

ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်သော အလေ့အကျင့်များ (50 Spiritual Practices)

**ဦးခေါင်း(တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းဆိုင်ရာဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

1. ကျမ်းစာဖတ်ခြင်း
2. ကျမ်းစာလေ့လာခြင်း
3. ကျမ်းပိုဒ်များအလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်း
4. တရားဟောချက်များနားထောင်ခြင်း
5. ကျမ်းချက်များအပေါ်ဆင်ခြင်ခြင်း
6. ဘုရားအကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း(သီအိုလိုဂျီ)
7. ဘုရားအတူရှိခြင်းကိုသတိရခြင်း
8. မိသားစုဝတ်ပြုခြင်း
9. ဂျာနယ်ရေးသားခြင်း
10. ဧဝံဂေလီဝေငုခြင်း
11. သက်သေခံခြင်း
12. (မိမိထက်ပါရင့်၊ ဝိညာဉ်ရေးမှာ ဖြောင့်မတ်သူ)ထံတွင် အကြံဉာဏ်ခံယူခြင်း
13. ဝိညာဉ်ရေးလမ်းပြမှုခံယူခြင်း

**နလုံးသား (ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

14. တစ်ဦးတည်းဆုတောင်းခြင်း
15. အခြားသူများနှင့်အတူ ဆုတောင်းခြင်း

16. ခရစ်ယာန်မိတ်သဟာရပြုခြင်း
17. တိတ်ဆိတ်စွာအချိန်ယူခြင်း
18. အပြစ်များဝန်ချခြင်း
19. အပြစ်များမှ နောင်တရခြင်း
20. ဘုရားသခင်နှင့် တာဝန်ရှိသူများထံတွင် အပ်နှံခြင်း
21. စုပေါင်းဝတ်ပြုခြင်း
22. မိမိတစ်ကိုယ်တည်းဝတ်ပြုခြင်း
23. ဘုရားကိုချီးမွမ်းခြင်း
24. သီချင်းဆိုခြင်း
25. အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ကခုန်ခြင်း
26. ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း
27. ဘုရားသခင်ကိုနာခံခြင်း
28. သမ္မာတရားအတိုင်းလိုက်လျှောက်ခြင်း
29. မိမိတိတ်ပြုထားသည့် အရာများကို မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပြီး ဖော်ပြဝေငုသောအဖွဲ့
30. တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း
31. ဝိညာဉ်အသီးထုတ်ဖော်ပြသခြင်း (ဂလာတိ စ)

**ဖြစ်ခြင်း(ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

32. တစ်ကိုယ်တည်း/ ဘုရားနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း ရှိနေခြင်း

33. တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း
34. ရပ်ကြည့်နားထောင်ခြင်း
35. မိမိတစ်ကိုယ်တည်း ဝိညာဉ်ရေးအားသစ်လောင်းခြင်း
36. အစာရှောင်ခြင်း
37. ဥပုသ်စောင့်ခြင်း
38. Lectio Divina
39. နက်ရှိုင်းစွာဆင်ခြင်တွေးတောခြင်း
40. ပွဲတော်ခံယူခြင်း
41. Labyrinth ဆုတောင်းခြင်း
42. ပန်းဥယျာဉ်ပြုစုခြင်း

**လုပ်ဆောင်ခြင်း (ဝိညာဉ်ရေးလေ့ကျင့်မှုများ)**

43. တရားမျှတမှုအတွက် ထောက်ခံအားပေးခြင်း
44. ဖိနှိပ်ခံရသူ၊ အနိုင်ကျင့်ခံရသူတို့အတွက် ကာကွယ်ရပ်တည်ပေးခြင်း
45. ဂရုဏာပြသခြင်း
46. နှိုးဆော်အားပေးခြင်း
47. မိမိတွင်ရှိသော ဝိညာဉ်ပါရမီများကို အသုံးပြုခြင်း
48. အခြားသူကို အစေခံ/ကူညီခြင်း
49. တစ်ပါးသူ အပေါ် အနစ်နာခံ၍ချစ်ခြင်း
50. ပေးလှူခြင်း