

L.E.A.R.N.

LIFE ENRICHMENT AND REVIEW NOTEBOOK

MARK & PATTI VIRKLER

ဘုရားသခင်၏  
အသံတော်ကြားနိုင်ရန်  
သော့လေးချောင်း

4 KEYS  
to  
HEARING  
GOD'S VOICE



ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားနိုင်ရန်  
သေခွလေးချောင်း တွေ့ရှိခြင်း



ဟဗက္ကုတ် ကျမ်း၌ တွေ့ရှိချက်အရ  
 သေခွချက် (၁) ငါသည် ငါ့လင့်စင်ပေါ်မှာ ရပ်လျက်  
 ဥပမာ၊ ဆာလံ ၆၂:၅  
 သေခွချက် (၂) ငါစောင့်၍ နေစဉ်တွင်  
 ဥပမာ၊ ဟေဗြဲ ၁၂:၂၊ တမန် ၂:၂၅  
 သေခွချက် (၃) ငါ့အား အဘယ်သို့ မိန့်တော်မူမည်  
 ဥပမာ၊ ယော ၇:၃၇-၃၉  
 သေခွချက် (၄) ထာဝရဘုရားကလည်း “ရေးမှတ်-  
 လာ့ ...”  
 ဥပမာ၊ တရားဟော ၁၇:၁၈

အတိုကောက် ဖော်ပြချက်

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

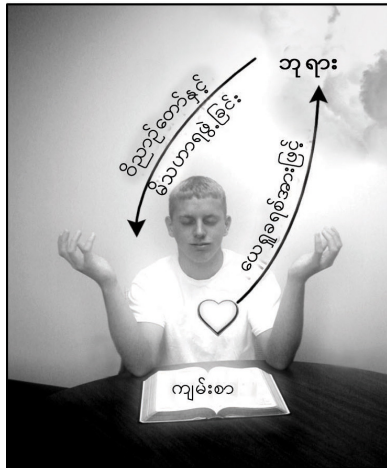
\_\_\_\_\_

ဟဗက္ကုတ် ၂:၁၂

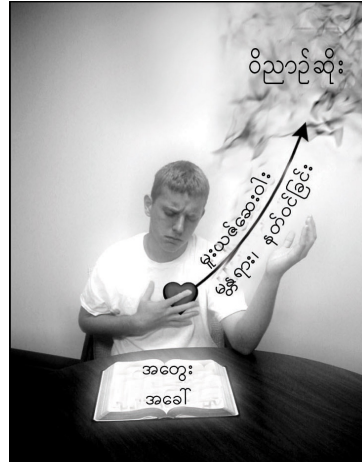
# ခရစ်ယာန်များ ဝိညာဉ်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းနှင့် New Age များ ဝိညာဉ်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း အလွန်ကွာခြားသည်

- ခရစ်ယာန်များ၌ တခြားအုတ်မြစ်များရှိသည်။
- ခရစ်ယာန်များ၌ တခြား ပန်းတိုင်များရှိသည်။
- ခရစ်ယာန်များ၌ တခြား လုပ်ငန်းစဉ်များ ရှိသည်။

ဘုရားနှင့် တွေ့ဆုံရန် ရည်ရွယ်



ဝိညာဉ်နှင့် တွေ့ဆုံရန် ရည်ရွယ်



တူညီမှုများ ရှိသော်လည်း၊ အနီးကပ်ကြည့်သောအခါ အလွန်ခြားနားကြောင့် တွေ့ရသည်။

## ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားရန် ကျမ်းစာဖော်ပြသော ဘေးဆီးရန်ကာများ။

(Biblical Safeguards for Hearing God's Voice)

(သင့်အသက်တာ၌ ယခုဖြစ်နေသော အရာကို မှတ်ပါ)

- ၁။ သင်သည် ယေရှုခရစ်တော်ကို မိမိ၏ အသက်သခင် ကယ်တင်ပိုင်ရှင်အဖြစ် လက်ခံပြီး၊ အသွေးတော်အားဖြင့် အပြစ်ဆေးကြောခြင်းကို ခံယူခဲ့သော ဒုတိယမွေးခြင်းခံပြီးသူဖြစ်သည်။
- ၂။ သမ္မာကျမ်းစာသည် အမှားအယွင်းကင်းသော ဘုရားသခင်၏ စကားဖြစ်သည်။
- ၃။ နှုတ်ကပတ်တော်ကို ဆာငတ်ခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်ကို ချစ်ကြောင်းနှင့် ကြည်ညိုကြောင်းကို သင်ပြခဲ့ပြီ။
- ၄။ နှုတ်ကပတ်တော်မှ ဘုရားသခင် ဖွင့်ပြသောအရာကို နာခံလိုသော စိတ်ထား သင့်တွင် ရှိသည်။
- ၅။ သင့်ကို အကြံပေးဖို့ရန်အတွက် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးသူ ၂ယောက်/၃ယောက် သင့်တွင် ရှိသည်။

စစ်မှန်သော ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခါစ တစ်ယောက်အတွက် ဤလိုအပ်ချက်များရှိနိုင်သည်။ ဓမ္မသစ် တစ်အုပ်လုံး ဖတ်ရန် တစ်ရက် ကျော်ကျော်ပဲ လိုသည်။ တခြား လိုအပ်ချက်များကို ပြောင်းလဲ တာနှင့် တွေ့နိုင်သည်။ ယုံကြည်ခါစ သူများအတွက် ပြောင်းလဲခါစတွင် ဘုရားသခင်နှင့် ရင်းနှီး ကျွမ်း ဝင်ခြင်းသည် မွန်မြတ်သောအရာဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သူတို့၏ ဝိညာဉ် တောင့်တသော ချမ်း သာခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကို တွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

- အပေါ်က ၅ ချက် စလုံးကို လုပ်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် ခြစ်ပါ။
- ၅ ခုစလုံးကို မလုပ်ခဲ့သော်လည်း ရက်အနည်းငယ်အတွင်း လုပ်ဖို့ရန် အစီအစဉ်ရှိပါက ခြစ်ပါ။
- ၅ ခုစလုံးလည်း လုပ်ရန် အလိုမရှိ သင်တန်းကို ထပ်လာရန်လည်း မရည်ရွယ်ပါက ခြစ်ပါ။



**အဓိကကျသော ဘေးဆီးရန်ကာကွယ်ရန်**  
**“ဝိညာဉ်ရေးရာ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်များ”**  
 (One Key Safeguard - "Spiritual Counselors")

**ONE KEY SAFEGUARD – “SPIRITUAL COUNSELORS”**

PROVIDING AN UMBRELLA OF PROTECTION

**ကွယ်ကာရာထီး**

“သင်တို့ကို အုပ်သော သူတို့၏ စကားကို နားထောင်၍ နှိမ့်ချလျက်နေကြလော့။ သူတို့သည် ကိုယ်တိုင်စစ်ကြောခြင်းကို ခံရသော သူကဲ့သို့၊ သင်တို့စိတ်ဝိညာဉ်၏ အကျိုးအလို့ငှါ စောင့်နေ ကြ၏။ သင်တို့အကျိုးကို မဖြစ်စေတတ်သော ဝမ်းနည်းခြင်းမရှိ၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းရှိ၍၊ သူတို့သည် စစ်ကြောခြင်းကို ခံရမည် အကြောင်း သတိပြုလျက်နေကြလော့” (ဟောပြော ၁၃:၁၇)။

အကြံပေးနိုင်သောသူ အများရှိလျှင်မူကား၊ ဘေးလွတ်တတ်၏။ (သုတ္တံ ၁၁:၁၄)

ကိုယ်ကိုယ်ကို မလှည့်ဖြားမိဖို့ရန်နှင့် စာတန်၏ လှည့်ဖြားခြင်းသို့ မကျမိရန် အတွက် ဘုရားသခင်က ဝိညာဉ်ရေးရာ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကွယ်ကာရာထီး ကဲ့သို့ ထားထားပေးသည်။

**ဝိညာဉ်ရေးရာ အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံမှ မည်သည့်အရာများမျှော်လင့်ရမည်နည်း။**

၁. သူ၏ သိုးများကို သိပြီး သိုးများကလည်း သူ၏ အသံကို မှတ်မိသော မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ဦး။
၂. ကျမ်းစာကို သေချာသိသောသူ။
၃. ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို ကြားတတ် သောသူ။
၄. သူ၏ သိုးများအတွက် အချိန်နှင့် ခွန်အား များကို ပေးနိုင်သောသူ။ သိုးစုများအတွက် အသက်ကို ပေးဝံ့သောသူ။
၅. သူကိုယ်၌က အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်ထားရှိရန် လိုလားသောသူ။
၆. ဤကဏ္ဍ၌ ကျွန်ုပ်ထက်သာ သောသူ။

**မည်ကဲ့သို့သော မှတ်တမ်း ဂျာနယ်များ အပ်ရမည်နည်း။**

(Which Journal Entries Do I Submit?)

- ၁. ကြီးမားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချခင် မှတ်တမ်း ဂျာနယ်ကို အပ်လိုမည်ဖြစ်သည်။  
 ကြီးမားသော ဆုံးဖြတ် ချက်များ ဆိုသည်မှာ အသက်တာ၊ အမှုတော်မြတ်၊ အလုပ်အကိုင်၊  
 ငွေရေးကြေးရေး၌ ပြောင်းလဲမှုကြီးများကို ဆိုလိုသည်။
- ၂. အရင်က မှတ်တမ်း ဂျာနယ်များနှင့် ပရောဖတ်ပြုချက်များကို အတည်ပြုပေးရန်အတွက် အပ်  
 လိုမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ နှလုံးသားထဲမှ ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို ပိုင်းခြားတတ်ရန်အတွက်  
 စိတ်ချမှုရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ဘုရားသခင်သည် မင်းအာဏာစက်ရှိသမျှထက်မှာ ကြီးမြတ်သော သူ (ရော ၁၃:၁) ဘုရင်၏ စိတ်ကိုပင် အလိုတော်အတိုင်း လှည့်စေသည် (သူ ၂၁:၁) ဖြစ်ကြောင်း သင်သိလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဆုတောင်းသော အချိန်တွင် ဘုရားသခင်၏ စုံလင်ခြင်းက သင်၏ မစုံလင်ခြင်းအပေါ် အလုပ်လုပ်လိမ့်မည်ကို သင်ယုံကြည်လိမ့်မည်။

**အတိုင်းပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် မည်မျှလိုအပ်သနည်း။ (How Many Counselors Do I Need?)**

“သက်သေခံ နှစ်ဦး၊ သုံးဦးအားဖြင့် စကားရှိသမျှတို့သည် တည်ရလိမ့်မည်” (၂ကော ၁၃:၁)။

**ရှိပြီးသား အတိုင်းပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ - (Some Already Established Counselors Are:)**

- မိဘ၊ လင်/မယား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ဟုမ်းဆဲလ်ဦးဆောင်သူ၊ အသင်းအုပ်ဆရာ၊ အသင်းတော်လူကြီးများ၊ ဥပုဒ်စာဖြေဆရာမ စသည်ဖြင့်။
- တခြားလိင်များနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ အလွန်ရင်းနှီးခြင်းသည် မကောင်းပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ထိတွေ့မှုရှိသည် အထိ အလွန် ရင်းနှီးခြင်းသည် အန္တရာယ်များပါသည်။

**အာဏာရှင်ဆန်သော အကြံပေးသူများကို မည်ကဲ့သို့ ရှောင်ရမည်နည်း။**

(How to Avoid Authoritarian Advisors)

မယုံကြည်သူများကဲ့သို့ အနိုင်အကျင့်ပြုပြီးမအုပ်စိုးနှင့်ဟု ယေရှုကပြောပါသည်။ ချစ်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီဖို့ဖြစ်သည်။ အစိုးရခြင်း၊ အာဏာစက်များသည် မေတ္တာဖြင့်သာ စီးဆင်းသည်။ (၁ပေ ၅:၁-၆)။

ဤဆက်နွယ်ခြင်းသည် အာဏာအားဖြင့်မဟုတ်ဘဲ မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အတွင်းထဲ၌ ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို ကိုယ်တိုင် ပိုင်းခြင်းပြီး ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်သော သူများ၏ သွန်သင်ခြင်းနှင့် တိုင်ပင်ခြင်းကိုလည်း လက်ခံခြင်းသည် အပ်နှံခြင်းဖြစ်သည်။

မည်သူ့အပေါ် အတိုင်ပင်ခံလျှင် ဘုရားသခင် အလိုရှိမည်ဟု သင်ယုံကြည်သောသူများ၏ အမည်များကို ရေးပါ။

၁။ \_\_\_\_\_

၂။ \_\_\_\_\_

၃။ \_\_\_\_\_

ခေါင်းဆောင်များ၏ အပေါ် စိတ်နာဖူးပါလား (နာ) (မနာ)

ထိုနာကြင်မှု ပျောက်ပြီးလား (ပျောက်ပြီ) (မပျောက်သေး)

မပျောက်သေးပါက သူငယ်ချင်း တစ်ဦးနှင့် ဆုတောင်းပြီး ဘုရားသခင်၏ လမ်းပြမှု ကို ခံယူပါ။



# ဘုရားသခင်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုအတွက် လိုအပ်သော မွေ့သသန နောက်ခံ

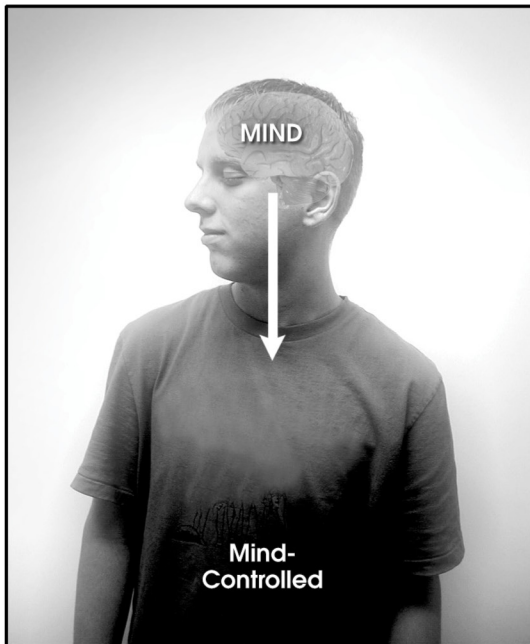
(A Theological Backdrop for Experienceing Spiritual Intimacy)

စိတ် နှင့် ဓိညာဉ် [၁ ကော၊ ၁:၁၈-၂:၁၆]

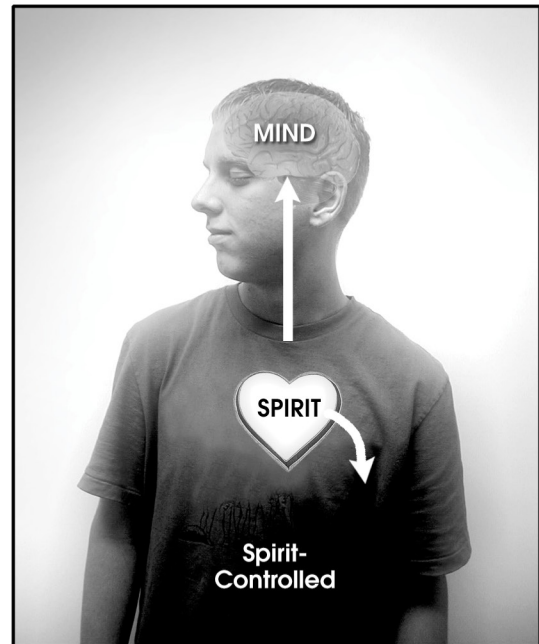
(the Mind and The Spirit)

ဝိညာဉ်ပိုင်းနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း ရှိနိုင်ရန်၊ အောက်ဖော်ပြပါ အရာများ  
လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

**Dethrone the Mind**  
(Rationalism)



**Enthroned the Spirit**  
(Spirit Control)



၁။ စိတ်ကို ဦးစားမပေးရန် (ဆင်ခြင်ခြင်း အဓိကဝါဒ - rationalism)  
ဆင်ခြင်ခြင်း အဓိကဝါဒ ဆိုသည်မှာ - ဘာသာရေးအမှန်တရားကို တည်ဆောက်ဖို့ရန်အတွက်  
ဆင်ခြင်တုံတရား အပေါ် မှီခိုခြင်း၊ ဆင်ခြင်တုံတရားသည် သိခြင်း၏ ဇာစ်မြစ်ဖြစ်ပြီး အမြင်ထက်  
သာလွန်ပြီး အမြင်အပေါ်မှာလည်း မမှီခိုပါ။

၂။ ဝိညာဉ်ကိုသာ ဦးစားပေးရမည် (ဝိညာဉ်အုပ်စိုးခြင်း - spirit control)  
အသိတရားသည် ဘုရားဝိညာဉ်မှ လူ့ဝိညာဉ်သို့ ကူးစက်နိုင်သည်ဟု သတိပြုမိသည်။

“ဘုရားသခင် ပြင်ဆင်တော်မူသောအရာတို့ကို လူမျက်စိဖြင့်မမြင်၊ နားဖြင့်မကြား၊ စိတ်နှလုံးဖြင့်

မကြံစည်သေး။ ထိုအရာတို့ကို ဘုရားသခင်သည် မိမိဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့အား ဘော်ပြတော်မူ၏။ ဝိညာဉ်တော်သည် ဘုရားသခင်၏ နက်နဲသော အရာတိုင်အောင် ခပ်သိမ်းသော အရာတို့ကို စစ်တော်မူ၏။” (၁ ကော ၂:၉၊၁၀)။

ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားကို ဖြည့်စွက်ပေးရန်နှင့် အသုံးပြုရန်အတွက် ဆက်ကပ်ဖို့ရန် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်တော်တို့ကို ဖိတ်ခေါ်သည်။

ယေရှုက သူ၏ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားကို ဦးဆောင်ပေးဖို့ရန်အတွက် ဘုရားသခင်၏ အစ ပြခြင်းကို ခွင့်ပြုသည် (ယော ၅:၁၉)။ ကျွန်တော်တို့လည်း ထိုနည်းတူ လုပ်ကြပါစို့။

## ဘုရားသခင်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုအတွက် လိုအပ်သော အတွေးအခေါ်ဆိုင်ရာ နောက်ခံ

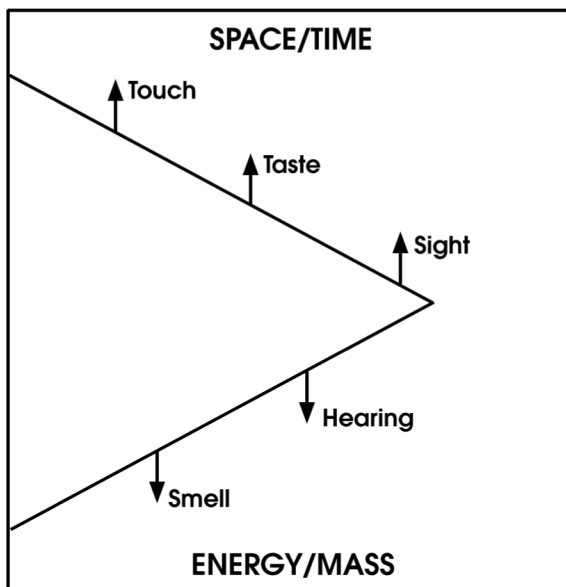
(A Philosophical Backdrop for Experiencing Spiritual Intimacy)

၁။ ပထမ ဘဝဒဿန (first worldview) – ဆင်ခြင်ခြင်းအဓိကဝါဒ (rationalism)

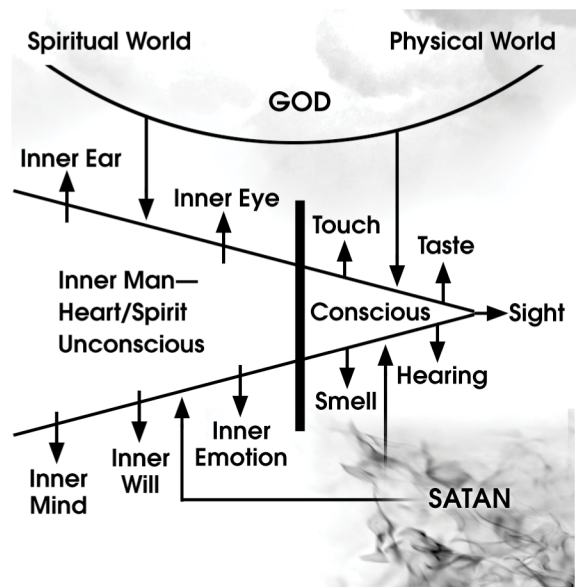
၂။ ဒုတိယဘဝဒဿန – ဆင်ခြင်ခြင်း နှင့် လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုဝါဒ ပေါင်း (rationalism/mysticism combined)

### FIRST WORLDVIEW — RATIONALISM

The Box—Spiritual world nonexistent or unknowable



### SECOND WORLDVIEW — RATIONALISM/MYSTICISM COMBINED



**ဆင်ခြင်ခြင်းကိုသာ အဓိကထားခြင်းထက် သာလွန်ပြီး သွားရန် ကျွန်တော်တို့ကို ဘုရားသခင်က ခေါ်ဖိတ်သည်။**

(God is Calling us to Go Beyond Rational Christianity)

**ဆင်ခြင်ခြင်းကိုသာ အဓိကထားသော ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခြင်း**

(Rational Christianity)

- ၁။ ကျင့်ထုံး (code of ethics)
- ၂။ ပညတ် (laws)
- ၃။ အလုပ် (works)
- ၄။ ဦးနှောက်အသိ (Head knowledge)
- ၅။ ဓမ္မဒဿန (Theology)
- ၆။ အပြင်ပန်း လမ်းညွှန်မှု (External guidance)
- ၇။ ကိုယ်စွမ်း (self effort)
- ၈။ သိနိုင်တဲ့အဆင့် ထိသာ (Conscious level only)

**ဗျာဠာ အဓိကထားသော ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခြင်း**

(Spiritual Christianity)

- ၁။ အတွင်း၌ အလုပ်လုပ်သော တန်ခိုး (the power that works within)
- ၂။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း - အာဗ အဘ (Intimacy - Abba Father)
- ၃။ ကြည်နူးဖွယ်ချစ်ခြင်း - သတို့သားနှင့်လက်ထပ်ခြင်း (Romance - marriage of the Bride)
- ၄။ အလင်းရသော သမ္မာတရား (Illumined truth)
- ၅။ ဝိညာဉ်တော်နှင့် စကားပြောခြင်း (Spirit Encounter)
- ၆။ အတွင်း သက်သေ (Inner witness)
- ၇။ ဘုရားနှင့် ဆက်နွယ်လို့ရသော တန်ခိုး (fused strength)
- ၈။ အိပ်မက်၊ ရူပါရုံ (dreams, visions, communion)

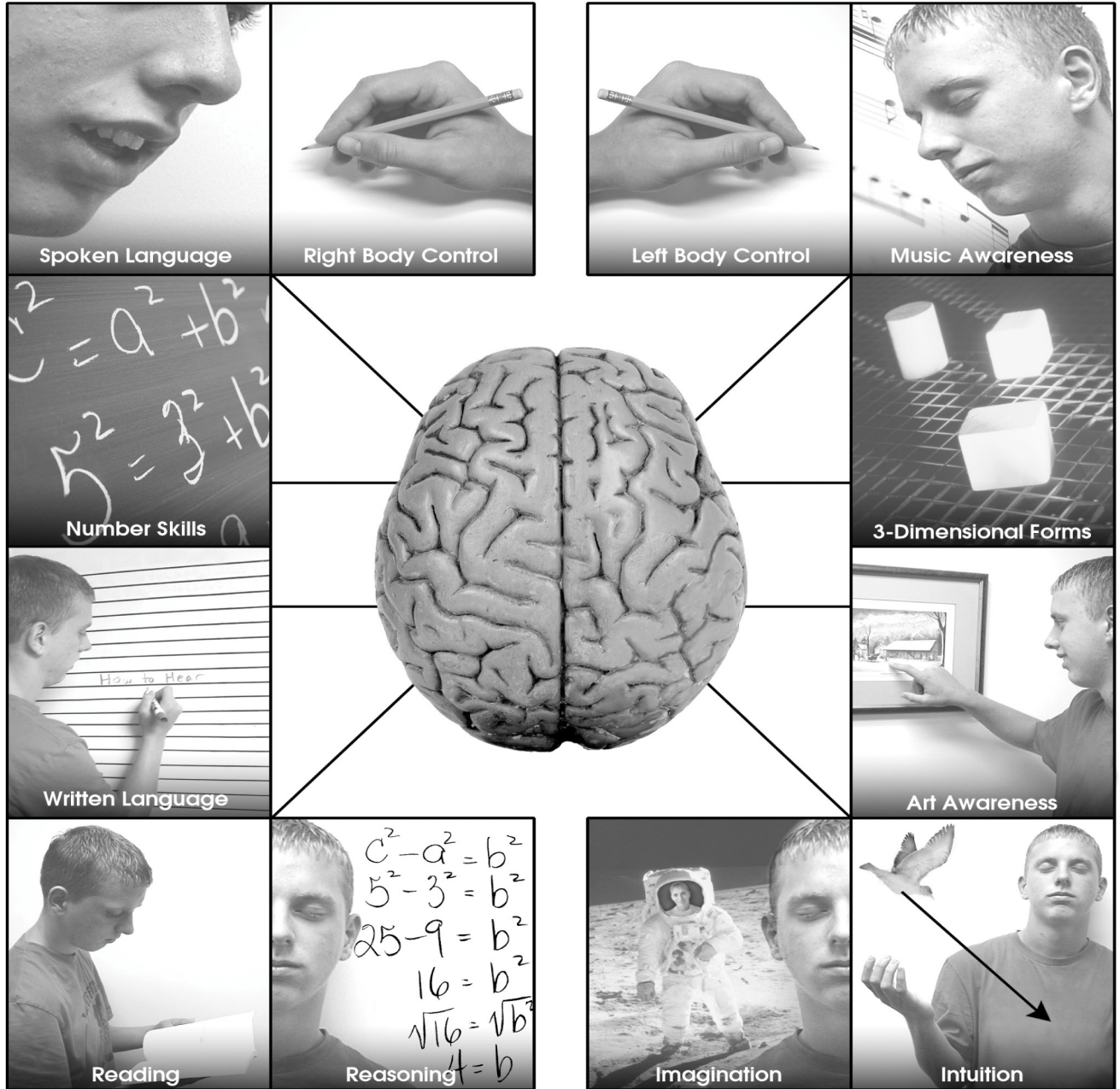
ယော ၅:၃၉၊၄၀ မှ ဘုရားသခင် စကားပြောသည်မှာ - မာတ်၊ ကျမ်းစာအားဖြင့် ထာဝရ အသက်ကို ရမည်ဟု စိတ်ထင်နှင့် သင်သည် ကျမ်းစာကို စေ့စေ့ ကြည့်ရှု၏။ ထိုကျမ်းစာပင် ငါ၏ သင်သေဖြစ်၏ သင်သည် အသက်ကို ရအောင်ငါ့ထံသို့ လာခြင်းငှါ အလို မရှိ။

ခါးနှင့် ထိုးသလိုမျိုး ကျွန်တော်ခံစားရသည်။ တကယ်ပါ။ ကျမ်းစာကို ရုပ်တုလို ကိုးကွယ် ခဲ့ မိတာကိုး။ ဘုရားသခင်နှင့် အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဘုရားသခင် မှတ်တမ်းတင် ရေးသားထားသော စာအုပ် အဖြစ် ထားမည့်အစား နှုတ်ကပတ်တော်ကို ချစ်လွန်းပြီး ဘုရားနေရာ၌ ထားမိလိုက်တာ။ ဘုရားသခင် ဖွင့်ပြသော အရာများထက် ကျမ်းစာထဲ၌ ကျွန်တော် ရှာတွေ့သော အရာများကဲ့သို့ အသက်ရှင်လိုခဲ့တယ်။ ဤကျမ်းပိုဒ်ဟာ ယေရှုက သူ့ခေတ်တုန်းက ဖာရိရှဲ တွေကို ပြောခဲ့သော စကားဖြစ်ကြောင်းကို သတိထားမိသည့်အခါမှာ အတွင်းနှလုံးထဲ၌ ခါး စူးဝင်သကဲ့သို့ ခံစားခဲ့သည်။

ဘုရားသခင်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုအတွက် လိုအပ်သော  
 သိပ္ပံဆိုင်ရာ နောက်ခံ

# A SCIENTIFIC BACKDROP FOR EXPERIENCING SPIRITUAL INTIMACY

## LEFT- AND RIGHT-HEMISPHERE BRAIN FUNCTIONS



Are you left- or right-brained? Find out with a fun online test, free at [www.cwgministries.org/brain](http://www.cwgministries.org/brain)

# ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း - ဘုရားသခင် တောင်းတသောအရာ

(Spiritual Intimacy: The Desire of God's Heart)

သော့ချက်အတွေး - ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးသော ဆန္ဒဖြစ်သည်ကို မြင်ယောင်ကြည့် ရမည်။

၁။ ဖန်ဆင်းခြင်း (က၊ ၃:၈)။

၂။ ဣသရေလ လူမျိုးများ (တရားဟော ၅:၂၂-၃၁၊ ယာကုပ် ၂:၂၃)

၃။ ဒါဝိတ် (တမန် ၁၃:၂၂)

၄။ ယေရှု - ဘုရားသခင်၏ ဆန္ဒကို အပြည့်အဝ ထင်ရှားခြင်း (ယော ၁၇:၃)။

၅။ မာရီ နှင့် မာသ (လု ၁၀:၃၈)

၆။ ပေါလု (ဖိ ၃:၁၀)

၇။ ကျွန်တော်တို့ (ဟေ ၁၂:၁၈-၂၆) “စကားပြောသော သူကို မငြင်းပါနဲ့။

၈။ ထာဝရ (ဗျာ ၁၉:၇)

ဘုရားသခင်က သူနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်းဟူသော ကြီးမားသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကို ဖန်ဆင်းခဲ့သည်။

# ချစ်သူထံသို့ ပေးစာ

(A Letter to Your Beloved)

လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ ယေရှုထံသို့ သင် ချစ်ကြောင်းကို စာတစ်စောင် ရေးပြီး သူ့ကို တုန့်ပြန်စေပါ။  
သင်၏ နှလုံးသားထဲမှာ ရှိသော အချစ်များကို ဖွင့်ပြရင်းနှင့် အလိုလို ဝင်လာသော အတွေးများရှိ  
လာလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်က သူချစ်ကြောင်းကို ပြောနေခြင်းဖြစ် နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် အလိုလို  
ဝင်လာသော အရာများကို စရေးလိုက်ပါ။ ထိုစာကို အပြန်အလှန် ဖြစ်ပါစေ။





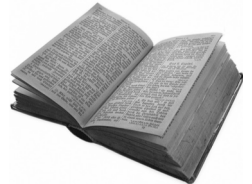
**သော့ချက် ၁- ဘုရားသခင်၏ အသံတော်သည်  
သခင်၏ စိတ်နှလုံးကို အလင်းပေးသော အလို  
အလျောက် ဖြစ်လာသော အတွေးများဟု လက်ခံထားပါ။**

(Recognize God's Voice as Spontaneous Thoughts Which Light Upon Your Mind)

ဘုရားသခင်၏ အသံတော် (Rhema) သည် အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော အတွေး၊ စိတ်ကူး၊ စကား၊ ခံစားချက် (သို့) ရူပါရုံအဖြစ်ခံစားရသည်။

- - စိတ်ထဲမှ လာသော အတွေးများသည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည်။
- - နှလုံးသားထဲမှ လာသော အတွေးများသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်သည်။
- - ကျမ်းစာနှင့် ကိုက်ညီသော ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်းတွင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် အလိုအလျောက် ဖြစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော အတွေးသည် ဝိညာဉ်လောက၏ အသံဖြစ်သည်ကို ကျမ်းစာ အထောက်အထား



၁။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့နှင့် အစမပြုပါ (၂ကော ၁၀:၃-၅)။

“ငါတို့သည် လူဇာတိ၌ ကျင်လည်သော်လည်း၊ ဇာတိပကတိ အလိုသို့ လိုက်၍ စစ်တိုက်ကြသည် မဟုတ်။ ငါတို့ စစ်တိုက်၍ သုံးစွဲသော လက်နက်သည် ဇာတိပကတိ လက်နက်မဟုတ်။ ဘုရားသခင်၏ တန်ခိုးတော် အားဖြင့် မြို့ရိုးပြတို့ကို ဖြိုဖျက်နိုင်သော လက်နက် ဖြစ်၏။ ထိုလက်နက် အားဖြင့် လူတို့၏ အကြံအစည်တို့ကို၎င်း၊ ဘုရားသခင်ကို သိသောပညာကို ဆီးတားသော မာန်မာနရှိသမျှတို့ကို၎င်း၊ နှိမ်ချမှောက်လှန်၍၊ ခပ်သိမ်းသော စိတ်တို့ကို ဘမ်းသွားချုပ်ထားလျက်၊ ခရစ်တော်၏စကားကို နားထောင်စေကြ၏။”

၂။ PAGA - "The Chance Encounter"

ဟေမြဲစကားဖြင့် ကိုယ်စားပြုဆုတောင်းခြင်းသည် paga ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ “အလိုအလျောက် အလင်းရသည်” (သို့) “မတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း” ဖြစ်သည်။

၃။ ယုံကြည်သူ၏ နှလုံးသားထဲမှ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ မြစ်စီးဆင်းသည် (ယော ၇:၃၇-၃၉)။

“ထိုပွဲကို ခံ၍ နောက်ဆုံးဖြစ်သော နေ့မြတ်၌ ယေရှုသည် ရပ်၍ ကြွေးကြော်တော်မူသည်ကား၊ ရေငတ်သောသူရှိလျှင် ငါ့ထံသို့လာ၍ သောက်လော့။ ငါ့ကို ယုံကြည်သောသူသည် ကျမ်းစာလာသည် အတိုင်း အသက်ရေထွက်ရာ စမ်းရေတွင်း ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထို့သို့ မိန့်တော်မူသော်၊ ယုံကြည်သော သူတို့သည် ခံရလတံ့သော ဝိညာဉ်တော်ကို ရည်မှတ်၍ မိန့်တော်မူ၏။”

၄။ NABA ပရောဖက်ပြုခြင်းအတွက် ဟေဗြဲစကား

	ပရောဖက်ပြုခြင်း	မှားယွင်းသော ပရောဖက်ပြုခြင်း
ဟေဗြဲစကားလုံး၏ အမြစ်	naba	ziyd
အဓိပ္ပါယ်	ပြည့်လှုံသည်	ဆူပွတ်သည်
ရှင်းလင်းချက်	သူ၏ ပရောဖက်ပြုချက်သည် ပြည့်လှုံသည်။ သူ၏ ပရောဖက်ပြုချက်သည် ပန်းထွက်သည်။	သူ၏ပရောဖက် ပြုချက်သည် ဆူပွက်စေသည်။ သူ၏ ပရောဖက်ပြုချက်သည် သူလုပ်ဇာတ်ခင်းသည်။
အတွင်းဟန်	ယေရှုကို မျက်မှောက်ပြုသည်။ အလိုအလျောက် စီးသော အရာနှင့် ညက်ညောအောင် ညှိသည်။	ကိုယ့်ဆန္ဒကို မျက်မှောက်ပြုသည်။ စကားလုံး (သို့) ရူပါရုံကို ဖန်တီးသည်။

၅။ ကျွန်တော်တို့သည် ဝိညာဉ်တော်၏ ဗိမာန်ဖြစ်သည် (၁ကော ၆:၁၉)  
 “သင်တို့ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘုရားသခင် ပေးသနားတော်မူသော ဝိညာဉ်တော်တည်းဟူသော၊ သင်တို့အထဲ၌ ကျန်းပပ်၍ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော် ဗိမာန်ဖြစ်ကြောင်းကို၎င်း၊ မိမိတို့ကို မိမိတို့ မပိုင်ကြောင်းကို၎င်း မသိကြသလော။”

၆။ ယုံကြည်သူ၏ ဝိညာဉ်သည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်နှင့် ဆက်နွယ်သည်။  
 သခင်ဘုရား၌ မှီဝဲသော သူသည် ထိုသခင်နှင့် တစိတ်တဝိညာဉ်တည်းဖြစ်၏ (၁ကော ၆:၁၇)။  
 လူ၏ စိတ်ဝိညာဉ်သည် ... ထာဝရဘုရား၏ မီးခွက်ဖြစ်၏။ (သု ၂၀:၂၇)။

၇။ ကျွန်တော်တို့သည် အပင်နှင့် ဆက်နွယ်သော အခက်များဖြစ်ကြသည် (ယော ၁၅:၅)  
 “ငါသည် စပျစ်နွယ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်တို့သည် အခက်များ ဖြစ်ကြ၏။ အကြင်သူသည် ငါ၌ တည်၍ ငါသည်လည်း သူ၌တည်၏။ ထိုသူသည် များစွာသော အသီးကို သီးတတ်၏။ ငါနှင့် ကွာလျှင် သင်တို့သည် အဘယ်အမှုကိုမျှ မတတ်နိုင်ကြ။”

အလိုအလျောက်ဖြစ်သော အတွေးသည် ဝိညာဉ်တော်၏ အသံဖြစ်ကြောင်း ပြသော အခြားအထောက်အထားများ

၁။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသော ဉာဏ်ပွင့်ခြင်း အတွေ့အကြုံ

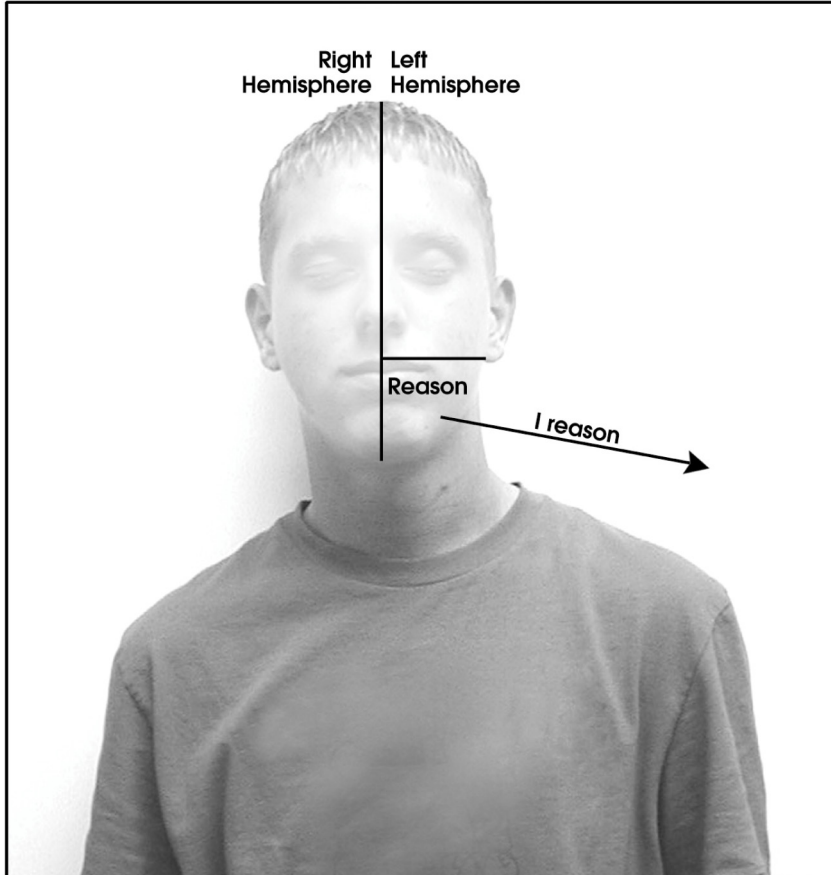
၂။ ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်ပွင့်ခြင်း အတွေ့အကြုံ

အောက်ပါ အရည်အချင်းများသည် ဘုရားသခင်၏ အတွေးများ သင်၏ နှလုံးသားထဲတွင် ဖြည့်သွင်းထားကြောင်း ဖော်ပြသည်။

၁. ယင်းတို့သည် သင်၏ အတွေးများနှင့် ဖန်တီးမှုများကဲ့သို့ ဖြစ်မည်။ ဦးနှောက်မှ မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားမှ လာခြင်းဖြစ်သည်။ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပြီး သိမြင်တတ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ် ဖြာခြင်းမှ လာခြင်းမဟုတ်ပါ။
၂. ယင်းတို့သည် ဘုရားသခင်က ပြောသည် (first person) အဖြစ် စကားပြော သကဲ့သို့ လာနိုင်သည်။
၃. ယင်းတို့သည် ပေါ့ပါးပြီး နူးညံ့သည်။ ကိုယ်အားစိုက်မှုဖြင့် (ကိုယ်အတွေး၊ ဆန္ဒစသည်) အလွယ်တကူ ပျောက်သွားနိုင်သည်။
၄. ယင်းတို့တွင် တစ်မှုထူးခြားသော အရာများ ပါလာတတ်သည်။ သင့်အတွေးထက် ပို၍ အမြော်အမြင်ရှိပြီး၊ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည်။
၅. ယင်းတို့က သင့်ကိုယ်၌ အထူးတုန့်ပြန်မှုများ ဖြစ်စေသည်။ (ဥပမာ- စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ချမှု၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ အသက်၊ အံ့ဩခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း)။
၆. လက်ခံယုံကြည်သောအခါ ထိုအရာများကို ပြန်လည် ဝေငှရန်အတွက် ခွန်အား အပြည့်ပေးသည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုလည်း ပေးသည်။
၇. အချိန်တွေ ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင်၏ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နားလည်ခံယူတတ်ခြင်းသည် လေ့ကျင့်မှု ရရှိပြီး ကျွမ်းကျင်လာလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကိုလည်း အလွယ်တကူ မကြာခဏ ကြားတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။
၈. သတိပြုပါ။ အချိန်တိုင်း သင့်အား ဘုရားသခင် စကားပြောသည်။ ဘုရားသခင်၏ အတွေးသည် သင့်အတွေး ဖြစ်လာမည်။ သင်၏ အတွေးများနှင့် မခွဲခြားမချင်း သင်၏ အတွေးများဟု သင်ထင်လိမ့်မည်။ သူ၏အသံတော်ကို ခွဲခြားတတ်ရန် သင်ယူနေသည့်အချိန်၌ သူ့ထံမှလာသော အလိုအလျောက် ဖြစ်လာသော အတွေးများ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးမှ လာသော သင်၏ အတွေးများကို ခွဲခြား တတ်မည် ဖြစ်သည်။

အနောက်တိုင်း လေ့လာမှု (Western Study)  
 ဆင်ခြင်တတ်စွမ်းမှုကို အသုံးပြုခြင်း (Man's use of his ratioanl abilities)

“အသိတရားကို တတ်မြောက်မှုအတွက် ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုခြင်း”



လေ့လာခြင်း - Study (ဦးနှောက် တစ်ခြမ်းကိုသာ အသုံးပြုခြင်း)

၁။ ကျမ်းစာ၌ မတွေ့ရပါ (၂တိ ၂:၁၅ KJV တွင် ဘာသာပြန်မှားသည်)

၂။ ကိုယ်တိုင် (အတ္တ) က တက်ကြွလှုပ်ရှားသည် (မနုဿဝါဒ/လူအဓိကပြုဝါဒ - ရုပ်တု)

၃။ ကိုယ်တိုင် (အတ္တ) က ဆင်ခြင်တုံတရား အသုံးပြုသည် (ဆင်ခြင်မှုအဓိက ပြုဝါဒ - ရုပ်တု)

၄။ လောက၊ သဘာဝ၊ စာတန် ဆီမှ လာသော ပညာ ဖြစ်သည် (ယာ ၃:၁၅)။ ဥပမာ၊ ဆင်ခြင်-  
 တုံ တရားက ပေတရုကို ဘုရားသခင်၏ အကြံအစည်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည် (ယော  
 ၁၈:၁၀၊၁၁)။

လေ့လာခြင်း - Study က အောက်ပါ ကျမ်းစာ နိယာမများကို ချိုးဖောက်သည်။

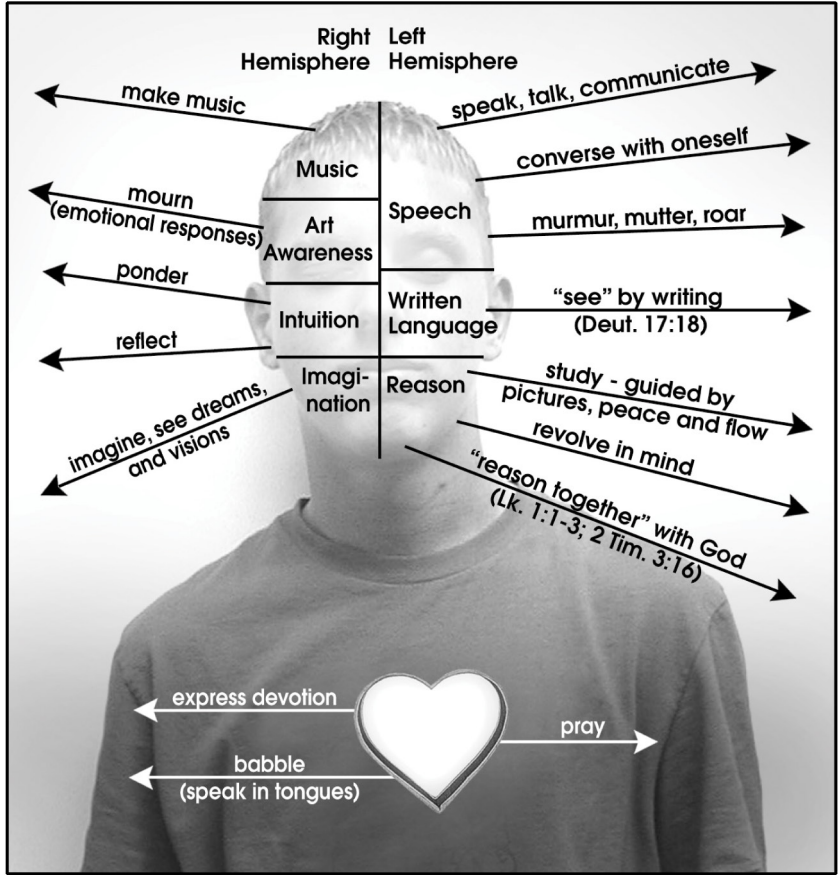
၁။ ဂလာ ၂:၂၀ - အသက်မရှင်တော့သော “ကိုယ်ခန္ဓာ” ကို ငါထမြောက်စေသည်။

၂။ ရောမ ၁၂:၁ - ဘုရားသခင် အသုံးပြုရန် ဆက်ကပ်မည့်အစား ကျွန်ုပ် စွမ်းရည်များကို အသုံး  
 ပြုသည်။

၃။ ဟေဗြဲ ၃:၅ - “ကောင်းမကောင်းကို သိခြင်း” ဟူသော ဧဒင်ဥယျာဉ်၌ ရှိသော စုံစမ်းခြင်း၏

သားကောင် ဖြစ်ခဲ့သည်။  
ကျမ်းစာ ဖော်ပြသော ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း (Biblical Meditation)

လူ၏ စိတ် နှင့် နှလုံး၏ စမ်းသပ်ရိသမာဏိ သန့်ရှင်းသော ဝိသုဒ္ဓိကောသလ အသုံးပြုခြင်း



ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း - (ကျွန်ုပ်၏ ဦးနှောက် နှစ်ခြမ်းစလုံးကို ဘုရားသခင် အသုံးပြုခြင်း၊ သူ၏ ဝိညာဉ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားကို ဖြည့်ဆည်းပြီး စီးဆင်းခြင်း ဖြစ်သည်။)

၁။ KJV ကျမ်းတွင် ၁၈ ကြိမ်တွေ့ရသည်။

၂။ အတွင်း၌ ဘုရားသခင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသည်။

၃။ သူ့ထံ၌ ဆက်ကပ်သော သူ၏ စိတ်နှင့် နှလုံးတွင် ဘုရားသခင်က ဖွင့်ပြမှုကို ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

၄။ အထက်မှ လာသော ပညာ - စင်ကြယ်၊ အသင့် အတင့်နေတတ်ပြီး ဖြည်းညှင်းသော သဘော ရှိသည် (ယော ၃:၁၇)။

ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်းက အောက်ပါ ကျမ်းစာ နိယာမများကို အသုံးပြုသည်။

၁။ ဂလာ ၂:၂၀ - ခရစ်တော်သည် ငါ၌ အသက်ရှင်ခွင့်ပေးသည်။

၂။ ရောမ ၁၂:၁ - ကျိန်းဝပ်သော ဝိညာဉ်တော်၏ အလိုတော်အတိုင်း ကျွန်ုပ်၏ စွမ်းရည် ရှိသမျှ ပေးလိုက်သည်။ (စီးထွက်ဖို့ ယော ၇:၃၅ MSB)။

၃။ ဟေရှာ ၁၁:၂ - ဘုရားသခင်နှင့် အတူ ဆင်ခြင်အောက်မေ့သောအခါ ဉာဏ်ပညာ၊ ကြံစည် တတ်စွမ်းနိုင်ခြင်း နှင့် အသိပညာပေးသော ဝိညာဉ်ကို ကျွန်တော် လက်ခံသည်။

၄။ ယော ၅:၁၉၊ ၂၀၊ ၂၁ - ယေရှုက ဘုရား အစပြုသောအရာ၊ ခမည်းတော် လုပ်သောအရာ မြင် သော၊ ကြားသော အရာကိုသာ လုပ်ခဲ့သည်။ ခရစ်တော် လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ကျွန်တော်လည်း လုပ်ဆောင်သည်။

လက်တွေ့အသုံးချခြင်း - Journaling လေ့ကျင့်ခန်း

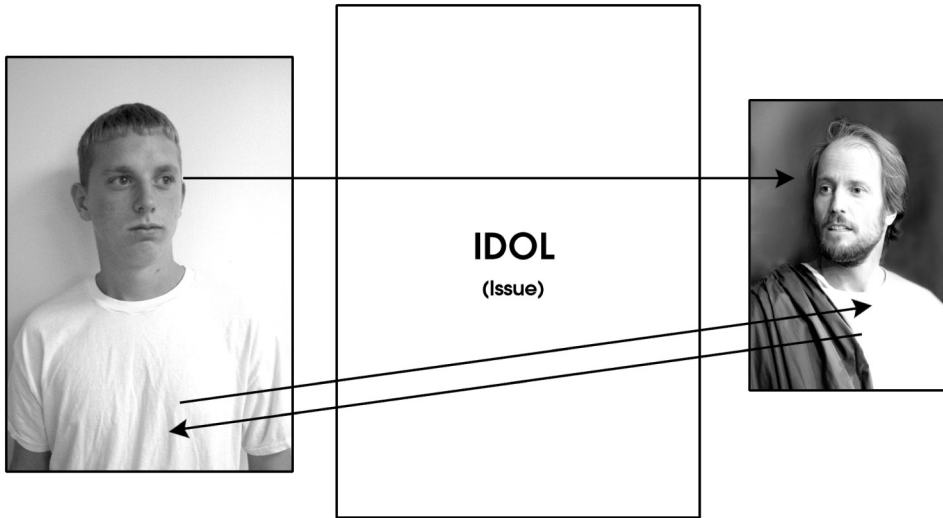
ဤလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ၅-၁၀ မိနစ်လောက် အချိန်ယူပါ။ ကိုယ်တော့်ကို မေးလိုသော မေး ခွန်းကို ရေးချလိုက်ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရထားသော မေးခွန်းများကလွဲ၍ ကြိုက်သော မေးခွန်းမေးလို့ ရသည်။ ဘုရားသခင်ကို ချည်းကပ်သော အခါ (ဆာ ၄၆:၁၀) ငြိမ်ဝပ်ခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်မည့် မေးခွန်းမျိုး အရေးကြီးသည်။ မေးနိုင်မည့် မေးခွန်းများမှာ “ကိုယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်ကို ချစ်ပါသလား။” (သို့) “ကိုယ်တော် ကျွန်ုပ်ကို ဘယ်လို မြင်သလဲ။” (သို့) “ကိုယ်တော် ကျွန်ုပ်ကို ဘာပြောလို သလဲ” (သို့) ယခု သင် ကြုံတွေ့နေသော အခြေအနေ တစ်ခု (သို့) ဤသင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တော် ပြောလိုသော အရာ စသဖြင့် မေးနိုင်သည်။ ခဏလောက် စဉ်းစားပါ။ မေးခွန်း ရွေးပါ။ ထိုမေးခွန်းကို ရေးပါ။ အလိုအလျောက် ဖြစ်ရန် ညက်ညောအောင်ညှိပါ။ ယေရှုကို မျက်မှောက် ပြုပါ။ ပြည့်လျှံလာသော အရာကို မှတ်ထားပါ။



ကိုယ်နှလုံး၌ ရုပ်တုထားပြီး ဆုတောင်းခြင်း  
(Praying with an Idol in Your Heart)

ယေဇူကရစ် ၁၄:၄  
ရုပ်တုနှင့် ဆုတောင်းခြင်း (Praying with an Idol)

သင်၏ သိခြင်းနှင့် ရူပါရုံ၌ ယေရှုထက် “ထိုအရာ” ကို ပေါ်လွင် ထင်ရှားစေသည်။



အဖြေက ရုပ်တုအားဖြင့် လာသောကြောင့် - Yes!

ရုပ်တု မပါဘဲ ဆုတောင်းခြင်း (Praying without an idol)

သင်၏ ဆုတောင်းသောအရာထက် သင်၏ စိတ်နှင့် နှလုံးသားတွင် ယေရှု ပို၍ ပေါ်လွင် ထင်ရှားသည်။



အဖြေက ယေရှုထံမှ လာသောကြောင့် - Yes or No

နိယာမ။ ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သူ၏ ရူပါရုံတွင် ထားသော အရာအားဖြင့် အလိုအလျောက် စီးဆင်းလာသည်။  
ဥပမာ။ ဗာလမ် (တောလည် ၂၂:၁၅-၃၅)။



သော့ချက် ၂ - ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားနိုင်ရန်  
ကိုယ်ကိုယ်ကို ငြိမ်ဝပ်စေပါ။

(Quiet Yourself so You can Hear God's Voice)

အကယ်စင်စစ် ငါ့ဝိညာဉ်သည် ဘုရားသခင် ရှေ့မှာ ငြိမ်ဝပ်စွာ နေတတ်၏။ ငါမြော်လင့်ခြင်း  
အကြောင်းသည် အထံတော်က သက်ရောက်ရ၏။ (ဆာလံ ၆၂:၅)

ပြင်ပအနှောက်အယှက်များကို ဖယ်ရှားခြင်း (Removing Outer Noise)

- ၁။ \_\_\_\_\_
- ၂။ \_\_\_\_\_
- ၃။ \_\_\_\_\_

အတွင်းအနှောက်အယှက်များကို ဖယ်ရှားခြင်း (Removing Inner Noise)  
(အသံများ၊ အတွေးများ၊ ဖိအားများ)

ပြဿနာ Problem	အဖြေ solution
၁။ လုပ်စရာများကိုသာ စဉ်းစားခြင်း	၁။ မေ့မသွားအောင် ရေးချလိုက်ပါ။
၂။ မလုံမလဲဖြစ်သော အတွေးများ	၂။ အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ပြီး ဖြောင့်မတ်ခြင်း ဝတ်လုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။
၃။ စိတ်မငြိမ်ခြင်း	၃။ ယေရှုသည် သင်နှင့်အတူ ရှိကြောင်း ရှုပါရုံထားပြီး မျက်မှောက်ပြုပါ။
၄။ နှလုံးသားအပြည့်အဝ မပေးနိုင်ခြင်း	၄။ နှလုံးသားမှ ထွက်ပေါ်လာသော သီချင်းဆို ခြင်း၊ ကိုးကွယ်ခြင်း သီချင်းများကို နားထောင် ခြင်း
၅။ သင်၏ စိတ်ငြိမ်သောအခါ ဘုရားနှင့် စကားပြောရန် ပို၍ အချိန်ယူရန်လိုခြင်း	၅။ သင်အလုပ်လုပ်နေသော အချိန် (ကားမောင်း၊ ရေချိုး၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ပုံမှန်အလုပ်) များသည် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားရန် ကောင်းသော အချိန်များ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။

ဧလိရှနှင့် ဒါဝိဒ်တို့က ကိုယ်ကိုယ်ကို မည်ကဲ့သို့ ငြိမ်ဝပ်စေကြသနည်း။

(How Elisha and David stilled themselves)

ကျမ်းစာထဲမှ ပရောဖက်ကြီးများသည် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို ကြားရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်  
ဆောင်သည်ကို လေ့လာခြင်းသည် စိတ်ဝင်စား စရာဖြစ်သည်။ ဥပမာ၊ ဧလိရှုံ၊ ၄ရာ ၃:၅၊ ၁၆ ကို  
ကြည့်သောအခါ ဘုရားသခင်ထံမှ အသံတော်ကို ဧလိရှုံက ကြားလိုသော အခါ သူက၊

“စောင်းသမားကို ခေါ်ခဲ့ဟုဆို၍ စောင်းသမားသည် တီးသောအခါ၊ ထာဝရ ဘုရား၏ လက်တော်

သည် ဧလိရုံ အပေါ်သို့ ရောက်၍၊ ထာဝရ ဘုရား မိန့်တော်မူသည်ကား၊ ....” ဟု ပြောသည်။

အပြင်မှလာတတ်သော စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းများ ဖယ်ရှားရန်နှင့် အတွင်းမှ ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို ကြားတတ်ရန်အတွက် ဧလိရုံက ဂီတကို အသုံးပြုသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက အပြင်မှ လာတတ်သော စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းများကို ဦးနှောက်ဘယ်ဖက်၏ အလုပ်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ ဝမ်းတွင်းအသိ (intuition) နှင့် တေးဂီတသည် ဦးနှောက်ညာဖက်၏ အလုပ်ဟု သိရသည်။

ဦးနှောက်ဘယ်ဖက်၏ အလုပ်ဖြစ်သော ဆင်ခြင်ခြင်းမှ ဦးနှောက် ညာဖက်၏ အလုပ်ဖြစ်သော ဝမ်းတွင်းအသိသို့ ရွှေ့လိုသောအခါ ဧလိရုံ ကဲ့သို့ ဂီတကို အသုံးပြုပါဟု အကြံပြုလိုပါသည်။

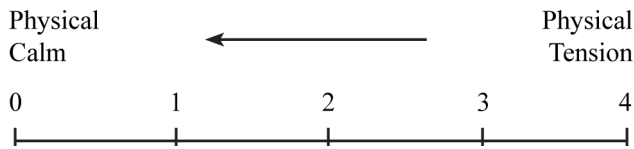
ဒါဝိဒ်ကလည်း ငြိမ်ဝပ်ရန်အတွက် Music ကိုအသုံးပြုကြောင်း ထင်ရှားသည်။ သူ၏ဆုတောင်းချက် များကို မှတ်တမ်းတင်ထားသော ဆာလံကျမ်းများသည် Music နှင့် တွဲထားသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက် အသုံးတည့်သော အရာမှာ ဘုရင်တကာတို့၏ ဘုရင်ကို ချစ်သော သီချင်းဆိုပြီး စာသားများ အတိုင်း ပုံဖော်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည် (vision လည်း ဦးနှောက်ညာဖက်ခြမ်းမှ လာသည်)။ ထိုအရာက ကျွန်ုပ်နှလုံးသားမှ ထွက်လာသော ဝမ်းတွင်းအသိကို ပေးပြီး ကျွန်ုပ်၏ သခင်နှင့် ဘုရင်ထံမှ လာသော စကားများကို မှတ်တမ်းတင်စေသည်။

ငြိမ်ဝပ်ခြင်း အခြေအနေကို သိခြင်း  
(Identifying the State of Being Still)

ကိုယ်ကာယ (Physical) တည်ငြိမ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျမ်းစာ၏ တိုက်တွန်းခြင်း

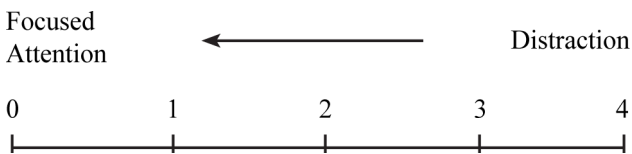
“ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏ လူတို့အဘို့အလိုငှါ ငြိမ်ဝပ်ခြင်း ချမ်းသာတမျိုးသည် ကျန်ရစ် သေး၏။ ဘုရားသခင်သည် မိမိအမှုအရာတို့ကို ပြီးစီး၍ ငြိမ်ဝပ်စွာ နေတော်မူသည် နည်းတူ၊ ထိုချမ်းသာ ထဲသို့ ဝင်ရသောသူသည်လည်း မိမိအမှုအရာတို့ကို ပြီးစီး၍ ငြိမ်ဝပ်စွာ နေရ၏။ ထို့ကြောင့်၊ ဣသရေလလူတို့သည် မယုံကြည်သော စိတ်ရှိသဖြင့် လဲသကဲ့သို့ ငါတို့သည်မလဲ၊ ထိုချမ်းသာထဲသို့ ဝင်ရမည် အကြောင်း ကြိုးစား အားထုတ်ကြကုန်အံ့။” (ဟေဗြဲ ၄:၉-၁၁)

“သင်တို့သည် ငါ၏ ချမ်းသာထဲသို့ မဝင်ရကြဟု ကျိန်ဆိုတော်မူသော သူတို့ကား၊ မယုံကြည်သော သူမှ တပါး အဘယ်သူနည်း။ သို့ဖြစ်၍၊ သူတို့သည် မယုံကြည်သောကြောင့်သာ မဝင်နိုင်သည်ကို ငါတို့ သိမြင်ကြ၏” (ဟေဗြဲ ၃:၁၈၊၁၉)။



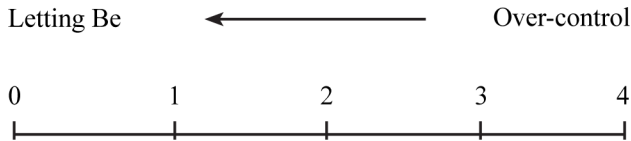
အထူးအာရုံစိုက်ခြင်း (focused attention) ဆိုင်ရာ ကျမ်းစာ၏ တိုက်တွန်းခြင်း

“ထို့ကြောင့်၊ ဤမျှလောက် များစွာသော သက်သေအပေါင်းတို့သည် ငါတို့ကို ဝိုင်းရံလျက်ရှိကြသည် ဖြစ်၍၊ ငါတို့သည် ခပ်သိမ်းသော ဝန်တို့ကို၎င်း၊ နှောင့်ရှက်တတ်သော ဒုစရိုက်ကို၎င်း ပယ်ရှား၍၊ ငါတို့ မျက်မှောက်၌ ထားသော ပန်းတုံးတိုင်သို့ ရောက်ခြင်းငှါ၊ အားမလျော့ဘဲ ပြေးကြကုန်အံ့။ ယုံကြည်ခြင်းကို အစအဦးစီရင်၍ စုံလင်စေတော်မူသော သခင်ယေရှုကို စေ့စေ့ထောက်ရှုကြကုန်အံ့။ ထိုသခင်သည် မိမိရှေ့၌ ထားသော ဝမ်းမြောက်ခြင်း အကြောင်းကြောင့် ရှက်ကြောက်သောအရာကို မမှတ်ဘဲ လက်ဝါးကပ်တိုင်၌ ခံပြီးမှ၊ ဘုရားသခင်၏ ပလ္လင်တော် လကျာဘက်၌ ထိုင်နေတော်မူ၏” (ဟေဗြဲ ၁၂:၁-၂)။



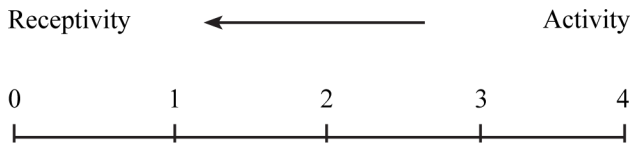
အပူပင်ကင်းခြင်း (Letting Be) ဆိုင်ရာ ကျမ်းစာ၏ တိုက်တွန်းခြင်း  
 “ငြိမ်ဝပ်နေ၍ ငါသည် ဘုရားသခင်ဖြစ်ကြောင်းကို သိမှတ်ကြလော့။” (ဆာလံ ၄၆:၁၀ MSB)

“အဘယ်အမှုကိုမျှ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ ဆုတောင်း ပဌနာ ပြုသောအားဖြင့် သင်တို့ တောင်းပန်လိုသော အရာများတို့ကို ဘုရားသခင်အား ကြားလျှောက် ကြလော့။ ထိုသို့ပြုလျှင် အဘယ်သူမျှ ကြံ၍ မမှီနိုင်သော ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းသည် ယေရှု ခရစ်အားဖြင့် သင်တို့၏ စိတ်နှလုံးတို့ကို စောင့်မလိမ့်မည်” (ဖိလိပိ ၄:၆-၇)။



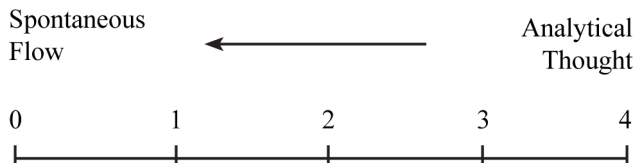
လက်ခံလွယ်ခြင်း (receptivity) ဆိုင်ရာ ကျမ်းစာ၏ တိုက်တွန်းခြင်း

“ငါ၌ တည်နေကြလော့။ ငါသည်လည်း သင်တို့၌ တည်နေမည်။ စပျစ်ခက်သည် အပင်၌ မတည် လျှင်၊ ကိုယ်အလိုလျောက် အသီးမသီးနိုင်သကဲ့သို့၊ သင်တို့သည် ငါ၌မတည်လျှင် အသီးမသီးနိုင်ကြ။ ငါသည် စပျစ်နွယ်ပင်ဖြစ်၏။ သင်တို့သည် အခက်များ ဖြစ်ကြ၏။ အကြင်သူသည် ငါ၌တည်၍ ငါသည်လည်း သူ၌တည်၏ ထိုသူသည် များစွာသော အသီးကို သီးတတ်၏။ ငါနှင့်ကွာလျှင် သင် တို့သည် အဘယ်အမှုကိုမျှ မတတ်နိုင်ကြ” (ယောဟန် ၁၅:၄-၅)။



အလိုအလျောက်စီးခြင်း (Spontaneous Flow) ဆိုင်ရာ ကျမ်းစာ၏ တိုက်တွန်းခြင်း

“ငါ့ကို ယုံကြည်သောသူသည် ကျမ်းစာလည်သည်အတိုင်း အသက်ရေထွက်ရာ စမ်းရေတွင်း ဖြစ်လိမ့် မည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထိုသို့ မိန့်တော်မူသော်၊ ယုံကြည်သောသူတို့သည် ခံရလတုံသော ဝိညာဉ် တော်ကို ရည်မှတ်၍ မိန့်တော်မူ၏။ ... ” (ယောဟန် ၇:၃၈-၃၉)။



ငြိမ်ဝပ်ခြင်း အခြေအနေနှင့် ဆိုင်သော အခြားလက္ခဏာများ  
(Other Characteristics of the State of Stillness)

- ၁။ \_\_\_\_\_
- ၂။ \_\_\_\_\_
- ၃။ \_\_\_\_\_
- ၄။ \_\_\_\_\_
- ၅။ \_\_\_\_\_
- ၆။ \_\_\_\_\_
- ၇။ \_\_\_\_\_
- ၈။ \_\_\_\_\_
- ၉။ \_\_\_\_\_



လက်တွေ့အသုံးချခြင်း - Journaling လေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်တော်၊ ကျေးဇူးပြု၍ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်အား ပြောပြပါ။ မည်သည့်အရာများက ကျွန်ုပ်ကို ငြိမ်ဝပ်စေသနည်း။ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တော် မည်ကဲ့သို့ မြင်သနည်း။

အပေါ်က မေးခွန်းများကို ရေးချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် စိတ်အေးလက်အေး နေပြီး၊ ခရစ်ဝင်ကျမ်း ထဲက အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သော ယေရှုနှင့်အတူ နေခြင်းကို ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဂါလိလဲအိုင်နားမှာ လျှောက်ခြင်း စသဖြင့်။ သူ့ဘက်ကို လှည့်ကြည့်ပါ။ သူနှင့် အတူနေရခြင်းသည် မည်သို့ ချစ်ဘွယ်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်သည်ကို ခံစားပါ။ ပြုံးပါ။ ကလေးကဲ့သို့ သူ၏ လက်ကိုဆွဲလိုက်ပါ။ ထိုရှုခင်းကို သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ပြလိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။

သင်၏ နှလုံးသား ထဲတွင်ရှိသော မေးခွန်းကို မေးလိုက်ပါ။ အလိုအလျောက် ဖြစ်ခြင်းနှင့် ညက်ညော အောင်ညှိပါ (tune to spontaneity) ။ သူပေးသော အဖြေများကို ရေးချပါ။ သင်လက်ခံနေသော အချိန်၌ မစစ်ဆေးပါနှင့်။ ကလေးကဲ့သို့ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ နောက်ပိုင်း၌ စစ်ဆေးရန် အချိန် တွေများမည်ဖြစ်သည်။



**သော့ချက် ၃ - ဆုတောင်းရင်းနှီး ဂူပါရုံကို ရှာပါ။**  
 (Look for Vision as you Pray)

**သော့ချက်ကျမ်းပိုဒ်များ**

“ထာဝရဘုရားကလည်း၊ ငါ့စကားကို နားထောင်ကြလော့။ သင်တို့တွင် ပရောဖက်ရှိလျှင် ငါ ထာဝရဘုရားသည် ထိုသူ၌ ထူးဆန်းသော ဂူပါရုံအားဖြင့် ကိုယ်ကို ပြမည်။ သို့မဟုတ် အိပ်မက်အားဖြင့် ဗျာဒိတ်ပေးမည်။” (တောလည် ၁၂:၆)။

“အကျွန်ုပ်တို့ ဘိုးဘေး အာဗြဟံ၊ ဣဇာက်၊ ဣသရေလတို့၏ ဘုရားသခင် ထာဝရဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ လူတို့သည် ဤအမှုအရာများကို၊ အစဉ်အောက်မေ့စွဲလမ်းသော စိတ်သဘောရှိမည်အကြောင်း ကယ်မသနားတော်မူပါ” (၅ ရာ ၂၉:၁၈)။

“ယေရှုကလည်း၊ သင်တို့အား ငါအမှန်အကန်ဆိုသည်ကား၊ ခမည်းတော်ပြုတော်မူသောအမှုကို သားတော်သည် မြင်၍သာ ပြု၏။ မိမိအလိုအလျောက် အဘယ်အမှုကိုမျှ မပြုနိုင်၊ ခမည်းတော်ပြုတော်မူသမျှ အတိုင်း သားတော်လည်းပြု၏” (ယော ၅:၁၉)။

“နောင်ကာလ၌ လူမျိုးတကားတို့အပေါ်သို့ ငါ၏ ဝိညာဉ်တော်ကို ငါသွန်းလောင်းမည်။ သင် တို့၏ သားသမီးတို့သည် ပရောဖက်ဉာဏ်နှင့် ဟောပြောကြလိမ့်မည်။ အသက်ငယ်သောသူတို့သည် ဗျာဒိတ် ဂူပါရုံတို့ကို မြင်ကြလိမ့်မည်။ အသက်ကြီးသော သူတို့သည်လည်း နိမိတ်အိပ်မက်တို့ကို မြင်မက်ကြလိမ့်မည်” (တမန် ၂:၁၇)။

ကျမ်းစာကို ကျွန်တော်တို့ ကြည့်သောအခါ သမိုင်းတလျှောက်တွင် ဘုရားသခင်သည် လူများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် အိပ်မက်နှင့် ဂူပါရုံများ အသုံးပြုကြောင်း ထင်ရှားသည်။ အိပ်မက်ဂူပါရုံများနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါကျမ်းပိုဒ်များသည် ရာနှင့် ချီသော ကျမ်းပိုဒ်များထဲမှ အချို့သော ကျမ်းပိုဒ်များဖြစ်သည်။

- က၊ ၁၅:၁-၂၁
- က၊ ၄၀:၅-၇
- ထွက်၊ ၃:၁-၆
- တော၊ ၁၂:၆
- တရား၊ ၁၃:၁-၅
- ယောရှု ၅:၁၃-၁၅
- ၁ ရာ၊ ၂၈:၆
- ၂ ရာ၊ ၃:၅-၆
- ယေဇ၊ ၁၂:၂၂-၂၇
- ဒံယေ ၈:၁၅-၁၈
- မ၊ ၂:၁၂-၁၃
- တ၊ ၉:၁၀-၁၂

တ၊ ၁၁:၅-၆  
ရော၊ ၁၁:၈-၁၀  
ဇေကံ ၁:၁၈  
ဗျာ ၁:၁၀၊ ၁၄  
ဗျာ၊ ၄:၂-၃  
ဗျာ၊ ၁၅:၅

အိပ်မက်နှင့် ရူပါရုံများ၏ ခိုင်လုံမှု (ဝါ) သင်၏ နှလုံး မျက်စိများနှင့် မြင်ခြင်းကို သံသယ ရှိပါက ဤကျမ်းပိုဒ်များကို ကြည့်ပြီး သမ္မာကျမ်းစာက မည်သည့်အရာများ ပြောလိုသည်ကို ရှာဖွေပါ။ နှုတ်ကပတ်တော်က တိကျစွာ ပြောသောကြောင့် ကျွန်တော်တို့တော့ ယုံကြည်ကြသည်။ သမ္မာကျမ်း အက္ခရာစဉ် (concordance) ကို အသုံးပြုပြီး အိပ်မက်၊ ရူပါရုံ၊ မြင်သည်၊ ကြည့်သည်၊ မျက်စိ ဟူသော စကားလုံးများ ပါရှိသည့် ကျမ်းပိုဒ်တိုင်းကို ကြည့်ရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ ကျမ်းပိုဒ်များကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရင်း ဆုတောင်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် ရာနှင့် ချီသော ကျမ်းပိုဒ်များကို သင်ကြည့်ဖြစ် မည်ဖြစ်ပြီး၊ ကျမ်းစာ၏ သွန်သင်ချက်အပေါ် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင်၏ နှလုံးမျက်စိကို ဘုရားသခင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုလိုသည်ကို၎င်း ထိုမျက်စိကို သင့်အား မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုစေလိုသည်ကို၎င်း သူ့အား မေးမြန်းပါ။ ဤကဲ့သို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်နှလုံး၏ မျက်စိများနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်ရန်နှင့် ယုံကြည်ရန်အတွက် အုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုလည်း ထိုကဲ့သို့ လုပ်စေလိုသည်။ ယုံကြည်သူတိုင်းသည် သူတပါးပြောသော သိဩလော်ဂျီကို လက်ဆင့်ကမ်းရန် မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် ခံယူသော ဖွင့်ပြချက်များ လိုအပ်သည်။

**နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ ရှိ ပရိုတက်စတင့်ဝါဒ၏ ဘုရားတရားမဲ့သော ယုံကြည်ခြင်းနှင့် စိတ်ထဲတွင် သစ္စာဆိုခြင်း**  
(Protestantism's 500-Year-Old Ungodly Belief and Inner Vow)

- ဘုရားတရားမဲ့သော (ungodly) ယုံကြည်ခြင်း။** (ရုပ်) ပုံများအသုံးပြုခြင်း အားလုံးသည် ရုပ်တုကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် ညီမျှသည်။
- စိတ်ထဲတွင် သစ္စာဆိုခြင်း။** ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရစ်ယာန် အသက်တာတွင် ပုံများအသုံးပြုခြင်း အားလုံးကို ရှောင်ရမည်။
- အကျိုးကျေးဇူး။** ပရိုတက်စတင့်များ ရေးသားသော စနစ်ကျသော သိဩလော်ဂျီ စာအုပ်အများစုတွင် အိပ်မက်၊ ရူပါရုံ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း (ဝါ) စိတ်နှလုံး၏ မျက်စိကို အသုံးပြုခြင်း အစရှိသော ခေါင်းစဉ်များ မပါဝင်ပါ။ ဓမ္မသစ်တစ်ခုလုံးနှင့် ညီမျှသော ကျမ်းစာ၏ အကြောင်းအရာနှင့် အဖြစ် အပျက်များသည် အိပ်မက်နှင့် ရူပါရုံမှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

**ရုပ်တုကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် စိတ်ထဲတွင် ပုံရိပ်တစ်ခုကို ထားရှိခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်များ**  
(Differences Between Idolatry and Setting an Image in One's Mind)

	ရုပ်တုကိုးကွယ်ခြင်း (idolatry)	ပုံ (image)
လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးသူ (authorized by)	လူ (ထွက် ၃၂:၁)	ဘုရားသခင် (ထွက် ၂၅:၈-၁၂၊ ကော ၁:၁၅၊ ဟေ ၁၂:၂)
ပန်းတိုင် (the goal)	ရုပ်တုကို ကိုးကွယ်သည် (ထွက် ၃၂:၈)	ပုံရိပ်ကို မကိုးကွယ်ပါ။ ဘုရား သခင် အစပြုပေးသော စီးဆင်းခြင်း (flow) သို့ ရောက်ရန် ပုံရိပ်ကို အသုံးပြု (ဗျာ ၄:၁)။
လုပ်ဆောင်ချက် (The action)	ရုပ်တုသည် သေမြဲသေနေသည် (ဟေရှာ ၄၄:၁၉)	အလိုလိုစီးခြင်းကို ဘုရားသခင် အစပြုပေးသည် (ဗျာ ၄:၂)
ဆုတောင်းခြင်း (The prayer)	ရုပ်တုအပေါ် ဆုတောင်း (ဟေရှာ ၄၄:၁၇)	ပုံရိပ်အပေါ်ဘယ်တော့မှ ဆုမတောင်း။ ဘုရား သခင်ပေးသော စီးဆင်းခြင်း စတင်လာသည် နှင့်အမျှ ဘုရားသခင်နှင့် စပြီး ဆက်ဆံ ပြောဆိုသည် (ဗျာ ၄-၂၂)။
ရည်ရွယ်ချက် (The Purpose)	ထိုအရာကို ကိုးကွယ်ဖို့ (ဟေရှာ ၄၄:၁၅)	ဘုရားသခင်၌ ကိုယ်စိတ်နှလုံးကို အာရုံပြုဖို့ (၂ကော ၃:၁၈၊ ၄:၁၈)။
စိတ်ထား (The Attitude)	လည်ပင်းခိုင်မာခြင်း။ စိတ်ထဲ၌ ဝါကြွားသည် (ထွက် ၃၂:၉)။	နိမ့်ချစွာ ဘုရားမျက်နှာကို ရှာသည် (သု ၂:၁-၅)။
ကြီးကိုင်သောအရာ (The Control Issue)	မျက်လှည့် (၃ရာ ၂၂:၂၀-၂၃)	ဘုရားသခင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကြည့်ခြင်း။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်ခြင်း (ဗျာ ၄-၂၂)။

**စိတ်နှလုံး၏ မျက်စိကို အသုံးပြုခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။**  
(Why is Using The Eyes of Our Hearts Important?)

၁. နှုတ်ကပတ်တော်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းဖို့ရန် ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို မှာထားခဲ့သည်။ (ယောရှု ၁:၈၊ ၅ရာ၊ ၂၉:၁၈)။
၂. ဘုရားသခင်ထံမှ လာသော ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် ပုံရိပ်အားဖြင့်လာသည် (ထွက် ၂၅:၉-၂၂၊ ၃၅:၃၅)။
၃. ဘုရားသခင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သောအခါ ပုံရိပ်ကို အသုံးပြုသည် (ဟေရှာ ၁:၁၈)။
၄. ယေရှုက သွန်သင်သောအခါ ပုံရိပ်ကိုအသုံးပြုသည် (မ ၁၃:၃၄)။

- ၅. ယေရှုက သူမြင်သောအရာကိုသာ ပြုသည် (ယော ၅:၁၉-၂၀)။
- ၆. အိပ်မက်နှင့် ရူပါရုံသည် သူနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အဓိက ကျသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ဘုရားသခင် ကြေငြာခဲ့သည်။ (တော ၁၂:၆၊ တ ၂:၁၇)။
- ၇. ညမှာ အိပ်မက်များအားဖြင့် ဘုရားသခင်က လမ်းညွှန်မှုပေးသည် (ဆာ ၁၆:၇)။
- ၈. ကန်းခြင်းထက် မြင်ခြင်း ပိုကောင်းသည် (မျက်ကန်းများကို ယေရှုကျမ်းမာစေသည် မာ ၁၀:၄၆-၅၂)။
- ၉. ကိုယ်တော်သည် ညစာစားပွဲတွင် ပုံရိပ်အသုံးပြုသည် (ငါ၏ အသွေး၊ ငါ၏ အသားဖြစ်သည်။ ငါ့ကို သတိပြုရန် လုပ်ပါ။ ယော ၆:၅၃-၅၄၊ ၁ကော ၁၁:၂၃-၂၅)။
- ၁၀. ဝိညာဉ်နယ်ပယ် (လောက) ကို ကျွန်တော်တို့ အာရုံစိုက်ရင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဖြစ်လာသည် (၂ကော ၃:၁၈၊ ၄:၁၈)။
- ၁၁. ပုံများက တန်ခိုးရှိပြီး နှလုံးသားမှ ယုံကြည်ခြင်းကို မွေးဖွားပေးသည် (က ၁၅:၁၅၊ ၅၆)။
- ၁၂. ကျမ်းစာသည် ရုပ်ပုံများ (pictures)၊ အိပ်မက်များ၊ ရူပါရုံများ၊ တင်စားဖော်ပြချက်များ (metaphor)၊ သာဓက (similes)၊ ပုံဥပမာများနှင့် ပုံရိပ်များ (images) နှင့် ပြည့်သည် (ကမ္ဘာဦးကျမ်းမှ ဗျာဒိတ် ကျမ်းအထိ)။
- ၁၃. ကျွန်တော်တို့၏ ဆုတောင်းခြင်းများသည် ပုံရိပ်နှင့်ပြည့်ရမည် (ဆာ ၂၃)။
- ၁၄. ကျွန်တော်တို့၏ ကိုးကွယ်ခြင်းသည် ပုံရိပ်နှင့်ပြည့်ရမည် (ဆာ ၃၆:၅-၆)။

**လက်တွေ့အသုံးချခြင်း**

တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက် အချိန်ယူပြီး အပေါ်က ကျမ်းပိုဒ်များနှင့် အစမှာ ရေးခဲ့သော ကျမ်းပိုဒ်များကို devotion အချိန်တွင် လေ့လာစေလိုပါသည်။ ကျမ်းပိုဒ်များ အပေါ်ဆုတောင်းပြီး မသိဖူးသော အရာများကို ဘုရားသခင် ဖွင့်ပြရန် ဆုတောင်းစေလိုပါသည်။ မှတ်စု စာအုပ်နှင့် ခဲတံ အဆင်သင့်ထားပြီး တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်စေလိုပါသည်။ အိပ်မက်နှင့် ရူပါရုံများဖြင့် ဘုရားသခင် မည်ကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်သည်ကို သင်မြင်လာလိမ့်မည်။

ယုံကြည်သူအများစုက အိပ်မက်၊ ရူပါရုံများနှင့် ပတ်သက်သော ရာနှင့်ချီသော ကျမ်းပိုဒ်များကို မလေ့လာဘဲ နှလုံးသား မျက်စိကို အသုံးပြုခြင်းသည် မကောင်းကြောင်းကို ပြောကြသည်။ ယေဘုယျ အားဖြင့် နှလုံး၏ မျက်စိကို ဘုရားသခင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုစေလိုသည်ကို မစဉ်းစားဘဲ ထိုသို့ အလုပ်သည် New Age များ၏ အကျင့်ဖြစ်သည်ဟု ပြောကြသည်။ ထိုသို့သော အဖွဲ့တွင် သင်ပါခဲ့သော်၊ ကျမ်းစာကို သေချာမလေ့လာဘဲ စီရင်ခြင်းအတွက် ယခုပင် နောင်တရပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

နှလုံး၏ မျက်စိကို အသုံးပြုရမည်လော/အသုံးမပြုရမည်လောဟူသော သီဩလော်ဂျီအမြင်ကို သင်ပြုလုပ် ခဲ့ပြီးလား။

O Yes O No

နှလုံး၏ မျက်စိကို အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ သွန်သင်ပေးရန်အတွက် အနည်းဆုံးကျမ်းပိုဒ် ၂၅-၅၀ အထိ ဆုတောင်းရင်း ဆင်ခြင်ဖူးပါသလား။

O Yes O No

ရူပါရုံအမျိုးအစား အနက်ဖွင့်ခြင်း (Defining Kinds of Visions)

၁။ သင်၏ စိတ်လိုက်ကာပေါ်တွင် အလိုအလျောက် ပေါ်လာသော ရူပါရုံ

၂။ ဆုတောင်းရင်း အလိုအလျောက် ပေါ်လာသော ရူပါရုံ (ဆာလုံ ၂၃:၁-၆)

၃။ အပြင်ဘက်၌ ရူပါရုံမြင်ခြင်း (၄ရာ ၆:၁၇)။

၄။ ဘဝင်ဖြစ်၍ (trance) ရူပါရုံမြင်ခြင်း (တ ၁၀:၁၀-၂၃)

၅။ အိပ်မက်ထဲမှ ရူပါရုံမြင်ခြင်း (တ ၁၆:၉-၁၀)

ရူပါရုံ တစ်မျိုးစီသည် ခိုင်လုံပြီး၊ ဝိညာဉ်ဆန်သည်။ အားလုံးကို စေ့စေ့စပ်စပ် စုံစမ်းပြီး၊ ချိန်ဆ၊ သုံးသပ် ဆင်ခြင်ဖို့လိုအပ်သည်။

ရူပါရုံများသည် ရောင်စုံဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အဖြူနှင့်အနက်သာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ခိုင်လုံမှုအတူတူပင် ဖြစ်သည်။

ရူပါရုံမြင်ခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများ (Principles of Visionaries)

၁။ ကျွန်တော်တို့၏ ပန်းတိုင်သည် အမြဲတမ်း ရူပါရုံမြင်သော ယေရှုနှင့် တူဖို့ဖြစ်သည် (ယော ၅:၁၉၊ ၂၀။ ၈:၃၈)။

“သားတော်သည် မိမိအလိုအလျောက် အဘယ်အမှုကိုမျှ မပြုနိုင်၊ ခမည်းတော်ပြုတော်မူသော အမှုကို သားတော်သည် မြင်၍သာ ပြု၏။”

- ကျွန်ုပ်၏ ပန်းတိုင်အဖြစ်လက်ခံသည်။
- ဤကဲ့သို့ ကျွန်တော် အသက်ရှင်နေသည်။
- ဤကဲ့သို့ အသက်ရှင်တတ်ရန် သင်ယူမည်။

၂။ ရူပါရုံကို ကျွန်တော်တို့ ရှာရမည် (ဟဗက္ကတ် ၂:၁-၂)။

“ငါ့အား အဘယ်သို့ မိန့်တော်မူမည်ကို၎င်း၊ ... ငါစောင့်၍ နေစဉ်တွင် ... ထာဝရဘုရားကလည်း ... ရေးမှတ်လော့။”

“ဆုတောင်းလျက် စောင့်နေ” (မ ၂၆:၄၁)

“သခင်ယေရှုကို စေ့စေ့ထောက်ရှုပါ” (ဟေ ၁၂:၂)။

- ဆုတောင်းသောအခါ များသောအားဖြင့် ရူပါရုံကို ရှာသည်
- ဆုတောင်းရင်း ရူပါရုံ မရှာပါ
- ဆုတောင်းရင်း ရူပါရုံကို ရှာမည်

၃။ ရူပါရုံမြင်သောအခါ ထိုအမြင်ကို မရပ်မချင်း ကြည့်ရမည် (ဒံ ၄:၁၀၊ ၁၃။ ၇:၂၊ ၉၊ ၁၃)။

“... ငါကြည့်ရှု၍ ...”

“အိပ်ပျော်၍ မြင်မက်စဉ်၊ တဖန်ငါကြည့်ရှုပြန်လျှင်၊ ... ”

“ငါ ဒံယေလသည် ညဉ့်အခါ အာရုံပြု၍ ...

“ထိုအခါ ငါကြည့်ရှုစဉ်၊ ရာဇပလ္လင်များကို တည်ထားလျက်ရှိ၍ အသက်ကြီးသော သူတဦးသည် ထိုင်တော်မူ၏”

“ထိုညဉ့်အခါ ငါသည် အာရုံပြု၍ ...”

- ရူပါရုံ စမြင်လာသောအခါ၊ ကျွန်တော် ဆက်၍ ကြည့်သည်။
- ရူပါရုံ စမြင်လာသောအခါ၊ ချက်ချင်း ကျွန်တော် ထိုအရာမှ လှည့်လိုက်သည်။
- ဆုတောင်းသောအခါ ကျွန်တော် ရူပါရုံ မရှာသောကြောင့် ရူပါရုံ မမြင်ဖူးပါ။
- ကျွန်ုပ်အတွင်းမှ စလာသော ရူပါရုံကို ကျွန်တော် တည်ငြိမ်စွာ ကြည့်မည်။

၄။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ထဲရှိ ရူပါရုံများအားဖြင့် ယေရှု၊ ဘုရားသခင်နှင့် ကောင်းကင်တမန်များနှင့် နဖူးတွေ့ခူးတွေ့နိုင်သည်ကို၎င်း အမှန်တကယ် တွေ့ဆုံခြင်းဖြစ်ကြောင်း မှတ်ထားရမည်။ (၃ရာ ၃:၅-၁၅၊ ဒံ ၄:၄၊ ၅၊ ၁၀၊ ၁၃၊ ၁၄။ ၇:၁၊ ၂-၁၆။ မ ၁:၂၀။ ၂:၁၂၊ ၁၃၊ ၁၉၊ ၂၂)။

- ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲ၌ ရူပါရုံအားဖြင့် ယေရှုကို ကျွန်ုပ်မြင်ခဲ့သည်။
- ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲ၌ ရူပါရုံအားဖြင့် ယေရှုကို ကျွန်ုပ် မမြင်ခဲ့ပါ။



၅။ ကျွန်တော်တို့ နှလုံး၏ မျက်စိများကို ဘုရားသခင်ထံ သဘာဝကျသော ဆက်ကပ်ခြင်းသည် - ဆုတောင်းရင်း ခရစ်ဝင်ကျမ်းထဲရှိ အကြောင်းတစ်ခုထဲတွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် ပါဝင်လှုပ်ရှားသကဲ့သို့ မြင်ယောင်ပြီး ဘုရားအလို အတိုင်း လှုပ်ရှားရန် ခွင့်ပြုလိုက်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်းကို အစပြုသူနှင့် စုံလင်စေသော သူဖြစ်သော ယေရှုကို မျက်မှောက်ပြုရင်း ကိုယ်တော်က ကျွန်တော်တို့ကို လာတွေ့ကာ ကျေးဇူးတော်ကို သွန်းလောင်းပေးရန် ဆုတောင်းခြင်း (ဟော ၁၂:၁၂။ ဗျာ ၄:၁၂)။

- ခရစ်ဝင်ကျမ်းရှိ အကြောင်းအရာများတွင် ယေရှုကို ကျွန်တော် မြင်ယောင်မိခဲ့သည်။
- ခရစ်ဝင်ကျမ်းရှိ အကြောင်းအရာများတွင် ယေရှုကို ကျွန်တော် မမြင်ယောင်မိခဲ့ပါ။

သင်၏ မြင်နိုင်စွမ်းကို ပြင်ဆင်မွမ်းမံပေးရန် ဘုရားသခင်ကို ခွင့်ပြုခြင်း (Allowing God to Restore Your Visionary Capacity)

တစ်ချို့က ရူပါရုံဆိုတာ လုံးဝမရှိနိုင်ဘူးလို့ ထင်ကြသည်။ အကြောင်းပြချက် အများကြီးရှိနိုင် ပါလိမ့်မည်။ ထိုဟန့်တားသောအရာအတွက် ဘုရားသခင်၏ လမ်းပြမှုကို ရှာရမည်။ ထိုအရာကို ဖယ်ရှား ပေးဖို့ရန်အတွက် သူ၏ ဖွင့်ပြခြင်းကို ရှာရမည်။ အောက်ပါ အရာများသည် ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့ခဲ့သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အသုံးဝင်သော အရာများ ဖြစ်သည်။

ပြဿနာ ၁ - ရူပါရုံကို မထီမဲ့မြင်ပြုခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကို ကိုးကွယ်ခြင်း (Disdaining the visual and idolizing the rational)

ဤပြဿနာကို ကုသဖို့ရန်အတွက် လူတယောက်က

၁။ သူ့အထဲတွင် ဘုရားသခင် ပေးထားသော ရူပါရုံမြင်တတ်ခြင်း ဆုကျေးဇူးကို မသုံးခြင်းနှင့် မလေးစားမှုအတွက် နောင်တရပါမည်။

၂။ ယုတ္တိဗေဒနှင့် သိမြင်ခြင်းကို ကိုးကွယ်ခြင်းအတွက် နောင်တရရမည်။

၃။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်အပေါ်၌ ရူပါရုံမြင်တတ်ခြင်းနှင့် လေ့လာရှာဖွေခြင်း နှစ်ခုလုံးကို ဆက်ကပ်အပ်နှံကြောင်း ကြေငြာရမည်။

၄။ ဘုရားသခင် မှတ်သွင်းရန်နှင့် ရူပါရုံမြင်နိုင်စွမ်းကို ပြန်ပေးရန်အတွက် ဘုရားသခင်အား တောင်းလျှောက်ရပါမည်။

၅။ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီး အသက်ရှင်ခဲ့သကဲ့သို့ ပုံရိပ်များကို အသုံးပြုတတ်ရန် သင်ယူခြင်းဖြင့် ရူပါရုံမြင်တတ်ရန်အတွက် လက်တွေ့ကျင့်သုံးရပါမည်။

၆။ ဘုရားသခင်၏ ရူပါရုံကို ရှာဖွေခြင်းအားဖြင့် နှလုံး၏ မျက်စိများကို ဘုရားသခင် ဖြည့်စွက်ပေးရန်အတွက် ဆက်ကပ်ရန် အဆင်သင့် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ပြဿနာ ၂ - ဖောက်ပြန်အယူဝါဒ ထဲသို့ ကျမိရန်အတွက် ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Fear of Entering into Cultism)

ဤပြဿနာကို ကုသဖို့ရန်အတွက် လူတယောက်က

၁။ ပုံရိပ်များကို အသုံးပြုပြီး မြင်တတ်ခြင်းနှင့် ကြားတတ်ခြင်းသည် စာတန်ထံမှ မဟုတ်ဘဲ ဘုရားသခင်ထံမှ လာခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို သတိပြုရမည်။

၂။ လူ၏ မြင်နိုင်စွမ်းကို ဘုရားသခင်က ဖြည့်ဆည်းပေးလို သကဲ့သို့ စာတန်ကလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးလို ကြောင်းကို သတိပြုရမည်။

၃။ မြင်နိုင်စွမ်းကို လျစ်လျူရှုရန် ဘုရားသခင် အလိုမရှိ။ ထိုမြင်နိုင်စွမ်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် သူ့ထံသို့ အမြဲအပ်နှံရမည်။

၄။ စာတန်ထံမှ အတုအယောင်များ လာရမည်ကို ကြောက်ရွံ့တတ်သောစိတ် ဖယ်ရှားရမည်။ မြင်နိုင်စွမ်းကို ဘုရားသခင် ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ယုံကြည်ကြောင်းကို ကြေငြာရမည်။

၅။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း အပြစ်ကို ဝန်ချတောင်းပန်ပါ။ ဘုရားသခင်ထံမှ ယုံကြည်ခြင်း ဆုကျေးဇူးကို လက်ခံရမည်။

၆။ မြင်နိုင်စွမ်းကို စာတန်က တိုက်ခိုက်နိုင်သကဲ့သို့ စဉ်းစားတတ်စွမ်းကိုလည်း တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာနှစ်ခု စလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် စီးဆင်းရန်အတွက် ဘုရားသခင်ထံ အစဉ်အပ်နှံရမည်။

ပြဿနာ ၃ - တပ်မက်ခြင်း အပြစ်ကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် မြင်နိုင်စွမ်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်း (Cutting off the Visual Capacity in Order to Avoid the Sin of Lust)

ဤပြဿနာကို ကုသဖို့ရန်အတွက် လူတယောက်က

၁။ သင်၏ အထဲတွင် ဘုရားသခင် ထားထားပေးသော မြင်နိုင်စွမ်းကို ရှောင်ရှားရန်ထက် တပ်မက်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် ထိရောက်သော နည်းလမ်းများရှိကြောင်းကို သတိပြုရမည်။

၂။ တပ်မက်ခြင်းအပြစ်ကို ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် တခြားနည်းလမ်းများကို ရှာရမည်။

၃။ မြင်နိုင်စွမ်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်းအတွက် နောင်တရမည်။

၄။ နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ရန်နှင့် အသစ်ပြုပြင်ပေးရန် အတွက် ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ရမည်။

၅။ ပြန်လည်ပြီး စတင်အသုံးပြုလိုက်ရမည်။

၆။ ဘုရားသခင် ထံမှ လာသော ရူပါရုံများ ပေးရန်အတွက် ဆုတောင်းရမည်။

ပြဿနာ ၄ - မနှစ်မြုပ်ဖွယ်သော မြင်ကွင်းကို ရှောင်ရန်အတွက် မြင်နိုင်စွမ်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်း (Cutting off the Visual Capacity in Order to Avoid Some Unpleasing Scene)

ဤပြဿနာကို ကုသဖို့ရန်အတွက် လူတယောက်က

၁။ မြင်နိုင်စွမ်း ဖြတ်တောက်ခြင်း အကြောင်းရင်းကို ရှာရမည်။

၂။ ထိုမြင်ကွင်းကို ဘုရားသခင်အား ဆက်သပြီး သူ၏ အတူပါရှိခြင်းကို တောင်းခံရမည်။

၃။ မြင်နိုင်စွမ်းကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးရန်အတွက် တောင်းခံရမည်။

၄။ ပုံရိပ်များနှင့် ရူပါရုံများကို နေ့စဉ်အသုံးပြုရမည်။

၅။ နှလုံးမျက်စိများကို ဘုရားသခင်ထံ ဆက်ကပ်အပ်နှံရမည်။

ပြဿနာ ၅ - ပုံပျက်ပန်းပျက်သော ပုံရိပ်များ (Distorted Images)  
ဤပြဿနာကို ကုသဖို့ရန်အတွက် လူတယောက်က

၁။ ဝိညာဉ်ဆိုး၏ လုပ်ရပ်များကို ခွင့်ပြုသော အပြစ်တစ်ခုခုအတွက် နောင်တရပြီး စွန့်လွှတ်ရမည်။

၂။ ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်စေသော (မကောင်းသော) ပုံရိပ်များကို မြင်စေသော ဝိညာဉ်ဆိုး၏ လုပ်ရပ်များကို စွန့်လွှတ်ပြီး ထွက်သွားရန်အတွက် အမိန့်ပေးရမည်။ (လွှတ်မြောက်ရန်အတွက် ဆုတောင်းခြင်း ဦးဆောင်တတ်သော သူတစ်ယောက်နှင့် တွဲရမည်)။

၃။ ထိုမြင်ကွင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ဝိညာဉ်တော်ကို ခေါ်ဖိတ်ရမည်။

၄။ သန့်ရှင်းစွာ အသက်ရှင်ပြီး နောက်ဖြစ်လာနိုင်သော ဝိညာဉ်ဆိုး၏ လုပ်ရပ်များကို ယေရှုနာမဖြင့် ဖယ်ရှားရမည်။

ဝိညာဉ်အတွင်း၌ အလွယ်တကူ မြင်တတ်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ  
(Suggestions for Becoming Open to Seeing in the Spirit)

၁။ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်က အသက်ရှင်သော ပုံရိပ်များကို စီးဆင်းပေးဖို့ရန်အတွက် အတွင်း (inwardly) နှင့် အပြင် (outwardly) “ငြိမ်ဝပ်စွာနေ” ရမည်။ ငြိမ်ဝပ်ခြင်း အကြောင်း ဆွေးနွေးထားသော အခန်းကို ပြန်လှည့်ကြည့်ပါ။ ရူပါရုံ အသက်ဝင်လာသည်နှင့်အညီ (သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ အသက်) သင်၏ အထဲတွင် အလိုအလျောက် စီးဆင်းလာမည် ဖြစ်သည်။

၂။ ရူပါရုံကို အသုံးပြုပြီး ခရစ်ဝင်ကျမ်းထဲက အကြောင်းအရာ တစ်ခုထဲသို့ ဝင်ကြည့်ပါ။ သာမန် အကျဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်လိမ့်မည်။ သင်ဖတ်နေသော အရာကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ မြင်ကွင်း တစ်ခုကိုသာ မြင်ခြင်းထက် ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ကြည့်ခြင်းသည် ပို၍ ထိရောက်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုမြင်ကွင်းကို မြင်တတ်သောအခါ ဘုရားသခင်က သင့်အား ပြသလိုသော အရာကို မေးပါ။ ဘုရားသခင် ထံမှ လာသော ပုံရိပ်ကို သင်မြင်လာမည် ဖြစ်သည်။

၃။ ထိုသို့ တိတ်ဆိတ်စွာ နေသောအချိန်၌ သင်၏ နှလုံးမျက်စိကို ဖွင့်ပြီး ဘုရားသခင်က ဖော်ပြလိုသောအရာများကို ဖော်ပြ ရန်အတွက် ခွင့်ပြုပါ။ ဘုရားသခင်က စတင် ဖွင့်ပြ/ပြောကြားသည် အထိ ယေရူကိုသာ မျက်မှောက်ပြုပါ။

၄။ ကိုယ်စားပြု ဆုတောင်းသောအခါ၊ သင်ဆုတောင်းပေးသောသူနှင့် သခင်ယေရှုအတူနေသည့် ပုံရိပ်ကို မြင်ယောင်ပါ။ ရူပါရုံ ပေးရန်အတွက် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို စောင့်ပါ။ ထို့နောက် ညက်ညော အောင်ညှိပါ (tune to flow)။

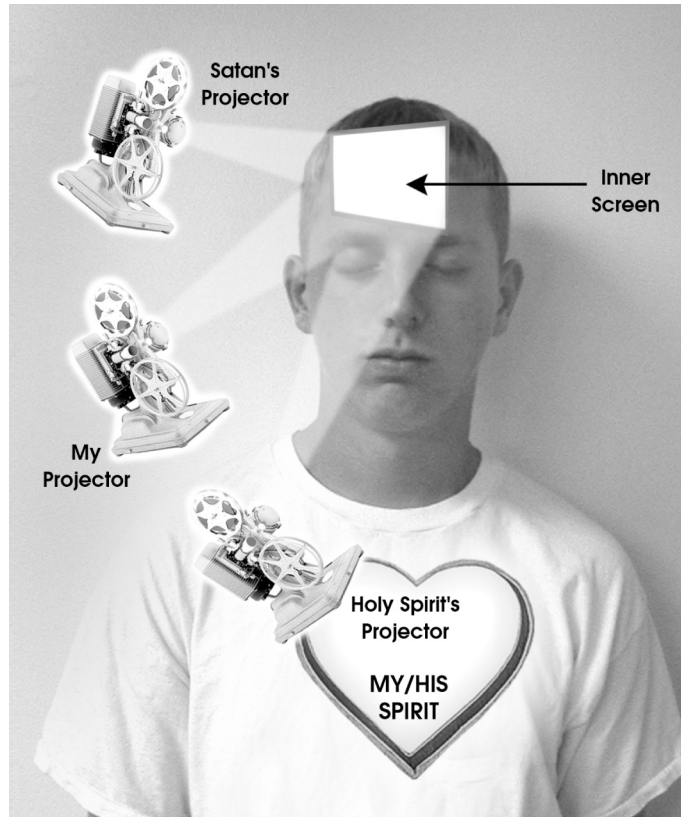
၅။ အတွင်း ကမ္ဘာမှ သဘာဝ ဖြစ်လာသော သင်၏ အိပ်မက်ကို နားထောင်ပါ။ သင် အိပ်စက်နေသည့်အချိန်တွင် ဘုရားသခင် စကားပြောရန် ဆုတောင်းပါ (ဆာ ၁၂၇:၂)။ နှိုးထလာသောအခါ ချက်ချင်း အိပ်မက်ကို စာအုပ်ထဲတွင် မှတ်ထားပါ။ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဘုရားသခင်အား မေးမြန်းပါ။ သူ အဖြေပေးပါ လိမ့်မည်။ ကောင်းသော ခရစ်ယာန် အိပ်မက်အနက်ဖွင့်ခြင်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ပါ။

၆။ ဝိညာဉ်၌ ဆုတောင်းခြင်းသည်လည်း သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရန် လမ်းစ ဖွင့်ပေးသည်။ အထူးသဖြင့် သင်၏ ဝိညာဉ်မျက်စိများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဘုရားသခင်အား ဆက်ကပ်သောအခါ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော် လှုပ်ရှားလာသည်။

၇။ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ချိန်၌ သင် ဆိုနေသော သီချင်းထဲ၌ ကိုယ်ကိုယ်ကို မြင်တတ်ရန်အတွက် ဝိညာဉ်မျက်စိဖွင့်ပါ။ သူ လိုချင်သော နေရာတွင် ရူပါရုံပေးရန်အတွက် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

၈။ ကျမ်းစာနှင့် ကိုက်ညီသော ပုံရိပ်များကို မြင်ယောင်ပါ။ ညက်ညောအောင်ညှိပါ။ ထိုစိတ်အာရုံကို ရူပါရုံအဖြစ် ပြောင်းပေးရန် ဝိညာဉ်တော်ကို ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

အတွင်း ပိတ်ကား တစ်ခု - ရုပ်ရှင်ပြခန်း သုံးခု (One Inner Screen - Three Projectors)



၁။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်မျက်စိ (Mind's eye) ရှေ့တွင် စာတန်ထားရှိသော ရုပ်ပုံအားလုံးကို ချက်ချင်း ဖြတ်တောက်ရမည်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝိညာဉ်မျက်စိများကို ဘုရားသခင် ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ဆက်ကပ်ရမည်။ ထိုနည်းဖြင့် လက်ခံရန် ကျွန်တော် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ ကျွန်ုပ်၏ အတွင်း ပိတ်ကားထဲတွင် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်က သူ၏ အလိုရှိသော ရူပါရုံကို ထိုးထားသည် (ဗျာဒိတ် ၄:၂)။

ပုံရိပ်တစ်ခုသည် ကိုယ်/စာတန်း/ဘုရား ထံမှလေးဟု စစ်ဆေးခြင်း		
ကိုယ်	စာတန်း	ဘုရား
စစ်မြစ်ကို ရှာပါ (ဝိညာဉ်ကို စစ်ဆေးပါ - ဘယော ၄:၁)		
စိတ်ထဲမှ စသည်။ ရုပ်ပုံ တစ်ခု ရေးဆွဲခြင်း	လှစ်ခနဲဖြစ်သော (flashing) ပုံရိပ်။ စိတ်ကဟင်းလင်း နေသလား။ ပုံရိပ်က အဟန့်အတား ဖြစ်နေသလား။	အလိုလို ဖြစ်နေသော ရုပ်ပုံများသည် အတွင်းလူမှ လာသည်။ သင်၏ အတွင်းလူက ယေရှုကိုသာ မျက်မှောက်ပြု သလား။
အကြောင်းအရာကို ဆန်းစစ်ပါ (ခံယူချက်ကို စစ်ဆေးပါ - ဘယော ၄:၅)		
ကျွန်တော် သင်ယူခဲ့သော အရာများကို ရေးဆွဲခြင်း။	ဘုရားသခင်၏ စကားနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး၊ ဖျက်ဆီး တတ်ကာ၊ ဝါကြွားရုံသာမက၊ ကြောက်စရာကောင်းပြီး အပြစ်တင်တတ်သည်။ စစ်ဆေးရန် အလိုမရှိပါ (အစစ် မခံပါ)။ အတ္တပေါ်လွင်သည်။	တည်ဆောက်ပြီး၊ ကြီးထွားစေကာ၊ နှစ်သိမ့်သည်။ စစ်ဆေးရန် အလိုရှိသည် (အစစ်ခံသည်)။
အသီးကို ကြည့်ပါ (အသီးကို စစ်ဆေးပါ - မ ၇:၁၅-၂၀)		
အတည်မရှိဘူး	ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မလုပ် မနေလုပ်ရခြင်း၊ ကျေးကျွန် ဖြစ်စေခြင်း၊ ပူပင်ခြင်း၊ ရှုပ် ထွေးခြင်း၊ အတ္တဖြစ်ခြင်း။	ယုံကြည်ခြင်း၊ တန်ခိုး၊ ငြိမ် သက်ခြင်း၊ ကောင်းသောအသီး၊ မျက်စိပွင့်ခြင်း၊ ပညာ၊ နိမ့်ချခြင်း - တိုးပွားစေသည်။

**လက်တွေ့အသုံးချခြင်း - Journaling လေ့ကျင့်ခန်း**

အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဘုရားသခင်အား မေးပါ။  
“ကိုယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်မျက်စိ အသုံးပြုခြင်းကို မည်မျှ အရေးပါသနည်း။ ထိုမျက်စိများကို ကျွန်တော် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုခဲ့သနည်း။ မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုစေလို သနည်း။” ခရစ်ဝင် ကျမ်းထဲ က အကြောင်းအရာ တစ်ခုတွင် သင်နှင့် ယေရှုအတူရှိသည်ကို မြင်ယောင်မိပါ။ ထိုမြင်ကွင်းကို မြင်ပါ။ ယေရှုကို မျက်မှောက်ပြုပါ။ ပြုံးပါ။ သူ့အနားမှာ သင်ရှိနေကြောင်း သတိပြုပါ။ အပေါ်က မေးခွန်းများကို မေးပါ။ အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော အတွေးများနှင့် ပုံရိပ်များကို ရေးချပါ။ ထို အတွေးများကို သင်လက်ခံနေသောအချိန်တွင် မစစ်ဆေးပါနှင့်။ ယုံကြည်ခြင်းရှိပါ။ နောက်မှ စစ်ဆေး၍ရသည်ကို သတိပြုပါ။ “ကိုယ်တော်၊ ပြောပြသော အရာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။”





**သော့ချက် ၄ - သင်၏ ဆုတောင်းခြင်းများ  
နှင့် ဘုရားသခင်၏ အဖြေများကို ဂျာနယ်ရေးပါ**  
(Journal Your Prayers and God's Answers)

ဂျာနယ်ရေးခြင်း ပုံစံအသုံးပြုသော ကျမ်းအုပ် သုံးအုပ်မှာ -

ဆုတောင်းခြင်းအသက်သာ၌ ဂျာနယ်ရေးခြင်းသည် အလွန်အရေးပါကြောင်းပြသသော နည်းလမ်းများ -

- ၁။ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ရေးချစေပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် စစ်ဆေးနိုင်သည်ဟု သိခြင်း၊
- ၂။ စာတစ်ကြောင်းသာ ရေးရမည့်အစား၊ တစ်မျက်နှာ အပြည့်ရေးနိုင်စေသည်။
- ၃။ စိတ် မယိမ်းယိုင်ဘဲ စုစည်းနိုင်စေသည်။
- ၄။ အချိန်တန်ကြာပြီးမှ တရားဟောချက်များကို (message) မှတ်မိစေသည်။
- ၅။ စိတ်ရှည်စွာ စောင့်နိုင်စေသည်။

**ဂျာနယ်ရေးခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်ရေးခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်**  
(the Difference Between Journaling and Automatic Writing)

အလိုအလျောက်ရေးခြင်း၌ ဝိညာဉ်တပါးက သင်၏လက်ကို ထိန်းချုပ်သည်။ ဂျာနယ်ရေး-  
ခြင်းတွင်မူ သင်၏ နှလုံးထဲတွင် ဘုရားသခင် မွေးဖွားပေးသော အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော စီး-  
ခြင်း ဖြစ်လာမည်။ ထို့နောက် သင်၏ လက်ဖြင့် ဂျာနယ်ထဲတွင် ရေးချမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်  
ဂျာနယ်ရေးခြင်းတွင် တစ်ကိုယ်လုံးပါဝင်သည်။

ဂျာနယ်ရေးခြင်းအတွက် လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များ

- ၁။ ဂျာနယ်ရေးသားသော အချိန်သည် ခန္ဓာနှင့် ဝိညာဉ် အလန်းဆန်းဆုံးအချိန် ဖြစ်သင့်သည်။
- ၂။ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးသားခြင်း၊ ကွန်ပျူတာထဲတွင် ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အသံဖမ်းခြင်း စသည်များ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၃။ ဂျာနယ်ကို တစ်ကိုယ်ရေ ဖြစ်စေပါ။ လိုအပ်လျှင် သင်္ကေတတိုက်ထားပါ။ ဂျာနယ်ရေးချိန်တွင် သဒ္ဒါနှင့် စာလုံးပေါင်းများ အရေးမပါပါ။

၄။ ရက်စွဲရေးပါ။

၅။ ဂျာနယ်ထဲတွင် ဘုရားသခင်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း၊ အိပ်မက်နှင့် အနက်ဖွင့်ခြင်းများ၊ ဘုရားသခင် ပေးသော ရူပါရုံနှင့် ပုံရိပ်များ၊ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များ၊ သင့်အတွက် အရေးပါသော အဖြစ်အပျက်များ (ဒေါသ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အနာတရဖြစ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်း) ထည့်ရေးပါ။

၆။ ယုံကြည်ခြင်း၊ မြော်လင့်ခြင်း နှင့် ချစ်ခြင်း (၁ကော ၁၃:၁၃) စသည်တို့အပေါ် အလိုအလျောက် အာရုံစိုက် နိုင်ရန် ဘုရားသခင် ပြင်ဆင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

၇။ ဂျာနယ်ရေးချိန်တွင် နှုတ်ကပတ်တော်မှ ဘုရားသခင် ဖွင့်ပြနိုင်ရန်အတွက် နှုတ်ကပတ်တော်ကို သေချာစွာနားလည် ထားပါ။

၈။ ဂျာနယ်ရေးရာတွင် ပို၍လုပ်လိုသောသူများသည် စာအုပ်၏ အစပိုင်းတွင် ဆုတောင်း ပေးရန် တာဝန်ရှိသောသူများနှင့် အရာများ၏ စာရင်းကို ရေးချနိုင်သည်။

၉။ ဂျာနယ်စရေးသောအခါ၊ စဉ်းစားရုံသက်သက်ထက် သင့်မှာ ရှိသော မေးခွန်းကို ရေးချလိုက်ပါ။ ဘုရားသခင်က ပြန်လည်အဖြေပေးရန်အတွက် အလွန်အလွန် အထောက်အကူဖြစ်မည်ဖြစ်သည်။

၁၀။ သင်ယူနေသောအချိန်တွင်၊ ဂျာနယ်ရေးခြင်းသည် အကျင့်ဖြစ်လာသည်အထိ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး ၅ ကြိမ်လောက် ရေးသင့်သည်။

၁၁။ ဘုရားသခင်နှင့် အပြန်အလှန် စကားပြောနေသော အချိန်တွင် ဘုရားစကားပြောခြင်းနှင့် သင်၏ စကားပြောခြင်း အကြားတွင် စာကြောင်း တကြောင်းစာ ချန်ထားပါ။ ပြန်ဖတ်သော အခါ ပိုမို လွယ်ကူမည်ဖြစ်သည်။

၁၂။ ဂျာနယ် အသစ် မရေးခင်၊ နောက်ဆုံးရေးခဲ့သော ဂျာနယ်ကို အရင်ဖတ်ပါ။ ဘုရားသခင် ပြောခဲ့သော စကား (rhema) အား သင် နာခံသည်/မနာခံသည်ကို စစ်ဆေးရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

၁၃။ ဂျာနယ်ရေးပြီး တစ်အုပ်ပြည့်သောအခါ တစ်အုပ်လုံးကို ကျွန်တော် ပြန်ဖတ်သည်။ ထိုစာအုပ်၏ အကျဉ်းချုံးကို ဒုတိယစာအုပ်၏ ပထမ စာမျက်နှာတွင် ရေးထားသည်။

၁၄။ ရက်စွဲနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်အား ကျွန်တော် မေးသောအခါတိုင်း၊ အမှားတွေ့လေ့ရှိ သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် မမေးတော့ပါ။ ရက်စွဲအကြောင်း သိလိုခြင်းသည် အောက်လမ်းပညာ နှင့် ပတ်သက်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။

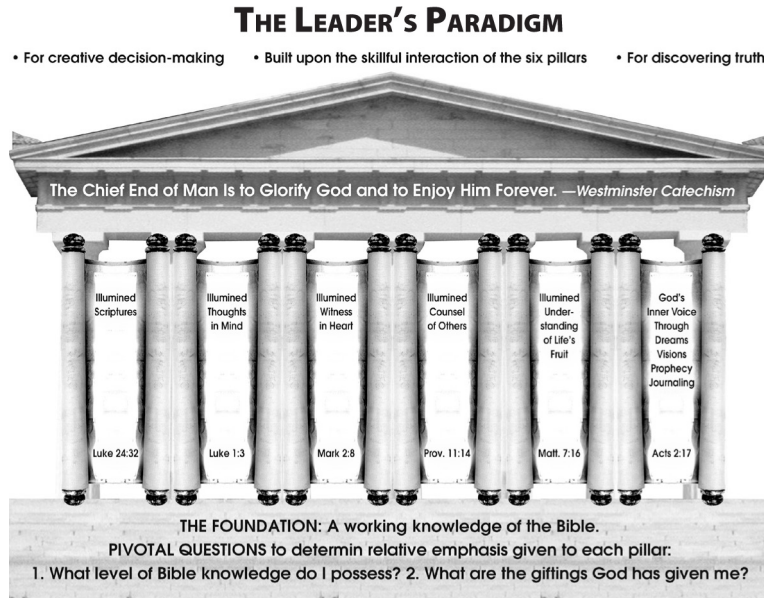
၁၅။ ဘုရားသခင်က သင့်အား လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန် ပေးထားသော နယ်ပယ်သည် ဂျာနယ်ရေးခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။

အန္တရာယ် ရှိသည် - သတိထား

ဂျာနယ်ရေးခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင် ပရောဖက်ပြုခြင်း (personal prophecy) နှင့် ညီမျှသည်။  
ထို့ကြောင့် အမျိုးအစားအားဖြင့် တည်ဆောက်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းသွေးဆောင်ခြင်း၊ သက်သာခြင်း  
အလိုငှါ လူတို့အား ဟောပြောခြင်း (၁ ကော ၁၄:၃) ဟူသော ပရောဖက်ပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်၏  
ဂျာနယ်သည် ဤအမျိုးအစား သုံးခုနှင့် သက်ဆိုင်ရမည်။ အရေးကြီးဆုံးက ဘုရားသခင်၏ အသံ  
တော်ကို ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်နွယ်မှု တည်ဆောက်ရန် နှင့်  
ထိုဆက်နွယ်မှု အား လေးနက်စေရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ဂျာနယ်ရေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်  
ဖြစ်ပါစေ။ ထိုသို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှုသည် အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပျက်မည့် ပရောဖက်  
ပြုချက်များ၊ တိကျသော အလုပ်တစ်ခုအတွက် တိကျသော အဖြေများကို လိုအပ်သောအခါ  
အမှားများစွာ ပါ တတ်သည်ကို ကျွန်တော်တို့ မြင်ခဲ့သည်။ ဥပမာ၊ လူတစ်ယောက် ကျန်းမာလာ  
မည်လား၊ မကျန်းမာ ဘူးလား။ ကွဲနေသော အိမ်ထောင် ပြန်လည်သင့်မြတ်မည်လော၊ စသဖြင့်။  
မည်သည့် ရလဒ်ဖြစ် စေကာမူ ဂျာနယ်ရေးခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့အား ငြိမ်ဝပ်  
ချမ်းသာစေရန်၊ ယုံကြည်ရန် နှင့် ကိုးစားတတ်ရန် ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ကိုး  
စားသောကြောင့် အသက်တာတွင် ဘုရားသခင်၏ ကျေးဇူးတော်ကို ပိုမိုခံစားမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်  
တော်တို့က အပြုသဘော ဆောင် သောကြောင့် အသက်ရှင်ထိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်ရန်  
အတွက် ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ခေါ်သည်။ တိကျသော အရာများအတွက်  
တိကျသော ရလဒ်များနှင့် အနာဂတ်နှင့် ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို သေချာမှတ်ထားပါဟု  
အကြံပြုလိုပါသည်။ ထိုအရာများကို ပရောဖက်အရာမှာ (office of a prophet) ခန့်ထားခြင်း ခံသော  
သူများအတွက် သိမ်းထားပါ (ဧ ၄:၁၁)။ ဤ အဆင့်မှာ ကျွန်တော်တို့သည် ပရောဖက်ပြုခြင်း၏  
ဝိညာဉ်၌ (spirit of prophecy) လှုပ်ရှားခြင်း (ဗျာ ၁၉:၁၀) (သို့) ပရောဖက်ပြုခြင်း ဆုကျေးဇူး၌  
(gift of prophecy) လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။

မလိုလားအပ်သော ဆင်ခြင်ခြင်းအဓိကပါဒ်အား ကျိုးကွယ်ခြင်းကို မည်သည့်အရာက အစားထိုးသနည်း။

(What Replaces the Worship of Rationalism that is Discarded?)



ကျမ်းစာ သွန်သင်ပေးသော တိုင် ခြောက်တိုင်အပေါ် အခြေခံသော သမ္မတရား တည်ဆောက်ရန် စံ အသစ် (A New Paradigm for Establishing Truth based on Six Biblical Pillars)

(လက်ရှိ သင်အသုံးပြုနေသော တိုင်များကို မှတ်ပါ)

၀ ၁။ နှုတ်ကပတ်တော်အလင်းပေးခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားခြင်း (God's voice through the illumination of Scriptures)

တပည့်တော်တို့ကလည်း၊ လမ်းခရီး၌ ငါတို့နှင့် ဟောပြော၍ ကျမ်းစာအနက်ကို ဖွင့်ပြတော်မူသော အခါ၊ ငါတို့ စိတ်နှလုံးသည် ယိုဖိတ်မတတ်ဖြစ်သည်မဟုတ်လောဟု အချင်းချင်း ပြောဆိုကြ၏” (လုကာ ၂၄:၃၂)။

၀ ၂။ သင်၏ အတွေးများကို အလင်းပေးခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားခြင်း (God's voice through the illumination of your thoughts)

ငါသည်လည်း ထိုအတ္ထုပ္ပတ္တိအလုံးစုံတို့ကို ရှေးဦးစွာမှစ၍၊ စေ့စေ့ဖွေရှာလိုက်စစ်ပြီးလျှင်၊ ကိုယ်တော်သင်ပြီးသော အကြောင်းအရာတို့ကိုလည်း ဧကန်အမှန်ဖြစ်ကြောင်းကို ကိုယ်တော်သိစေခြင်းငှါ အစဉ်အတိုင်းရေးထား၍ ကြားလိုက်မည်အကြံရှိပါ၏” (လုကာ ၁:၃-၄)။

၀ ၃။ နှလုံးသားထဲ၌ ပိုင်းခြားခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားခြင်း  
(God's voice through discernment in your heart)

“သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ထိုသို့ ထင်မှတ်ခြင်းရှိသည်ကို ယေရှုသည် မိမိဉာဏ်အားဖြင့် ချက်ခြင်း သိတော်မူလျှင်၊ သင်တို့ စိတ်ထဲမှာ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ ထင်မှတ်ကြသနည်း။” (မာကု ၂:၈)

၀ ၄။ တပါးသူများ၏ တိုင်ပင်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားခြင်း  
(God's voice through the discerning counsel of others)

“အကြံပေးနိုင်သော ဉာဏ်မရှိလျှင် ပြည်သားတို့သည် ရှုံးတတ်၏။ အကြံပေးနိုင်သောသူ အများရှိလျှင် မူကား၊ ဘေးလွတ်တတ်၏” (သု ၁၁:၁၄)။

၀ ၅။ ထင်ရှားပေါ်လွင်သော ဘဝအကြောင်းကို သိခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကြားခြင်း  
(God's voice through the revealed understanding of life)

“ထိုသူတို့၏ အကျင့်ကို ထောက်၍ သူတို့၏ သဘောကို သိကြလိမ့်မည်။ ဆူးပင်၌ သင်္ဘောသဖန်း သီးကို ဆွတ်တတ်သလော” (မ ၇:၁၆)။

၀ ၆။ အိပ်မက်၊ ရူပါရုံ၊ ပရောဖက်ပြုချက်နှင့် ဂျာနယ်ရေးခြင်းဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အသံတော်-  
ကြားခြင်း

(God's voice through dreams, visions, prophecy and journaling)

“ဟောဘူးအချက်ကား၊ နောင်ကာလ၌ လူမျိုးတကာတို့အပေါ်သို့ ငါ၏ ဝိညာဉ်တော်ကို ငါသွန်းလောင်းမည်။ သင်တို့၏ သားသမီးတို့သည် ပရောဖက်ဉာဏ်နှင့် ဟောပြောရကြလိမ့်မည်။ အသက်ငယ်သောသူတို့သည် ဗျာဒိတ်ရူပါရုံတို့ကို မြင်ရကြလိမ့်မည်။ အသက်ကြီးသော သူတို့သည်လည်း နိမိတ်အိပ်မက်တို့ကို မြင်မက်ရကြလိမ့်မည်” (တမန် ၂:၁၇)။

ကျွန်တော် သမ္မာတရား ရသည်ဟု အခိုင်အမာ မပြောဆိုခင်မှာ အပေါ်က အကြောင်းအရာများကို မည်မျှလောက် လက်ခံရရှိ သင့်သနည်း။ အားလုံး။ ထို့နောက်၊ ယခုတွင် ကျွန်တော်တို့သည် မှန်ထဲတွင် ကြည့်သကဲ့သို့ မှန်ဝါးဝါး မြင်သည်ကို သတိပြုမိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် သမ္မာတရား အားလုံး မသိရသေးပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ အသိအမြင် မစုံလင်သေးပါ။ ရိပ်မိရုံသာ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်နှင့် အမြင်မတူသော ညီအစ်ကိုလည်း လေးစားရပါမည်။ သူ့ထံမှ ကျွန်တော် သင်ယူရန် လိုအပ်သော သမ္မာတရား၏ တစ်ပိုင်းတစ်စကို သူရိပ်မိနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

**အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ဤတိုင် ခြောက်ခုစလုံးကို အညီအမျှ အလေးထားခြင်း**  
(Balancing the Six Pillars in Various Situations)

ကျွန်တော် ရှာနေသော အဖြေပေါ်မူတည်ပြီး မေးခွန်းအမျိုးအစားမတူညီပါ။ ကွဲပြားသော မေးခွန်း အပေါ် မူတည်ပြီး တိုင်တစ်ခုခြင်းစီ အပေါ်မှာ ထားသော အလေးထားမှုသည်လည်း မတူညီပါ။

၁။ ဆက်ဆံရေးပိုင်း (relational) နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး (counseling) အခြေအနေများအတွက် နှုတ်ကပတ်တော်၏ အလင်းပေးခြင်းနှင့် ဂျာနယ်ရေးခြင်းအပေါ်တွင် အထူးမှီခိုရသည်။

၂။ တိကျသော လမ်းပြမှု (ဥပမာ၊ အလုပ်၊ အိမ်ထောင်၊ အပြောင်းအရွှေ့) ရှာသောအခါ၊ စိတ်တွင်

ငြိမ်သက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ တိုင်ပင်ခြင်း၊ ဘဝအတွေ့အကြုံက သင်ပေးသောအရာများအပေါ် ပိုပြီး အားကိုးတတ်သည်။ ဥပမာ၊ မည်သည့် အလုပ် (job) ကို ကျွန်တော် လုပ်မည်ကို မသိသော အခါ၊ ဂျာနယ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်က “ငါ့ကို မြှော်လင့်လော” (wait upon Me) ဟု ပြောတတ် သည်။ ထိုအရာကို ဘာမှ မလုပ်ဘဲ စောင့်နေမည်ဟု ကျွန်တော် မှားယွင်းစွာ အနက်ဖွင့်တတ်သည်။ လတွေ ကုန်ပြီး အကြွေးနှင့် ရှိပြီးနောက်၊ ကျွန်တော်မှားကြောင့် ဘဝတွေ့အကြုံက သင်ပေးသည် (ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ၎င်းတုတ်ထိုင်ပြီး အကြွေးတင်ရန် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်ကို မခေါ်သောကြောင့် ဖြစ် သည်။) ထို့ကြောင့် ဂျာနယ်ကို ထားခဲ့ပြီး ဝင်ငွေရမည့်အလုပ်ကို ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့သည်။ “သင့် ရှေ့ မှာ ငါထားထားပေးသော အလုပ်ကို လုပ်ရင်း ငါ့ကို မြှော်လင့်သော စိတ်ထားရှိပါ” ဟု ဘုရားသ- ခင် ပြောခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဘုရားသခင်က ဤသူကို ငါကျန်းမာ စေမည် ဟုပြောသောအခါ၊ သူအလို ရှိသော အရာကို သူပြောနေသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ရမည် (ထိုသူကို ကျန်းမာစေခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော် ဖြစ်သည်)။ သို့သော်၊ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကို သိရန်အတွက် တားမြစ်သော အရာ မြောက်များစွာရှိသည်ကို ကျွန်တော် (နှင့် တခြား လူအများကြီးက) တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထိုသူ မကျန်းမာလာခြင်းသည် ထို့ကြောင့် ပင်ဖြစ်သည်။

နိယာမ။ ။ ပရောဖက်ပြုချက်အားလုံးသည် လူ၏ တုန့်ပြန်မှု အပေါ် မူတည်သောကြောင့် အခြေ အနေပေါ်မူတည်သည် (conditional) ဟု ဆိုရပါမည် (ယေဇကော့လ ၃၃:၁၃-၁၆၊ ရေရမိ ၁၈:၇- ၁၀)။

**ပာပဏ္ဍုတိ - ကျမ်းစာက ပေးသော ငုံ့ခံ**

(Habakkuk - A Biblical Model)

အတွင်းမှ ငြိမ်ဝပ်စွာနေခြင်းနှင့် ယေရှုကို စကားပြောစေခြင်း ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံ  
(My Experience of Inwardly Quieting Down and Allowing Jesus to Speak)

၁။ ဘုရားသခင်၏ မျက်မှောက်တော်တွင် ကိုယ်ကိုယ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာနေသည်။ များသော အားဖြင့် ကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဝိညာဉ်၌ သီးချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ကျမ်းပိုဒ်တစ်ခုအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း များဖြင့် ဖြစ်သည်။

၂။ ယေရှုနှင့် ကျွန်ုပ် စကားပြောနေသည်ကို အတွင်းမှ မြင်တတ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏စိတ် နိုးကြား လာသည်။ (ဤအရာက ယုံကြည်ခြင်း မြှင့်တင်ပေးသည်၊ ကျွန်ုပ်ကို ပွင့်စေသည်၊ စိတ်ကို အနှောင့် အယှက်မှ ကင်းဝေးစေသည်)။

၃။ ဘုရားသခင်သည် ဝိညာဉ်တော်အားဖြင့် သူ၏ အတွေးများကို ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားထဲတွင် ပြော သည်။ (၁ကော ၂:၉၊၁၀)။

၄။ သူ၏ ဝိညာဉ်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်သည် တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်သည် (၁ကော ၆:၁၇)။

၅။ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာသော အတွေးများနှင့် ထင်မြင်ချက်များသည် သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ် တော် ထံမှ ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်ဆီသို့ စီးဆင်းသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်သွားသည်။

၆။ ယခုတွင်မူ ထိုအလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွေးများနှင့် ပုံရိပ်များကို မှတ်တမ်းတင် ရေးချခြင်းသည် ကျွန်ုပ်စိတ်၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ ဤအရာမှ ကျွန်ုပ်ကို စိတ်လေလွင့်ခြင်းမှ ထိန်းထား ပေးပြီး၊ ယုံကြည်ခြင်းကို နှိုးဆွပေးကာ၊ ဘုရားသခင် ပြောခဲ့သောအရာများကို နာခံစေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် ဖြစ်သည်ကို ကျွန်တော်သိသောကြောင့် ယခု လွတ်လပ်စွာ ရေးနိုင်သည်။

၇။ ဘုရားသခင်၏ အသံတော်ကို ကြားလိုသောအခါ လောကအရာများကို ကျွန်တော် မကြည့်၊ နား မထောင်ဘဲ၊ အတွင်းက ဝိညာဉ်ကို နားထောင်သည်။

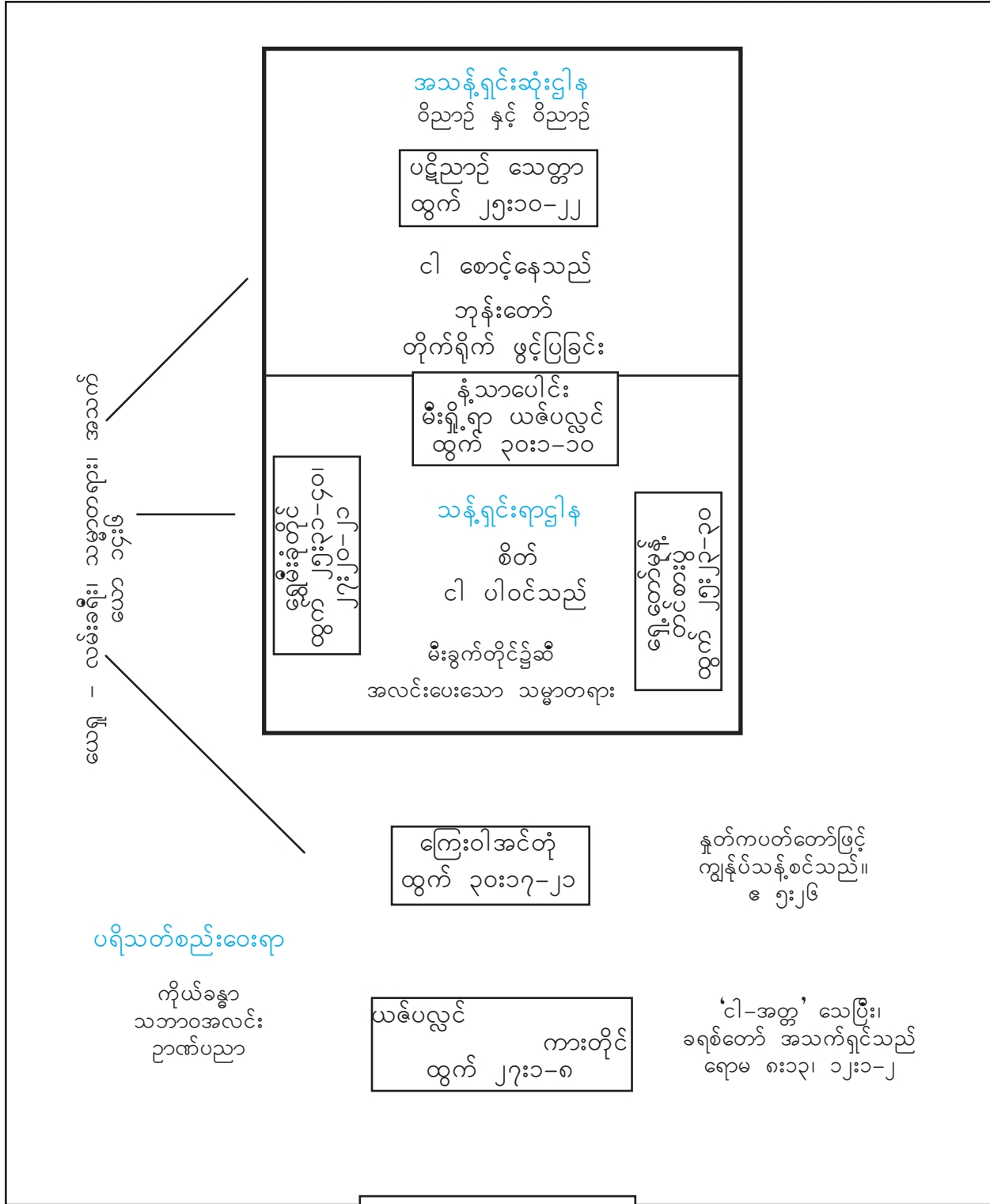
၈။ အတွေးတစ်ခုကိုသာ အာရုံပြုပြီး၊ သင့်လျော်သော စကားလုံးကိုသာ ရွေးချယ်နေလျှင် ကျွန်ုပ်စိတ် က ထိုအရာကိုသာ စဉ်းစားတတ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရမည့်အစား ယေရှုကိုသာ မျက်မှောက်ပြုရန် ကျွန်ုပ်စိတ်ကို ကျွန်တော်ပြန်ယူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများသည် ဝိညာဉ်တော်ထက် အရင် ရောက်တတ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလျှင် မသန့်ရှင်းခြင်းကိုသာ အဖတ်တင်သည်။ ကျွန်တော် သူ့ကို စောင့်ပြီး အာရုံပြုသောအခါ သင့်တော်သော စကားလုံးနှင့် အတွေးကို ကျွန်ုပ် နှလုံးသားထဲတွင် သူထည့်ပေးသည်။



# တံတော် အတွေ့အကြုံ

(The Tabernacle Experience)

ဘုရားသခင်ကို ချဉ်းကပ်ရန် သူ၏ဒီဇိုင်း [ဟောပြု ၈:၅]  
(God's Design for Approaching Him)



အသန့်ရှင်းဆုံးငွါန  
ဝိညာဉ် နှင့် ဝိညာဉ်

ပဋိညာဉ် သေတ္တာ  
ထွက် ၂၅:၁၀-၂၂

ငါ စောင့်နေသည်  
ဘုန်းတော်  
တိုက်ရိုက် ဖွင့်ပြခြင်း

နံ့သာပေါင်း  
မီးရှို့ရာ ယဇ်ပလ္လင်  
ထွက် ၃၀:၁-၁၀

ရွှေမီးခုံတိုင်  
ထွက် ၂၅:၃၁-၄၀၊  
၂၇:၂၀-၂၁

သန့်ရှင်းရာငွါန

စိတ်  
ငါ ပါဝင်သည်

မီးခွက်တိုင်၌ဆီ  
အလင်းပေးသော သမ္မာတရား

ရှေ့တော်ဖွဲ့  
တင်စားပွဲ  
ထွက် ၂၅:၂၃-၃၀

ကြေးဝါအင်တုံ  
ထွက် ၃၀:၁၇-၂၁

နှုတ်ကပတ်တော်ဖြင့်  
ကျွန်ုပ်သန့်စင်သည်။  
ဧ ၅:၂၆

ပရိသတ်စည်းဝေးရာ

ကိုယ်ခန္ဓာ  
သဘာဝအလင်း  
ဉာဏ်ပညာ

ယဇ်ပလ္လင်  
ကားတိုင်  
ထွက် ၂၇:၁-၈

'ငါ-အတ္တ' သေပြီး၊  
ခရစ်တော် အသက်ရှင်သည်  
ရောမ ၈:၃၊ ၁၂:၁-၂

ကယ်တင်ခြင်း တံခါး ဆာ ၁၀၀:၄

**ဘုရားသခင်နှင့် ညက်ညောအောင် ညှိမညှိ စစ်ဆေးရန်စာရင်း**

(Checklist for Tuning in to God)

တံတော်အတွေ့အကြုံဖြင့် ကျွန်တော်အသက်ရှင်သည်။

- မီးရှို့ရာယဇ်ပလ္လင် - ကိုယ်တိုင် အစပြုခြင်း၊ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုနှင့် အစွမ်းအစ စသည်များကို ကျွန်တော် ထားခဲ့သည်။
- ကြေးဝါအင်တုံ - နှုတ်ကပတ်တော်ကို ပုံမှန်ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို သန့်စင်စေသည်။
- ရှေ့တော်မုန့်တင်စားပွဲ - ကိုယ့်ဆန္ဒသည် ရှေ့တော်တွင် အမှုန့်ကြိတ်ပြီး၊ ခရစ်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်သော အသင်းတော်နှင့် မိဿဟာယ ဖြစ်သည်။
- ရွှေမီးခွက်တိုင် - ကိုယ်ဆင်ခြင်တုံတရားမှ ဝိညာဉ်တော် ဦးဆောင်သော ဆင်ခြင်ခြင်းသို့ ဦးတည်သည်။
- နံ့သာပေါင်းမီးရှို့ရာယဇ်ပလ္လင် - ကျွန်ုပ်သည် အစဉ်မပြတ် ကိုးကွယ်သူဖြစ်လာပြီး၊ အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းတတ်သည်။
- ပဋိညာဉ်သေတ္တာ - ကျွန်ုပ်အတွက် ဘုရားသခင် ပြင်ဆင်ပေးထားသော အရာကို ခံစားရရှိရန် ရှေ့တော်တွင် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကျွန်ုပ်စောင့်နေသည်။

**မာဗျူဟာ ၂:၁-၃ ကို ကျွန်တော်အသုံးပြုသည်**

- ကိုယ်ကိုယ်ကို ငြိမ်ဝပ်စေခြင်း
- ယေရှုကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း
- အလိုအလျောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ညက်ညောအောင်ညှိခြင်း
- အလိုအလျောက်စီးလာသော အတွေးနှင့် ပုံရိပ်များကို ရေးခြင်း

**မောဗြ ၁၈:၁၉-၂၂ ကို ကျွန်တော် အသုံးပြုသည်**

- ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားသည် စစ်မှန်၊ ဖြောင့်မတ်ပြီး ရိုးသားသည်။ (true, honest, sincere)
- ကျွန်ုပ်အတွင်း၌ ဘုရားသခင်၏ မြစ်ရေစီးဆင်းသည်ကို ယုံကြည်သည်။
- ခရစ်တော်၏ အသွေးတော်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ စိတ် သန့်ရှင်းသည်။
- ယခင်က ဘုရားသခင် ပေးခဲ့သော rhema ကို ကျွန်တော် နာခံခဲ့သည်။

**ဘုရားသခင် စကားပြောသော အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ ဂျာနယ်များကို အတည်ပြုသည်**

- ကျွန်ုပ်၏ ဂျာနယ်သည် နှုတ်ကပတ်တော်နှင့်၎င်း၊ ဘုရားသခင်၏ ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် ကိုက်ညီသည်။
- ကျွန်ုပ်၏ ဂျာနယ်သည် ဘုရားသခင် ထံမှ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ အကြံပေးသူများက အတည်ပြုသည်။

Translated by *Kam Deih Khien*  
Sponsored by *Rev. Dim Lun Zam (Th.D. CLU)*

