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားရှင်ထံမှရရှိသည့် လက်ဆောင်ဖြစ်သည်။

“သင်သည်အပြစ်သားတစ်ယောက်ပါ။ ကျုးလွန်မိခဲ့သည့်အပြစ်အတွက် သင်မဖြေလွတ်နိုင်ပါ။ သင့်၏စိတ်နှလုံးကိုပြောင်း လဲကာ သန့်ရှင်းအောင်ပင်သင်မလုပ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ဘုရားသခင်သည် ခရစ်တော်အားဖြင့် အရာအားလုံးကိုသင့်အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးမည်ဟု ကတိပြုထားပါသည်။ ထိုကတိတော်ကို သင်ယုံပါ။ ၎င်းကတိတော်ကိုယုံလျင် ဘုရားသခင်သည် အမှန်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်ကျန်းမာလာသည်ဟုခံစားရရန် မစောင့်ပါနှင့်၊ ကျွန်ုပ်ယုံပါသည်။ ခံစားရ ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ကိုယ်တိုင် ကတိပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။” (Steps to Christ, p. 51).

သခင်ခရစ်တော်၏လက်ဝါးကပ်တိုင်ကို ကြည့်သောအခါ ထူးခြားသောသူ့၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့ရ မည်ဖြစ်ပါသည်။ စေတစ်ခွန်းပိုင်ရှင် စကြဝဠာကြီး၏ ဖန်ဆင်းရှင်ယေရှုဘုရားသခင်သည် လူ့အသွင် သဏ္ဍာန်ကိုဆောင် ယူ၍၊ သင်​တို့​၏​ဒု​စ​ရိုက်​များ​ကို​ယူ​ဆောင်​ကာ အသေခံခဲ့ပါသည်။ ခရစ်တော်၏လက်ဝါးကပ်တိုင် ကို အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ရက်‌ရောသည့်သူ့၏ကျေးဇူးတရားများကို သတိပြုမိလာမည်ဖြစ်သည်။ ခပ်သိမ်းသောခွင့်လွတ်ခြင်းတရား၏အခြေခံသည် ဘုရားသခင်၏အနိုင်းမဲ့ချစ်ခြင်း မေတ္တာ၌သာ တွေ့နိုင်ပါသည်။ (Christ’s Object Lessons, p. 251).

အတူတကွဆုတောင်းကြပါစို့။

**ဆုတောင်းချိန် (၃၀-၄၅ မိနစ်)**

**အတူတကွ ဆုတောင်းနည်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်လမ်းပြမှုနှင့် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို စည်းလုံး ညီညွတ်စွာဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် မိနစ် ၃၀ မှ ၄၅ အထိ အချိန်ပေးရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ဆုတောင်းရာတွင် အ တတ်နိုင်ဆုံးဝါကျ နှစ်ကြောင်းသုံးကြောင်းသာအသုံးပြုပါ။ ဤသို့အားဖြင့် လူများစွာကို အကြိမ်များစွာ ဆုတောင်းနိုင် စေပါသည်။ အောက်ဖေါပြပါ ဆောင်ပုဒ်နှင့် အခြေခံကျမ်းချက်များသည် ဆုတောင်းခြင်း၏ ဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။ သင့် အနေဖြင့် အခြားကျမ်းပိုဒ်များမှတစ်ဆင့် ဆုတောင်းနိုင်ပြီး သင်၏ဆုတောင်းချိန်၌ အခြားအကြောင်းအရာများကိုပါ ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းဆောင်၏လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်ဆုတောင်းချက်များအတွက် ဆုတောင်းချက် အကြံဉာဏ်များကိုလည်းကြည့်ပါ။**

**ယေရှု၏ဆုတောင်းပဌနာ - မဿဲ ၆:၁၄** “အကြောင်းမူကား သင်တို့သည် သူတပါးတို့၏အပြစ်ကိုလွတ်လျင် ကောင်းကင် ဘုံ၌ရှိတော် မူသော သင်တို့အဘသည် သင်တို့၏အပြစ်ကိုလွှတ်တော်မူမည်။

**“လူတို့သည် သူတို့၏ လွန်ကျူးမှုကို ခွင့်လွှတ်လျှင်”**

ကိုယ်တော် တစ်ခါတလေကျွန်နုပ်တို့ ခွင့်မလွှတ်ချင်ဘူးလို့ ဝန်ခံပါတယ်။ နာကြည်းမှုနှင့် နာကြင်မှုများမှ လွတ်မြောက် စေတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှလုံးကို ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထံနှင့် အခြားသူများ ထံ စီးဆင်းစေတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူများကို မိတ်ဆွေအဖြစ် အသွင်ပြောင်းပြီး ကိုယ်တော်၏နိုင်ငံတော်အတွက် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏နှလုံးသားများကို စည်းလုံးညီညွတ်စေပါ။

**“ကောင်းကင်ဘုံ၌ရှိတော်မူသော သင်တို့အဘသည် သင်တို့ကို ခွင့်လွှတ်တော်မူလိမ့်မည်”**

နောင်တရခြင်းနှင့် ရွေးနှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ မဟာဆုကျေးဇူးများအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်၏ခွင့်လွှတ်မှုကို လက်ခံနိုင်ရန် ရုန်းကန်ရပြီး ကိုယ်တော်၏မျက်နှာသာရရှိရန် ကြိုးစားကြပါသည်။ ကိုယ် တော်၏ခွင့်လွှတ်မှုကို ရွှင်လန်းစွာခံယူပြီး ၎င်းကျေးဇူးကို အခြားသူများထံ ဆက်ကပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား သွန်သင်တော် မူပါ။

**ထပ်ဆင့် ဆုတောင်းအကြံပြုချက်များ။**

**ကျေးဇူးတော်နှင့် ချီးမွမ်းခြင်း-** တိကျသော ကောင်းချီးမင်္ဂလာများအတွက် ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းပြီး သူ၏ကောင်း

 မြတ်မှုအတွက် ဘုရားသခင်ကို ချီးမွမ်းပါ။

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

**လမ်းညွှန်ချက် -** လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဉာဏ်ပညာကို ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်-** ဒေသဆိုင်ရာနှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ။

**ဒေသဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များ-** ဘုရားကျောင်းအဖွဲ့ဝင်များ၊ မိသားစုနှင့် အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက် များအတွက် ဆုတောင်းပါ။

**နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်ပါ-** ဘုရားသခင်ရဲ့ အသံတော်ကို အချိန်ယူပြီးနားထောင်ပါ။ သီချင်းနှင့်တကွချီးမွမ်း တုံ့ပြန်ဖို့ အချိန်

 ပေးပါ။

**အကြံပြုသီချင်းများ-** ဓမ္မသီချင်းနံပါတ် ၂၃ အံ့ဖွယ်ကျေးဇူးတော်ကျုး ၃၇ ဝေးလှသောတောင်ကုန်းပေါ်ကျုး

 ၁၃၀ ရွေးပြီကျုး ၁၈၅ ယေရှုရှင်ကျွန်ုပ်စိတ်ချစရာကျုး

**အခြားသီချင်းများ -** Grace That Is Greater; Behold, What Manner of Love; For God So Loved the World