

# Back to the Altar – Ending the Day with God

## Day 6 – The all Night Prayer Warrior

### ယဇ်ပလ္လင်သို့ ပြန်လာခြင်း - တစ်နေ့တာကို ဘုရားနှင့် အဆုံးသတ်ခြင်း

#### (၆)ရက်မြောက်သောနေ့ - ညလုံးပေါက်ဆုတောင်းသော စစ်သည်

“ထိုနေ့ရက်ကာလ၌ ကိုယ်တော်သည် ဆုတောင်းပဌနာပြုခြင်း၌ တောင်ပေါ်သို့ ကြွ၍ ဘုရားသခင်အား ဆုတောင်းပဌနာပြုလျက် တညလုံးနေတော်မူ၏။” (ရှင်လုကာ ၆:၁၂)

#### ကျွန်ုပ်တို့အတွက်စံနမူနာ

ယေရှုသည် တစ်ညလုံးဆုတောင်းခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်စေခဲ့သည်။ နောင်တစ်ချိန်တွင် ကမ္ဘာကိုဖိတ်ခေါ်တရားသယ်ဆောင်သွားမည့် တပည့်တော်(၁၂)ပါးကို မရွေးခင်ညလုံးပေါက် ဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ (ရှင်လုကာ ၁၆:၁၂၊ ၁၃)။ သူ့အနေဖြင့် ဤကမ္ဘာကို ကယ်ရန် အရည်အချင်းမပြည့်သော အပြစ်သား(၁၂)ဦးဖြင့် ကယ်တင်မည်ဆိုပါက သူ့အနေဖြင့်တစ်ညလုံးနိုးကြားပြီး ဆုတောင်းနေပေမည်။ ထိုဝတ္တရားသည် အလွန်လေးလှပါသည်။ ဤနေရာတွင် မမဂ္ဂိုက်က ညလုံးပေါက်ဆုတောင်းသော စစ်သည်အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ကောင်းကင်အရှင်၊ လောကအမှုတော်ဆောင်သောအချိန်တွင် ခမည်းတော်ကိုများစွာဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ မကြာခဏတစ်ညလုံးဦးညွှတ်ဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ ဤလောကအမှောင်၏တန်ခိုးကို ခံစားသောအခါ သူ့ဝိညာဉ်သည်ဝမ်းနည်းပြီး ဆူညံပြီးအလုပ်များသော မြို့ကို စွန့်ခွာကာ သူ၏ကြားဝင်တောင်းပန် ဆုတောင်းရန် ဆိတ်ငြိမ်သောအရပ်သို့ သွားခဲ့ပါသည်။ သံလွင်တောင်သည် ဘုရားသခင်၏ သားတော် အနှစ်သက်ဆုံး ဆုတောင်းရန်နေရာဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို လူအုပ်ကြီးသူထဲမှထွက်ခွာပြီး ညအနားယူချိန်ရောက်သောအခါ သူသည်အနားမယူဘဲ တနေ့တာလုပ်ငန်းများကြောင့် ပင်ပန်းသော်လည်း မြို့ကြီးများ တိတ်ဆိတ်နေချိန် တပည့်တော်များ မိမိအိမ်သို့ပြန်ပြီးအိပ်စက်ခွန်အားဖြည့်ချိန်တွင် ယေရှုသည်မအိပ်ခဲ့ပါ။ တပည့်တော်များနေ့စဉ်တွေ့ကြုံရမည့် ဆိုးသောပတ်ဝန်းကျင် ဩဇာညောင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန် သံလွင်တောင်တွင် သားတော်ဘုရား၏ အသနားခံသံများ ခမည်းတော်ထံတက်ပြီး လာမည့်နေ့၌ ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန် ရင်ဆိုင်ရမည့်အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်ဆုတောင်းပါသည်။ တပည့်တော်များအိပ်ပျော်နေသောအချိန်တွင် ဘုရားဖြစ်သောဆရာသမားသည် တစ်ညလုံးဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ သူ၏စံနမူနာကို တပည့်တော်များအတွက် ထားခဲ့ပါသည်။

(Homeward Bound, P.169)

#### မှတ်တိုင်များကိုနားလည်ခြင်း

တစ်ချို့ခရစ်ယာန်များ မိမိတို့၏တစ်နေ့တာအချိန်ကို ဘုရားဖြင့်စချိန် မိမိအိမ်မှထွက်ခွာပြီး အန္တရာယ်ကိုကြောက်သောအချိန် များစွာသူတို့သည် သူတို့၏အချိန်ကို ဘုရားနှင့်အတူ အဆုံးမသတ်ခဲ့ပါ။ တစ်ရက်တာအတွက် သူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ရရှိသော်လည်း သူတို့အတွက်ဘုရားချပေးသော သူတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ဘုရား၏ကာကွယ်မှုများကို ဘုရားကိုကျေးဇူးတင်ခြင်းမရှိကြပါ။ မောပမ်းနွမ်းနယ်စွာ အိပ်ချပြီး မနက်ဖြန်တွေ့ရမည့်အခက်အခဲတွေအတွက် ဘုရားထံအကူအညီမတောင်းကြပါ။ ဘုရားကိုကျေးဇူးတင်ခြင်းပင်မပြုကြပါ။

ယေရှုသည် သူနေ့တိုင်းရင်ဆိုင်ရမည့် ဝိညာဉ်ရေးတွင် မြင့်မားသည့်အမှန်တရားများကို နားလည်ပါသည်။ သူ၏တပည့်တော်များ ရင်ဆိုင်ရမည့် ဝိညာဉ်ရေးအန္တရာယ်များကို နားလည်ပြီး၊ သူတို့အတွက်သဲလွန်စေရုံဘဲ ရင်ဆိုင်ရမည့်အန္တရာယ်ကိုလည်းနားလည်သိပါသည်။(လုကာ ၂၂:၃၂)။ ယနေ့နှင့်နေ့တိုင်း၊ နေ့တိုင်းဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် အဖဘုရားကိုဆုတောင်းရန်နှင့်ချီးမွမ်းရန်အခွင့်အရေးကိုမမေ့ပါနှင့်။ ယေရှုခရစ်ကြွလာရန်နီးသောကြောင့် အဆုံးတိုင်သစ္စာရှိနိုင်အောင် အဖဘုရားစောင့်ရှောက်ပေးရန် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးဆုတောင်းပေးကြပါစို့။ အဖဘုရားကို စကားပြောကြပါစို့။

#### ဆုတောင်းချိန် (၃၀ - ၄၅ မိနစ်)

#### နှုတ်ကပတ်တော်အတွက် ဆုတောင်းပါ (လုကာ ၆:၁၂)

“ထိုနေ့ရက်ကာလ၌ ကိုယ်တော်သည် ဆုတောင်းပဌနာပြုခြင်း၌ တောင်ပေါ်သို့ကြွ၍ ဘုရားသခင်အားဆုတောင်းပဌနာပြုလျက် တညလုံးနေတော်မူ၏။”

### “သူသည်ဆုတောင်းရန်တောင်းပေါ်သို့သွားသည်”

ယေရှု ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စံနမူနာထားပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ သင့်အသက်တာသည် ကျွန်ုပ်တို့လိုက်လျှောက်ရန် ကြီးမားသောနမူနာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အထံတွင် အသက်ရှင်ပြီး သူတစ်ပါးကိုယ်တော်ကို တွေ့နိုင်ရန်ဆုတောင်းပါသည်။ ကိုယ်တော်၊ ကိုယ်တော်နှင့်အတူ တစ်ဦးစီအချိန်ယူရန် လိုအပ်ကြောင်းဝန်ခံပါသည်။ ယနေ့တွင် အထူးငြိမ်သက်သော ဆုတောင်းချိန်ကို ဖွဲ့ပေးနိုင်ရန် မစတော်မူပါ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အဆင်ပြေသော “တောင်” ကို ပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ကိုယ်တော်အသံကို ရှင်းလင်းစွာကြားနိုင်သော နေရာကိုပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

### “တစ်ညလုံး နေတော်မူ၏”

ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် တစ်ညလုံးဆုမတောင်းဘူးပါ။ တစ်ချို့လူတွေအတွက် စက္ကန့် (၃၀) ကျော်ဆုတောင်းရန်ပင်ခက်ခဲပါသည်။ ကိုယ်တော်ဆုတောင်းချက်နားညောင်းရန် ဆုတောင်းချက်၏ကြာရှည်မှုသည် အဆုံးအဖြတ်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တော်နှင့်ကြာရှည်စွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းကြီးမင်္ဂလာပိုရရှိနိုင်ကြောင်းသိရှိပါသည်။ ကိုယ်တော်နှင့်မိတ်ဖွဲ့ခြင်းသည် ခွန်အားဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုမစပါ လမ်းပြပါ ယုံကြည်မှုပေးပါ ရှေ့ဆောင်ပါ ကောင်းကြီးပေးပါ။ ကိုယ်တော် ကျေးဇူးပြုပြီး ဘယ်လိုဆုတောင်းရမည်ကိုသွန်သင်ပြီး ဤသန့်ရှင်းသော အချိန်ကို ကိုယ်တော်နှင့်ကုန်ဆုံးစေတာ အခွင့်အရေးဖြစ်ပါကြောင်း တစ်ဦးခြင်းဖြစ်စေ အသင်းတော်တစ်ခုလုံးဖြစ်စေ သိစေတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဆုတောင်းသောအချိန်သည် ဖုန်းသုံးသောအချိန် တိတိကြည့်သောအချိန် အခြားသောအချိန်တွေထက် ပိုရှည်နိုင်ရန်မစတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆုတောင်းခြင်းသူရဲကောင်းများဖြစ်စေပါ။ အာမင်။

### “ဘုရားသခင်အား ဆုတောင်းပဌနာပြုလျက်”

ကျွန်ုပ်တို့၏ချစ်သောဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့အခက်အခဲများရင်ဆိုင်သောအခါ ကိုယ်တော်တံအရင်မလာကြောင်း ရှက်ကြောက်စွာဝန်ခံပါတယ်။ ကိုယ်တော်မဟုတ်သော အကူအညီများကို ရှာကြပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရုပ်ထုများနှင့် အခြားသောအကူအညီများကိုရယူကြောင်း နားမလည်ကြပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့အပြစ်များကိုခွင့်လွှတ်ပါ။ ကိုယ်တော်အစား လောကအရာများကိုရှာခြင်းမှ လမ်းပြပေးပါ။ ကိုယ်တော်ဟာ တန်ခိုးတော်အစုံ ဂုဏ်တော်အနှံ့နှင့် ပြည့်စုံသော စကြာဝဠာရဲ့ ဘုရားဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်ကိုသာလျှင် ရှာလိုပါတယ်။ ကိုယ်တော်ကိုသာ ဆုတောင်းပါတယ်။ အာမင်။

### ဆုတောင်းရန်အကြံပြုချက်

ကျေးဇူးတင်ခြင်းနှင့် ချီးမွမ်းခြင်း။ ။ ဘုရား၏ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို တိကျစွာကျေးဇူးတင်ပြီး ကိုယ်တော်ရဲ့ကောင်းမြတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းပါ။ ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း။ တစ်ကိုယ်ရေဝန်ချခြင်းကို မိနစ်အနည်းငယ်ယူပြီး ဘုရားရဲ့ခွင့်လွှတ်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။

လမ်းပြမှု။ ။ လက်ရှိတွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် ဘုရားဉာဏ်ပညာချပေးရန် ဆုတောင်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အသင်းတော်တွက် ဌာနအသင်းတော်နှင့် ကမ္ဘာ့အသင်းတော်၏ လိုအပ်ချက်အတွက် ဆုတောင်းပါ။ (ဆုတောင်းချက်စာရွက်မှ ဆုတောင်းပေးရန် စာရင်းကို ကြည့်ပါ။)

ဒေသတွင်းတောင်းဆိုချက်။ ။ အသင်းသူ အသင်းသားများ၏ လတ်တလောလိုအပ်ချက်အတွက် ဆုတောင်းပါ။ မိသားစု အိမ်နီးချင်းအတွက် ဆုတောင်းပါ။

နားထောင်ပြီးတုံ့ပြန်ပါ။ ။ ဘုရား၏အသံကိုနားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် သီချင်းဖြင့်တုံ့ပြန်ပါ။

အကြံပြုသီးချင်းများ။ ။ Abide With Me (SDA # 50), Learning on the everlasting Arms ( SDA #469), Be Still, My Soul (#461), Well with my Soul (#530)

အခြားသီချင်းများ။ ။ His Sheep am I, In Moment Like This, My Peace I Give Unto You