သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ John 20 v 19 –29.

19 ရက်သတ္တပတ်တွင် ပထမနေ့ဖြစ်သော ထိုနေ့၏ညနေချမ်းအချိန်တွင် တပည့်တော်တို့သည် ဂျူးလူမျိုးတို့ကိုကြောက်သဖြင့် မိမိတို့ရှိရာနေရာ၌
တံခါးများကိုပိတ်ထားလျက်နေကြရာ ယေရှုသည်ကြွလာ၍ သူတို့အလယ်၌ရပ်တော်မူပြီးလျှင်“**သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ**”ဟု မိန့်တော်မူ၏။
20 ထိုသို့မိန့်တော်မူပြီးနောက် လက်တော်နှင့်နံဘေးတော်တို့ကို သူတို့အားပြတော်မူ၏။ တပည့်တော်တို့သည် သခင်ဘုရားကိုမြင်ရသောအခါ ဝမ်း
မြောက်ကြ၏။ 21 တစ်ဖန် ယေရှုက**“သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ။** ခမည်းတော်သည် ငါ့ကိုစေလွှတ်တော်မူသကဲ့သို့ ငါသည်လည်း သင်တို့ကို
စေလွှတ်၏”ဟု မိန့်တော်မူ၏။ 22 ထိုသို့မိန့်တော်မူပြီးနောက် သူတို့အပေါ်မှုတ်တော်မူလျက်“သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုခံယူရရှိကြလော့။ 23
တစ်စုံတစ်ဦး၏အပြစ်များကို သင်တို့ခွင့်လွှတ်လျှင် ထိုသူသည် အပြစ်ခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုခံရ၏။ တစ်စုံတစ်ဦး၏အပြစ်များကို သင်တို့ချည်နှောင်ထား
လျှင် ထိုအပြစ်များသည် သူ၌ ချည်နှောင်ထားခြင်းခံရ၏”ဟု မိန့်တော်မူ၏။ 24 တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသောတပည့်တော်တို့ထဲမှ တစ်ပါးဖြစ်ပြီး ဒိဒုမုဟုခေါ်
သည့် သောမကား ယေရှုကြွလာတော်မူသောအချိန်တွင် သူတို့နှင့်အတူမရှိခဲ့ချေ။ 25 သို့ဖြစ်၍ အခြားသောတပည့်တော်တို့က သောမအား “ငါတို့သည်
သခင်ဘုရားကိုမြင်ရပြီ”ဟု ဆိုကြ၏။ သို့သော် သောမက “ငါသည် လက်တော်တို့၌ သံရိုက်ရာကိုမမြင်၊ ထိုသံရိုက်ရာထဲသို့ ငါ့လက်ညှိုးကိုမထိုးမသွင်း၊
နံဘေးတော်ထဲသို့လည်း ငါ့လက်ကိုမထိုးမသွင်းရလျှင် မည်သည့်အခါမျှယုံမည်မဟုတ်”ဟု ဆိုလေ၏။ 26 ထို့နောက် ရှစ်ရက်ကြာသော် တပည့်တော်
တို့သည် တစ်ဖန် အထဲ၌ရှိကြ၍ သောမသည်လည်း သူတို့နှင့်အတူရှိ၏။ တံခါးများကိုပိတ်ထားသော်လည်း ယေရှုသည်ကြွလာ၍ သူတို့အလယ်၌ရပ်
တော်မူပြီးလျှင်**“သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ”**ဟု မိန့်တော်မူ၏။ 27 ထို့နောက် သောမအား“သင်၏လက်ညှိုးဖြင့် ဤနေရာကိုတို့၍ ငါ့လက်ကိုကြည့်
လော့။ သင်၏လက်ကိုလည်း ဆန့်၍ ငါ့နံဘေးထဲသို့ထိုးသွင်းလော့။ မယုံကြည်သောသူမဟုတ်ဘဲ ယုံကြည်သောသူဖြစ်လော့”ဟု မိန့်တော်မူ၏။
28 ထိုအခါ သောမက “အကျွန်ုပ်၏အရှင်၊ အကျွန်ုပ်၏ဘုရားသခင်”ဟု ပြန်လျှောက်လေ၏။ 29 ယေရှုကလည်း“သင်သည် ငါ့ကိုမြင်ရသောကြောင့်
ယုံကြည်ပြီတကား။ မမြင်ဘဲလျက် ယုံကြည်သောသူတို့သည် မင်္ဂလာ ရှိ ကြ၏”ဟု မိန့်တော်မူ၏။

John 14:27-28 ငါသည် ငြိမ်သက်ခြင်းကို သင်တို့၌ထားခဲ့၏။ ငါ၏ငြိမ်သက်ခြင်းကို သင်တို့အား ငါပေး၏။ ဤလောကပေးသည့်အတိုင်း သင်တို့အား ငါပေး
သည်မဟုတ်။ သင်တို့စိတ်ပူပန်ခြင်းမရှိကြနှင့်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းလည်းမရှိကြနှင့်။ 28 ငါသည် သွားသော်လည်း သင်တို့ထံသို့ပြန်လာဦးမည်ဟု ငါပြောခဲ့သည်ကို
သင်တို့ကြားရကြပြီ။ သင်တို့သည် ငါ့ကိုချစ်ကြလျှင် ခမည်းတော်ထံသို့ ငါသွားသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ကြလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား ခမည်းတော်သည်
ငါ့ထက် ကြီးမြတ်တော်မူ၏။

ခဏလေး မျက်လုံးမှိတ်ထားပြီး ငြိမ်းချမ်းသောနေရာ၊ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိသော ရုပ်ပုံတစ်ခုခုကို စိတ်ကူး မြင်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ထိုနေရာ အရပ်ဒေမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ရောက်နေပြီး၊ ငြိမ်သက်ခြင်းကို အပြည့်အဝ ခံစားကြည့်ပါ။ ၂ မိနစ်။

- တချို့ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် လှပတဲ့ ပန်း ဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ရောက်နေခဲ့ပြီး၊ မနက်ခင်း နေရောင်ခြည်လေးတွေနဲ့ ငှက်ကလေးတွေရဲ့ တေးသီသံလေးတွေနဲ့ သာယာလှပတဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေခဲ့တဲ့သူတွေ ရှိမယ်
- တချို့ကတော့ လူသူကင်းမဲ့တဲ့ ဘာအသံမှမကြားရတဲ့ ဆိတ်ငြိမ်ပြီး၊ ငြိမ်းချမ်းသောရှုခင်းတစ်ခုမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ယောင်မိတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- တချို့ကတော့ လေညင်းတိုက်ခတ်နေတဲ့ ကောက်နှံစပါးတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ လယ်ကွင်းတစ်ခုကို မြင်ယောင်မိတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါမှမဟုတ် လူသူကင်းမဲ့တဲ့ ကမ်းခြေမှာ လှဲနေရင်း လှိုင်းတွေရဲ့အသံကို နားထောင်နေတဲ့ပုံ၊ ဒါမှမဟုတ် သစ်တောထဲက စမ်းချောင်းဘေးမှာ ထိုင်နေရင်း ရေစီးသံတွေကို နားထောင်နေတဲ့ပုံမျိုးကို မြင်ယောင်မိတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင် စိတ်ကူးပြီး ဝင်ရောက်ခဲ့တဲ့ နေရာကို ဘယ်လောက်ပဲ ငြိမ်သက်နေတဲ့ နေရာဖြစ်ဖြစ်၊ ခုန ဖတ်သွားတဲ့ ကျမ်းချက်မှာ ခရစ်တော် ဘုရားက သူ့နောက်လိုက် တပည့်တော်တွေကို “**သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ**”ဟု ပြောခဲ့တဲ့ နေရာနဲ့တော့ တူမယ် မထင်ဘူး။

ဒီကျမ်းပိုဒ်မှာ မြင်ရတဲ့နေရာ- **ငြိမ်သက်ခြင်းရှိတဲ့ နေရာဆိုတာ**- တံခါးများပိတ်ထားပြီး၊ ညအချိန်မှာ လျှို့ဝှက်စည်းဝေးတဲ့နေရာ လွတ်လပ်မှုမရှိပဲ ကြောက်စရာတွေ ရှိနေတဲ့နေရာဖြစ်နေတယ်။ ၊ ဒါပေမယ့် သခင်ယေရှုနဲ့ တပည့်တော်တွေ (၂) ကြိမ်တိုင် တွေ့ဆုံခဲ့ကြတဲ့အချိန်မှာ သခင်ယေရှုက **"သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ"ဟု သုံးကြိမ်တိုင်** ပြောကြားခဲ့တာကို ရှင်ယောဟန်က အလေးပေး ဖော်ပြပြီး၊ ဒီအချိန်၊ ဒီနေရာက ငြိမ်သက်ခြင်းရှိတဲ့အချိန်၊ နေရာ ဖြစ်တယ်။ ခရစ်တော်ဘုရားထံကနေ လာတဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်းဆိုတာ လောကသားတွေ ထင်မြင်ယူဆတဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် မတူဘူးဆိုတာကို ပြသလိုခဲ့ပါတယ်။

ငြိမ်းသက်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းမြောက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အယူအဆမှားတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ များစွာရှိနေပါတယ်။ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ရှိတဲ့ အသက်တာဆိုတာ ခက်ခဲပြဿနာ မရှိပဲ၊ အရာအားလုံး အဆင်ပြေတဲ့ အသက်တာမျိုးလို့ ယူဆတတ်ကြတယ်။ ဘုရားနဲ့ အတူလိုက်လျှောက်တဲ့ အသက်တာဆိုတာ ပြဿနာ အခက်အခဲ ကင်းဝေးတဲ့ အသက်တာမျိုးလို့လည်း ယူဆတတ်ကြတယ်။ *[တစ်ခါက အမျိုးသမီးတစ်ယောက် တရားပွဲတစ်ခုကို ရောက်နေတယ်။ တရားနာပွဲတစ်ခုမှာ ဆရာတော် တစ်ပါးက အားလုံးကို "ပြုံးကြပါ၊ ဝမ်းမြောက်ကြပါ။ ဘုရားသခင်က အစဉ်ဝမ်းမြောက်ကြပါလို့ ပြော တယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်တိုင်း ဝမ်းမမြောက်နိုင်ဘူး၊ မပြုံးနိုင်ဘူး ဆိုရင် သင့် ယုံကြည်ခြင်းကို စမ်းစစ်သင့်နေပြီ။ ခရစ်ယာန်ဘာသာက ဝမ်းမြောက်ခြင်းနဲ့ အသက်ရှင်ရတဲ့ ဘာသာတရားပဲ" လို့ ဟောခဲ့တယ်တယ်။ သူမက ခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့အခါမှာ ပြုံးနိုင်စရာ ဘာမှမရှိပဲ၊ စိတ်ပျက် အားငယ် နေတဲ့ အခိုက်အတန့်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ မျက်ရည်တွေနဲ့ တရားပွဲက ထွက်ပြေးခဲ့ရပါတယ်။ သူမက ဒုက္ခရောက်နေပြီး နှစ်သိမ့်မှုကို ရှာဖွေနေခဲ့တာပါ။ သူမ ပြုံးမနေနိုင်တာ ဘုရားသခင်ကို အားမကိုးလို့လည် မဟုတ်သလို ဘုရားကို အားမကိုးလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။]*

ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့သည့် ခရစ်တော်သည် သူ၏တပည့်တော်များ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကြုံတွေ့နေရပြီး၊ ကြောက်ရွံ့ထိန့်လန့် နေသောအချိန်တွင် သူတို့ ထံသို့ ရောက် လာခဲ့သည်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက တပည့်တော်တွေများသည် သခင်ယေရှု ကားတိုင်ပေါ်တွင် အသတ်ခံရစဉ်က သခင်ယေရှုကို ကျောခိုင်း ထွက်သွားခဲ့ကြတဲ့ သူတွေ၊ သစ္စာဖောက်ခဲ့ကြတဲ့သူတွေဖြစ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တပည့်တော်တို့သည် အပြစ်တွေကိုယ်စီ၊ နောင်တတွေကိုယ်စီ၊ ကျရှုံးမှုခံစားနေရသော အချိန်မှာ ရောက်လာခဲ့ပြီး **"သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ"** ဟု မိန့်တော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ **နာကျင်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နက်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို လက်ခံပေး။**

ထို့အပြင် သူသည် သူ၏ဒဏ်ရာများကို သူတို့အားပြသတော်မူသည်။ သူ၏လက်များနှင့် နံဘေးတွင် ရှိသောအပေါက်များကို ပြသတော်မူသည်။ "ဒီဒဏ်ရာ တွေကို ကြည့်ပါ၊ ဘယ်လိုနာကျင်ရတယ်ဆိုတာ ငါသိပါတယ်။" ဟု ပြောသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းဘဝမှာ နာကျင်မှုတွေ ကြုံရ ကြပါတယ်။ သို့သော် ထိုနာကျင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်အပေါ်တွင် အုပ်စိုးခြင်း မရှိတော့ပါ။ အသက်ပြန်ရှင်လာမယ်လို့ ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း အခုငါ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့ပြီ။ ငါ့နောက် လိုက်တဲ့သူတွေက ငါ့နာကျင်ခဲ့သလို နာကျင်မှုတွေ ကြုံကြရမယ်။ ဟောဒီမှာ အမာရွတ်တွေ ကျန်ရစ်ခဲ့သလို ထိုးနှက်ခြင်းတွေ နှိပ်စက် ညင်းပန်းမှုတွေ ကြုံရကြမယ်။ သို့သော် ငါသည် သေခြင်းကို အောင်မြင်ပြီး၊ထို့ကြောင့် ငါ့ကို ယုံကြည်သော သူများ၏ အသက်တာတွင်လည်း နာကျင်မှုများက သင်တို့ကို အုပ်စိုးနိုင်ခြင်း ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။ ဟု ပြောဆိုနေသလိုပင် ဖြစ်သည်။

သခင်ယေရှုပေးတဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်းဆိုတာ လက်ဝါးကားတိုင်တွင် သခင်ယေရှု ခံခဲ့ရသော ဒဏ်ရာ၊ ပေးဆပ်မှုနဲ့ တိုက်ရိုက် ပတ်သက်နေပါတယ်။ ငြိမ်သက် ခြင်း အရှင်ဖြစ်သူ သခင်ယေရှုကို မနှစ်မြို့သော သူများက ငြင်းဆဲ နှိပ်စက်ခဲ့ကြသည်။ ကွတ်မြတ်ခဲ့ကြတယ်။ သူ့နောက်လိုက်များကိုလည်း လူလိမ် တွေဖြစ်ကြတယ်ဆိုပြီး လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့ခြင်းခံခဲ့ကြတယ်။ သူတွေတွေ မျော်လင့်ခြင်းမဲ့ခဲ့ကြပြီး အခန်းထဲမှာ လှောင်ပိတ်ပြီး ရှက်ကြောက်ရွံ့နေခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကြောက်ရွံ့မှုတွေက **တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေပိုင်းမှာ** သခင်ယေရှုသည် သေခြင်းမှ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့ပြီးနာက် အဆုံးသတ်သွားခဲ့တယ်။ အဆိုးဆုံးတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရပေမဲ့ သခင်ယေရှု ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနဲ့အတူ သူတွေဘဝတွေလည်း မျော်လင့်ခြင်းများ ပြန်လည် ရရှိခဲ့ကြတယ်။ **သခင်ယေရှုပေးသော ငြိမ်းသက်ခြင်းဆိုတာ သုံးရက်မြောက်နေ့မှာ သေခြင်းကို အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ထမြောက်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွယ်မှု ရှိတယ်။** သခင်ယေရှု အသက်ပြန်ရှင်လာသော ကြောင့် သူ့ပေးထားတဲ့ ကတိတော်တွေက ပြန်လည် အသက်ဝင်လာတယ်။ သူ့ကို သက်ဝင်ယုံကြည်သူတွေအတွက် မျော်လင့်ချက်များ ပြန်လည် ရှင်သန် လာခဲ့နေ့လည်း ဖြစ်တယ်။ သခင်ယေရှုသည် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းမရှိခဲ့လျှင်တပည့်တော်များသည် မှောင်နေသော အခန်းထဲမှာ တံခါးတွေ ပိတ်ထား ကြပြီး၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့အတူ မျော်လင့်ခြင်းမဲ့နေခဲ့ကြမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သခင်ယေရှုဘုရား၏ **သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေဟု** မိန့်တော် မူသော

စကားသံနှင့်အတူ တပည့်တော်များ၏ အသက်တာသည် မျော်လင့်ချက်များ ရှိစေသည်၊ ဝမ်းမြောက်မှု ရှိစေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် တပည့်တော်များ သည် ထိုအခန်းမှ ထွက်ခွာသွားပြီး ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့သော သခင်ယေရှုဘုရားအကြောင်းနှင့် **ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာနှင့် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ကို ကြေငြာ ရန် ကမ္ဘာအနှံ့သို့ သွားခဲ့ကြသည်။**

တပည့်တော်များသည် ခရစ်တော်ပေးသော ငြိမ်သက်ခြင်းကို လက်ခံပြီးနောက် **သူတို့ ကြုံတွေ့နေရသည့် ခက်ခဲသော အခြေအနေများသည် ပြောင်းလဲသွား၊ ရပ်တန့်သွားခဲ့ခြင်းမရှိသည်ကို သတိပြုသင့်သည်**။ သို့သော် တပည့်တို့သည် ခရစ်ကို ယုံကြည်သည်။ ခရစ်တော်အပေါ်တွင် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြည့်ရှိကြသည်။ ဘုရားသခင်၏ မေတ္တာနှင့် သူတို့ကို ဘယ်အရာကမှ ခွဲခြား၍မရနိုင်ကြောင်း သိကြသည်။ သို့သော် သူတို့သည် သူတို့ကြောက်ရွံ့လို့ ပိတ်ထားသောအခန်းသို့ မဝင်မီ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အခြေအနေကို ဆက်လက်ရင်ဆိုင်ရဦး မည်ဖြစ်သည်။ ယေရှု၏နောက်လိုက်များကို ဖမ်းဆီးပြီး၊ သတ်ဖြတ်လိုသော အာဏာပိုင်များကို ဆက်လက်ရင်ဆိုင်ရဦး မည်ဖြစ်သည်။ ယေရှုကို လှောင်ပြောင်ကာ လက်ဝါးကပ်တိုင်တင်သတ်ဖြတ်ခဲ့သော လူအုပ်ကို ဆက်လက်ရင်ဆိုင်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် စုံစမ်းခြင်းနှင့် ဒုက္ခများကို ဆက်လက် ရင်ဆိုင်ရဦးမည်ဖြစ်သည်။

ခရစ်တော်၏ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနှင့် ခရစ်တော် ဘုရာ လက်ဝါးကားတိုင်တွင် ကျွန်တော်တို့ အပြစ်အတွက် အသေခံခဲ့ခြင်းကို သက်ဝင်ယုံကြည်သော သူတို့အသက်သာသည်လည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်သည်။ **ကျွန်တော်တို့အတွက် ငြိမ်သက်ခြင်းဆိုတာ ကားတိုင် တရားနှင့် ရှင်ပြထမြောက်ခဲ့သော** သခင်ယေရှုပေါ်တွင်သာ မူတည်နေသည်။ အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲမသွားပဲ၊ အသက်တာမှာ ကျွန်တော်တို့ကို မုန်းတီးပြီး၊ အမျိုးမျိုး နှစ်စက် ညင်းပန်းမှုတွေ ပြုနေကြသော်လည်း ကျွန်တော်တို့မှာ ငြိမ်သက်ခြင်း ရှိသည်။ ထိုငြိမ်သက်ခြင်းသည် အခြေအနေကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်းပေါ် မူမတည်ပဲ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့သော ခရစ်တော်၏ သေခြင်းကို အောင်မြင်ခဲ့သော တန်ခိုးပေါ်တွင် မူတည်သည်။

“**သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေ** ဟူသော စကားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား သခင်ယေရှုပေးသော အားပေးစကားပင်ဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းဆိုတာ ဝရုန်းသုန်းကား၊ ဆောက်တည်ရာမရ၊ တည်ငြိမ်မှု မရှိတဲ့အချိန်မှာ ငြိမ်းသက်နေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိန့်လန့်စရာ ပြည့်နက်နေတဲ့အချိန်မှာ ငြိမ်းသက်နေခြင်း၊ သံသယတွေ ပြည့်နက်နေတဲ့အချိန်မှာ ငြိမ်းသက်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ [လက်ရှိ မြန်မာပြည်မှာ ကြုံတွေ့နေကြတဲ့၊ ဖြတ်သန်းနေကြတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ငြိမ်သက်ခြင်း ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်တယ်။]

ဒီငြိမ်သက်ခြင်းက ခရစ်တော်၏ အသေခံခြင်းနှင့် ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းကနေပဲ ရရှိနိုင်တာ ဖြစ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘာသာတူတွေ၊ အခြားအခြားသော ယုံကြည်သူတွေလည်း ဒီငြိမ်သက်ခြင်း ဆုကျေးဇူးကောင်းချီးမင်္ဂလာ ခံစားရရှိစေဖို့အတွက် အခက်အခဲအကျပ်တည်းထဲမှာ ခရစ်တော်ပေးတဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်း ရရှိစေဖို့အတွက် ကားတိုင်တရားနှင့် သေခြင်းမှ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ Trauma Healing သာသနာဆိုတာလည်း မုန်တိုင်းထဲမှာ ငြိမ်သက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ခရစ်တော်ပေးတဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်းဖြင့် မုန်တိုင်းကို ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ Trauma healing သာသနာဆိုတာ နာကျင်မှုတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ လူတွေ ခရစ်တော်ဘုရား၏ ငြိမ်သက်ခြင်း။ ကားတိုင်းကနေလာတဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းကြောင့် အသက်ပြန်ရှင်သန်လာတဲ့ မျော်လင့်ခြင်း ကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပအခြေအနေတွေ ဘယ်လောက်ပင် ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းနေကြပါစေ- ထိုအခြေအနေကို ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး။ ပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်တာကတော့ ခရစ်တော်တပည့်တော်တွေကို ပေးခဲ့ **သင်တို့၌ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိပါစေဟူ**သော ကောင်းချီးကို လက်ဆင့် ကမ်းပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆုံးတွင် သခင်ယေရှု လက်ဝါးကားတိုင်နှင့် သေခြင်းသို့ သွားရတော့မည် အချိန်တွင် သူ့နောက်လိုက် တပည့်တော်များ မိန့်တော်မူခဲ့သော စကားများဖြင့် အဆုံးသတ်လိုပါသည်။ ရှင်ယောဟန် ၁၄း၂၇-၂၈။ **27 ငါသည် ငြိမ်သက်ခြင်းကို သင်တို့၌ထားခဲ့၏။ ငါ၏ငြိမ်သက်ခြင်းကို သင်တို့အား ငါပေး၏။ ဤလောက ပေးသည့်အတိုင်း သင်တို့အား ငါပေးသည်မဟုတ်။ သင်တို့စိတ်ပူပန်ခြင်းမရှိကြနှင့်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းလည်းမရှိကြနှင့်။ 28 ငါသည် သွားသော်လည်း သင်တို့ထံသို့ပြန်လာဦးမည်ဟု ငါပြောခဲ့သည်ကို သင်တို့ကြားရကြပြီ။ သင်တို့သည် ငါ့ကိုချစ်ကြလျှင် ခမည်းတော်ထံသို့ ငါသွားသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ကြလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား ခမည်းတော်သည် ငါ့ထက် ကြီးမြတ်တော်မူ၏။**