

၁၀ ရက်တာဆုတောင်းခြင်း

ပလ္လင်တော်သို့ ပြန်သွားခြင်း

၃ ရက်နေ့ - နံနက်ယံနှင့်ညဦးယံ

“နံနက်တိုင်း၊ ညဦးတိုင်းရပ်လျက်၊ ကျေးဇူးတော်ကြီးလှပါ၏ဟု ဝန်ခံ၍ ထာဝရဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကို လည်း ချီးမွမ်းကြမည်” (ရာဇဝင်ချုပ်ပထမစောင် ၂၃:၃၀)

## ဘုရားနှင့်အတူရှိသောအသက်တာ

ရာဇဝင်ချုပ်ပထမဆောင် အခန်းကြီး ၂၃ က ဘုရားသခင်မိန့်မှာထားသည့် လေဝိအမျိုးသားများ ပြုရမည့်အမှုတော်ကို ဖော်ပြထားသည်။ လေဝိအမျိုးသားများသည် ဗိမာန်တော်နှင့်ဗိမာန်တော်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်စောင့်ရှောက်လျက် ဘုရားသခင်ရှေ့တော်မှောက်၌မတ်တပ်ရပ်ပြီး နံနက်နှင့်ညနေတိုင်း အသံကိုပြု၍ ချီးမွမ်းထောမနာနှင့်ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းကိုပြုရန် မှာကြားထားသည်။ ဤဝတ်ပြုမှုအလေ့အထသည် ဘုရားသခင်က က္လသရေလလူမျိုးများကို “ငါသည် သင်တို့တွင်ကျိန်းဝပ်ရာဖို့ သန့်ရှင်းရာဌာနကိုလုပ်ကြစေ” (ထွက်မြောက်ရာကျမ်း ၂၅:၈) ဟု မောရှေကို ပြောရာမှအစပြုခဲ့သည်။ ဘုရားသခင်က “ငါသည် သင်တို့တွင်ကျိန်းဝပ်ရာဖို့ သန့်ရှင်းရာဌာနကိုလုပ်ကြစေ” (ထွက်မြောက်ရာ ကျမ်း ၂၅:၈) က ထပ်၍ အမိန့်ပေးသည်။

## နှစ်ခုကြား၌ရှိသောအသက်တာ

အစ္စရေးလူမျိုးများ၏အသက်တာသည် နေ့စဉ်အခြေခံကျသော ဝိညာဉ်ရေးအတွေ့အကြုံနှစ်ခုကြားမှာ နေထိုင်ရန်ဘုရားသခင်စီစဉ်ထားသည်။ ဘုရားသခင်၏လူတို့သည် နေ့ရက်တိုင်းကို သူနှင့်အတူ အစပြု၍ အဆုံးသတ်ရမည်။ သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ ကယ်တင်ခြင်းကျေးဇူးကို ဘယ်သောအခါမှ အကြွင်းမဲ့မယူခဲ့ကြပါ။ သူတို့သည် ကတိတော်ပြည်သို့ သွားရာလမ်းမှာ ရန်လိုသောတောကန္တာရကို ဖြတ်ကျော်စဉ် ပြင်ပခြိမ်းခြောက်မှုများမှ ကာကွယ်ရန် သူတို့သည် ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော်ကို လိုအပ်သည်။ အီဂျစ်ကျွန်ဘဝမှရရှိသော အီဂျစ်စိတ်သဘောထားများ၊ အီဂျစ်စံတန်ဖိုးများ၊ အီဂျစ်ဝိညာဉ်ရေးများကို လေ့ကျင့်လိုသော စိတ်အတွင်းမှသွေးဆောင်မှုများကို ကာကွယ်ရန် ဘုရားသခင်၏အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ နံနက်နှင့်ညနေပူဇော်သက္ကာများသည် အစ္စရေးလူတစ်ဦးချင်းစီနှင့်မိသားစုတိုင်းတို့လိုက်လျှောက်ရန် ဝတ်ပြုဆုတောင်းမှုပုံစံဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်နှင့်စစ်မှန်သောဆက်ဆံရေး

ရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းသည့် နည်းလမ်းလည်းဖြစ်သည်။ ဤတွင် Ellen White က ဤမြင့်မြတ်၍ လေးနက်သော နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံကို အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထားသည်။

“နံနက်ယံနှင့်ညဦးယံအချိန်နံ့သာပေါင်းမီးရှို့ရာယဇ်ကိုပူဇော်ရန် သန့်ရှင်းရာဌာနတော်ထဲသို့ ယဇ် ပုရောဟိတ်များဝင်လာကြသောအခါတွင် တံတော်၏အပြင်ဖက်တွင်ရှိသော မီးရှို့ရာယဇ်ပလ္လင် ပေါ်တွင် နေ့စဉ်ပူဇော်ရမည့်ယဇ်ကောင်သည် အဆင်သင့်ရှိနေပေပြီ။ ထိုအချိန်သည် ပရိသတ် စည်းဝေးရာတံတော်တွင် စုရုံးလာကြသည့်ကိုးကွယ်သူများအတွက် အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် ယဇ်ပုရောဟိတ်များလုပ်ဆောင်သည့် ထိုအရာ များအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ရှေ့တော်သို့မတိုးဝင်မီ မိမိကိုယ်မိမိသေချာစွာစမ်းစစ်ကာ အပြစ် များကို ဝန်ခံတောင်းပန်ကြရပါသည်။ သူတို့သည် သန့်ရှင်းရာဌာနဘက်သို့မျက်နှာလှည့်ကာ တိတ်ဆိတ်စွာဆုတောင်းရပါသည်။ အပြစ်ဖြေရာယဇ်အားဖြင့် ပုံဆောင်ခြင်းခံရသော ခရစ် တော်၏ကောင်းမှုကုသိုလ်အပေါ် ယုံကြည်ကိုင်ဆွဲထားစဉ်တွင် ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ထိုသူများ၏ဆုတောင်းပတ္တနာသံများသည် နံ့သာပေါင်းအခိုးအငွေ့များနှင့်အတူ အထက်သို့ တက်သွားခဲ့ပါသည်။ နံနက်ယံနှင့်ညဦးယံယဇ်ပူဇော်ရန် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များကို သန့် ရှင်းသောအချိန်များအဖြစ်မှတ်ယူကြပြီး ယုဒပြည်အနှံ့တွင် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ရန်အတွက် သတ် မှတ်ထားသော အချိန်များအဖြစ် သူတို့စောင့်ထိန်းခဲ့ကြပါသည်။ နောက်ပိုင်းအချိန်များတွင် က္လသရေလများသည် စစ်သုံ့ပန်းများအဖြစ် ဝေးလံသောတိုင်းပြည်များသို့ရောက်ရှိပျံ့နှံ့သွားကြ သော်လည်း သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များတွင် ယေရုရှလင်မြို့ရှိရာဖက်သို့မျက်နှာလှည့်ကာ ဘုရားသခင်ထံတွင် ဆုတောင်းပတ္တနာပြုခဲ့ကြပါသည်။ နံနက်ယံနှင့်ညဦးယံဆုတောင်းခြင်းများ အတွက် ခရစ်ယာန်များသည် ဤအလေ့အထကိုနမူနာယူရပါမည်။ စိတ်မပါဘဲဝိနည်းထုံးဖွဲ့များ၊ တသီတတန်းကြီးကျင်းပနေခြင်းကို ဘုရားသခင်အပြစ်တင်တော်မမူသော်လည်း မိမိတို့ကျူး လွန်ခဲ့သည့်အပြစ်များကို လွှတ်ခြင်းအခွင့်ရရန်နှင့်လိုအပ်သောကောင်းချီးမင်္ဂလာကိုရရှိရန် နံနက်နှင့်ညနေများတွင် ဆုတောင်းပတ္တနာတောင်းလျှောက်ကြသော ကိုယ်တော်ရှင်ကိုချစ်သော သူများအား အလွန်နှစ်သက်မြတ်နိုးသောစိတ်နှင့် ကိုယ်တော်ကြည့်တော်မူ၏” (ရှေးဘိုးဘေးများ နှင့်ပုရောဟိတ်များ ၅၄၇၊ ၅၄၈ မြန်မာ)

အကယ်၍ သင်၏ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သည့်အသက်တာ ပြတ်တောင်းနေပါက နံနက်ယံနှင့်ညဦးယံဝတ်ပြု ကိုးကွယ်ခြင်းကို ယခုစတင်၍ အသက်တာကို ပြန်လည်ဆက်ကပ်ပါ။ ဘုရားသခင်နှင့်စကားပြောကြရ အောင်။

ဆုတောင်းချိန် (၃၀ - ၄၅ မိနစ်)

နှုတ်ကပတ်တော်ကို ဆုတောင်းခြင်း - ရာဇဝင်ချုပ်ပထမစောင် ၂၃:၃၀

“နိနက်တိုင်း၊ ညဉ့်ဦးတိုင်းရပ်လျက်၊ ကျေးဇူးတော်ကြီးလှပါ၏ဟု ဝန်ခံ၍ ထာဝရဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကို လည်း ချီးမွမ်းကြမည်”

“နိနက်တိုင်း”

သခင်ယေရှု၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့ရက်များကို ကိုယ်တော်နှင့်အစပြုလိုပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကိုယ်တော် နှင့်ပေါင်းဖော်၍ ပျော်ရွှင်နိုင်ရန် နိုးထစေတော်မူပါ။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းကို အလျင်စလိုမပြုလုပ်ဘဲ နေ့စဉ်အလေ့အထဖြစ်အောင် ကူညီပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ်တော်အား အမှန်တကယ် ပထမဦးဆုံးနေရာတွင် ထားရှိနိုင်ရန် ကူညီတော်မူပါ။ အာမင်

“ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ချီးမွမ်းပါ”

အိုအဖ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်က အရှင်ဘုရားဖြစ်ပြီး၊ အရောင်းစက် မဟုတ်ကြောင်း ကို မေ့ပျောက်လျက် အမျိုးမျိုးသောတောင်းဆိုချက်များနှင့်လိုအပ်ဆန္ဒများကို အထံတော်သို့ မဆိုင်း မတွ ညည်းတွားသံပြုတတ်ကြပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော၊ လုပ်ဆောင်ပေးနေသော အမှုကြီးငယ်ခပ်သိမ်း၊ ကိုယ်တော်ရှင်ဘုရား၏ ဘုန်းတော်လက္ခဏာရှုတောင့်မှ သတိပေးတော်မူပါ။ ဤ သို့သောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်ရှင်ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်၊ ချီးမွမ်းနိုင်ပါမည်။ ယခုပင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ထဲတွင် ချီးမွမ်းစရာအကြောင်းများကို ယူဆောင်ပေးပါ။ အာမင်

“ညဉ့်ဦးယံလည်း အလားတူပင်”

အိုကိုယ်တော်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကွန်ပျူတာ၏နေ့ရက်ကို ကိုယ်တော်နှင့်စတင်ရန်သာမက ကိုယ် တော်နှင့်အဆုံးသတ်လိုပါ၏။ ကိုယ်တော်ဘုရားပေးခဲ့သော အချိန်နာရီကို ပြန်လည်တွေးကြည့်သည်နှင့် အမျှ တစ်နေ့တာမြင်တွေ့ခဲ့သော ကိုယ်တော်ဘုရား၏သစ္စာတရားများကို စိတ်ထဲ၌ စွဲမှတ်စေတော်မူပါ။ ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများကို ချီးမွမ်းရေရွတ်လျက် ဘေးကင်းနှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေတော်မူပါ။ အာမင်

## “ထပ်မံ၍ ဆုတောင်းရန်အကြံပြုချက်များ”

- ကျေးဇူးတင်ခြင်းနှင့်ချီးမွမ်းခြင်း - တိကျသော ကောင်းကြီးမင်္ဂလာများအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဘုရားသခင်၏ကောင်းမြတ်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပါ။
- ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း - မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ယူ၍ သီးသန့်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းပြုပါ။ ဘုရားသခင်၏ခွင့်လွှတ်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။
- လမ်းညွှန်ချက် - လက်ရှိစိန်ခေါ်မှုများနှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် ဘုရားသခင်ထံ ဉာဏ်ပညာတောင်းခံပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော် - ဌာနအသင်းတော်များနှင့်ကမ္ဘာ့အသင်းတော်တို့၏လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ။
- ဒေသတောင်းဆိုချက် - အသင်းသားများ၊ မိသားစုများနှင့်အိမ်နီးချင်းများ၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းပါ။
- နားထောင်ပြီးတုံ့ပြန်ပါ - ဘုရားသခင်၏အသံကို နားထောင်ပြီး ချီးမွမ်းခြင်း (သို့) သီချင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် အချိန်ယူပါ။

## သီချင်းအကြံပြုချက်များ

ရှိသမျှအပ်မည်ကျူး (မြန်မာ ၁၀၁၊ SDAH 309, CH 573၊ ခေါ်တော်မူသံကိုကျွန်ုပ်ကြားရပြီကျူး - မြန်မာ ၉၈၊ SDAH 306, CH 594)

အခြားသီချင်းများ - (Whisper a Prayer; Open My Eyes, Lord)

