

အစွန်းချွတ်ခြင်း

	အရက်ပြန် (သို့) အရက်ပြန်နှင့် အမိနီယာ ဆတူရောစပ်ထားသော အရည်ဖြင့် သန့်စင်ပါ။ ကျန်ရှိသောအစွန်းအထင်းကို ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ဖြင့် ချွတ်နိုင်ပါသည်။
	ရေခဲခွေးခွေးထဲသို့ ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည်ထည့်ပြီး အစွန်းအထင်းကို စိုစွတ်အောင်လုပ်ပါ။ ထိုနောက် ပိုလျှံနေသောရေကို သုတ်ထုတ်ပြီး ကော်မုန့် (သို့) ပေါင်ဒါမုန့်ကို စိုစွတ်နေသောအစွန်းအထင်းပေါ်သို့ ညင်သာစွာပက်ဖြန်းပါ။ ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့်အကြာတွင် ဘရက်ရှ် (စုတ်တံ) ဖြင့် ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပါ။
	ရေခဲတုံးဖြင့် အစွန်းအထင်းကို ခဲသွားအောင်လုပ်ပြီး အပေါ်ယံအလွှာကို ခြစ်ထုတ်ပါ။ ထိုနောက် အရက်ပြန် (သို့) ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်ဖြင့် သန့်စင်ပါ။
	ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် အစွန်းအထင်းကို မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် စိမ်ထားပါ။ အစွန်းအထင်း ပျော့ပျောင်းသွားပါက လက်သည်းဖြင့် ခြစ်ထုတ်ပြီး ကျန်ရှိသောအစွန်းအထင်းကို ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါ အောက်ဆိုဒ်ဖြင့် ချွတ်နိုင်ပါသည်။
	ရေခဲခွေးခွေးနှင့် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် သုံး၍ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။ အဝတ်အစားတစ်ခုလုံး လျှော်ဖွပ်နိုင်ပါက ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် စိမ်၍ သန့်စင်နိုင်ပါသည်။
	ကော်မုန့် (သို့) ပေါင်ဒါမုန့်ထဲသို့ အရက်ပြန် (သို့) ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် အနည်းငယ်ထည့်၍ အနှစ်ဖြစ်အောင် ဖျော်ပါ။ အစွန်းအထင်းပေါ်တွင် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်ခန့် သုတ်လိမ်းထားပြီးနောက် ဘရက်ရှ်ဖြင့် သန့်စင်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ရေခဲခွေးခွေးနှင့် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။
နှလုံးသားထဲက အစွန်းအထင်း	ယေရှုခရစ်တော်၏ အသွေးတော်မြတ်

အမှန်တော့၊ ကျွန်ုပ်တို့လူတိုင်း၏ စိတ်နှလုံးထဲတွင် မပျော်ရွှင်စရာ အမှတ်တရများ၊ အတိတ်က ဒဏ်ရာများ၊ ဖုံးကွယ်ထားသော အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမှုများ သို့မဟုတ် အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ အထီးကျန်ခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကဲ့သို့သော အစွန်းအထင်းအချို့ ရှိနေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုမိသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုမိသည်ဖြစ်စေ ဤအစွန်းအထင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအပေါ် အရိပ်မည်း ထိုးစေပါသည်။ နှမြောစရာကောင်းသည်မှာ လူသားတို့ပြုလုပ်ထားသော မည်သည့်သန့်စင်ဆေး သို့မဟုတ် နည်းလမ်းကမျှ ယင်းတို့ကို သန့်စင်အောင် မချွတ်ပစ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော်.....

သမ္မာကျမ်းစာက "ထိုသားတော်၏ အသွေးအားဖြင့် ငါတို့သည် ရွှေးနုတော်မူခြင်း၊ ပြစ်မှားသောအပြစ်မှ လွတ်တော်မူခြင်းကျေးဇူးကို ခံရကြ၏..." ဟု ဆိုထားပါသည်။ (ဇေက ၁:၇)



ယေရှုခရစ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် စိတ်နှလုံးထဲက အစွန်းအထင်းများကို မဆေးကြောနိုင်ခြင်းကြောင့် လူ့လောကသို့ ကြွလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တော်သည် မိမိ၏ အသက်ကို စေးကပ်ပေးဆပ်ပြီး အသွေးတော်မြတ်ကို သွန်းလောင်းကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်အားလုံးကို အကြွင်းမဲ့ ဆေးကြောပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှလုံးထဲက အစွန်းအထင်းများ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော "အပြစ်" ကို လုံးဝ ရှင်းလင်းပေးခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တော်ကို ကယ်တင်ပိုင်ရှင်အဖြစ် လက်ခံရန် လိုလားပါက ဘဝသည် လုံးဝ အသစ်တဖန် ပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် မိမိစိတ်နှလုံးထဲက အစွန်းအထင်းများကို သန့်စင်ပေးနိုင်သော ယေရှုခရစ်တော်ကို သိကျွမ်းလိုပါက အနီးအနားရှိ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းသို့ ကြွရောက်နိုင်ပါသည်။



မူပိုင်ခွင့်အားလုံးကို သိမ်းဆည်းထားသည်