Essay No.2

အက်ဆေးအမှတ်စဉ် -၂

ယခုချိန်တွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း။

အမှန်တရား-၂ ဘုရားသခင်သည် သင့်အသက်တာတွင် ဦးဆောင်လမ်းပြနေမည်ဖြစ်ကြောင်း မျှော်လင့်ပါ။

Contemplating, after walking 500 miles on the Camino (Finisterre, Spain)

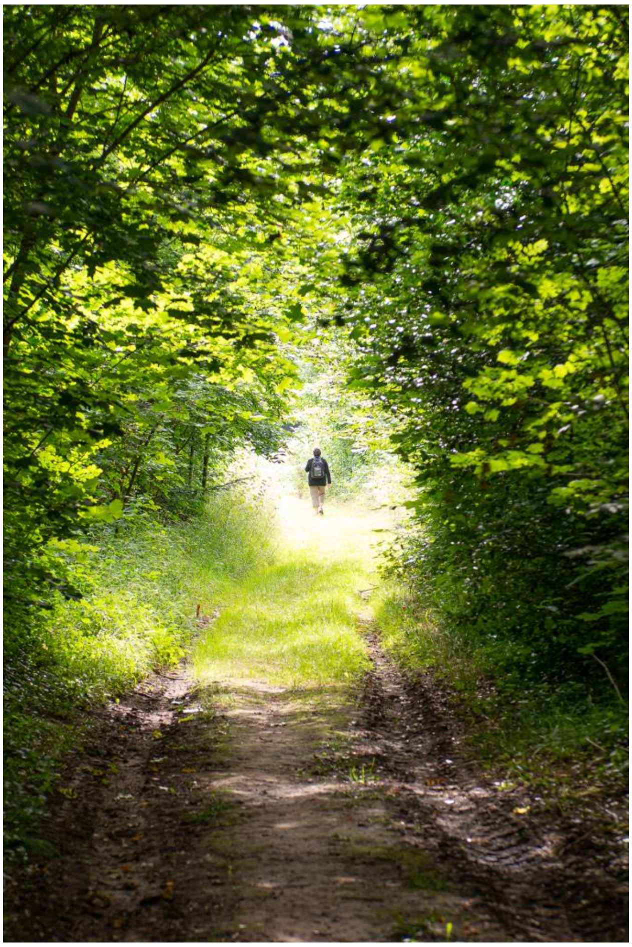
မတ်လ အစောပိုင်းတွင် (COVID-19)ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်နေထိုင်သည့် မင်နီဆိုးတားပြည်နယ် အပါအဝင် အခြားသောကမ္ဘာ့နေရာများ၌ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နှုန်းမြင့်တက်နေသော်လည်း ထိုအချိန်မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကူးစက်မှုမရှိသေးပေ။ ထိုအချိန်က ကျွန်တော်ရန်ကုန်တွင်ရှိနေပြီး မန္တလေးမြို့၊ ကန်ပက်လက်မြို့၊ စစ်တွေမြို့တို့၌ ဓမ္မအမှုတော်ဆောင် လူဦးရေ ၂၀၀ လောက်နှင့်သင်တန်းများပြုလုပ်ရန်ရှိနေသည်။ ကျွန်ုပ်ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှယခုချက်ချင်း ပြန်ထွက်သွားရမည်လား။ ခင်ပွန်းသည်တစ်ယောက်၊ ဖခင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အိမ်တွင်ကျန်ရှိသောမိသားစုအတွက် ဘာလုပ်သင့်ပါသနည်း။ သင်းအုပ်ဆရာ၊အမှုတော်ဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် မည်သို့သောဆုံးဖြတ်ချက်က အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ သင်တန်းတက်ရန် စိတ်အားထက်သန်နေသော ဓမ္မအမှုတော်ဆောင်များအတွက် ဤသင်တန်းများကိုဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်လော့။ သို့မဟုတ် ချက်ချင်းပင်အိမ်သို့ ပြန်သွားရမည်လော့။

ယခုအချိန်တွင်ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားပါက ဘာလုပ်သင့်သည်ဆိုသည်မှာ သိသာထင်ရှားနေသော်လည်း ထိုအချိန်၌ မသေချာမရေရာဖြစ်နေလျက် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် မလွယ်ကူခဲ့ပေ။ ထိုသို့သောအချိန်တွင် မိသားစုကိုဂရုပြုလိုစိတ်၊ မိမိကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်လိုစိတ်၊ အမှုတော်မြတ်၏တာဝန်ဝတ္တရားများကိုလုပ်ဆောင်လိုစိတ် စသည့်စိတ်များက ပဋိပက္ခအသွင်လွန်ဆွဲနေခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုမှာလည်း ထိုသို့သောအခြေအနေ၌ ဆုတောင်းသော်လည်း အဖြေမှာအရန်သင့်ရှိမနေတတ်ပေ။ ပဋိပက္ခ များကြောင့် စိတ်ရှုတ်ထွေး စိုးရိမ်နေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေတွင် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်လမ်းပြသော ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုချနိုင်မည့်အစား **တုံ့ပြန်-ရှောင်ပြေး (သို့မဟုတ်) ရပ်တန့်** (fight-flight- (or) freeze response)အခြေအနေဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ တုံ့ပြန်(fight)ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်ကိုသိလျက်နှင့် မျက်စိစုံမှိတ် ရူးမိုက်စွာ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရှောင်ပြေး(flight)ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်သည် ထိုမျှကြောက်စရာမကောင်းသော်လည်း ကြောက်စိတ်ဖြင့်ချက်ချင်းရှောင်ပြေးလိုက်သဖြင့် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ပူပန်လွန်းသဖြင့် ရပ်တန့်(freeze)သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ခြင်းကြောင့်

တန်ဖိုးရှိသော အချိန်၊ စဉ်းစားဉာဏ်များဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော တုံ့ပြန်-ရှောင်ပြေး (သို့မဟုတ်) ရပ်တန့် ဆိုသည့် သဘာဝအလျောက်တုံ့ပြန်မှုများမှာ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ဖြစ်နေကျ၊ အန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံအကူအညီပေးတတ်ပါသော်လည်း ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များမှာမူ စေ့ဆော်မှုဆန္ဒ၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအသိဉာဏ်စသည်တို့ အပေါ်တွင်မူတည်နေပါသည်။

ဝိညာဉ်ရေးအမှန်တရား ၂- ဘုရားသခင်သည် သင့်အသက်တာတွင်ဦးဆောင်လမ်းပြပြီး အလိုတော်အရလမ်းပြကူညီမည်ဖြစ်ကြောင်း မျှော်လင့်ပါ (သုတ္တံကျမ်း ၃း၅-၆၊ ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာ ၁း၅-၆)



ဘုရားကိုယုံကြည်ခြင်းသည် ဘာနှင့်တူပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်ဇနီး၊ ကျွန်ုပ်၏ရုံးအဖွဲ့ဝင်များ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်များနှင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဤမေးခွန်းများအပေါ် ပူပန်လျက်အဖြေထုတ်နေစဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက်ဘုရားကိုယုံကြည်ကာ လမ်းညွှန်မှုခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်က သတိပေးခဲ့ပါသည်။ အဖြေမရသောမေးခွန်းများကို ပုခုံးထမ်းလျက်ဝန်ပိနေမည့်အစား ကျွန်ုပ်တစ်ယောက်ထဲထိုသို့ဖြစ်နေခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကိုသတိရလျက် စိတ်သက်သာရာ ရခဲ့သည်။ ကူညီရန် ဘုရားရှိပါသည်။ ယုံကြည်ရန်နှင့် ယုံကြည်သည့်အတိုင်းနေထိုင်ရန်သာလိုသည်။ ရှောလမုန်(ဆော်လမွန်)ဘုရင်ကြီးသည်လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်၃၀၀၀ ကဤနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

ထာဝရဘုရားကိုစိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ကိုးစားလော့။ ကိုယ်ဉာဏ်ကိုအမှီမပြုနှင့်။ သွားလေရာရာ၌ထာဝရဘုရားကို မျက်မှောက်ပြုလော့။
သို့ပြုလျှင် သင်၏လမ်းခရီးတို့ကိုပဲ့ပြင်တော်မူမည်။
သုတ္တံကျမ်း ၃း၅-၆

ခက်ခဲကြပ်တည်းချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ကိုသာအမှီပြုပါက အခြေအနေကိုမှားယွင်းစွာခံယူလျက်၊ မှားယွင်းသောအဆုံးသတ်အဖြေကိုသာချမှတ်မိမည်ဖြစ်သည်။ သမ္မာကျမ်းစာက ဘုရားသခင်ကိုသာ ဦးဆောင်သူ၊လမ်းပြသူအဖြစ် အဓိကသွန်သင်ထားပါသည်။ ဦးစွာအနေဖြင့် လမ်းခရီးအားလုံး၌ ဘုရားကိုမျက်မှောက်ပြု(အသိမှတ်ပြု)ရန်သွန်သင်ထားခြင်းကြောင့် ဘုရား၏အလိုတော်အတိုင်း မိမိ၏ဆန္ဒကိုအပ်နှံကာ နှိမ့်ချစွာဖြင့်အညံ့ခံနေရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ဘုရားကိုစိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ယုံခြင်း ဆိုသည်မှာ

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏လမ်းညွှန်မှုအပေါ်တွင် မှီခိုနေရမည်ဖြစ်သည်။ ဤယုံကြည်ခြင်းမှာ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေခြင်းမျိုးမဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကောင်းစွာမြင်တွေ့နိုင်ရန် ဘုရားထံဉာဏ်ပညာတောင်းခံနေခြင်း၊ မိမိ၏အတွေးအမြင်တစ်ခုထဲဖြင့် မမြင်နိုင်သည့်အရာကို ဘုရားသခင်က ကူညီမစရန်တောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော ဘုရားဗဟိုပြုအလိုတော်သိမြင်သဘောပေါက်ခြင်း အားဖြင့်သာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာတွင်-

သင်တို့တွင်တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပညာကိုလိုလျှင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းကိုပြုတော်မမူဘဲ ခပ်သိမ်းသောသူတို့အား စေတနာစိတ်နှင့်ပေးသနားတော်မူသော ဘုရားသခင်ကိုတောင်းစေ။ တောင်းလျှင်ရလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်တွေးတောခြင်းမရှိဘဲ ယုံကြည်သောစိတ်နှင့်တောင်းရမည်။ တွေးတောခြင်းရှိသောသူသည်ကား လေခတ်၍လှုပ်ရှားတတ်သော လှိုင်းတံပိုးနှင့်တူ၏။
ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာ ၁း၅-၆

အခြေအနေက ကျွန်ုပ်တို့ကိုမငြိမ်မသက်ဖြစ်စေခြင်းမဟုတ်ဘဲ. . ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်းက မတည်ငြိမ်မှုကိုဖြစ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ကြပ်တည်းချိန်တွင် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သော ခေါင်းဆောင်များသည် ဘုရားသခင်ထံအမှီသဟဲပြုကြသည်။ သို့သော်ထိုဘုရားကတစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ထင်ထားသည်ထက်ပို၍ တိတ်ဆိတ်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် အခြေအနေကိုလက်ခံလျက်၊ ဘုရားအလိုတော်ကိုရှာဖွေလျက် လိုအပ်လာပါက သေချာစဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလုပ်ဆောင်သည်၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဘုရား၏ ရှိနေခြင်းကိုယုံကြည်လျက် ဘုရားကသူတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် ဦးဆောင်လမ်းပြနေကြောင်းကို ယုံကြည်သူများဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်မှာ ဆိတ်ငြိမ်စွာအချိန်ယူလျက် ဝိညာဉ်တော်၏စကားသံကို ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း၊ဆုတောင်းခြင်းထဲမှ နားထောင်တတ်ရန်လိုပါသည်။ ဝိညာဉ်ရေးအတွက်လမ်းညွှန်နိုင်သူ၊ သင်းအုပ်ဆရာ၊ ကောင်းရာညွှန်ပြသောဆရာ၊ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေများထံတွင်လည်းရရှိနိုင်ပါသည်။ သတိပေးမှုများရှိနေလင့်ကစား ရှေ့ဆက်တိုးခြင်းမျိုးကို မလုပ်ဆောင်သင့်ပေ။ အန္တရာယ်ရှိသောအချင်းအရာထဲမှ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်လိုသလို၊ ကြောက်လန့်စိတ်ဖြင့်ထွက်ပြေးနေရန်လည်း မဟုတ်ပေ။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောစဉ်းစားမှု၊ ယုတ္တိတန်သောဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုအချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီမလုပ်ဆောင်ချင်ဘဲ ရပ်တန့် (freeze) နေဖို့လည်းမဟုတ်ပေ။ ယေရှုထံသို့ရှေ့ရှုလျက် ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အနှစ်နာခံတာဝန်ထမ်းခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးစားပေးမှုအနေဖြင့်ချမှတ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်ကို အပြည့်အဝယုံကြည်လျက် ရှေ့ဆက်ရန်လမ်းခရီးပွင့်လာပါက ရှေ့သို့ချီတက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

A Spirit-Led Leadership workshop was held for 56 pastors in Mandalay (March 10-13, 2020). Tim is dressed in traditional Burmese garb, appropriate for teachers and leaders in the culture.

ကျွန်ုပ်၏အတွေ့အကြုံ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သော မတ်လ၊ စိတ်ပျက်စရာ ရှုတ်ထွေးမှုအခြေအနေ၌ ဘုရားကျွန်တော့်ကိုအမှန်တကယ်ဦးဆောင်လမ်းပြခဲ့သည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ ထိုအချိန်၌ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကိုအပြည့်အဝလုပ်ခဲ့ရသလို၊ တုံ့ပြန်-ရှောင်ပြေး-ရပ်တန့် ဟူသောစေ့ဆော်မှုက ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလွှမ်းမိုးမသွားစေရန် ဂရုပြုခဲ့ရသည်။ သင်တန်းဆက်လုပ်ရမည်လား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မည်သို့ချရမည်နည်း ဟူသောအရာကိုဘုရားလက်တော်ထဲ အပ်နှံသောအခါ ဝိညာဉ်တော်၏တိုးညင်းသောအသံနှင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ အခြားသူတို့၏အကြံပေးအသံများကို နားထောင်လိုစိတ်ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုသို့ရှိလာခြင်းကြောင့် ကြားရန်လိုသည့်အသံများကိုကြားခဲ့ရပြီး၊ မြင်ရန်လိုသည့်အရာများကို မြင်လာခဲ့ရကာ ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြေများပေါ်ထွက်လာပါတော့သည်။

နောက်ဆုံးထွက်အဖြေမှာ ကျွန်ုပ် ပထမတွေးထင်ခဲ့သည့်အတိုင်းမဟုတ်ပဲ ရလဒ်အနေဖြင့် ကောင်းချီးပြည့်ဝသော ၁၂ရက်တာအချိန်ကို မြန်မာပြည်တွင်ရရှိခဲ့ပြီး မိသားစုဝင်များနှင့်ဘေးကင်းစွာပြန်လည်တွေ့ဆုံခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံဓမ္မတက္ကသိုလ်၏ ဘွဲ့နှင်းသဘင်ပေးပွဲတွင် အနှစ်သာရပြည့်ဝသောတွေ့ဆုံမှုများဖြင့်အမှုတော်မြတ်တွင်ပါဝင်ခဲ့ရသည်။ Faith, Hope, and Love Global Ministries ၏ဝန်ထမ်းဖြစ်သူ စောနယူတန်နှင့် ကျွန်တော်သည် နဂိုစီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း မန္တလေးမြို့၌ *“ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်မှု”* သင်တန်းကိုပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ အခြေအနေများရုတ်ချည်းဆိုသလို ပြောင်းလဲသွားချိန် (ပြည်တွင်းစစ်၊ မျှော်လင့်မထားသောအခြားကိစ္စများ)ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ် အမေရိကန် သို့ပြန်လာခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ချစ်ဇနီး ဂျေးလ် ထံသို့နဂိုစီစဉ်ထားသည်ထက် ရက်သတ္တပတ် ၃ပတ်မျှ စော၍ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်းတွင် ဘုရား၏ကူညီခြင်းကြောင့် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းမိသည်။ သင်တန်း ၂ခုကို လက်လွှတ်ခဲ့ရသော်လည်း ကျွန်ုပ်ကိုလိုအပ်နေသော အိမ်သူအိမ်သားများထံ ပြန်သွားရခြင်းက သက်သာမှုကိုဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာကျင့်သုံးခြင်း

ခက်ခဲသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရန်လိုအပ်သောအခါ၊ ယခုပင် သင်ရှာနေသောအဖြေတစ်ခုကို ဘုရားသခင်ပေးကိုပေးမည်ဟူ၍ မမျှော်လင့်လိုက်ပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုမည့်အစား ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့်လမ်းစဉ်ကိုအပြည့်အဝခံယူလျက် ဘုရားလမ်းပြပေးမည်ကို ယုံကြည်နေရန်လိုသည်။ အကြပ်အတည်း (သို့မဟုတ်) အရေးကြီးဆုံးဖြတ်ချက်ကိုရင်ဆိုင်လျက် ဘုရားအလိုတော်အတိုင်းဝန်ခံကာ သင်မြင်ရန်လိုသောအရာကို မြင်လာစေရန်ဆုတောင်းပါ။ ထို့နောက် ဆုံးဖြတ်ရမည့်အချိန်ရောက်လာသောအခါ မကြောက်မရွံ့တည်တံ့စွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်လိုက်ပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းက မှန်ကန်နေမည်တော့မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်ကာ နှစ်ဖက်မျှတွေးချည်းကပ်မှု ဖြစ်ကြောင်းသင်အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်နေမည်။ ဖြစ်လာသောအကျိုးဆက်အပေါ်တွင် အတွေ့အကြုံသစ် သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ခက်ခဲသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရသောအခါ သင်သည်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ဘုရားကိုနှစ်နှစ်ကာကာရှာဖွေလာသည်၊ ဘုရားကို စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့ယုံကြည်လာသည်၊ သင်၏ယုံကြည်ခြင်းလည်း ကြီးထွားလာမည်ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်တွင် ပိုကောင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချမှတ်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဘုရား၏အလိုတော်ကိုဗဟိုပြုလျက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းကြောင့် ဘုရားသခင်၌နီးကပ်စွာကြီးထွားလာလျက် သင့်ကိုလိုအပ်နေသောလူတို့အတွက် ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် အစေခံပါဝင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်- “ယခုချိန်တွင် ဘုရားသခင်ထံမှ ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်ပါသနည်း။” ဆိုသည့်အက်ဆေးများမှာ ၂၀၂၀ခုနှစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြပ်အတည်းရင်ဆိုင်ရချိန်အတွက် တုံ့ပြန်ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ခက်ခဲချိန်တွင်ယုံကြည်သူများအနေဖြင့် ဘုရားသခင်ကိုမည်သို့ယုံကြည်နိုင်သည့်အကြောင်း အလေးပေး ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအက်ဆေးများမှာ “ဝိညာဉ်တော်ဦးဆောင်သောခေါင်းဆောင်-ခေါင်းဆောင်မှု လက်တွေ့ ကျင့်ထုံး၉ချက်နှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ရေးအခြေခံမူများ” စာအုပ်၏ အခန်း၈- “ဘုရားသခင်ကိုယုံကြည်ခြင်း” ခေါင်းစဉ်ကိုအခြေခံလျက် ဆက်စပ်တွေးခေါ်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။