

၁၀-ရက်တာ နေ့ညမပြတ်ဆုတောင်းခြင်းလမ်းညွှန်
(Guidelines for 10 days of Day and Night Prayer)

နှစ်စဉ် ၂၀၀၆ခုနှစ်မှ သည် ၂၀၁၀ခုနှစ် နောက်ပိုင်းနှစ်များထိ

(သခင်ယေရှုကောင်းကင်ဘုံသို့တက်ကြွတော်မူသည့်နေ့မှ
ပင်တေကုတ္တေတနင်္ဂနွေနေ့မတိုင်မီ စနေနေ့ည အထိ)

(၁၀) ရက်အတွင်းအောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်လိုပါသည်-

- * တိုင်းနိုင်ငံတိုင်း၌ (၁၀)ရက်တာ (၂၄-၇)ကင်းစောင့်ဆုတောင်းခြင်းကို တည်ဆောက်ရန်၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ဆုတောင်းခြင်းအမိုးမိုးနိုင်ရန်နှင့် တိုင်းနိုင်ငံအားလုံးရှိ ယေရှုခရစ်တော်၏အသင်းတော်သည် မြေကြီးပေါ်တွင် ဘုရားသခင်၏ဘုန်းတော်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်ရန်အတွက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်၊ (ဟဗက္ကုတ် ၂:၁၄)။
- * အသင်းတော်များ ဆုတောင်းရာအိမ်များပြန်လည်ဖြစ်လာစေရန် ဘုရားသခင်ကပြန်၍ထူထောင်ပေးဖို့ဆုတောင်းရန်။
- * ကယ်တင်ခြင်းမရသေးသော ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဧဝံဂေလိတရားမရောက်ရှိသေးသော ဒေသများအတွက် ဆုတောင်းရန်။
- * ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းတော်လူထု၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ မြို့များနှင့်မြို့တော်များ၊ တိုင်းနိုင်ငံများနှင့် တိုက်ကြီးများတို့တွင် လူမှုရေး၊စီးပွားရေးနှင့်နိုင်ငံရေးစနစ်များ၌ အသစ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်လာစေရေးအတွက် ဆုတောင်းရန်။

၁၀-ရက်တာဆုတောင်းခြင်း၌ပါဝင်ဆင်နွှဲရန်နည်းလမ်း(၂)ရပ်

က။ (၁၀) ရက်အတွင်းဆုတောင်းရန်အကြံပြုချက်အချို့

- * နေ့စဉ်မိသားစုအလိုက် အတူတကွဆုတောင်းပါ။ (သို့မဟုတ်) သင့်အိမ်တွင်ကျင်းပသော အဖွဲ့ငယ်အစည်းအဝေးတွင် ဆုတောင်းပါ။
- * အဖွဲ့ငယ်အစည်းအဝေးများအတွက် အသင်းတော်တံခါးများဖွင့်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အထူးဆုတောင်းချိန်များကို သတ်မှတ်စီစဉ်ပါ။
- * တစ်ရက် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍၎င်း၊ (၁၀)ရက်လုံးလုံး၌၎င်း အစာရှောင်ဆုတောင်းပါ။
- * ဖုန်းဖြင့်ဆုတောင်းပါ။ သို့မဟုတ် လူအများအတူတကွဖုန်းဖြင့်ဆုတောင်းနိုင်ရန် အချိန်သတ်မှတ် ဆောင်ရွက်ပါ။
- * အာရုဏ်ဦးဆုတောင်းအစည်းအဝေးကျင်းပခြင်း။
- * နေ့လယ်စာစားချိန် ဆုတောင်းအစည်းအဝေးကျင်းပခြင်း။
- * အသင်းတော် (၁၀)ပါးကို စည်းရုံးစုစည်း၍ တစ်ပါးလျှင် တစ်ရက်ကျသတ်မှတ်ကာ ၂၄နာရီလုံးလုံး တာဝန်ယူ ဆုတောင်းစေပါ။
- * ဒေသန္တရအသင်းတော်တစ်ပါးအနေဖြင့် နာရီ(၄၀) မရပ်မနားဆုတောင်းခြင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ခ။ လက်တွေ့ကျသော ၁၀-ရက်တာ နေ့ညမပြတ်ဆုတောင်းခြင်းလမ်းညွှန်များ

တမန်တော်(၁)မှ ကနဦးအသင်းတော်ကဲ့သို့ ဒေသန္တရယုံကြည်သူလူထုများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ မြို့များနှင့် တိုင်းနိုင်ငံများသည် (၁၀)ရက်တာဆုတောင်းခြင်းကို ပင်တေကုတ္တေတနင်္ဂနွေနေ့အထိဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ယင်းဆုတောင်းခြင်းကို ၂၀၀၆ခုနှစ်မှ ၂၀၁၀ပြည့်နှစ်အထိ ဆောင်ရွက်သွားရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါသည်။

- * ပို၍တိကျစွာဆုတောင်းနိုင်ရန်အတွက် ဆုတောင်းချက်များပါရှိသော “(၁၀)ရက်တာဆုတောင်းခြင်းလမ်းညွှန်” ကိုလည်းရရှိနိုင်ပါသည်။

- * သီးသန့်ဆုတောင်းခန်းတစ်ခုထားရှိပြီး၊ လူများကို (၁၀)ရက်တာလာရောက်ဆုတောင်းစေပါ။ ယင်းကို မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ခြင်းက အကျိုးထူးရရှိစေပါမည်။
- * ဆုတောင်းစခန်း/အခန်းတွင် ဆုတောင်းရန်နေရာ(နံရံ) အချို့ကို စီစဉ်ဖန်တီးထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့်- ကိုးကွယ်ခြင်းနံရံ Worship Wall (တေးဂီတနှင့်ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်း)၊ ဂတိတော်နံရံ Promise Wall (သမ္မာကျမ်းမှဂတိတော်များကို နံရံပေါ်တွင်လူများမြင်သာအောင်ရေးကပ်ထားခြင်း)၊ ဆုတောင်းခံချက်နံရံ Prayer Request Wall (လူများဆုတောင်းခံချက်များရေးပြီး နံရံပေါ်တွင်ကပ်ထားနိုင်ရန်စာရွက်များထားရှိခြင်း)၊ ဆုတောင်းခြင်းအဖြေများနံရံ Answers to Prayer Wall (ဆုတောင်းခြင်း၏အဖြေများကိုကပ်ထားနိုင်ရန်နေရာအချို့ပြင်ဆင်/ဖန်တီးထားပေးခြင်း)၊ ဖန်တီးမှုနံရံ Creative Wall (မိမိတို့ဆုတောင်းချိန်အတွင်း ရေးစပ်ထားသောကဗျာများ၊ အနုပညာဖန်တီးမှုလက်ရာများ စသည်တို့ကိုခင်းကျင်းပြသနိုင်ရန် နေရာအချို့ ဖန်တီးပေးခြင်း)၊ မြည်တမ်းခြင်းနံရံ Wailing Wall (မိမိတို့ဆုတောင်းပေးနေသောဖျားနာသူများ၊ ကယ်တင်ခြင်းမရသေးသောမိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုဝင်များ စသည့်တစ်ဦးချင်း၏နာမည်များကပ်ထားနိုင်ရန် နေရာပြင်ဆင်ပေးခြင်း)၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာထောင့် Solitude Corner (လူများမိမိတို့ဖာသာ သက်သောင့်သက်သာနေနိုင်ရန်နေရာပြင်ဆင်ထားပေးခြင်း) စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- * လက်တွေ့ကွင်းဆင်းဆုတောင်းခြင်း- ဖြစ်နိုင်ပါက ကျောင်းများရှိဆရာများအတွက်လည်းကောင်း၊ ရဲငြါနရီ ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များအတွက်လည်းကောင်း၊ ဈေးဆိုင်ရှင်များအတွက်လည်းကောင်း၊ အငှားကား(Taxi)များရပ်နားရာ ရှိ လူများအတွက်လည်းကောင်း၊ လေဟာပြင်ဈေးများသို့လည်းကောင်း၊ ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာများသို့ သွားရောက် ဆုတောင်းပေးခြင်း။ ဈေးကြီးများနှင့်ကုန်တိုက်ကြီးများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါက ဆုတောင်းရန်ဆိုင်ခန်းနေရာများ ထားရှိပြီးတစ်ရက်နှစ်ရက်ခန့်ဆုတောင်းခြင်း။
- * လက်တွေ့ကြုံတွေ့ရတတ်သောပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် စီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်သူအချို့ကိုရှာဖွေ ဆက်သွယ်ထားပါ။
- * လူများ မိမိတို့၏ကဗျာများ၊ ဆုတောင်းခံချက်များ၊ ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ရရှိသောအဖြေများ၊ အနုပညာဖန်တီးမှု လက်ရာများ စသည်တို့ကိုရေးသားနိုင်ရန် စာရွက်နှင့်ဘောပင်များကို အဆင်သင့်စီစဉ်ထားရှိပါ။
- * အထူးသဖြင့် ညအချိန်တွင်လူများအား ဆုတောင်းစခန်းသို့ခေါ်ဆောင်လာရန်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် ကူညီရန်အတွက် လူအချို့တို့ကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ထားပါ။
- * ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် ရေများရရှိနိုင်အောင်စီစဉ်ထားပေးပါ။
- * ရေချိုးခန်းများကို (၂၄)နာရီ တစ်ရက်လုံးလုံးအသုံးပြုနိုင်ရန် ဖွင့်ထားပေးပါ။
- * အကယ်၍ (၂၄/၇) ကင်းစောင့်ဆုတောင်းခြင်းကို ဒေသန္တရအသင်းတော်တစ်ရပ်လုံးအနေဖြင့် ပါဝင်ပြုလုပ်နိုင်ပါက အခြားကင်းစောင့်သပ်သပ်ထားရှိရန်မလိုပေ။
- * လူငယ်အုပ်စုများ၊ ပို၍ကျယ်ပြန့်သောဆုတောင်းအဖွဲ့များ၊ ဒေသန္တရအသင်းတော်တစ်ရပ်လုံး၊ ဒေသန္တရ အသင်းတော်များအဖွဲ့ (သို့) ဒေသတစ်ခု/မြို့ဆင်ခြေဖုံးတစ်ခု၌ရှိသော အသင်းတော်များအား (၁၀)ရက်တာကင်းစောင့် ဆုတောင်းခြင်းကိုစတင်လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါသည်။
- * စုဝေးသည့်နေရာဒေသပေါ်တွင်မူတည်ပြီး လိုအပ်ပါက (၂၄)နာရီလုံးခြုံရေးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- * အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် ကလေးငယ်ရှိသော ငယ်ရွယ်သည့်မိခင်များအတွက် နေ့အချိန်များ၌အဖွဲ့တွင် လာရောက်ပါဝင်နိုင်အောင် အချိန်ဖန်တီးပေးပါ။ လူငယ်များအား စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ဆုတောင်းခြင်းကိုတာဝန်ယူစေပါ။ (ဥပမာအားဖြင့် သောကြာည တစ်ညလုံး (သို့) စနေညတစ်ညလုံးတွင် ကင်းစောင့် ဆုတောင်းခြင်း၌ ပါဝင်စေရန်နှင့် ယင်းတို့အိပ်စက်နိုင်ရန် နေရာစီစဉ်ထားပေးရန်ဖြစ်သည်။)
- * ရှေ့ကင်းစောင့်ဆုတောင်းအဖွဲ့ဆုတောင်းပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က ဆက်လက်ဆုတောင်းသည့်အခါ “တာဝန် လွှဲအပ်ဆုတောင်းခြင်း” (Handover prayer) ကိုပြုလုပ်စေပါ။
- * နောက်ပိုင်းတွင် ဆင်းရဲသားများနှင့် ချို့တဲ့သည့်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများထံ ပေးကမ်းနိုင်ရန်၊ (၁၀)ရက်တာအတွင်း ကင်းစောင့်ဆုတောင်းရန်ရောက်ရှိလာသူများအား အဝတ်အစားများ၊ အစားအစာများ၊ ပရိဘောဂနှင့်စောင့် စသည်တို့ကိုယူဆောင်လာခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမြတ်သောအစီအစဉ်ဖြစ်၏။ ထိုလက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ဝေမျှပေးကမ်းသောအခါ ယင်းတို့နေအိမ်များသို့ လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်ပြီး သူတို့နှင့်အတူဆုတောင်းပါ။ သူတို့ကိုလည်း သခင်ယေရှုနာမ၌ကောင်းကြီးပေးပါ။

- * ချီးမွမ်းကိုးကွယ်ခြင်းအဖွဲ့ (Worship Team) များလာရောက်ပါဝင်နိုင်သောနေရာတွင် ကိုးကွယ်သောကင်းစောင့်အဖွဲ့များကို တစ်ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ကြိမ်ကျဖြင့် (၂)နာရီကြာခန့် ချီးမွမ်းကိုးကွယ်ခြင်းဖြင့် ကင်းစောင့်နိုင်ရန် ပါဝင်စေပါ။

ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သောထူးခြားသည့်အကြံပြုချက်အချို့

- * သင့်ကျောင်းကို (၁၀)ရက်တာဆုတောင်းရန်စည်းရုံးပါ။ ကျောင်းချိန်အတွင်း မိဘများကဆုတောင်းနေကြမည်ဖြစ်ပြီး သင်နှင့်သင့်အပေါင်းအဖော်များက ကျန်သည့်ရက်များနှင့်ညအချိန်များတွင် ဆုတောင်းရန်ဖြစ်သည်။
- * လူငယ်ဆုတောင်းအဖွဲ့မှ စနေ၊ တနင်္ဂနွေရက်များတွင် ဆုတောင်းချိန်နာရီ(၄၀) ယူရန်ဖြစ်သည် (သောကြာညနေပိုင်း ၁၈:၀၀နာရီမှ တနင်္ဂနွေနေ့ ၁၂:၀၀ နာရီအထိ)။
- * (၁၀)ရက်တာအတွက် အချို့သောအသင်းတော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆုတောင်းပါ။
- * (၁၀)ရက်တာ e-mail ကင်းစောင့်ခြင်းကို ကြံဆလုပ်ဆောင်ပါ။
- * ဘုရားသခင်စိတ်ဝင်စားမည့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သော အခြားမည်သည့်ကြံစည်စိတ်ကူးမူမျိုးကိုမဆို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဖန်တီးတီထွင်မှုပြုရန် တို့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ ဘုရားသခင်၏ဝိညာဉ်တော်သည် ဖန်ဆင်းသော ဝိညာဉ်ဖြစ်၏။ သင့်ကိုပင်ဖန်ဆင်းခဲ့ပေပြီ။

သတိပြုရန်။ ပါဝင်ဆုတောင်းသူများခွန်အားရလွန်းပြီး “ခရစ်တော်ပြန်လာချိန်အထိ” ဤဆုတောင်းခြင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်ဆန္ဒပြင်းပြလာကြမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုကျွန်ုပ်တို့မျှော်မှန်းပါသည်။ သတိပြုသင့်သည်မှာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းထက် ခေတ္တနား၍ ဂရုတစိုက်စီမံရေးဆွဲပြီး ၃လ (သို့မဟုတ်) ၆လ အတွင်း အခြား(၁၀)ရက်တာဆုတောင်းခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ နောင်တွင် သင်သည်ဤဆုတောင်းခြင်းမျိုးကို ကြိမ်ဖန်များစွာလုပ်ဆောင်လာနိုင်မည်ဖြစ်၏။ အဆုံးတွင် (တစ်ရက်လျှင် ၂၄နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ၇ရက်၊ တစ်နှစ်လျှင် ၃၆၅ရက်) ဆက်တိုက်ဆုတောင်းခြင်း (၂၄-၇-၃၆၅) ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အခြားအသင်းတော်များကိုလည်း သင်နှင့်အတူ ကွန်ယက်ဖွဲ့လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန် စည်းရုံးဖိတ်ကြားပါလေ။