PRAYER
316

မည်သို့ ဆုတောင်းရမည်နည်း

ဘုရားသခင်နှင့် အဘယ်သို့ စကားပြောရမည်နည်း။ ဆုတောင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်နှင့် စကားပြောခြင်း ဖြစ်၏။ သမ္မာကျမ်းစာသည် ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို စကားပြောသော စာအုပ် ဖြစ်သည်။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျမ်းစာက မည်ကဲ့သို့ သင်ပေးသည်ကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ *"ကိုယ်တော် [ယေရှု] သည် တစ်စုံတစ်ခုသော အရပ်တွင် ဆုတောင်းတော်မူပြီးလျှင်၊ တပည့်တော်တစ်ယောက်က၊ သခင်၊ ဆုတောင်းစေခြင်းငှာ ယောဟန်သည် မိမိတပည့်တို့အား နည်းပေးသကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်တို့အား နည်းပေးတော်မူပါ' ဟု လျှောက်လေ၏"* (လုကာ ၁၁:၁)။ ထိုဆုတောင်းချက်အတိုင်းပင် ဆုတောင်းကြည့်ပါ။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော သမ္မာကျမ်းစာ၏ သွန်သင်ချက်ထဲတွင် ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကျေးဇူးတော် ချီးမွမ်းခြင်း၊ ဝန်ချခြင်းနှင့် တောင်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ချီးမွမ်းခြင်းက ဘုရားသခင်ကို ချီးမြှောက်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်းနှင့် ဘုန်းထင်ရှားစေခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါသည် (ဆာလံ ၃၄:၁-၃)။ *"နှုတ်ခမ်းအသီး တည်းဟူသော ချီးမွမ်းခြင်းယဇ်ကို သခင်ယေရှု ခရစ်အားဖြင့် ဘုရားသခင် ရှေ့တော်၌ အစဉ် ပူဇော်ကြကုန်အံ့"* (ဟေဗြဲ ၁၃:၁၅)။ ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းသည် ဘုရားသခင်ပြုတော်မူခဲ့သော အရာများအတွက် ကျေးဇူးတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆာလံ ၉၂:၁ ထဲတွင် *"ထာဝရဘုရား၏ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းခြင်းငှာ … လျှောက်ပတ်ပေ၏"* ဟုဆိုထားပါသည်။ ဝန်ချခြင်း ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ဝန်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ *"ကိုယ်အပြစ်တို့ကို ဖော်ပြတောင်းပန်လျှင်၊ ငါတို့အပြစ်များကို လွှတ်၍ ဒုစရိုက်ရှိသမျှနှင့် ကင်းစင်စေခြင်းငှာ ဘုရားသခင်သည် သစ္စာတရားနှင့် လည်းကောင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရားနှင့် လည်းကောင်း ပြည့်စုံတော်မူ၏"* (၁ ယောဟန် ၁:၉)။ ဘုရားသခင်ထံ တောင်းလျှောက်ခြင်း ဟူသည် ဘုရားသခင်က သင့်အား တောင်းခံစေရန် ခေါ်ဖိတ်ထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ *"အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းခြင်းနှင့်တကွ ဆုတောင်းပဌနာ ပြုသောအားဖြင့်၊ သင်တို့တောင်းပန်လိုသော အရာများတို့ကို ဘုရားသခင်အား ကြားလျှောက်ကြလော့"* (ဖိလိပ္ပိ ၄:၆)။ သင်၏ ဝိညာဉ်ရေးရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအတွက် ဘုရားသခင် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် တောင်းဆိုခြင်းကို မဿဲ ၆:၉-၁၃ ရှိ ပဌနာတော် ကျမ်းပိုဒ်ထဲတွင် တွေ့ရသည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည် အသက်ရှင်တော်မူသော ဘုရားသခင်နှင့် စကားပြောဆိုခွင့်ရသည့် မဟာအခွင့်ထူးပင် ဖြစ်ပါသည်။ *"ထာဝရဘုရားသည် ဖြောင့်မတ်သော သူတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူ၏။ သူတို့ အော်ဟစ်သံကိုလည်း နားထောင်တော်မူ၏"* (ဆာလံ ၃၄:၁၅)။ *"သန့်ရှင်းသူအပေါင်းတို့သည် ရှေ့တော်၌ တောင်းလျှောက်ကြပါလိမ့်မည်။"* (ဆာလံ ၃၂:၆)။

မည်သည့်နေရာများတွင် ဆုတောင်းရမည်နည်း။ ဘာသာရေးအဆောက်အအုံများနှင့် စုဝေးရာ ခန်းမဆောင်များတွင် ဆုတောင်းခြင်းသည် ကောင်းမွန်လျှောက်ပတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ယေရှုက *"ဘုရားသခင်သည် နာမ်ဝိညာဉ် ဖြစ်တော်မူ၏။ ဘုရားသခင်ကို ကိုးကွယ်သော သူတို့သည်၊ နာမ်ဝိညာဉ်နှင့်လည်းကောင်း၊ သစ္စာနှင့်လည်းကောင်း ကိုးကွယ်ရမည်"* ဟု မိန့်တော်မူသည် (ယောဟန် ၄:၂၄)။ ထိရောက်သော ဆုတောင်းခြင်း ဟူသည် သင်ရှိနေသော နေရာဒေသအပေါ် မမူတည်ပါ။ ယေရှုက *"သင်သည် ဆုတောင်းပဌနာ ပြုသောအခါ လျှို့ဝှက်သော သူတို့နည်းတူ မပြုနှင့်။ ထိုသူတို့သည် လူများတို့ရှေ့မှာ ထင်ရှားစေခြင်းငှာ၊ ပွဲသဘင် လမ်းဆုံလမ်းဝတို့၌ ရပ်လျက်ဆုတောင်းခြင်းငှာ အလိုရှိကြ၏။ ငါအမှန်ဆိုသည်ကား၊ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့အကျိုးကိုခံရကြ၏။ သင်သည် ဆုတောင်းသောအခါ ဆိတ်ညံရာ အခန်းသို့ဝင်၍ တံခါးကိုပိတ်ပြီးမှ၊ မထင်ရှားသောအရပ်၌ ရှိတော်မူသော သင်၏အဘကို ဆုတောင်းလော့။ မထင်ရှားသောအရာကို မြင်တော်မူသော သင်၏အဘသည် အကျိုးကို ထင်ရှားစွာ ပေးတော်မူလတ္တံ့."* ဟု မိန့်တော်မူသည် (မဿဲ ၆:၅-၆)။ ထိရောက်သော ဆုတောင်းခြင်း ဟူသည် သင်မည်သည့်အရပ်တွင် ဆုတောင်းသနည်း ဟူသည့် အပေါ် မမူတည်ဘဲ၊ သင်၏ စိတ်နှလုံး အပေါ်တွင်သာ မူတည်ပါသည်။ လူအများရှေ့တွင် ဆုတောင်းပါ၊ တစ်ကိုယ်တည်း သီးခြားလည်း ဆုတောင်းပါ။

ဒူးထောက် ဆုတောင်းသင့်ပါသလော။ သခင်ယေရှု၊ ရှင်ပေါလုနှင့် ဒံယေလတို့က ဒူးထောက်၍ ဆုတောင်းခဲ့ကြသည် (လုကာ ၂၂:၄၁၊ တမန်တော် ၂၀:၃၆၊ ဒံယေလ ၆:၁၀)။ ထို့ကြောင့် ဒူးထောက်၍ ဆုတောင်းပါ။ သို့ရာတွင် သမ္မာကျမ်းစာထဲ၌ အချို့သော သူများသည် မတ်တတ်ရပ်လျက်၊ ကောင်းကင်သို့ မျှော်ကြည့်လျက်၊ လက်များကို ဆန့်တန်းလျက် သို့မဟုတ် မြှောက်လျက်၊ မြေကြီးပေါ်တွင် ပျပ်ဝပ်လျက်နှင့် နံရံဘက်သို့ မျက်နှာမူလျက် ဆုတောင်းခဲ့ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အနေအထားသည် သင်၏ စိတ်နှလုံး အခြေအနေကို ဖော်ပြနေမှသာလျှင် ဆုတောင်းခြင်း၌ လေးနက်မှု ရှိစေပါသည်။

မည်သို့ ဆုတောင်းရမည်နည်း။ ဆုတောင်းခြင်းတွင် မည်သို့ ဆုတောင်းသနည်း ဟူသည် *ဘာကို* ဆုတောင်းသနည်း ဆိုသောအချက်ထက် ပို၍ပင် အရေးကြီး နိုင်ပါသည်။ ကျမ်းစာလာသော ဆုတောင်းခြင်း ဟူသည် ဘုရားသခင်ထံ မိမိ၏ စိတ်နှလုံးကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ဖွင့်ဟသွန်းလောင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားသခင်က သင်တောင်းသမျှကို မဖြစ်မနေ ပေးလာအောင် ဖိအားပေးနိုင်သည့် ထူးခြားသော စကားလုံးများ၊ စကားစုများ၊ စာပေဖွဲ့၍ သီကုံးကာ သေသပ်ချောမွတ်အောင် ဆုတောင်းနေစရာ မလိုအပ်ပါ။ သမ္မာကျမ်းစာက ဆုတောင်းရမည့် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ပုံဥပမာများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းသော စိတ်နှလုံးဖြင့် (၁ သက် ၅:၁၈)။

အလွတ်ကျက်မှတ် ရွတ်ဆိုခြင်း မဟုတ်ဘဲ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော စိတ်ဖြင့် (ဟေရှာယ ၂၉:၁၃)။

အချည်းနှီးသော စကားကို အထပ်ထပ် မြွက်ဆိုခြင်းမရှိ (မဿဲ ၆:၇)။

ပွင့်လင်းစွာ၊ ရည်ညွှန်းလျက်၊ ရိုးသားစွာဖြင့် (ဟေရှာယ ၃၇:၁၄-၁၇)။

စွဲမြဲစွာနှင့် ဖွဲလုံ့လဖြင့် (ကောလောသဲ ၄:၂၊ လုကာ ၁၁:၅-၁၀၊ ၁၈:၁-၈)။

အဆက်မပြတ်၊ မခြားမလပ် (၁ သက်သာလောနိတ် ၅:၁၇)။

ကြီးစွာသော ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့် (ရောမ ၁၅:၃၀)။

အခြားသော ယုံကြည်သူများနှင့် တညီတညွတ်တည်းဖြစ်၍ (မဿဲ ၁၈:၁၉-၂၀၊ ၁ တိမောသေ ၂:၈)။

ကြီးမားသော ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် (ယာကုပ် ၁:၆-၇၊ ဟေဗြဲ ၁၁:၆)။

ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့်အညီ (ယောဟန် ၁၅:၇၊ ၁ ယောဟန် ၅:၁၄-၁၅)။

ယေရှု၏ နာမတော်မြတ်ဖြင့်၊ ဘုရားသခင်၏ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သူ၏ အလိုတော်နှင့်အညီ (ယောဟန် ၁၄:၁၃၊ ၁၅:၁၆)။

မည်သည့်အရာအတွက် ဆုတောင်းရမည်နည်း။ ပဋ္ဌနာတော် ဆုတောင်းချက်တွင် ယေရှုက တပည့်တော်များအား သူတို့၏ နေ့စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ လိုအပ်ချက်များအတွက် ဆုတောင်းရန် သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ယောဟန် ၁၇ ရှိ သခင်ယေရှု၏ ဆုတောင်းချက်တွင် ယေရှုက တပည့်တော်များ၊ လောကီသားတို့နှင့် မိမိအတွက် ဆုတောင်းခဲ့ပါသည်။ ယေရှုက သစ္စာရှိသော ဆုတောင်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်နှင့် အညီဆုတောင်းခြင်း၊ ခရစ်တော်၏ နာမတော်အားဖြင့် အဘခမည်းတော်ထံ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ပေးအပ်ပူဇော်ပါက နားညောင်း ပေးကာ အဖြေကို ရရှိလိမ့်မည်ဟု ကတိတော် ထားရှိခဲ့ပါသည် (ယောဟန် ၁၅:၇၊ ၁၆၊ ၁၆:၂၃၊ ၁ ယော ၅:၁၄-၁၅)။ အခြားသော ကျမ်းစာလာသည့် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ဘာအတွက် ဆုတောင်းရမည် ဟူသော ပုံဥပမာများမှာ -

ဉာဏ်ပညာ (ယာကုပ် ၁:၅၊ ဖိ ရာ ၁:၇-၁၂)။

ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြွယ်ဝခြင်း (ကောလောသဲ ၁:၉-၁၂)။

သင့်ကို နှောက်ယှက်သောသူများအတွက် (လုကာ ၆:၂၈)။

အနာရောဂါငြိမ်းခြင်း (ယာကုပ် ၅:၁၄-၁၅) မှာ ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသော်လည်း၊ လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါ (၂ ကောရိန္သု ၁၂:၇-၉)။

အချင်းချင်းအတွက် (ဧဖက် ၆:၁၈၊ ယာကုပ် ၅:၁၆)။

အစိုးရအတွက် (၁ တိမောသေ ၂:၁-၂)။

နေ့စဉ်အသက်မွေးလောက်သော အစာအတွက် (မဿဲ ၆:၁၁၊ မာကု ၆:၄၁၊ ၈:၆-၇)။

ခရစ်တော်ကို လိုအပ်နေသူများအတွက် (ရောမ ၁၀:၁)။

ဧဝံဂေလိတရား ဟောပြောနေသူများအတွက် (မဿဲ ၉:၃၇-၃၈)။

ဧဝံဂေလိတရားအတွက် တံခါးများ ပွင့်လာစေရေးအတွက် (ကောလောသဲ ၄:၃-၄)။

ဘုရားသခင်သည် သင်၏ ဆုတောင်းသံကို ကြား၍ အဖြေပေးတော်မူသည်။ ဘုရားသခင် သတ်မှတ်သော ဆုတောင်းရမည့် အချက်များနှင့် ကိုက်ညီလျှင် သင်ဆုတောင်းသော အဖြေကို ရရှိလိမ့်မည်။ ဘုရားသခင်၏ အဖြေမှာ *ပေးမည်၊ နှောက်ကျပြီးမှ ပေးမည်* သို့မဟုတ် *မပေးသေး* ဟူ၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဧဖက် ၃:၂၀ တွင် ဘုရားသခင်သည် သင်တောင်းသောအရာ သို့မဟုတ် ကြံစည်သောအရာထက် ပို၍ပင် ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ ဘုရားသခင်က အဖြေကို နှောက်ကျပြီးမှ၊ စောင့်ဆိုင်းစေပြီးမှ ပေးခြင်းမှာ သူပေးမည့် အဖြေအတွက် သင့်ကို ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများကို ဖြစ်စေ ပို၍ကိုးစားတတ်လာအောင် မွမ်းမံပြင်ဆင်ပေးနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ဘုရားသခင်၏ အဖြေမှာ နောက်ဆုံး လုံးဝ *မပေးသေး* ဟူ၍ငြင်းပယ်သည်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်ကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်လျက်၊ သူပေးသည့် အဖြေကို အပြည့်အဝ လက်ခံနိုင်သော စိတ်နှလုံးဖြင့်လည်း ဆုတောင်းပါ။

သင်၏ စိတ်သဘောသည် ဤနေရာတွင် အထူးအရေးပါသည်။ *"ဆုတောင်းလျှင်လည်း ကာမဂုဏ်ခံစားစရာဖို့ ရှိစေခြင်းငှာ၊ အလွဲတောင်းသောကြောင့် မရကြ"* ဟုဆိုထားသည် (ယာကုပ် ၄:၃)။

လင်ယောကျ်ားတို့၊ သင်၏ဇနီးကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံကြလော့။ သမ္မာကျမ်းစာက ခရစ်တော်သည် အသင်းတော်ကို ချစ်သည်နည်းတူ လင်ယောကျ်ားသည်လည်း မိမိဇနီးမယားအား အသက်ရှင်ခြင်း ကျေးဇူးတော်ကို အမွေခံရသူချင်းကဲ့သို့ ချစ်ရမည်၊ တန်ဖိုးထားရမည်၊ နားလည်ပေးရမည်၊ ဂုဏ်ပြုပေးရမည်ဟု ဆိုထားပါသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် *"ဆုတောင်းခြင်းအမှု၌ အဆီးအတားမရှိစေခြင်းငှာ"* ဖြစ်လိမ့်မည် (၁ ပေတရု ၃:၇)။

အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်ပါ။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းက သင်၏ဆုတောင်းခြင်းကို အတားအဆီး ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အခြားသူများကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ဘုရားသခင်ထံမှ သင်မျှော်လင့်သော ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ဖော်ပြရာရောက်ပါသည် (မာကု ၁၁:၂၅၊ မဿဲ ၅:၂၃-၂၄၊ ၆:၁၂-၁၅)။ စိတ်နှလုံး ဖြောင့်မတ်စွာ ဆုတောင်းတတ်ပါ။

ဘုရားသခင်ရှေ့တွင် ဝိညာဉ်ရေးရာ စင်ကြယ်သောသူဖြစ်ခြင်းသည် သင်၏ဆုတောင်းခြင်း အသက်တာကို များစွာ ပြည့်စုံအောင်မြင်စေနိုင်ပါသည်။ *"သဘောဖြောင့်သောသူ ဆုတောင်းသောပဋ္ဌနာကိုကား၊ နှစ်သက်တော်မူ၏"* (သုတ္တံ ၁၅:၈)။ သို့ရာတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပညတ်တရားထဲမှ လမ်းလွဲသွားမိလျှင်၊ သုတ္တံ ၂၈:၉ က *"တရားမနာ၊ လွှဲသွားသောသူသည် ဆုတောင်းသော်လည်း၊ သူ၏ပဋ္ဌနာစကားသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်၏"* ဟုဆိုထားပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် သင့်အား ကြွယ်ဝပေးခြင်း၊ ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ ပြည့်စုံစေခြင်းတို့ကို ပြုပေးတော်မူသည်။ သင်၏ ဆုတောင်းချက်များ ငြင်းပယ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် နှောက်ကျခြင်းတို့မှာ သင့်အကျိုးအတွက် သက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သင်ဆုတောင်းသောအရာသည် သင့်အား နာကျင်စေမည့်အရာ ဖြစ်မည်ကို ကိုယ်တိုင် မသိရှိသောအခါ ဘုရားသခင်က ထိုအရာကို မပေးခြင်းဖြင့်လည်း သင့်အား ကွယ်ကာပေးလျက် ရှိနိုင်ပါသည်။ ဘုရားသခင်သည် သင့်အကြောင်းကို သင်ကိုယ်တိုင်သိထားသည်ထက် ပို၍ပင် သိထားတော်မူသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆုတောင်းချက်များကို ဘုရားသခင် အဖြေမပေးခြင်းမှာလည်း သင်၏အနာဂတ်ကို သိမြင်ထား၍ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအရာကို သိထားပြီး၊ ထိုအရာကို သိုထားပေးကာ လက်ရှိတောင်းဆိုချက်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းဖြင့်လည်း အဖြေပေး နိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်ဆုတောင်းချက်အဖြေ နှောက်ကျစွာ စောင့်ဆိုင်းနေရခြင်းမှာ သူပေးမည့်အဖြေအတွက် အချိန်ကို ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ထား စေခြင်းငှာလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း ဘုရားသခင်က သင်၏ ဆုတောင်းချက်အဖြေကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ စောင့်ဆိုင်းစေခြင်းတို့သည် သင်၏ ယုံကြည်ခြင်းကို တိုးပွားခိုင်ခံ့စေရန် ဖြစ်တတ်သည်။ ဘုရားသခင် ပေးသော အဖြေအပေါ် ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းလျက် လက်ခံပါ။ ဘုရားသခင်က မိမိပြုသော အမှုအရာကို သိတော်မူသည်။ ဘုရားသခင်ထံ စကားပြောပါ။ သူက အမြဲတမ်း နားထောင်ပေးနေပါသည်။ မခြားမလပ် ဆုတောင်းကြပါစို့။

"အရာရာ၌ ကျေးဇူးတော်ကို ချီးမွမ်းကြလော့။ အကြောင်းမူကား၊ သင်တို့သည် ထိုသို့ကျင့်စေခြင်းငှာ၊ ယေရှုခရစ်၌ ဘုရားသခင်အလိုတော်ရှိ၏။"
၁ သက်သာလောနိတ် ၅:၁၈

မည်သို့ ဆုတောင်းရမည်နည်း © ၂၀၂၆ ခုနှစ်ထုတ်၊ John D. Morris III ရေးသားသော စာအုပ်ကို Acts One Eight မှ ထုတ်ဝေသည်။ ရေးသားချက်အကြောင်းအရာ အပြည့်အစုံကို ဖြည့်စွက် ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ခြင်းမရှိလျှင် လွတ်လပ်စွာ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ ကူးယူခြင်း၊ ပို့စ်တင်ခြင်း၊ အီးမေးလ်ပို့ခြင်း သို့မဟုတ် စာတိုပို့ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၁) ထိပ်ဆုံးတွင် သင်၏သာသနာ၊ အသင်းတော်အမည်၊ လိုဂိုတံဆိပ်တို့ကို ထည့်သွင်း၍၊ စာမျက်နှာ (၂) အောက်ခြေလိုင်းရှိ မျဉ်းအထက်တွင် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာကို ထည့်သွင်းထား နိုင်ပါသည်။ Prayer316 သည် သမ္မာကျမ်းစာ တစ်ခုတည်းကိုသာ အခြေခံထားပြီး၊ လူများစွာ ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းခြင်းအသက်တာ ကြီးထွားလာစေရန်နှင့် သာ၍ခိုင်ခံ့သော ဆက်နွယ်မှုရှိစေရန် ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါသည်။ Acts One Eight သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့လိုပါက (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ) *Hello@Mail316.org.* သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် မဟုတ်သော အခြားဘာသာပြန်အတွက် ဘာသာပြန် ဝန်ဆောင်မှုကို www.ChristianLingua.com. မှပံ့ပိုးပေး ထားပါသည်။ *မည်သို့ ဆုတောင်းရမည်နည်း* ကို *www.Prayer316.org.* တွင် ဘာသာစကားပေါင်း ၄၈ မျိုးဖြင့် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအတွက် ကျမ်းပိုဒ်ကိုးကားချက်များသည် The Lockman Foundation ၏ New American Standard Bible 1995 ထဲမှ ကောက်နှုတ်ထားပါသည်။ ဤဘာသာပြန်တွင် ကျမ်းပိုဒ်ကိုးကားချက်များသည် ယုဒသန်သမ္မာကျမ်းစာ ထဲမှ အသုံးပြုပါသည်။