

### ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကျင့်သုံးနိုင်သော လေ့ကျင့်မှုများ

**ဦးခေါင်း (တွေ့တောဆင်ခြင်ခြင်း ဆိုင်ရာ ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

- 1. ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း
- 2. အုပ်စုဖွဲ့ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း
- 3. ကျမ်းစာဆွေးနွေးခြင်း
- 4. ကျမ်းပိုဒ်များအလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်း
- 5. တရားဟောချက်များ နားထောင်ခြင်း
- 6. ကျမ်းချက်များအပေါ်ဆင်ခြင်ခြင်း
- 7. ဘုရားအကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း
- 8. ဘုရားအတူရှိခြင်းကို သတိရခြင်း
- 9. မိသားစုဝတ်ပြုခြင်း
- 10. ဂျာနယ်ရေးသားခြင်း
- 11. ဧဝံဂေလိဝေဒနာခြင်း
- 12. သက်သေခံခြင်း
- 13. (မိမိထက်ဝါရင့်၊ ဝိညာဉ်ရေးမှာ ဖြောင့်မတ်သူ)ထံတွင် အကြံဉာဏ်ခံယူခြင်း

**နှလုံးသား (ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

- 14. တစ်ဦးတည်းဆုတောင်းခြင်း
- 15. သံကွင်းဆက်ဆုတောင်းခြင်း

- 16. အခြားသူများနှင့်အတူဆုတောင်းခြင်း
- 17. ခရစ်ယာန်မိတ်သဟာရပြုခြင်း
- 18. တိတ်ဆိတ်စွာအချိန်ယူခြင်း
- 19. အပြစ်များဝန်ချခြင်း
- 20. ဆက်ကပ်အပ်နှံခြင်း
- 21. နောင်တရခြင်း
- 22. တနင်္ဂနွေဝတ်ပြုခြင်း
- 23. တစ်ကိုယ်တည်း ဆုတောင်းဝတ်ပြုခြင်း
- 24. ဘုရားကိုချီးမွမ်းခြင်း
- 25. သီချင်းဆိုခြင်း
- 26. ကခုန်ခြင်း
- 27. ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း
- 28. နာခံခြင်း
- 29. သမ္မာတရားအတိုင်း လိုက်လျော့ကတ်ခြင်း
- 30. မိမိတို့ပြုထားသည့်အရာများကို မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပြီး ဖော်ပြဝေဖန်သောအဖွဲ့
- 31. ခွင့်လွှတ်ခြင်း
- 32. ဝိညာဉ်အသီးထုတ်ဖော်ပြသခြင်း

**ဖြစ်ခြင်း(ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

- 33. တစ်ကိုယ်တည်း/ ဘုရားနှင့် တစ်ကိုယ်တည်းရှိနေခြင်း

- 34. တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း
- 35. ရပ်ကြည့်၊ နားထောင်
- 36. မိမိတစ်ကိုယ်တည်း ဝိညာဉ်ရေးအားသစ်လောင်းခြင်း
- 37. အစာရှောင်ခြင်း
- 38. ဥပုသ်စောင့်ခြင်း
- 39. ဝိညာဉ်ရေးလမ်းညွှန်မှုခံယူခြင်း
- 40. Lectio Divina
- 41. နှက်ရိုင်းစွာဆင်ခြင်တွေ့တောခြင်း
- 42. ပွဲတော်ခံယူခြင်း

**လုပ်ဆောင်ခြင်း (ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

- 43. မိမိတွင်ရှိသောဝိညာဉ်ပါရမီကို အသုံးပြုခြင်း
- 44. နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပြုခြင်း
- 45. အားပေးခြင်း
- 46. အခြားသူများကို ကူညီပေးခြင်း
- 47. ဂရုဏာပြသခြင်း
- 48. သူတစ်ပါးကို ချစ်ခြင်း
- 49. ပေးလှူခြင်း
- 50. တရားမဲ့တမှုအတွက် ရပ်တည်ပေးခြင်း