



လုတလေးစီဆုံ တ်မလီလာ ၂၀၂၂

နဘဉ်တၢ်ကွဲမ့ၢ်ဘဉ်သုလၢ သုကကွၢ်နီၣ် မလီ လုတလေးစီဆုံ လၢပကသုသးအတၢ် မလီ လၢနကထံၣ်န့ၣ်အီၤလၢတၢ်ဖဲလၢအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်လီၤသးန့ၣ် လၢပတ ဘဉ်မၤအါထီၣ် "တၢ်တခါဘဉ်" လၢနတၢ်ဖဲတၢ်မၤအါ လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤဘဉ် ဘဉ်ဆဉ်ဒီး လၢအကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နကမၤတၢ်ယံၤယံ ဒ်န့ၣ်အသိး ယၤကမၤပူၤန့ၣ် လၢသးစီဆုံလီၤ. တၢ်မလီၤစးထီၣ်ဖဲ ဖၣ်ဆါ မုၢ်သာန့ၣ်. တၢ်မလီၤလၢအသိတခါ ကဘဉ်တၢ်ဒးသ့ၣ်ညါလၢတနွံဘဉ်တနွံအတၢ်ပူၤ ဖဲန့ၣ်ဒးဘဉ်ထွဲလိာ်နသးဒီးတၢ် မလီတဖၣ်အံၤ သ့ၣ်ညါလီၤနသး လၢနတအိၣ်ဘဉ်ထဲတဂၤဇၢ်ဘဉ်. နဒးစဲဘူး လိာ်နသးဒီးအံးဖဲစကံဖဲလံယၤလၢ Minnesota ဒီတဘဉ်အပူၤလီၤ ဒီတၢ်ဟံ လိာ်ပသးအခိၣ်ထံးလၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤ ဒီးတၢ်အိၣ်လၢပူၤတဂၤလၢအဟ့ၣ်လီၤအ သးသမူလၢပကအိၣ်မူဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ဖၣ်စါမုၢ်သာန့ၣ်, March ၂- Saturday, March ၅: တၢ်ကွၢ်စိကမိၣ်လီၤပသး

စိကမိၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢအကဟဲတဖၣ်: မန့ၣ်တခါလဲၣ်လၢသးစီဆုံ ကိးန့ၣ်လၢ နကဘဉ်ပျဲကွၢ် လၢလု တၢ်တဘျီအံၤ လၢနတၢ်လိၣ်ကအိၣ်အါထီၣ် လၢကစၣ်ယုၤဂီၢ်ဒီးတၢ်လၢအဂၤအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၣ်မန့ၣ် လဲၣ်? ဆိကမိၣ်ကွၢ်လၢနကကွဲးနီၣ်လီၤတၢ် နတၢ်စံးဆါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲလါ March ၆ သီတနွံန့ၣ်: သုနတၢ်စိကမိၣ်

စိကမိၣ်ထီၣ်လၢ ကစၢ်ယုၤဂီၢ်ဟဲလၢနအိၣ် ဒီးကွၢ်လီၤန့ၣ်အိၣ်ဃာ်ဒီး တၢ်သးကညါ ဒီးကယုၤထီၣ် အစု. စိကမိၣ်ထီၣ်ကယုၤဂီၢ် ဟံးန့ၣ်နစုခဲလၢ် လၢအစု. ပလၢ်ဘဉ်အတၢ်ကလၢ; အတၢ်အိၣ်; န သ့ၣ်ညါလၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ခိၣ်အသး, ဟဲတၢ်လၢဘဉ်တဘဉ် ကဟဲ. ဖဲန့ၣ်ကအိၣ်ဝဲဒီး တၢ်ထုက ဖၣ်(Celtic encircling prayer နကစံး ဒီးနဆိကမိၣ် လီၤနသး လၢကစၢ်ယုၤဂီၢ် အတၢ်အိၣ်ဖျါ အမံၤညါ(နဘါထုကဖၣ် တကျါဖဲသ့ မ့တမ့ၢ် ခံကျါဇၢ်သ့ မ့တမ့ၢ်ခဲလၢ်သ့ဝဲလီၤ):

- ယဟ်လီၤ ယစုလၢ နအိၣ်, ကစၢ်ဇၢ်.
- ယဟ်လီၤ ယတၢ်န့ၣ်သါ လၢနအိၣ်, ကစၢ်ဇၢ်.
- ယဟ်လီၤ ယမုၢ်န့ၣ် လၢနအိၣ်, ကစၢ်ဇၢ်.
- ယဟ်လီၤ ယတၢ်ဆိကမိၣ် လၢနအိၣ်, ကစၢ်ဇၢ်.
- ယဟ်လီၤ ယသး လၢနအိၣ်, ကစၢ်ဇၢ်.
- ယဟ်လီၤ ယစုလၢ နအိၣ်, ကစၢ်ဇၢ်.

Revised version. The original may be found in Lyn Klug, Ed., All Will Be Well: A Gathering of Healing Prayer



ဖဲလါ March ၁၄ သီအနွံ: Lectio Divina

ဟံးန့ၣ်စ့ၣ်ကိးမံးနံး လၢတနံၤအတီၣ်ပူၤ လၢနကအၢၣ်လီၤအီၤလီၤနသးလၢ (Lectio Divina) လၢအစီၤဆဲၣ် မ့တမ့ၣ် တၢ်ဖးလံာ်စီၤဆဲၣ် အိၣ်ဃာ်ဒီးတၢ်စီၤကမိၣ်လီၤတံၣ်လီၤ. နသ့ဝဲတၢ်ဖးလံာ်စီၤဆဲၣ်လၢမ့ၣ် အိၣ်ဘျးနံၤတခါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. လံာ်စီၤဆဲၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဃုထၢလၢတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အဂီၢ် လၢလံာ်စီၤဆဲၣ်တၢ်သိၣ်လီၤ, လံာ်စီၤဆဲၣ်တခါလၢနကပလၢၣ်ဘၣ် လၢအထးန့ၣ်နသး မ့တမ့ၣ် Daily Office reading တခါခါမ့ၣ်ဂ့ၤ နကထံၣ်န့ၣ်အီၤလၢလံာ်ကဘျးဟံ (936-995) လၢလံာ်ဘါထုကဖၣ်အပူၤ (လံာ်ဘါထုကဖၣ်န့ၣ် အလံၤဝးသးခိၣ်တဘျီ)

1. **ဖးလံာ်:** တၢ်စးထီၣ်ဖးလံာ် ပတၢ်ဖဲတၢ်ကတိၤ မ့တမ့ၣ်လံာ်တကျါလၢနဖးအီၤ ဒီးထးန့ၣ်နတၢ်စီၤကမိၣ်. တၢ်တဟံၤလီၤန့ၣ်န့ၣ် လၢနကဖးအီၤလၢအကတၢၣ်ဘၣ် ဘၣ်ဆဲၣ်ဒီး သ့နတၢ်ကတိၤ ဒီးလံာ်ဖဲနဖး ဖဲကစၣ်ယွၤထးဘၣ်နသး မ့တမ့ၣ် အသ့မံသးမ့ၣ်ဘၣ်တၢ်လၢနအဲၣ် မ့တမ့ၣ် တၢ်လၢနထံၣ်သ့ၣ်ညါ.
2. **တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ:** ကွၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်လၢကဟဲထီၣ်သးအခီပညီ လၢတၢ်ကတိၤ မ့တမ့ၣ် တၢ်ကွဲးလၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤ. အခီပညီတဆဲၣ်ဘၣ်သ့ဝဲလီၤ. ကစၢ်ယွၤ မၤတၢ်လၢနပူၤ
3. **တၢ်ထုကဖၣ်:** ဘါထုကဖၣ် လၢနသး လၢကအိးထီၣ်သး ဆူကစၢ်ယွၤ အအိၣ်ခီဖျိ လၢတၢ်ကတိၤတဖျါၣ် မ့တမ့ၣ် လံာ်လၢနဖး တကျါ, ဒီးတၢ်လၢအဘၣ်နသး ကအိးထီၣ်နသး လၢနတၢ်စးဆၢ တၢ်ဟးတၢ်ဂဲၤ, ဘၣ်တဘၣ်လၢတၢ်ကိးန့ၣ်အဂီၢ်.
4. **တၢ်အိၣ်ဂၢၢ်တဟံး:** သးနသး ဂၢၢ်တဟံး လၢအမံၤညါလၢ ယွၤတၢ်လီၤလၢအလဲၤ လၢအအဲၣ်ဝဲ. တၢ်ဂီၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ညါ ကဟဲကဲထီၣ်သ့. အိၣ်ဒီးနသး လၢနကဟ့ၣ်မၤစၢၤက့ၤနသး ဒီးဃုထံၣ်တၢ်အိၣ်ဘျး လၢကစၢ်ယွၤအအိၣ်.

ဖဲလါ March ၂၀ သီအနွံ: အလီၤခံကတၢ် ၂၄ နံၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၣ် တၢ်မၤကွၢ်

ဖဲနအိၣ်ဃိကလၢၣ် ဘျးဘျးဘျးဘျးဘျး ဝံၤအလီၤခံ နဟံလီၤ နသးလၢတၢ်ခါၣ်သး ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ် အဝဲအံၤန့ၣ်, သ့တၢ်ဆၢကတီၢ်တနံၤ လၢနကက့ၤကဒါက့ၤ ဆူအလီၤခံ လၢတၢ်မၤအသး အပူၤကွၢ် ၁၄ နံၣ်ရံၣ်. က့ၤစီၤမိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကကျါ လၢနတၢ်နီၣ်ဘၣ် ဒီးနမၤသ့အသိး နအိၣ်ဖဲလဲၣ်, နမၤမန့ၣ်လဲၣ်, နတဲတၢ်မန့ၣ်လဲၣ်, ပှၤတဲနၤတၢ်မန့ၣ်လဲၣ်, နတူၢ်ဘၣ်ဒဲလဲၣ်, အါဆူညါ. တုၤန့ၣ်တစု မၤထွဲတၢ်တဖၣ်အံၤ:

- ကိးနသးလၢ နကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤ တၢ်ခံခါ မ့တမ့ၣ် သၢခါမ့ၣ်ဂ့ၤ ဖဲလၢတနံၤ လၢနဘၣ်သး စံးဘျးကစၢ်ယွၤ.
- ကိးနသးလၢ နကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤ တၢ်ခံခါ မ့တမ့ၣ် သၢခါမ့ၣ်ဂ့ၤ ဖဲလၢတနံၤ လၢဒုးအိၣ်ထီၣ် နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ, နတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, ဒီးအီၤလီၤလၢစီၤအအိၣ်.
- ကွၢ် မ့ၢ်နကက့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤ တၢ်တခါ လၢတနံၤ ဖဲယွၤထးဘၣ်နတၢ်အိၣ်မူ, ဖဲယွၤဟံဖျါထီၣ်သးဆူနအိၣ် မ့တမ့ၣ် ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၣ် လၢတၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ.



ဖဲလါ March 27 သီအနံ့: တၢ်ဘါထုကဖၣ် ကသါလၢကဘၣ်အိၣ်ဂၢ်ဂၢ်

လၢတၢ်မၤလိ ဆုပကထိးဘၣ်ဘၣ်ပသးဒီးယုၤအတၢ်ဘၣ်တုဲလၢ် ပဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဂၢ်ဂၢ်တပၢ်. ဒ်ဟံထံ ကစၢ်ယုၤအကျဲ ပဘၣ်သးပတၢ်အိၣ်မ့, တၢ်ဃုထၢ, ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤ လၢပကမထီၣ် လၢပတၢ်ဟံလိၤစၢၤအခိၣ်ထံး လၢယုၤန့ၣ်လီၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ဟံလိၤ လၢကစၢ်ယုၤ ဖဲအအိးဒိၣ်ထီၣ်ပသး ဒီး ပတၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃုထုကဖၣ်တခါ လၢတၢ်ထုကဖၣ် လၢကဟံထံထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်တဘျီ မ့တမ့ၢ် ခဲဘျီ သါဘျီ နံၣ်လီၤ လၢတနံၤ အတၢ်ပူၤ ပကသုပသးဆူတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီအကတီၢ်:

- ကစၢ်, ဟဲဆူယအိၣ်, ယပဲတြီအိးထီၣ်သး.
- လၢန့ၣ်အပူၤ ယအိၣ်ယသး.
- ကစၢ်ယုၤ, ယအိၣ်ခဲးနတၢ်မၤဘျီက့ၤ, နတၢ်ဃုတၢ်ဖံး, ဒီး နတၢ်ဖံးတၢ်ကတိၤ.
- ပျဲနသးဘၣ်ကိၢ်ဘၣ်ဂီၤတဂ့ၤ, တဘၣ်ပျဲနသးပျဲၤတၢ်ဖးတၢ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်
- ယုၤလၢအတုဲလီၤတၢ်, မၤဘျီက့ၤ ဒီး မၤသီထီၣ်က့ၤယၤ ဒီး နဟံၣ်ခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

Revised version. The original may be found in Lyn Klug, Ed., All Will Be Well: A Gathering of Healing Prayer

ဖဲလါ April 3 သီအနံ့: လီၢ်အိၣ်လီၢ်လၢဟံၣ်ခိၣ်ချါ

က့ၤက့ၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်ဆၢကတီၢ် ဖဲမ့ၢ်တနံၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲမဟါကိၢ်တနံၤ ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ် အိၣ်ဒီးနၢ လၢန ကဟ့ၣ်နီၤလီၤ ယုၤတၢ်ဃုတၢ်ဖံး တၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးမ့ၢ် ဃုဒီးပူၤလၢအတဂၤတဂၤ(နမၤသကိး တၢ်သကိး, ပူၤတမံၤ, ပူၤလၢနဃၢၤ, နပူၤဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒီးပူၤဂၤအါဆူညါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ). နီၤလီၤတၢ်ဃုတၢ်ဖံး အခိၣ်ပညိမ့ၢ်ဝဲ ပမၤသကိး ယုၤတၢ်အိၣ်မ့ ဒီးအတၢ်မၤဆုပကဟံစိ တၢ်မၤဘျီက့ၤဒီး တၢ်ခဲလၢ်ခဲဆု. ပနီၤလီၤတၢ်ဃုတၢ်ဖံး တၢ်သ့ၣ်မံသးမ့ၢ် ကဟံလၢကျါအါဘိ: အါၣ်လီၤအါလီၤ ပူၤလၢန ခိၣ်ထံးမံၤညါ ဒီးသါကညါပူၤလၢအဆူန့ၣ်နတၢ်ပူၤ လၢနပူၤအိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ပူၤလၢအဆၢ လံာ်ပရၢ, ဟံန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢနကဒိကန့ၣ် ပူၤလၢနဃၢၤ(အဘျီစၢၤမဲယုၤဘၣ်ဆူသန့ၤက့), လဲဆူ န့ၣ်ပူၤဂၤတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖဲတၢ်လၢ, မ့တမ့ၢ် မၤစၢၤပူၤလၢ အအိၣ်သယုၤညါ, တၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်အးသးအး, ထဲဒိၣ်နသကိးမ့ၢ်ဂ့ၤ, နဟံၣ်ဖိဃီဖိမ့ၢ်ဂ့ၤ, နတၢ်မၤလီၢ်သကိးမ့ၢ်ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ်ပူၤလၢနသဂၢ်ဘၣ်ခဲခဲအံၤတဂၤ.

က့ၤစိကမိၣ်ကဒါက့ၤ ဆူလီၢ်ခဲ လၢနတၢ်ဘၣ်သဂၢ်. ဖဲန့ၣ်ကစၢ်ယုၤမၤတၢ်မန့ၢ်လဲၣ်န့ၣ်? နမ့ၢ်က့ၤကဒါ လၢနတၢ်ဘၣ်သဂၢ် တၢ်ရူၤလီၢ်န့ၣ်, ကစၢ်ယုၤကမၤတၢ်မန့ၢ်လဲၣ်န့ၣ်?