Fourth Sunday of Lent - B

1st READING: *2 Chr 36:14-16, 19-23*

ရာဇဝင်ချုပ်ဒုတိယစောင် ။ (၃၆း ၁၄–၁၆၊ ၁၉–၂၃)

ထိုမှတပါး၊ ယဇ်ပုရောဟိတ်အကြီးများနှင့် ပြည်သူပြည်သားရှိသမျှတို့သည်၊ တပါးအမျိုးသားရွံ့ရှာဘွယ်ပြုသည်အတိုင်း၊ အလွန်ပြစ်မှားကြ၏။ ယေရုရှလင်မြို့၌ ထာဝရဘုရားသန့်ရှင်းစေတော်မူသောဗိမာန်တော်ကိုညစ်ညူးစေကြ၏။ ဘိုးဘေးတို့၏ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားသည်၊မိမိလူမျိုးနှင့်မိမိနေတော်မူရာအရပ်ကိုသနားသောကြောင့်၊စောစောထ၍အထပ်ထပ်စေလွှတ်သောတမန်တို့အားဖြင့်မှာလိုက်တော်မူသော်လည်း၊ဘုရားသခင်၏တမန်တို့ကိုပြက်ယယ်ပြု၍၊အမိန့်တော်ကိုနားမထောင်၊ ပရောဖက်တော်တို့ကိုညှဉ်းဆဲသောကြောင့်၊ထာဝရဘုရား၏အမျက်တော်မငြိမ်းနိုင်အောင်၊မိမိလူမျိုးကိုတွက်သဖြင့်၊ ခါလဒဲရှင်ဘုရင်ကိုစစ်ချီစေတော်မူ၏။ဗိမာန်တော်ကိုလည်းမီးရှို့၍ယေရုရှလင်မြို့ရိုးကိုဖြိုဖျက်ကြ၏။ မင်းအိမ်ရှိသမျှတို့ကိုလည်း၊ မီးရှို့၍ မြို့တန်ဆာအကောင်းအမြတ်ရှိသမျှတို့ကို ဖျက်ဆီးကြ၏။ ထားဘေးနှင့် လွတ်သောသူ တို့ကို၊ ဗာဗုလုန်မြို့သို့ သိမ်းသွား၍၊ သူတို့သည် ပေရသိနိုင်ငံမတည်မီတိုင်အောင် ရှင်ဘုရင်ထံ၊ သားတော်မြေးတော် ထံ၌ ကျွန်ခံလျက်နေရကြ၏။ ထိုသို့ကသရေလမြေသည် ဥပုသ်နေ့တို့ကို မွေ့လျော်စေခြင်းငှါ၊ ယေရမိဆင့်ဆိုသော ထာဝရဘုရား၏ အမိန့်တော်သည် ပြည့်စုံရ၏။ထိုပြည်သည်လူဆိတ်ညံလျက်နေသောကာလ၊အနှစ်ခုနစ်ဆယ်စေ့အောင်ဥပုသ်နေ့တို့ကိုစောင့်သောအခွင့်ရှိသတည်း။

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။

Responsorial Psalm *Ps 137:1-2, 3, 4-5, 6*

ဆာလံ ၁၃၇

သံပြိုင်။ ငါသည်သင့်ကိုသတိမရလျှင်ငါ၏လျှာသည်အာခေါင်၌ကပ်နေပါစေသော်။
R. (6ab) **Let my tongue be silenced, if I ever forget you!**

၁။ ငါတုသည်ဇီအုံမြို့ကိုသတိရကြသောအခါဘာဘီလုံပြည်၏မြစ်များအနီးတွင်ထိုင်၍ငိုကြွေးခဲ့ကြ၏။
ငါတို့သည်ထိုအရပ်ရှိမိုးမခပင်များပေါ်တွင်ငါတို့၏စောင်းများကိုချိတ်ဆွဲခဲ့ကြရ၏။ **(သံပြိုင်)**
By the streams of Babylon we sat and wept when we remembered Zion. On the aspens of that land we hung up our harps.

၂။ ငါတို့ကိုဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်လာသူများကငါတို့အားသီချင်းဆိုစေကြ၍၊ငါတို့ကိုနှိပ်စက်ညင်းဆဲသူတို့က ဝမ်းမြောက်စရာသီချင်းကိုတောင်းခံကြလျက်ပြောကြသည်မှာငါတို့အားဇီအုံမြို့သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုဆိုပြလော့ ဟုစေခိုင်းကြ၏။ **(သံပြိုင်)**
For there our captors asked of us the lyrics of our songs, And our despoilers urged us to be joyous: “Sing for us the songs of Zion!”

၃။ ငါတို့သည်ထာဝရဘုရားအားချီးမွမ်းထောမနာပြုသောသီချင်းကိုတိုင်းတစ်ပါးအရပ်တွင်မည်ကဲ့သို့သီ ဆိုနိုင်ကြပါမည်နည်း။အိုဂျေရုဆလင်၊ငါသည်သင့်ကိုမေ့လျော့မိပါလျှင်ငါ၏လက်ယာလက်သည်မလှုပ် ရှားနိုင်ဘဲအကြောသေပါစေ။ **(သံပြိုင်)**
How could we sing a song of the LORD in a foreign land? If I forget you, Jerusalem, may my right hand be forgotten!

၄။ ငါသည်သင့်ကိုသတိမရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်ကိုငါဝမ်းသာပျော်ရွှင်ဆုံးအဖြစ်မသတ်မှတ်လျှင် သော်လည်းကောင်းငါ၏လျှာသည်အာခေါင်၌ကပ်နေပါစေသော်။ **(သံပြိုင်)**
May my tongue cleave to my palate if I remember you not, If I place not Jerusalem ahead of my joy.

2nd READING: *Eph 2:4-10*

ဧဖက်ဆုဩဝါဒစာ (၂း၄–၁၀)

ညီအစ်ကိုတို့၊-

သို့ရာတွင်ဘုရားသခင်၏ကရုဏာတော်သည်အလွန်ကြွယ်ဝ၍မေတ္တာတော်သည်အလွန်ကြီးမားလသဖြင့်၊ ငါတို့၏မနာခံမှုအားဖြင့်ဝိညာဉ်ရေးအရသေလျက်ရှိနေရာမှခရစ်တော်နှင့်အတူရှင်ပြန်စေတော်မူ၏။သင်တို့သည်ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်ကြောင့်သာလျှင်ကယ်တင်ခြင်းကိုရကြပေသည်။ငါတို့သည်ခရစ်တော်ယေဇူးနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်သဖြင့်ဘုရားသခင်သည်ငါတ့အားခရစ်တော်နှင့်အတူသေခြင်းမှရှင်ပြန်ထမြောက်စေတော်မူ၍ထိုအရှင်နှင့်အတူကောင်းကင်လောကတွင်စိုးစံခွင့်ကိုပေးတော်မူ၏။ဤသို့ပြုတော်မူခြင်းမှာ၊ခရစ်တော်ယေဇူးအားဖြင့်ငါတို့အားမေတ္တာပြတော်မူရာ၌ကိုယ်တော်၏ကျေးဇူးတော်သည်သာမန်ထက်လွန်ကဲသည်ကိုနောင်ကာလအစဉ်အဆက်လူတို့သိမြင်နိုင်ကြစေရန်ပင်ဖြစ်သည်။သင်တို့သည်ယုံကြည်ခြင်းအားဖြင့်ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်ကြောင့်ကယ်တင်ခြင်းကိုခံကြရ၏။သင်တို့၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုရလဒ်ကြောင့်ခံကြရသည်မဟုတ်။ဘုရားသခင်၏ကျေးဇူးတော်သာဖြစ်၍မည်သူမျှဝါကြွားစရာအကြောင်းမရှိပေ။ငါတို့သည်ခရစ်တော်ယေဇူးနှင့်တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်ကြလျက်၊ဘုရားသခင်ပြင်ဆင်ထားတော်မူခဲ့ပြီးသောကောင်းမြတ်သောအကျင့်နှင့်ပြည့်ဝသည့်ဘဝသက်တာအတွက်ဘုရားသခင်သည်ငါတို့အားဖန်ဆင်းထားတော်မူပေသည်။

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။

GOSPEL: Jn 3:14-21

ရှင်ယောဟန်ဧဝံဂေလိကျမ်း (၃း၁၄–၂၁)

မိုးဇက်သည်တောကန္တာရ၌မြွေကိုမြှောက်ထားသကဲ့သို့လူသားသည်မြှောက်ထားခြင်းခံရလိမ့်မည်။ သူ၌ယုံကြည်သောသူဟူသမျှသည်ထာဝရအသက်ကိုရလိမ့်မည်။ သားတော်၌ယုံကြည်သောသူဟူသမျှကိုပျက်စီးခြင်းမရှိစေခြင်းငှါဘုရားသခင်သည်မိမိတစ်ပါးတည်းသောသားတော်ကိုစွန့်တော်မူသည့်တိုင်အောင်ကမ္ဘာလောကကုချစ်တော်မူ၏။အကြောင်းမူကား၊ဤလောကကိုအပြစ်စီရင်ခြင်းငှါဘုရားသခင်သည်သားတောကိုဤလောကထဲသို့စေလွှတ်တော်မူသည်မဟုတ်၊သားတော်အားဖြင့်လောကသားတို့သည်ကယ်တင်ခြင်းကိုရစေရန်ကိုယ်တော်ကိုစေလွှတ်တော်မူ၏။ သားတော်ကိုယုံကြည်သောသူသည်အပြစ်စီရင်ခြင်းမခံရ။ ကိုယ်တော်ကိုမယုံကြည်သောသူမူကားအပြစ်စီရင်ခြင်းကိုယခုပင်ခံရပြီ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ဘုရားသခင်၏တစ်ပါးတည်းသောသားတော်၏နာမတော်၌သူသည်မယုံကြည်သောကြောင့်ဖြစ်သတည်း။ ဤသို့အပြစ်စီရင်ခံရခြင်းသည်ကားအလင်းသည်ဤလောကသို့ကြွလာသော်လည်းလူတို့သည်မကောင်းမှုကိုပြုနေကြသောကြောင့်အလင်းထက်မှောင်မိုက်ကိုသာ၍နှစ်သက်ကြ၏။မကောင်းမှုကိုပြုသောသူတိုင်းသည်အလင်းကိုမုန်းတီးကြ၍မိမိတို့ပြုသောမကောင်းမှုကိုမပေါ်လွင်စေခြင်းငှါအလင်းသို့မချဉ်းကပ်ကြ။ သမ္မာတရားကိုလိုက်ကျင့်သောသူမကားမိမိပြုသမျှတို့သည်ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အတိုင်းဖြစ်သည်ကိုထင်ရှားစွာမြင်စေခြင်းငှါအလင်းသို့ချဉ်းကပ်သည်ဟုမိန့်တော်မူ၏။

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။