

ဤဆောင်းပါး၏မူရင်းရေးသားသူ တီမိုသီစီ ဂျက်ဖရီယွန်၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မြန်မာဘာသာသို့
ဆီလျော်စွာပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အင်္ဂလိပ်လို မူရင်းအက်ဆေးများကို spirit-ledleader.com တွင်ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း။ အက်ဆေး - ၆
အမှန်တရား ၆- အရာရာတတ်စွမ်းနိုင်သောဘုရား၏လက်တော်ထဲသို့
သင်၏ပုန်ခြင်းများအပ်ထားလိုက်သည်နှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကိုမျှော်လင့်လျှက်နေပါ။



တစ်နေ့၌ကျွန်ုပ်၏စိတ်ပူပန်ခြင်းများ ပိုဆိုးလာပါသည်။ညဖက်တွင် အိပ်မရဖြစ်နေသည်။
လွန်ခဲ့သောကြာသပတေးညက အိပ်ယာထဲတွင်ဟိုလှည့်ဒီလှည့်နှင့်အိပ်မရဖြစ်နေစဉ်
ကျွန်ုပ်အတွေးအာရုံ၌ ပေ၅၀ခန့်ရှိသောနံရံကြီးက ဘယ်ဖက်တွင်ကာထားပြီး ညာဖက်တွင်
ရေထုကြီးကရှိနေသည်။ အချိန်မရွေးရေထုကြီးက ကျွန်တော့်ကိုလွှမ်းမိုးသွားတော့မလိုဖြစ်နေပြီး
လွတ်လမ်းမရှိပေ။ အိပ်တစ်ဝက်နီးတစ်ဝက်ဖြစ်နေပြီး ကြောက်စိတ်များလွှမ်းမိုးနေခဲ့သည်။
ကာဆီးထားသောနံရံကြီးက အချိန်မရွေးပြိုကျလာတော့မလိုဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော့်ကိုယ်
ကျွန်တော်လည်း မကာကွယ်တတ်တော့ပေ။
ထိုသို့စိုးရိမ်ပူပန်ချိန်တွင် ငြိမ်သက်ပျော်ရွှင်ခြင်းများ မရှိတော့ချေ။ ကလေးဘဝတွင်
စိုးရိမ်ပူပန်ချိန်၌ လက်သည်းကိုက်သောအကျင့်ရှိသော်လည်း ယခုအရွယ်တွင်တော့
အာရုံများရပ်တန့်လျက် တင်းကြပ်စိတ်ဖိစီးနေတော့သည်။ အခြားသူများနှင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌
ကျွန်ုပ်၏စိတ်ခံစားချက်ကို ရှေ့တန်းတင်တတ်သောအကျင့်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်စိတ်မရွှင်သောအခါ
အခြားသူများနှင့် စကားပြောဖို့မဆိုထားနှင့် မျက်နှာချင်းပင်မဆိုင်ချင်တော့ပေ။ အိမ်တွင်သာ
နေထိုင်ရသည့်အချိန်မှာ ရက်သတ္တပတ် ပေတံရှိလာနေပြီ။ အိမ်ထဲတွင်နေပြီး မိသားစုနှင့်အချိန်

ကုန်လွန်ရသည်ကို နှစ်သက်လာသော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများကတော့ရှိနေဆဲ.. တိုးမြှင့်လာနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

မသေချာသောအနာဂတ်နှင့် စိုးထိန့်စရာများစွာရှိလာသောအခါ ဘုရားထံမှ ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါ သနည်း။ ပူပန်မှုများက ဆိုးရွားစွာဖိစီးလာသောကြောင့် ဘုရားအလိုတော်နှင့်ညီသောနေထိုင်မှုပုံစံ ဖြစ်မလာသောအခြေအနေ၌ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမည်နည်း။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၆- အရာရာတတ်စွမ်းနိုင်သောဘုရား၏လက်တော်ထဲသို့ သင်၏ပူပန်ခြင်းများအပ်ထားလိုက်သည်နှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကိုမျှော်လင့်လျှက်နေပါ။ (ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇)

ယုံကြည်ခြင်းခိုင်မာသော ခရစ်တို့ပင်လျှင် ပူပန်စိတ်နှင့်ရုန်းကန်နေရကြောင်းကို ရှင်ပေါလု ကောင်းကောင်းသိထားပါသည်။ လူ့သဘာဝအရဖြစ်သည်။ သို့သော် ပူပန်စိတ်၏ အုပ်စိုးမှုအောက်ကျရောက်နေသော အကျဉ်းသားကဲ့သို့မဖြစ်သင့်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်၏ငြိမ်သက်ခြင်းကိုရရှိခံစားရမည့်နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရှင်ပေါလုပေးခဲ့ပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းက မည်သို့နည်း။

အဘယ်အမှုကိုမျှစိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ၌ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ ဆုတောင်းပဌနာပြုသောအားဖြင့်၊ သင်တို့တောင်းပန်လိုသောအရာများကို ဘုရားသခင်အားကြားလျှောက်ကြလော့။ ထိုသို့ပြုလျှင်အဘယ်သူမျှကြံ့ခိုင်မရှိနိုင်သော ဘုရားသခင်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းသည် ယေရှုခရစ်အားဖြင့်သင်တို့၏စိတ်နှလုံးတို့ကိုစောင့်မလိမ့်မည်။
ဖိလိပ္ပိ ၄:၆-၇

ရှင်ပေါလုပြောသောအရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပါက စိုးရိမ်ပူပန်နေချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိလာမည်ဖြစ်သည်။

၁. သင်သည် လိုတာထက်ပိုပြီး စိုးရိမ်ပူပန်တတ်သည်ကို သိထားပါ။
စိုးရိမ်သည့်အခါ ခံစားမှုများတင်းမာ၍ သည်းမခံနိုင်အောင် ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။ ပင်းပန်းနွယ် လျှပြီး အိပ်မရဖြစ်တတ်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်သည့်အခါ ဟန်မဆောင်ပါနှင့်။ မိမိအနေဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန် နေကြောင်း လက်ခံလိုက်ပါ။ ထိုသို့လက်ခံလိုက်ခြင်းသည် ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုမှ လွတ်မြောက်ရန် ပထမ ခြေလှမ်းဖြစ်လာသည်။

၂. ဘုရားသခင်ထံဆက်သွယ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးနေချိန်တွင် သင့်ကိုဖန်ဆင်းသောချစ်ခြင်းမေတ္တာရှင်သည် သင့်အတွက်ရှိနေကြောင်းသတိရပါ။ စိုးရိမ်နေသော အခြေအနေမှ ဘုရားထံသို့ဆက်သွယ်ဆုတောင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် ဘုရားကထို စိုးရိမ်မှုတွင်းနက်ကြီးထဲမှ သင့်ကိုထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ထံသို့ သင့်စိတ်နှလုံးဖွင့် ထုတ်ပြီးဆုတောင်းပါ။ အရင်အပတ်ရေးခဲ့သော အက်ဆေးအတိုင်း- ဘုရားထံနီးကပ်ခြင်း၊ ဘုရား၏တည်ရှိခြင်း ကိုစွဲကိုင်ပြီးသက်သာမှုကိုရှာဖွေပါ။

၃. သင်လိုသမျှသောအရာကို ဘုရားထံတောင်းလျှောက်ပါ။

သင်စိုးရိမ်ပူပန်နေသောအရာများကို စာရင်းပြုလျက် ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းပါ။ ဤသည်မှာ ပဉ္စလက်ဆန်ဆန်၊ မှော်ဆန်ဆန်၊ အဆောင်လက်ဖွဲများပြုလုပ်၍ လိုတရအောင် ဆုတောင်းခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ ရှင်ပေါလုက ဖိလိပ္ပိအသင်းသားများကိုသွန်သင်ခဲ့သည်မှာ- ဘုရားသခင်သည်ဘုန်း အာနဘော်တော်၌စံပယ်တော်မူသောစည်းစိမ်ရှိသည်အတိုင်း၊ သင်တို့အလိုရှိသမျှတို့ကို ယေရှု ခရစ်အားဖြင့် ပြည့်စုံစေတော်မူလိမ့်မည် (ဖိ ၄:၁၉) ဟူ၍ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆုတောင်းယုံမျှဖြင့် အရာအားလုံးပြည့်စုံကောင်းမွန်မည်ဟု ရှင်ပေါလုကတိမပေးထားပေ။ ရှင်ပေါလုကတိမပေးထား သည်မှာ ထိုသို့ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်သက်ခြင်း ခံစားရမည်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

၄. စိုးရိမ်စိတ်အတွက်ဆုတောင်းစဉ်တွင် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပါ။

ဆုတောင်းသည့်အခါ ပူပန်စိတ်များကင်းစင်ဖို့၊ တောင်းသမျှဆုပြည့်ဖို့ ဆိုသည့်အရာများ အတွက် သာအာရုံမပြုသင့်ပေ။ သင်ခံစားရသောကျေးဇူးတော်များအတွက်လည်း အာရုံပြု ဆုတောင်းသင့် သည်။ ဘုရားပေးသောကောင်းချီးများကို တစ်ချပြီးတစ်ခုရေတွက်လျက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းပါ။ မိသားစုထမင်းဝိုင်းတွင် ဆုမတောင်းခင်၌ ဘုရားပြုခဲ့သောကျေးဇူးတစ်ခုခု၊ ဘုရားကူညီဖေးမမှုတစ်ခုခု၊ ဘဝအတွက် ကျေးဇူးတင်စရာတစ်ခုခုကို မိသားစုဝင် တိုင်းဖော်ပြ ရသော အလေ့အထကိုကျွန်တော်တို့မိသားစု၌ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ထမင်းဝိုင်းသို့ အထက်အရပ်မှ ကျေးဇူးတော်များကိုယူဆောင်လာ ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် ပူပန်မှု၊ ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှု ရှိနေသော်လည်း ထိုသို့ ကျေးဇူးတော်ဖော် ပြလိုက်ခြင်းဖြင့် အားလုံး၏စိတ်ထဲ၌ လတ်ဆတ် သောငြိမ်သက်ခြင်းလေကို တဖန်ပြန်လည်ရှုရှိုက် ခွင့်ရလာစေသည်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ့ကိုမည်သည့်အရာက ဆွဲချနေပါစေ..ပျော်ရွှင်မှု ကိုသူ့နေ့စဉ်ရွေးချယ်ကြောင်း ပြောပြဖူးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နေသဘောထားက အဓိကပင်ဖြစ် သည်။

ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ပြဿနာများကြားတွင်သာ နေထိုင်ပါက ပို၍စိုးရိမ်ပူပန်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်ပေါလုကောင်းစွာသိထားသည်။ ထိုအစား ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် အစားထိုးလိုက်ပါက ငြိမ်သက်ခြင်းခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုတော့ အတင်း ငြင်းဆို၍မရပေ။ သို့သော်ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုကစိတ်ကိုလွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့မှုများကို ဘုရားထံသို့တိုက်ရိုက်ပြောဆိုဆုတောင်းနိုင်သည်။ ခက်ခဲနေသော်လည်း ဆုတောင်းစဉ် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းမှာ အကောင်းမြင်ခြင်းမျှသာမဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ဆုတောင်း ချက်ကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်နှင့်ချိတ်ဆက်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က ဘုရားသခင်ထံမှအကူအညီကိုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ငြိမ်သက်ခြင်းပေးနိုင်သည်မှာ ဘုရား၏ ဝိညာဉ်တော်ဖြစ်ပြီး လေးလံသောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများမှ ကျွန်ုပ်တို့ကိုလွတ်ကင်းခွင့်ပေးမည့်သူဖြစ် သည်။



Praying with Burmese family (Yangon, Myanmar)

နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ချက်

ကျွန်တော်သားကြီးအသက် ၆နှစ်အရွယ်တွင် အပြင်းအထန်ဖျားနာခဲ့သည်။ သူ့ကို ဘာတိုက်တိုက် အကုန်အန်ထုတ်သည်။ အင်အားတဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းလာနေသည်။ ဆရာဝန်က ဆေးရုံသို့ ခေါ်လာပေးရန်အကြံပေးသော်လည်း သူ့နေပြန်ကောင်းလာအောင် ကျွန်တော်ပြုစုပေးနိုင်မည် ဟုထင်နေခဲ့သည်။ ညရောက်သောအခါ သားလေး၏ခြေရင်းတွင် ကျွန်တော်ဝင်အိပ်သည်။ သူ့အိပ်ပျော်ပါက သက်သာသွားမည်ဟု ကျွန်တော်ထင်နေသော်လည်း သားလေးမှာ ချောင်းဆိုးနေ၍ ဝနာမငြိမ်ဖြစ်လာခဲ့သည်။ တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပို၍ဆိုးလာသည်။

အိပ်မရသည့်အပြင် ဘာအရည်မျှလည်းမသောက်နိုင်သည့်အတွက် ကျွန်တော်ပို၍စိတ်ပူလာသည်။
နောက်ဆုံးတွင်စိတ်ပျက်စွာဖြင့် ဆရာဝန်ထံနောက်ထပ်တစ်ခေါက်ဖုန်းဆက်တိုင်ပင်ကြည့်သည်။
ဆရာဝန်က အရေးပေါ်ခန်းသို့ချက်ချင်းလာပို့ရန်ထပ်ပြောခဲ့သည်..ဤတစ်ကြိမ်တွင်တော့
ကျွန်ုပ်နားထောင်ခဲ့ပါသည်။ မနက် ၂နာရီ၂ နာရီလောက်တွင်ဆေးရုံသို့ရောက်သောအခါ ပျော့ခွေ
နေသော သားလေး၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆရာဝန်လက်ထဲသို့ထည့်ပေးလိုက်သည်။ ဆရာဝန်က
ကလေးကိုကြည့်ပြီး အပြစ်တင်သည့်လေသံဖြင့် ခင်ဗျားအစကတည်းကခေါ်လာရမှာ
ဟုကျွန်တော့်ကိုချက်ချင်းပြောခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်ဘယ်လောက်မိုက်မဲခဲ့ပါသလဲ။ သားလေး၏အသက်နှင့် ရင်းပြီးမိုက်မဲခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
သူ့ကိုကူညီပေးမည့်ဆရာဝန်လက်ထဲသို့ စောစောသွားမအပ်ဘဲ ကျွန်တော့်၏မှားယွင်းသော
မျှော်လင့်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှုထဲတွင် နှစ်မွန်းနေခဲ့မိသည်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်တွေးတောပြုမှုဖို့ ကျွန်ုပ်တို့
ဆိုင်းနေခဲ့သည်။ ယခုတော့ သားလေးရော၊ ကျွန်ုပ်ပါ ထိုအဖိုးအခကိုပေးဆပ်နေပြီဖြစ်သည်။

ထိုညကအဖြစ်အပျက်မှာ ယခု၂၈နှစ်ကျော်လွန်လာသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်မကြာခနပြန်စဉ်းစားမိသည်။
ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဂရုတစိုက်ကိုင်တွယ်သင့်ကြောင်းကျွန်ုပ်နားလည်ခဲ့သည်။ ထိုထက်
အရေးကြီးသည်မှာ ဝန်ထုပ်များ၊ပူပန်စိတ်များကို ပုံခုံးထက်တွင်ထမ်းကာ အချိန်မကုန်သင့်ကြောင်း
နားလည်ခဲ့ရပါသည်။ သားလေးကို ဆရာဝန်လက်ထဲသို့အပ်လိုက်သည်နှင့် သက်သာစိတ်ဖြစ်လာခဲ့
သည်။ ဆရာဝန်လက်ထဲအပ်လိုက်သည့်နှင့် သားလေးရောဂါပျောက်ကင်းမည်ဟုတပ်အပ်မသိနိုင်
သော်လည်း သူ့အတွက်အမှန်ကန်ဆုံးနှင့်အသင့်လျော်ဆုံးနေရာသို့ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပြီဖြစ်၍စိတ်
သက်သာရာရာခဲ့သည်။ (ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ကျွန်တော့်သားလေးသက်သာလာခဲ့သည်..ယခုဆို
ကျန်းမာသန်စွမ်းသော အသက်၃၃နှစ်အရွယ်သို့ပင်ရောက်ရှိနေပြီဖြစ် သည်။)

ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံမှာ ဝိညာဉ်ရေးရာတွင်လည်း ပူပင်မှုများကိုမည်သို့ကိုင်တွယ်သင့်ကြောင်း
သင်ရန်စာရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင် စိုးရိမ်မှုရေချိန်မြင့်တက်လာပြီဟု ခံစားရသည်နှင့်
ကျွန်ုပ်ဆုတောင်းတော့သည်။ ကျွန်တော့်သားလေးကို ထွေးပိုက်လျက် ဆရာဝန်လက်ထဲသို့ အပ်နှံ
လိုက်သည်နည်းတူ ကျွန်တော့်၏ပူပန်စိတ်အားလုံးကိုလည်း ဘုရားလက်ထဲသို့အပ်နှံဆုတောင်း
လိုက်တော့သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် သက်သာလွတ်မြောက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်ခံစားရပါသည်။
ရှင်ပေါလုဖော်ပြသော ငြိမ်သက်ခြင်းကို ရရှိခံစားလာရသည်။ ဆုတောင်းခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်၏နား
လည်သဘောပေါက်ခြင်းကိုကျော်လွန်လျက်၊ ပူပန်စိတ်၏လွှမ်းမိုးမှု၊ စိုးရိမ်စိတ်၏ဝါးမြို့မှုအတွင်းမှ
စိတ်နှလုံးသားငြိမ်းချမ်းခဲ့ရသည်။

ဝိညာဉ်ရေးရာကျင့်သုံးခြင်း

ယခုဖြစ်ပေါ်နေသော စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များကိုသင်မည်သို့ကိုင်တွယ်နေပါသနည်း။

ဖိလိပို့အသင်းတော်သို့ပေးပို့သော ရှင်ပေါလု၏သွန်သင်မှုများမှာလည်း သင့်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

၁. သင်၌ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိနေကြောင်းအသိအမှတ်ပြုလက်ခံပါ။

၂. ဘုရားထံသို့ဆက်သွယ်ဆုတောင်းပါ။ ဆုတောင်းနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေပါစေ အဖဘုရား ကူညီပါ။ ဝန်ထုပ်များကိုယူဆောင်တော်မူပါ ယေရှုဘုရား၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဘုရား အကျွန်ုပ်ကိုလွတ်မြောက်ခွင့်ပေးပါ..စသည်ဖြင့် ဆုတောင်းနိုင်သည်။

၃. ဖြစ်နိုင်ပါက သင်၏ပုန်စိုးရိမ်မှုများကို ဘုရားထံဖော်ပြပါ။ သင်လိုသမျှအရာအတွက်ဆုတောင်းပါ။ ဝန်ထုပ်အားလုံးကို ဘုရားလက်ထဲသို့အပ်နှံလိုက်ပါ။

၄. ဆုတောင်းစဉ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနေရာ၌ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့်အစားထိုးပါ။ ကျေးဇူးတော်ရေ တွက်ချီးမွမ်းပါ။ သင့်ဘဝရှိကောင်းသောအရာများအတွက် ကျေးဇူးတင်တတ်ပါ။ ဝမ်းမြောက်မှုကို ရွေးချယ်ပါ။



Jackson, Wyoming

ယခုအက်ဆေးများ၌ ကျွန်ုပ်တို့ဆွေးနွေးထားသကဲ့သို့ပင် ဘုရား၏အလိုတော်ကိုမသိနိုင်သလို၊ သင်တောင်းဆိုသည့်အတိုင်းဘုရားလုပ်ပေးမည် ဆိုသည်ကိုလည်းကျွန်ုပ်တို့မသိနိုင်ပေ။ သို့သော် ဆိုလိုရင်းမှာ ထိုအချက်မဟုတ်ပေ။ ရှင်ပေါလုပြောသကဲ့သို့ပင် စိုးရိမ်ပူပန်လာပါက ထိုစိုးရိမ်မှုအား လုံးကို အဖဘုရားသခင်လက်တော်ထဲသို့အပ်နှံရမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားထံနီးကပ်စွာနေပါ။ ကျေးဇူး တော်ကိုချီးမွမ်းပါ။ ဘုရား၏အလိုတော်အတိုင်းသင့်ကိုကယ်တင်ပေးနိုင်ရန် သူ့ထံမှီခိုပါ။ ဤနည်းလမ်းမှာ စစ်မှန်သောအတွင်းစိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ပို့ဆောင်သောလမ်းဖြစ်သည်။

စိတ်နှလုံးတည်ကြည်သောသူသည် ကိုယ်တော်၌ခိုလှုံသောကြောင့် ငြိမ်သက်ခြင်း
သက်သက်ရှိလိမ့်မည့်အကြောင်း စောင့်ရှောက်တော်မူလိမ့်မည်။ ထာဝရဘုရား၌
အစဉ်အမြဲခိုလှုံကြလော့။ ထာဝရဘုရားသည်နိစ္စထာဝရခိုလှုံရာဖြစ်တော်မူ၏။

ဟောရှာယ ၂၆:၃-၄