NYENZO KWA AJILI YA WENZI WA WACHUNGAJI

JARIDA

Juzuu la 39 | Toleo la Kwanza 2022

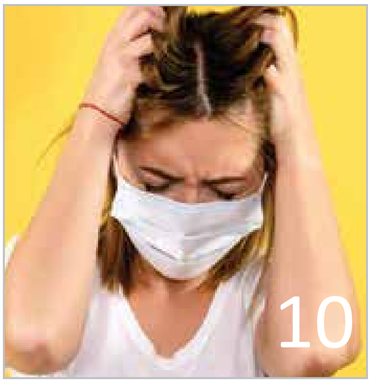
Kusherehekea SABATO

JARIDA
Juzuu la 39
Toleo la Kwanza
2022

OANISHA MCHORO HUU ILI USOME KWA MTANDAO

KWENYE JALADA

Sabato ya siku ya saba ni moja ya zawadi za kwanza ambazo Mungu alitoa katika uumbaji wake (Mwanzo 2), na waliokombolewa wataendelea kufurahia zawadi hiyo mbinguni (Isaya 66:22, 23). Yesu pia alitunza Sabato alipokuwa duniani, akienda katika sinagogi ili kuabudu na kutenda matendo mema ya kuwaponya walioteseka na wenye mahitaji. Sabato ni zawadi ya wakati – kitu kinachopatikana kwa uchache kwa watu wengi. Tunasikia malalamiko: "Sina muda!" au "Maisha ni heka heka!" au "Ninawaona wanangu mara chache sana." Au "Ninawezaje kutumia muda katika maombi nikiwa na mambo yote haya yanayonisonga?" Unaweza kuona jinsi Sabato ilivyo zawadi ya kutatua mambo haya yote yanayoleta msongo? Ni matumaini yetu kwamba chapisho hili litakusaidia kuitambua zawadi hii ya pekee, kuitumia vizuri, na kumshukuru Mungu anayekupatia zawadi hiyo kila siku ya saba.



MAKALA

04 KUSHEREHEKEA SABATO
Nimegundua njia za kugeuza Sabato kutoka kuwa yenye kuchosha na kuwa ya furaha timilifu. Wewe pia unaweza.
Shenalyn Page

08 NI YALE MAMBO MADOGO MADOGO
Mungu huweka nyakati mbele yetu kila siku. Tunaposikiliza, hatupati mfano wake!
Paula Peckham

14 MFUATE MWANAKONDOO
Hatimaye nilielewa ujumbe wa malaika watatu.
Charissa Torossian

20 SIYO KWA NAMNA UNAYOTAKA
Jaribu vidokezo hivi vitano vya namna ya kuvunja mazoea mabaya.
Cecilia Iglesias

22 UFUNGUO
Nilikuwa nimekwama – nimefungiwa nje katika baridi nikiwa nimevaa tu nguo zangu za kulalia usiku!
Joyce Mulligan

26 MACHAFUKO YANGU
Ninampatia Mungu madoa yangu, uchafu wangu, matapishi yangu, hasara zangu, makosa yangu, na machafuko yangu.
Delinda Hamilton

HABARI MAALUM

03 TAHARIRI
Mambo muhimu ya juma hili

10 MTINDO WA MAISHA
Shambulio la wasiwasi

13 VIDOKEZO ILI UPATE KUSHAMIRI
Siku ya Furaha

18 MASUALA YA FAMILIA
Ifanye Sabato kuwa furaha

25 NUKUU MAALUM

28 WATOTO
Zawadi yako ya siku ya kuzaliwa kila juma

31 HABARI KUTOKA KATIKA MAENEO YA KAZI

BIBLIA ILIYOTUMIKA:

Nukuu za Biblia:

Isipokuwa imeainishwa, Mafungu yote ya Maandiko yametolewa katika toleo la Swahili Union Bible.

Haki zote zimehifadhiwa

MPIGA PICHA: dreamstime.com, freepik, unsplash.com

CHAMA CHA WENZI WA WACHUNGAJI

The Journal: Nyenzo kwa ajili ya wenzi wa Wachungaji ni chapisho la kila robo linaloandaliwa na Chama cha Wenzi wa Wachungji, mojawapo ya taasisi za Konferensi Kuu ya kanisa la Waadventista wa Sabato.

HUDUMA YA WENZI WA WACHUNGAJI NA WARATIBU WA FAMILIA WA DIVISHENI:

Afrika Mashariki na Kati: Winfrida Mitekaro
Ulaya na Asia: Alla Alekseenko
Amerika ya Kati Cecilia Iglesias
Ulaya ya Kati: Varta Panayotov
Amerika Kaskazini: Desiree Bryant
Kaskazini mwa Asia Pasifiki: Raquel Arrais
Ameika Kusini Jeanete Pinto
Pasifiki ya Kusini: Pamela Townend
Kusini mwa Afrika na Bahari ya Hindi: Margret Mulambo
Kusini mwa Asia: Sofia Wilson
Kusini mwa Asia ya Pasifiki: Orathai Chureson
Ng'ambo ya Ulaya: Patrick Johnson
Afrika Magharibi na Kati: Sarah Opoku-Boateng

OFISI YA UHARIRI:

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Simu: 301-680-6513
Fax: 301-680-6502
Barua pepe: lowes@gc.adventist.org

Mhariri Mkuu: Janet Page
Mhariri Msaidizi: Lori Peckham
Mkuu wa Wahariri Wasaidizi: Shelly Lowe
Mhariri wa Kunukuu: Becky Scoggins
Wahariri Wachangiaji Beth Thomas and Jasmin Stankovic
Usanifu & Mpangilio: Erika Miike
Mtafsiri: Moseti Chacha

Tovuti: ministerial.adventist.org/spouses

Mambo Muhimu YA JUMA HILI

SIKU ZOTE SABATO imekuwa sehemu muhimu ya Juma. Nilipokuwa mtoto, mama yangu alishughulika kuandaa mazingira maalumu wakati wa Ijumaa jioni, wakati saa za kuanza kwa Sabato. Kadiri jua lilivyozama, likitoa miale yenye mg'ao ya rangi za kupendeza, Mama huwasha mishumaa ya Sabato na Baba huchagua CD ya muziki wa utulivu ili kuweka mazingira ya ibada.

Kadiri nilipojikunyata katika nafasi yangu kwenye kochi nikiwa na blanketi la kuniongezea joto, mama alianza kusoma visa: vya utume, vya Biblia, vya malaika, na visa vya jinsi Mungu anavyoingilia kati. Baada ya muda wa hadithi, tuliimba pamoja – nyakati fulani tulisindikizwa na gitaa la mama au kinanda, nyakati fulani nyimbo zisizo na ala za muziki. Nilihisi uwepo wa Mungu kwa namna ya pekee katika nyakati hizo za awali za ibada ya Sabato.

Nilipokuwa mtu mzima na nikawa na famila yangu, nilijaribu kutengeneza mazingira kama yale yale kwa watoto wangu: mishumaa, muziki wa utulivu, visa, na mablanketi yenye joto. Daima nilitaka Sabato kuwa ya pekee kwao kama ilivyokuwa kwangu.

Katika kukua kwangu, Sabato ni siku iliyokuwa tofauti na siku zingine. Ilikuwa ni zaidi tu ya kwenda kanisani. Tulifanya shughuli maalumu katika siku ya saba ambazo hatukufanya katika siku zingine za juma. Tulienda kwenye nyumba za marafiki kushiriki chakula cha mchana; tulitembea pamoja katika uoto wa asili; tulitembelea na kuwatia moyo wazee waliokuwa wapweke. Sabato, kwangu, daima imekuwa kuhusu ushirika na Mungu na wengine – na hapo ndipo ninapopata utimilifu wa kiasi kikubwa zaidi. Hata leo, Sabato "nzuri" hutambuliwa si kwa ibada na huduma ya kanisa yenye kuvutia bali kwa ushirika na wengine baada ya hapo.

TUMEJIKUTA NYUMBANI

Mume wangu alihama kutoka alikokuwa mchungaji wa mtaa na kwenda kufanya kazi katika Idara ya Huduma ya Konferensi Kuu miaka michache iliyopita. Baada ya kuhamia kabisa katika nyumba yetu mpya, tulianza kutafuta kanisa tutakalokuwa tukihudhuria. Wakaribishaji wa kanisa la kwanza tulilotembelea walitukaribisha vizuri sana. Hubiri lilikuwa la dhati na muziki ulihamasisha, lakini kilichotufanya tujisikie nyumbani zaidi ilikuwa ni mwaliko tulioupokea wa kwenda katika matembezi ya mchana pamoja na familia nyingine kadhaa. Tulitembea pamoja na marafiki zetu wapya hadi giza lilipoingia, na tulipoondoka, tulitazamana na kusema "Tumepata familia yetu mpya ya kanisa."

Ninaamini Mungu alikusudia saa za Sabato kujazwa na shauku ya kina ya moyoni ambayo kila mmoja wetu anayo kwa ajili ya jamii, na kwa ajili ya ushirika. Aliwaumba wanadamu kwa sababu alitamani uhusiano na mtu fulani, aliumba mfano wake mwenyewe, yeye ambaye angeweza kurudisha upendo huo kwa jinsi ya mantiki. Alitenga Sabato mwisho wa juma lenye mahangaiko mengi ili kufurahia kazi ya mikono yake, ikiwa ni pamoja na mimi na wewe. Na katika kipindi hicho cha saa 24, Mungu anatualika kuweka kando kila kitu na kuelekeza umakini wetu katika kuunganika naye upya pamoja na wengine.

Maisha na majukumu ya kichungaji mara nyingi huonekana ya kuchosha sana, hasa wakati wa Sabato. Na kuwepo kwa wimbi la ugonjwa huu ulioghubika dunia nzima ni vigumu, hata nyakati fulani haiwezekani kufurahia ushirika wa uso kwa uso. Tunatumaini kwamba chapisho hili la Jarida litatoa baadhi ya mapendekezo ya jinsi Sabato inavyoweza kuwa ya kufurahisha na kutia moyo katika siku hizi zenye changamoto.

Beth Thomas *ni mwandishi na mhariri huria anayeishi Michigan na mume wake aliye mchungaji pamoja na watoto wawili. Yeye ni mhariri huria wa Jarida hili.*

"KWA NINI UMELALA KIASI HICHO?" maneno yangu ya hasira yalitawala gari kadiri tulivyoelekea kanisani. "Unafahamu ninahitaji msaada wa ziada kwa hawa wavulana siku za Sabato asubuhi!"

Macho ya mwanangu wa miaka 3 yalikuwa makubwa kadiri alivyosikiliza makaripio yangu.

Mume wangu alishusha pumzi na kusema, "Samahani, mpenzi," "Nitajaribu kuamka mapema zaidi juma lijalo na kukusaidia zaidi." Alikuwa na haki ya kuchoka, na nilifahamu. Alikuwa katika ajira ya kudumu akifanya kazi muda wote wakati huo huo akihudhuria masomo ya uzamili katika chuo usiku.

"Asante," nilinong'ona, hatimaye nikijiruhusu kutulia.

Niliwaza kuwa, Kwa nini asubuhi za Sabato huwa ngumu sana?. Ninataka hii kuwa siku ya pekee zaidi katika juma kwa familia yetu, na daima huwa ninakuwa na msongo na hivyo kuivuruga kwa kila mmoja. Mungu, tafadhali nionyeshe jinsi ya kuifanya Sabato iwe siku nzuri kwa familia yetu!

Mungu aliniongoza kuomba kuhusu Sabato zetu katika miezi iliyofuata. Kadiri nilivyoomba, alibadilisha moyo wangu kwa upole na kunionyesha njia ninazoweza kutumia ili kuifanya Sabato iwe mbaraka kwa familia yangu. Bado tupo mbali na wazo sahihi la Mungu juu ya Sabato, lakini sasa Sabato ni siku ya juma inayopendwa zaidi na watoto wetu.
Hapa kuna baadhi ya kanuni nilizojifunza na mawazo ya namna ya kuziweka kanuni hizo katika vitendo:

1. PATA MTAZAMO MPYA.

Moja ya mambo ya kwanza ambayo Mungu alinionyesha ni kwamba Sabato siyo siku ya utendaji bali ni siku ya Amani ndani yake. Nilitaka kuitunza Sabato kwa usahihi – kuwa kanisani kwa muda, kuwaona watoto wangu wamevaa vizuri, kuifanya nyumba kuwa safi kabisa.

Mungu alinialika kupumzika katika upendo wake siku ya Sabato. Badala ya kuchukia muda uliotumika kumwandaa mtoto wetu kabla ya kwenda kanisani, nilianza kuuona muda huo kama muda wangu wa kuomba na kutafakari Neno lake. Aliniongoza katika Maandiko kitabu cha Ezekieli 20:12: "Tena naliwapa sabato zangu, ziwe ishara kati ya mimi na wao, wapate kujua ya kuwa mimi, Bwana, ndimi niwatakasaye."
Pia alinikumbusha fungu ambalo niliwahi kulikariri nikiwa mtoto: "Kama ukigeuza mguu wako usihalifu sabato, usifanye anasa yako siku ya utakatifu wangu; ukiita sabato

siku ya furaha, na siku takatifu ya Bwana yenye heshima; ukiitukuza, kwa kutokuzifanya njia zako mwenyewe, wala kuyatafuta yakupendezayo, wala kusema maneno yako mwenyewe; ndipo utakapojifurahisha katika Bwana; nami nitakupandisha mahali pa nchi palipoinuka; nitakulisha urithi wa Yakobo baba yako; kwa maana kinywa cha Bwana kimenena hayo." (Isaya 58:13, 14)

Nilitambua kwamba Sabato ni siku ya kusherehekea kile Mungu anachofanya katika maisha yetu, siyo siku yangu ya kufanya kazi kwa bidii ili nimfurahishe. Ni kuhusu kupumzika ndani yake, siyo kupata malipo ya upendo wake. Utambuzi huu ulibadilisha mtazamo wangu taratibu (ushupavu wa sheria ni mgumu kuondoka!) na ulinipatia ruhusa ya kuifurahia Sabato. Nilipoanza kuifurahia siku hii, wengine wote wa familia yangu nao waliifurahia.

Ellen White aliandika kuwa: "Kwa wote wanaoipokea Sabato kama ishara ya nguvu ya uumbaji na ukombozi wa Kristo, itakuwa siku ya kufurahisha. Kwa kumwona Kristo ndani yake, wanajifurahisha ndani yake."[1]

Weka katika utendaji: Tafakari Isaya 58:13, 14; Ezekieli 20:12; na mafungu mengine yanayohusu Sabato. Mwombe Mungu abadilishe mtazamo wako juu ya Sabato. Hakikisha nafsi yako inashibishwa katika siku ya Sabato. Nimegundua kwamba kuamka mapema kwa ajili ya ibada za asubuhi na matembezi wakati wa machweo huanzisha Sabato yangu kwa namna sahihi.

2. THAMINI ZAWADI YA MUDA

Faida za kutumia muda wa kuwa na familia yako ni pamoja na afya iliyoboreshwa ya kiakili na ya kimwili, kupunguzwa kwa msongo, na kujiamini zaidi. Maendeleo ya kimasomo ya watoto huboreshwa huku hatari ya matatizo yao ya kitabia kushuka. Hujifunza stadi za mahusiano na wengine, utatuzi wa migogoro, na stadi za maisha. Katika muda wa familia tunapata fursa za thamani sana za kuwanidhamisha watoto wetu katika safari ya Imani. Lakini muda wa familia huwekwa pembeni siku zinapojawa na mambo mengi ya kufanya. Sabato ni dawa ya Mungu kwa maisha yetu yenye mambo mengi. "Upendo wa Mungu umeweka mpaka kwa matakwa ya kazi. Mungu huweka mkono wake wa rehema juu ya Sabato. Katika siku yake hutenga kwa ajili ya familia fursa ya kuunganika naye, na uoto wa asili, na kuunganika na wengine."[2]

Tumegundua kwamba Sabato hutupatia fursa za kuunganika na watoto wetu kwa kina zaidi kuliko inavyowezekana wakati wa siku zingine za juma. Katika Sabato, tunaweza kupumzika, kusikiliza mioyo yao, na kuwa familia iliyokamilika.

Sabato pia ni muda stahiki wa kuwekeza katika ukuaji wa kiroho wa watoto wetu. Kuhudhuria kanisani pamoja kama familia ni kipaumbele chetu cha kwanza. Sisi ni washiriki wa kanisa dogo, hiyo inasaidia kuwa mahali ambapo watoto wetu hufurahia na kwa hiyo ni sehemu muhimu sana kwetu. Hii imetufanya tushiriki katika kuongoza Shule ya Sabato ya watoto na shughuli za watoto. Kujitoa kwetu husaidia Watoto wetu kuona thamani ya kumwabudu Mungu siku ya Sabato.

Majira ya mchana, mara kadhaa tunasoma visa vya utume, au kucheza michezo ya Biblia. Binti yetu hupenda kuhadithia visa vya Biblia vinavyoandaliwa na Felt (Bible stories with felt). Nyakati fulani tunapaka rangi pamoja huku tukitazama hubiri au kusikiliza sauti iliyorekodiwa ya kisa kinachojenga Imani.[3] Mara nyingi tunazungumza kuhusu hubiri tukiwa njiani kurudi nyumbani baada ya kutoka kanisani ili kuhakikisha watoto wetu wanalielewa. Kufanyia kazi zoezi la kukariri mafungu ya Biblia ni mbaraka pia.

Angalau mara moja kwa mwezi tunatumia Sabato katika kuleta furaha kwa wengine. Nyakati fulani tunamwalika mtu kwa ajili ya chakula cha mchana nyumbani kwetu. Nyakati nyingine tunahudumia familia ya kanisa letu au mtu katika jamii. Nyakati fulani kuhudumia familia ya kanisa letu humaanisha kuacha kitu ambacho watoto wetu wangependelea zaidi kufanya. Tunaamini kwamba ni vyema kwani tuna Sabato nyingine ambapo tunaweza kujielekeza kikamilifu kwa mahitaji ya watoto wetu.

Sabato inahusu kupumzika ndani yake wala siyo kupata malipo ya upendo wake

Sabato ndiyo Mwarobaini wa maisha yetu haya ya kila siku kukimbizana.

Weka katika utendaji: Weka kipaumbele katika kumwabudu Mungu pamoja kama familia. Usiichukie Sabato pamoja na watoto wako au kukimbia kwa ajili ya kupata usingizi kidogo (isipokuwa kweli unahitaji kufanya hivyo). Huu ni muda wa thamani sana pamoja na watoto wako. Wathamini katika Sabato. Ni zawadi ya Mungu ya muda kwako na watoto wako.

3. TOKA NJE

Majira ya Sabato mchana katika mazingira ya nje ya nyumba hutoa fursa nyingi za kujifunza kuhusu Mungu katika kitabu chake cha pili. Hii ni namna tunayopenda zaidi kutumia nyakati za Sabato mchana! Familia yetu hufurahia matembezi ya Sabato, kutembea kwenye mtumbwi, kuendesha baisikeli, na kuchunguza uoto wa asili. Kwa miaka mingi, watoto wetu watundu wamekua katika uwezo wao wa kutulia na kufurahia uzuri wa uoto wa asili.

Ellen White anapendekeza kuwa: "Tunaweza kutembea na [watoto wetu] katika maeneo ya wazi; tunaweza kukaa nao katika vimisitu na katika mwanga wa jua angavu, na kupatia akili zao zisizotulia kitu cha kuzijaza kwa kuzungumza nao kuhusu kazi za Mungu, na kuwavutia kwa upendo na heshima kwa kuelekeza usikivu wao katika vitu vizuri vya uoto wa asili."[4]

Weka katika utendaji: Bila kujali jinsi familia yako inavyochagua kutoka nje, kumbuka kwamba hizi ni nyakati za kumtafuta Mungu kwa pamoja, siyo kushindana au kupigana. Muombe Mungu aongoze safari zenu za uvumbuzi pamoja na watoto wako katika uoto wa asili. Kuna mbaraka mkubwa huko!

4. PANGA MAPEMA

Katika nyakati za Biblia, siku ya Ijumaa iliitwa "siku ya maandalio" (Marko 15:42). Ilikuwa siku ya kujiandaa kwa ajili ya pumziko la Sabato. Nilipokuwa nikikua, tulifanya usafi wa nyumba na maandalio ya Sabato siku ya Ijumaa. Mara nyingi hii ilimaanisha mapambano ya kuchosha ili kumaliza kazi za mwisho mwisho kwa wakati. Mungu alinisaidia kuona kwamba nilihitaji kuanza kupanga kwa ajili ya Sabato mapema katika juma. Jambo hili lilikuwa muhimu zaidi wakati watoto wetu walipokuwa wadogo na zoezi la kuwafundisha "kusaidia" lilichukua muda zaidi kuliko kufanya kazi hizo peke yangu. Nilijifunza kugawanya kazi zangu za nyumbani katika siku kadhaa ili nisihitaji kukimbizana siku ya Ijumaa mchana. Ilipowezekana, niliandaa chakula mapema. Si kila wakati tunafaulu, lakini hilo tunalifanyia kazi. Na tunaposhindwa kufanikiwa, Mungu amenifundisha kwamba ni vyema kupumzika siku ya Sabato. Ni muhimu zaidi kwamba moyo wangu uwe katika uwiano na Baba yangu kuliko kwamba sakafu za nyumba yangu ni safi.

Pia tumejifunza umuhimu wa kupanga mapema kwa ajili ya shughuli za Sabato zilizo rafiki kwa watoto, zinazomtukuza Mungu. Aina hizi za shughuli hazitokei kwa bahati nasibu. Tunajaribu kutenga muda katika juma kuzungumza kuhusu kile ambacho tungependa kufanya siku ya Sabato na kujiandaa kwa ajili ya hicho tulichopanga. Kwa njia hii Sabato inapofika hatujikuti katika shughuli ambazo tunafahamu si bora kwa sababu tu hatukuwa tayari kwa kitu kilicho bora zaidi.

Weka katika utendaji: Andaa ratiba ya kazi za nyumbani kwa juma zima (kwa mfano, kufua siku za Jumapili, usafi wa bafu na choo siku ya Jumatano, n.k.) na kukusudia kuifuata. Husisha watoto wako katika kuwasaidia kusafisha na kuandaa Sabato. Chagua mapema katika juma angalau shughuli moja ya kumtukuza Mungu unayoweza kufanya pamoja kama familia siku ya Sabato na kisha jiandae kwa ya hiyo shughuli.

5. OMBA KABLA!

Hivi karibuni, Mungu amekuwa akinikumbusha juu ya hitaji la kuomba mahususi kwa ajili ya Sabato zetu. Niligundua kwamba kufanya kulileta tofauti fulani watoto wetu walipokuwa wadogo. Sabato zilikuwa na furaha zaidi walipofunikwa kwa maombi.
Japo, sehemu fulani katika safari, nilishau kuomba zaidi kuhusu Sabato. Ninagundua sasa kwamba pamoja na kufanya Sabato kuwa za kufurahisha kwa watoto wetu, mara nyingi tumeshindwa kuwasaidia kwa kweli kumfurahia huyu Mungu wa Sabato. Jambo hili linauvunja moyo wangu, kwa sababu ninafahamu kwamba Mungu ana mengi sana aliyoandaa kwa ajili yetu katika siku ya Sabato!

Mungu alinionyesha hili kwa uwazi zaidi Krismasi iliyopita. Tofauti za mawazo juu ya jinsi ya kutunza Sabato nyakati fulani zimesababisha mgogoro mkubwa pale tunapokutana na familia kubwa ya ndugu zetu wengi. Hivyo krismasi iliyopita niliamka mapema asubuhi ya Sabato na kutumia muda wa ziada kutafuta mibaraka ya Mungu katika siku yetu ya kuwa pamoja na familia. Niliomba kwamba kila mmoja aweze kuishi vizuri na mwingine, kwamba watoto waweze kufurahia shughuli ambazo shangazi yangu alikuwa amepanga, na kwamba tungeweza kuabudu pamoja kwa dhati.

Kweli Mungu alishusha mibaraka yake! Ilikuwa ni moja kati ya Sabato bora zaidi ninazoweza kukumbuka kushuhudia tukiwa pamoja na ndugu zetu wa karibu. Tulifurahia huduma ya kanisani iliyohusisha vizazi kadhaa ikiwa na mafundisho ya Biblia yaliyo rafiki kwa watoto pia, mazungumzo yenye kufurahisha nyakati za chakula, na matembezi maeneo yanayozunguka makazi ya bibi yangu. Hapakuwahi kuwa na ugomvi hata mara moja. Kweli Mungu alijibu maombi!

Mungu wetu ni muungwana. Hawezi kulazimisha kuingilia muda wetu wala kulazimisha kuingi katika mioyo yetu. Lakini ikiwa kweli tunatamani uwepo wake siku ya Sabato, hakuna kitu kinachoweza kumzuia.

Weka katika utendaji: Tumia muda katikati ya juma ukiomba kuhusu Sabato inayokuja. Mwombe Mungu akuonyeshe jinsi ya kufanya siku hiyo kuwa siku bora zaidi ya juma kwa familia yako. Muhimu zaidi, Mwombe Mungu awe mvuto mkuu wa Sabato yako.

6. CHAGUA KILICHO BORA NA KATAA VINGINE.

Nyakati fulani tunapaswa kuwazuia watoto wetu kufanya mambo kadhaa siku ya Sabato. Tumegundua kwamba kuieleza ile "kwa nini" husaidia sana. Watoto wetu wanapoona kwamba Sabato ni zawadi kutoka kwa Mungu kwa sababu anatupenda, wanakuwa tayari zaidi kuitunza kwa utakatifu. Badala ya kuwaambia watoto wetu "hapana" siku ya Sabato, tunalenga kuijaza kwa shughuli zinazomtukuza Mungu na kuturuhusu kuwa pamoja kama familia. "Usishindwe na ubaya, bali uushinde ubaya kwa wema" (Warumi 12:21).

Tofauti kati ya kilicho chema na kilicho bora mara nyingi hutapatikana katika hatua ya Imani.[5] Imani inahitajika ili kuona yale ya umilele, kumfahamu Mungu kwa dhati na kumfuata. Vivyo hivyo kwa Sabato zetu. Tofauti kati ya Sabato nzuri na Sabato inayofurahisha pamoja na Yesu hupatikana katika Imani ya kuweza kutoka na kumwalika Mwokozi wetu kuingia ndani.

Yesu anatualika kuchagua kile kilicho bora kwa ajili ya familia zetu katika Sabato. Tunaanza safari kwa kuomba kuhusu Sabato. Inawezekana kuwa Mungu anakuita ili uweke kipaumbele katika kuwafikia wengine mara nyingi zaidi siku za Sabato. Au kuwekeza muda katika kujifunza Maandiko kama familia. Au Mungu anaweza tu kuwa anaomba familia yako kubadilisha mkazo wenu katika matendo mema ambayo tayari mnajihusisha nayo.

Warumi 14:23 inasema kwamba, "kila tendo lisilotoka katika imani ni dhambi." Jambo hili hunivuta na kunishawishi kumtafuta Mungu zaidi siku ya Sabato. Tunaweza kufanya mambo sahihi siku ya Sabato na bado tukawa tunayafanya bila Imani – bila Yesu! Hebu tusiruhusu Sabato nyingine ipite bila kuwa na Yesu kama mgeni rasmi katika nyumba yetu.

Je, huwezi kuomba pamoja nami?

Bwana Yesu, ninataka kuunganika nawe siku ya Sabato, kufurahi kweli katika uwepo wako. Ninataka kuwafundisha watoto wangu jinsi ya kufurahi ndani yako pia. Nisamehe kwa kutokufurahi ndani yako katika Sabato. Ninachagua kuomba mapema na kupanga mapema kwa ajili ya Sabato kuanzia sasa. Tafadhali niongoze. Ongoza familia yangu. Tufundishe jinsi ya kukuabudu kwa dhati pamoja katika Sabato! Asante! Kwa jina la Yesu, amina.

1 Ellen White, The Desire of Ages, p. 289.
2 Ellen White, Child Guidance, p. 536.
3 Your Story Hour, Bible in Living Sound, and Discovery Mountain are great options for audio stories.
4 Ellen White, Child Guidance, p. 536.
5 Sermon by Pastor Marc Woodson on May 29, 2021, at the Lincoln Amazing Grace Seventh-day Adventist Church in California.

***Shenalyn Page** ni mama wa nyumbani na mwandishi huria huko Kaskazini mwa California. Anapenda kuomba pamoja na wageni wa kanisani, kuchuguza mazingira mazuri ya nje pamoja na mume wake na watoto wao watatu, na kuunganisha pamoja maneno yanayoweza kueleza visa vya wema wa Mungu.*

Mungu hawezi kulazimisha kuingia katika muda wetu na mioyo yetu bila ridhaa yetu

NI YALE
Mambo Madogo Madogo

MUNGU HUNENA NASI KILA SIKU – TUNAHITAJI TU KUWA MAKINI.

HUWA NINANUNUA MAHITAJI yangu mengi ya nyumbani katika duka la Walmart lililo karibu nasi. Jumatatu iliyopita, niliondoka kuelekea huko kama ilivyo kawaida yangu kila juma. Niliegesha gari langu na kuelekea dukani. Nilipokuwa nikitembea katika uchochoro wa lami kuelekea dukani, nilimpita mwanamume aliyekuwa amesimama nyuma ya gari lake, akiweka mizigo yake katika buti. Niliona kuwa ningeweza kuokoa safari yake ya kurudisha kitoroli cha kubebea vitu dukani, kama ningekichukua hicho alichokuwa nacho mkononi mwake.

Nilisimama karibu na gari lake na kumuuliza kuwa, "Je, hicho kitoroli ni kizuri?"

Baadhi ya vitoroli ni vigumu kuendesha kwa kusukuma. vina gurudumu moja linaloyumbayumba kila wakati. Au haya mawili ya nyuma yanajivuta kuelekea kulia, kila mara yakilazimisha uelekee yanakotaka, na inakuwa vigumu kuendesha kwa mkono mmoja pekee.
Ubora wa kitoroli ni wa muhimu. Niliuliza swali lenye mantiki.

Aliacha kufunga buti ya gari lake na kuweka mikono yake kidogo kwenye miisho ya kikapu cha waya. Alikuwa na mwonekano wenye kutafakari kadiri alivyokichunguza.

"Unajua . . ." Alitulia kidogo. "Ndiyo. Hakipigi kelele yoyote, na huzunguka vizuri." Alikuwa na hisia kidogo ya kujisifu katika sauti yake kadiri alivyojibu kwa lafudhi ya watu wa Texas.

Tulitabasamu, na nikachukua kile kitoroli kutoka mikononi mwake.

KAMA ANGALIZO
Kuna faida kutambua vitu vidogo. Ninafikiri ndivyo Mungu anavyozungumza nasi.

Anazungumza kwa kila mmoja wetu kila siku. Swali ni kwamba, je tunamsikiliza? Nyakati fulani Mungu hunena nasi kwa niaba ya mtu mwingine. Unaweza kuwa jibu kwa ombi la mtu fulani, mtu ambaye hata haumfahamu. Lakini ikiwa haupo makini, utapoteza nafasi ya kusikia.

Hivi karibuni nilisoma kisa kuhusu polisi wawili walioitikia taarifa ya ajali ya gari. Mama na binti yake mchanga wakielekea nyumbani, gari lao liliacha njia usiku wa manane. Maaskari walipowasili katika eneo la tukio, walisikia sauti ikiita kutoka kwenye vichaka. Vilio viliwaongoza kuelekea kwenye gari. Kwa huzuni, walimkuta mama amefariki, lakini mtoto bado alikuwa hai. Maelezo pekee ambayo wanaume wale waliweza kuwa nayo ni kwamba muujiza ulikuwa umetokea, na sauti ya malaika iliwaongoza kwa mtoto yule. Kwa bahati nzuri, walikuwa makini.

Kisa kingine nilichosoma kinamhusu mtu aliyekuwa akiendesha gari kuelekea nyumbani kutoka kazini kila jioni. Alikuwa katika barabara ya kawaida alipohisi ghafla kuongozwa kununua galoni ya maziwa na kuipeleka mahali. Japo hakuwa akifahamu watu wanaoishi katika nyumba

hiyo, alifuata msisitizo wa Roho Mtakatifu. Alipogonga mlango, mwanamke alifungua. Alisikia vilio vya mtoto kutokea mahali fulani kule ndani. Alimpatia yule mwanamke galoni ya maziwa, akielezea kwa nini alikuwa pale. Alitokwa na machozi sana. Alimweleza kwamba mume wake alikuwa amefariki, na alikuwa ametumia fedha ya mwisho aliyokuwa nayo ili kulipa kodi. Hakukuwa na chakula ndani ya nyumba kwa ajili ya mtoto wake.

Visa hivi hunifanya nitamani kutumika kwa namna hiyo. Ni vizuri kiasi gani kumsikia Mungu akizungumza na kuweza kuleta tofauti kwa mtu fulani. Ninataka hilo.

Hivyo nyakati fulani huwa ninapokuwa makini ninapata ujumbe. Nina uhakika kuna mengi sana ninayokosa. Lakini ninapopata hisia za kutumiwa na Mungu kutenda wema katika maisha ya mtu fulani, kufahamu kwamba matendo ya Mungu – kupitia kwako – yalishinda mpango wa Shetani wa kumdhuru mtu . . . kweli, hakuna kitu kingine kama hicho.

LIKIZO MAJIRA YA JOTO

Kila likizo mimi pamoja na marafiki zangu tunaenda katika kisiwa cha kusini mwa Padre kwa juma moja la kupumzika mara inapofungwa. Ni safari ndefu kutoka nyumbani kwangu, takribani maili 500 sawa na kilomita 800. Tupo njiani kwa muda wa saa kumi baada ya kutulia kidogo kwenda msalani, kusimama kwa ajili ya kuongeza mafuta, na kula. Likizo hii, tulichelewa kuondoka. Mwanamke mmoja alipoelekea kwenye gari lake alikuta tairi moja limeisha upepo, hivyo tulilazimika kumsubiria. Kisha niligundua kwamba nilikuwa nimesahau kwenda benki kutoa pesa. Tulihitajika kurudi mjini, jambo lililoongeza dakika 30 zaidi. Uzembe wangu ulinikasirisha sana.

Tulipita bustani ya michezo tulipokuwa tukielekea benki. Mwanamke mmoja alikuwa ameketi kwenye uzio wa sehemu ya kuegesha magari, karibu na gari lake. Alishika kichwa chake na kutazama chini. Alionekana kutawaliwa na huzuni mwili mzima. Ni dhahiri, kuna kitu hakikuwa sawa. Nilimuona. Niliona hitaji lake.

“Je, uko sawa? Kuna kitu chochote ungependa nikufanyie?”

Nilijiamba kwamba: Tumeshachelewa! Sitasimama. Pengine anapumzika tu baada ya kufanya mazoezi ya kukimbia.

Sikumtaja kwa wengine ambao sasa walikuwa wamezama katika mazungumzo kwa furaha tukikuwa njiani. Nadhani hakuna mtu mwingine alikuwa amemuona.
Lakini Mungu aligusa moyo wangu. Nilipogundua kwamba nilikuwa nimeipuuzia sauti yake, nimezima kusihi kwake, niliumia. Nilikuwa nimepoteza nafasi ya kutumika.

Niliomba kuwa: Mungu tafadhali muweke pale. Ikiwa atakuwa ameketi katika uzio ule tutakaporui, nitasogea na kuzungumza naye. Samahani sikuisikiliza sauti yako.

Nilimaliza shughuli pale benki, kisha nikaharakisha kurudi njiani. Tulipopanda kilima, ile bustani tuliyopita ilionekana upande wangu wa kushoto. Bado alikuwa pale, akiwa ameketi karibu na gari lake. Alionekana kama hajasogea hata hatua.

Niliendesha na kuingia katika eneo lile la kuegesha magari. “Subirini kidogo, wadada. Ninahitaji kufanya jambo.”
Wote walishangaa kuona tunasimama.

Nilishuka kwenye gari, nikatembea kueleka kwa yule mwanamke, nikakaa pembeni yake. “Unaonekana kuwa na huzuni. Uko sawa? Kuna chochote ninachoweza kukutendea?”

Tuliongea kwa takaribani dakika 15. Alikuwa na msongo, wasiwasi kuhusu bili zake, hakuwa na uhakika wa jinsi atakavyolipa kodi, na mpweke baada ya mpenzi wake kumuacha. Niliomba pamoja naye na kumpatia namba ya mshauri wa kanisani kwangu.

Sifahamu jinsi kisa chake kilivyoishia. Sikuwahi kumuona tena. Lakini nilijisikia vizuri kumtambua kwamba niliitikia sauti ya Mungu, kwamba nilitii ushawishi wake ndani ya moyo wangu.

Ni yale mambo madogo katika maisha ndiyo huwa na maana zaidi. Ninaomba kwamba uweze kugundua nyakati Mungu anazoweka mbele yako. Ninaomba uweze kujitoa kuwa mikono na miguu ya Mungu. Ninaomba kwamba uwe na shukrani kwa nyakati, na zawadi ambazo Mungu anaweka mbele yako.

Na ninaomba kwamba moja ya zawadi hizo iwe ni kuwa, daima upate kitoroli kizuri cha kuwekea vitu katika maduka makubwa!

__Paula Peckham__ ni mwanamke kutoka Texas wa kizazi cha tano ambaye hutenga muda wake akiisha katika eneo la Dallas-Fort Worth na Rio Bravo, Mexico. Unaweza kusoma kazi zake katika makala zake mbili za fasihi (zote zinapatikana Amazon) na katika www.PaulaPeckham.com riwaya yake ya kwanza, ‘Protected’, itapatikana mwezi Machi, 2022.

SHAMBULIO LA Wasiwasi

Kila mmoja amewahi kupatwa na wasiwasi kwa kiwango fulani.

UGONJWA WA UVIKO 19 ULIPOSHAMBULIA FAMILIA YETU, NILIJAWA NA WASIWASI.

MUME WANGU ALISEMA KUWA "Ninataka ufahamu kwamba koo langu linauma kidogo,"

Tulikuwa tunaelekea nyumbani siku ya Jumatano baada ya kuwa na asubuhi yenye mambo mengi yaliyohusisha kujitolea katika program ya Huduma za Jamii ya kugawa chakula kwa kanisa letu mahalia.

Na mimi kwa utani nilijibu kuwa, "Tafadhali baki mwenyewe na koo lako linalouma."

Hata hivyo, ulikuwa ni mwanzo wa uzoefu wetu wa kuwa na ugonjwa huu wa kutisha wa UVIKO-19. Kwa pamoja tulikuwa na hali za kuumwa vichwa, mapafu kujaa, kukohoa, kukosa nguvu, uchovu uliopitiliza, kupoteza uwezo wa kunusa, kupungua kwa uwezo wa kupata ladha, kukosa hamu ya chakula, homa, na kwa ujumla kujisikia vibaya. Katika kipindi chetu cha kujitenga, pia tulijenga ukubali mpya wa uzoefu ule waliopitia wakoma katika nyakati za Biblia- ule wa kuonekana kama "najisi na wenye kuambukiza."

Mibaraka katika safari ya ugonjwa huu ilijumuisha kupatikana kwa supu, matunda, na juisi katika mlango wa nyumba yetu na vifaa vya kielektroniki kutoka kwa marafiki zetu na familia kukiwa na jumbe zenye kutia moyo na uhakika kuwa walikuwa wakituombea ili tupate kupona.

Siku ya Sabato katika juma la kwanza la ugonjwa huu wa UVIKO, janga liliibuka. Nilifahamu zaidi kwamba mume wangu hakuwa akiendelea vizuri. Upumuaji wake ulikua wa haraka, na alikuwa akikohoa kwa nguvu na mara nyingi. Joto lake lilikuwa juu na kiwango chake cha oksijeni kilishuka. Hakuwa na hamu ya kula chakula na alikataa hata maji. Alikuwa na mwonekano dhaifu, mchovu, na kwa ustahimilivu aliamini kwamba hakukuwa na shida. Kiwango changu cha wasiwasi kiliongezeka kadiri nilivyojihisi kutokuwa na msaada na hivyo kuogopa.

KUELEWA WASIWASI

Wasiwasi ni mwitikio wa kawaida wa afya ya kiakili kwa tishio halisi au la kufikirika. Hisia za hofu, mashaka, na woga wa siku za usoni ni vitu vya kawaida. Mfumo wa mwili wa kuitikia msongo umeshtuliwa, ukiachia homoni ya adrenalin na cortisol ili kuendesha mwitikio wa pigana-au-kimbia. Kadiri muda unavyosonga, usumbufu katika usingizi na hamu ya kula hutokea, pamoja na maumivu ya

Tulionekana kama "najisi na tunaoweza kuambukiza."

kimwili. Utendaji kazi wa mfumo wa kinga hupungua. Chakula kinaweza kutokuvutia. Uwezo wa kuchakata mawazo ya kawaida unaweza kuhatarishwa, na kupungua kwa shauku katika utendaji wa shughuli za kila siku si jambo lisilo ajabu.

Wasiwasi wakati fulani unaweza kututendea vema, kama katika kusoma kwa ajili ya mtihani au kuandaa wimbo maalumu wa kuwasilisha kanisani. Hata hivyo, wasiwasi uliorefushwa unaweza kusababisha matatizo ya kudumu, likiwemo tatizo la kuwa na wasiwasi, tatizo la kushtuka, n.k. Vitu vinavyochangia katika vipindi vya mara kwa mara – au matatizo endelevu ya kuwa na wasiwasi kwa baadhi ya hali – huweza kujumuisha jenetiki (historia ya familia), kushindwa kufanya matatizo katika koromeo, au uzoefu wenye kiwewe maishani. Hata kwa wengine wetu, mabadiliko katika majira – kama mabadiliko kutoka katika kipindi cha majira ya joto kuingia majira ya kipupwe, katika kupukutika kwa majani au kutoka majira ya kupukutika kwa majani kuingia majira ya baridi, kukiwa na kupungua kwa muda wa saa za mchana – kunaweza kuchochea viwango vilivyoongezeka vya homoni ya cortisol, ambayo huchochea matokeo ya wasiwasi na hata msongo.

INAWEZA KUTOKEA KWA MTU YEYOTE

Kila mmoja huguswa na wasiwasi wakati mmoja au mwingine kwa kiasi fulani. Lakini katika dunia ya leo, viwango vya wasiwasi vimeongezeka na kuwa na uzito zaidi kuliko ilivyowahi kuwa kutokana na sababu zisizo kawaida. Hizi hapa chini ni baadhi ya sababu:

1. Kuwepo kwa mvurugo usioonekana ambao ni endelevu wa ugonjwa wa hatari na ulioenea kote
2. Kuchanganyikiwa na msongo kutokana na maagizo ya kijamii yanayobadilika ya kujilinda dhidi ya ugonjwa wa UVIKO
3. Matatizo na hofu kwa wale walioathiriwa sana na kirusi hiki.
4. Changamoto za hali ya sintofahamu katika uchumi na masuala ya afya
5. Majanga na kuharibika kwa hali ya hewa na mazingira
6. Kukosa pumziko kijamii na hali inayoongezeka ya mabadiliko na vurugu
7. Changamoto katika makanisa, shule, na familia zinazojaribu kuwa na utendaji wa "kawaida" katika nyakati hizi zisizo za kawaida
8. Magonjwa, majanga, njaa, vita, na ukatili, vyote vinavyoghubika ulimwengu wote.

Hatua za tiba zenye msaada kwa matatizo ya kudumu ya wasiwasi mara nyingi hujumuisha ushauri, tiba ya kitabibu, na program za kurekebisha mtindo wa maisha. Vipindi vingi vifupi vya wasiwasi hurekebishwa pale sababu ya msongo inapokuwa ni muhimu na tayari imeshaondoka. Lakini ni kwa namna gani tunaweza kutulia, kuwa katika utawala, na kutokuwa na "wasiwasi na chochote" pale msongo na hofu vinapotishia kututawala?

VIDOKEZO VYA KUTAWALA WASIWASI

Hatua ya kwanza katika kudumisha utawala ni kutambua kwamba wasiwasi na msongo ni mwitikio wa kawaida kwa hali zenye changamoto hapa duniani. Tunapotazama kwa umakini Wafilipi 4:6, tunapata maagizo yenye msaada: "Msijisumbue kwa neno lo lote; bali katika kila neno kwa kusali na kuomba, pamoja na kushukuru, haja zenu na zijulikane na Mungu."

Ombi: "Umtwike Bwana mzigo wako naye atakutegemeza" (Zaburi 55:22). Tunaalikwa kuja kwa Baba yetu wa mbinguni mwenye upendo kwa maombi katika nyakati za wasiwasi na hofu. Ameahidi kutusikia na kutupatia uvumilivu, nguvu, na msaada. "Mungu kwetu sisi ni kimbilio na nguvu, Msaada utakaoonekana tele wakati wa mateso" (Zaburi 46:1).

Kusihi (hitaji): "Kwa sababu hiyo nawaambia, Yo yote myaombayo mkisali, aminini ya kwamba mnayapokea, nayo yatakuwa yenu" (Marko 11:24). Katika vipindi vya wasiwasi, hisia zinaweza kuwa juu sana, na mara nyingi badala ya kumwomba Mungu msaada kwa wasiwasi, tunaendelea kuwaza matatizo na wasiwasi wetu. "Tunapaswa kulia kwa dhati mbele za Mungu kwa Imani, kuwe na hisia au la, na kisha tuishi maombi yetu. Uhakika na uthibitisho wetu ni Neno la Mungu, na baada ya kuomba tunapaswa kuamini bila kuwa na mashaka." "Ikiwa tutajaza zaidi Imani yetu . . . tutakuwa na Imani zaidi na furaha kubwa zaidi."[2]

Shukurani: Tunakumbushwa kujumuisha maneno ya shukrani katika maombi yetu. Mungu anafahamu kwamba mtazamo wa shukrani husaidia kujenga hisia chanya, zinazonufaisha afya ya kimwili na kiakili. “Furahini siku zote; ombeni bila kukoma; shukuruni kwa kila jambo; maana hayo ni mapenzi ya Mungu kwenu katika Kristo Yesu” (1 Wathesalonike 5:16-18).

Visaidizi vya ziada katika kukabiliana na uzoefu wa kupanda na kushuka katika maisha vinaweza kuwa ni pamoja na: kupunguza kuona, au kusikiliza habari zinazosumbua; kudumisha kwa uaminifu tabia zenye afya za mtindo wa maisha za kulala mara kwa mara kwa wakati, mlo wenye afya na kwa muda, matumizi ya kutosha ya maji, mazoezi ya mara kwa mara (nje katika uoto wa asili, mwanga wa jua, hewa safi); kudumisha muunganiko na familia na marafiki; na kutumia muda kila siku na Bwana katika kujifunza na ibada.

“Msijisumbue kwa neno lo lote.”
Wafilipi 4:6

MWISHO WA KUFURAHISHA

Sabato ile nilimgeukia Mungu kwa ombi la haraka kwa ajili ya hekima na mwongozo katika wasiwasi na hofu kwa hali ya mume wangu. Nilipotaja mahitaji yangu, nilieleza pia Imani yangu kwake na kumwomba msaada katika kusudio langu la “kuishi ombi langu.” Kwa kuonyesha shukrani, niliacha yote mikononi mwa Mungu na kufurahia utulivu uliotawala ndani yangu.

Muda mchache baadaye binti yetu alitutembelea. Hakusema mambo mengi kadiri nilivyomweleza kuhusu dalili za baba yake, lakini baada ya dakika chache aliharakisha kuondoka. Baada ya kama dakika 20 baadaye kijana wetu pamoja na mke wake, wote ni matabibu, waliingia nyumbani mwetu wakiwa na hali ya mamlaka, wakiwa na maji ya kumtundikia mgonjwa na dawa zingine. Mume wangu alihudumiwa kwa upendo na ufasaha. Yale maji (tunaita ya drip) yalimpa nguvu, na madawa yalitoa mchango mkubwa katika upataji nafuu wake.

“Ni huruma za Bwana kwamba hatuangamii, Kwa kuwa rehema zake hazikomi. Ni mpya kila siku asubuhi; Uaminifu wako ni mkuu” (Maombolezo 3:22, 23).

VYANZO VYA TAARIFA

www.silkandsonder.com/blogs/news/all-about-anxiety-symptoms-treatment-options-and-prevention-tips

Rebecca Philips, “Quieting Anxiety,” *Reader’s Digest,* July/August 2021, pp. 91-95.

Charlotte Hilton Andersen, “The Autumn Blues,” *Reader’s Digest,* September 2021, pp. 52, 54.

Ellen White, *The Ministry of Healing,* pp. 249-255.

[1] Ellen White, *Selected Messages,* book 2, p. 243, emphasis added.

[2] Ellen White, *The Ministry of Healing,* p. 251.

Rae Lee Cooper *ni nesi aliyesajiliwa. Yeye na mke wake, Lowell, wana watoto wawili watu wazima wenye ndoa na wajukuu watatu wazuri. Alitumia muda mwingi wa utoto wake katika nchi za Mashariki ya Mbali na kisha alifanya kazi kama mmisionari pamoja na mume wake huko India kwa miaka 16. Anafurahia muziki, kazi za Sanaa, kupika, na kusoma.*

UMEOLEWA NA MCHUNGAJI?

Gundua mahali salama pa ushirika, maswali na kukua

Jiunganishe na wenzi wa wachungaji ulimwenguni kote

ministerialspouses | @gc_ministerial_spouses | @ministryspouses

VIDOKEZO VYA ~~KUSTAHIMILI~~ SHAMIRI

SIKU YA FURAHA

NILIPOTEMBELEA ISRAELI miaka michache iliyopita, nilimsikiliza kiongozi wetu akieleza kwamba familia za awali za Wayahudi walienda umbali mrefu zaidi katika kuwaongoza watoto wao kumpenda Mungu, wakiwahakikishia kwamba Mungu anawapenda pia (Torati 6:5-7). Moja ya vitu walivyofundisha watoto wao ilikuwa furaha ya Sabato, kwa sababu Sabato huelekeza kwa Mungu mwenye upendo aliyewapatia zawadi ya siku ya saba kila juma.

Kwa wale kati yetu wanaofahamu kile kinachotazamiwa katika siku za usoni kwa watunzaji wa Sabato, siyo jambo la kusisitizwa sana! Ni muhimu sana kwamba watoto wetu wajifunze kuipenda Sabato. 2 Wathesalonike 2:10 inasema kwamba watu wanapotea "kwa sababu hawakukubali kuipenda ile kweli, wapate kuokolewa." Tambua kwamba fungu hili halisemi kwamba watu hawakuifahamu kweli, lakini hawakuipenda kweli. Tunaweza kuacha kirahisi baadhi ya mambo tunapokuwa katika vitisho, lakini mambo tunayopenda tutayang'ang'ania na kutokuyaachia.

Ni kwa namna gani tunaweza kuifanya Sabato kuwa ya "kufurahisha" kwa watoto wadogo (Isaya 58:10-14)? Ni pamoja na kupanga mapema kutunza Sabato, siyo tu ndani ya akili zao lakini pia ndani ya mioyo yao ili waipende siku hiyo yenye furaha.

KUANZIA KATIKA UTOTO

Mimi na kaka yangu tulipokuwa watoto, wazazi wetu walitupeleka pamoja nao kuwatembelea watu ambao hawakuweza kutoka nje siku za Sabato mchana. Tulisema mafungu yetu ya kukariri, tuliimba nyimbo, na kuwapatia picha tulizokuwa tumechora na kupaka rangi. Kisha tuliruhusiwa kutoka nje na kucheza wakati wazazi wetu walipoendelea kuzungumza na watu.

Siku za Sabato mchana mimi na kaka yangu tulipenda kupanga program ya Shule ya Sabato kwa ajili ya midoli yetu huku Baba na Mama wakilala kidogo. Tuliandaa mipango yetu tukijenga katika vile vitu tulivyoona kwenye Shule ya Sabato, pamoja na baadhi ya "mawazo mazuri" tuliyokuja nayo. Wazee walipoamka, walikuwa ndiyo hadhira. Tulidhani kwamba programu zetu zilikuwa nzuri sana!

Wajukuu wetu walipenda kukaa kwenye sakafu wakati tulipoimba wote "Yesu yuaja tena! Itakuwa siku nzuri kiasi gani." Watu wawili waliinua karatasi nyeupe juu ya watoto (mawingu ya ujio wa Yesu), wakiziinua juu na chini, wakizipitisha juu yao. Watoto walicheka na kupiga makofi kadiri "wingu" lilipowakaribia.

Kuifanya Sabato kuwa siku ya furaha zaidi katika juma kutasaidia watoto kuipenda Sabato. Kisha Yesu atakaporudi tunaweza kumwambia, "Nipo hapa, na watoto hawa niliopewa na Bwana" (Isaya 8:18).

Evelyn Griffin *ni mke wa mchungaji mstaafu. Yeye na mume wake ambaye ni mchungaji wana watoto wanne na wajukuu 14.*

Mfuate MWANAKONDOO

KUTAZAMA UPYA UJUMBE WA MALAIKA WATATU

NILIKULIA KATIKA NYUMBA ambayo mama yangu alitupeleka kanisani kila Sabato kwa uaminifu. Kanisa letu lilijawa na watu wengi wazuri, akiwemo mchungaji aliyekuwa amejitoa kikamilifu katika kuhubiri "ujumbe wa malaika watatu." Maneno haya yalisikika mara nyingi katika mimbari yetu. Japokuwa sikuelewa kwa ukamilifu maana yake, nilielewa kwamba vyovyote vile hizi jumbe tatu zilivyo, ni lazima zilikuwa nzuri. Hili lilidhihirika kwangu kwa jinsi tu watu walivyozizungumzia.

Nikiwa na umri wa miaka 12, nilisalimisha maisha yangu kwa Yesu hadharani kupitia ubatizo. Miaka miwili baada ya hapo, niliweka ahadi kwa Mungu kwamba ningezungumza kwa ajili yake wakati wowote ambapo angefungua milango. Sikuwa nafahamu kwamba Mungu atafungua milango kwa uhalisia wa mimi kuzungumza kwa ajili yake duniani!

Kadiri nilivyoendelea kuwa mkubwa kiumri, uelewa wangu wa jumbe hizi tatu uliongezeka pia. Lakini haikutokea hadi nilipoombwa kuendesha warsha kuhusu jumbe hizo katika mkutano wa vijana ndipo nilihisi nimezielewa. Nilipojipanga kuelewa jumbe hizi ili niweze kuzieleza kwa mtu mwingine, ilikuwa ni kama taa iliyowaka na nikagundua kile kilichokuwa mbele yangu tangu nilipokuwa binti mdogo. Kwa sababu hii, ninauchukulia uzoefu ule wa mkutano wa vijana kuwa mmoja kati ya uzoefu wa thamani sana katika maisha yangu.

Nalidhani hizi jumbe zitakuwa na mambo mazuri kabisa.

Kadiri ninavyotafakari jumbe hizi nzuri katika Ufunuo 14:6-12, ninaamini kwamba zinajenga mdundo wa moyo wa kitabu kizima cha Ufunuo.

MUKTADHA, MUKTADHA, MUKTADHA

Kabla hatujaziangalia kwa umakini, hebu tupate muktadha kidogo wa kile kinachotokea katika kitabu cha Ufunuo. Sura ya 1 – 13 huonyesha watu wa Mungu wakipambana, wakidumu, wakikimbia, wakipitia nyakati nzuri na mbaya. Kisha Ufunuo 13:15 huzungumza kuhusu nguvu fulani katika wakati wa mwisho ambayo "itasababisha wengi ambao hawataiabudu sanamu ya mnyama wauawe."

Je, umewahi kufikiria kuhusu ukweli kwamba ikiwa Biblia ingeishia katika Ufunuo 13, ingeisha na maangamizi makuu ya Wakristo? Huu si mswada mzuri! Hili ni tamko la kifo litakayowakabili watu wa Mungu! Lakini Mungu atukuzwe, Biblia haiishii hapo.

Mara baada ya Ufunuo 13 huja Ufunuo 14, na kadiri sura hi inavyoanza, Yohana anaona tukio lenye utukufu la watu 144,000 wakisimama na Mwanakondoo (Yesu) katika Mlima Sayuni. Biblia inatuambia, "Hawa ndio wasiotiwa unajisi pamoja na wanawake, kwa maana ni bikira. Hawa ndio wamfuatao Mwana-Kondoo kila aendako. Hawa wamenunuliwa katika wanadamu, malimbuko kwa Mungu na kwa Mwana-Kondoo" (Ufunuo 14:4).

Hili ni kundi la watu ambao wana imani halisi, Imani ambayo haijachakachuliwa. Hawajashawishiwa na injili maarufu ya "Ni nini kinaridhisha zaidi kwangu?" Hapana! Ni watu wa Neno, walio tayari kufanya chochote ambacho Biblia inasema. Kwa furaha wanaweka chini mambo yao yote kwa ajili ya Bwana. Kama matokeo yake, wanapata nafasi ya kumfuata Mwanakondoo popote aendapo.

Kwa kurejea Ufunuo 14:4, Ellen White anaandika, "Wote wanaomfuata Mwanakondoo mbinguni wanapaswa kwanza kuwa wamemfuata hapa duniani, si kwa wasiwasi au kigeugeu, lakini kwa utii wa kweli, wenye upendo, kwa hiari, kama kondoo wanavyomfuata mchungaji."

Tukio hili linafuatwa na malaika watatu wanaoruka mbinguni wakiwa na ujumbe mahususi wa upendo na onyo kutoka kwa Mungu kwenda katika dunia inayoharibika. Baadaye, tunagundua mavuno makubwa yanayowakilisha ujio wa pili wa Yesu. Kutoka Ufunuo 14 hadi mwisho wa kitabu, tunaona ushindi, ushindi, ushindi ukielezewa kwa ajili ya wale wanaoweka Imani yao kwa Yesu, wakimfuata Mwanakondoo popote aendapo.

Hivyo kuhubiri ujumbe wa malaika watatu ni kichocheo kinachoamsha kipande kilichosalia cha kitabu cha Ufunuo. Kwa kutambua na kushiriki jumbe za mwisho za Mungu za upendo na onyo kwa ulimwengu, tunakuwa sehemu ya kizazi ambacho kitatimiza kitabu cha Ufunuo, ambacho hukamilisha historia ya dunia hii na kuhitimishwa katika kurudi kwa Bwana na Mwokozi wetu Yesu Kristo. Je, sote hatupaswi kutamani kuwa sehemu ya harakati hii ya kufurahisha?

UJUMBE WA KWANZA

"Kisha nikaona malaika mwingine, akiruka katikati ya mbingu, mwenye Injili ya milele, awahubiri hao wakaao juu ya nchi, na kila taifa na kabila na lugha na jamaa, akasema kwa sauti kuu, 'Mcheni Mungu, na kumtukuza, kwa maana saa ya hukumu yake imekuja. Msujudieni yeye aliyezifanya mbingu na nchi na bahari na chemchemi za maji" (Ufunuo 14:6, 7).

Tunapoangalia mafungu haya, tunakuta mawazo makuu matatu: injili ya milele (inayoonesha kwamba tumeokolewa kwa kazi ya Yesu, na si yetu wenyewe – tazama Warumi 1:16), hukumu (ambayo ni wito wa kukimbilia katika usalama wa Kristo), na kumuabudu Muumbaji (ambako hutukumbusha tulipotoka na hasa jinsi tulivyofika hapa).

Hizi jumbe zinatoka katika mdundo wa moyo wa kitabu chote cha Ufunuo

Ujumbe unaanza na wito wa kumcha Mungu. Tena na tena katika Neno la Mungu, moja ya utambulisho mkuu wa watu wa Mungu umekuwa kwamba "wamchao Mungu." Hii humaanisha kwamba walikuwa na utii kamili kwa Mungu na kujisalimisha kikamilifu kwa nia yake. Pia humaanisha kwamba wamejifunza kumchukulia Mungu na Neno lake kwa uzito! Kwa bahati mbaya, siku hizi watu wengi hawachukulii kwa uzito Neno la Mungu. Wanaishi na kutenda kwa namna fulani kutegemeana na hofu yao kwa jamii na kile wengine wanachofikiri kuhusu wao, si hofu yao kwa Mungu au utii wao kwa Neno lake.

Kisha, tunaitwa "kumtukuza Mungu." Kumtukuza Mungu kunahusiana na mtindo wa maisha unaomtukuza Mungu. Biblia inatuambia, "Fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu" (1 Wakorintho 10:31). Kumtukuza Mungu si jambo linalokuja kwa namna ya asili. Kwa asili tunataka kujitukuza wenyewe! Lakini tunaitwa kujisalimisha ili Yesu aweze kuishi ndani yetu na kupitia kwetu.

Sehemu ya mwisho inatuambia kuwa, "saa ya hukumu yake imekuja." Hii inamaanisha kwamba Mungu – si tu watu wake – yupo katika kesi. Shetani ameuambia ulimwengu kwamba haiwezekani kwa wanadamu wenye dhambi kuokolewa na kwamba Mungu si mwenye haki katika kuwapeleka wanadamu mbinguni huku Shetani na malaika zake wakitupwa nje. Yupo sahihi kwa namna fulani. Ingekuwa vigumu kusingekuwa na Mbadala ambaye amechukua adhabu yetu na sasa anasimama hukumuni kwa niaba yetu. Shetani na malaika zake hawakutubu walipokuwa na nafasi hiyo. Lakini tunapoungama, hatupo tena chini ya adhabu ya dhambi zetu. Tupo huru ndani ya Yesu! Tunapoamini katika damu ya Yesu, jina na heshima ya Mungu huthibitishwa na ana haki ya kutupeleka nyumbani (Yohana 5:24 na Warum 6:22, 23).

Kimsingi, hukumu ni wito wa haraka kwa wote kuungama dhambi zao na kukimbilia katika usalama wa Yesu wakati mlango wa rehema bado upo wazi. Tunapofanya hivyo, hukumu huwa habari njema, kwa sababu Hakimu yupo upande wetu. Biblia inatuambia kwamba, "Kwa maana Bwana ndiye mwamuzi wetu; Bwana ndiye mfanya sheria wetu; Bwana ndiye mfalme wetu; ndiye atakayetuokoa" (Isaya 33:22).

Hebu tusisahau wito wa mwisho wa ujumbe wa malaika wa kwanza. Ni wito wa "Kumsujudia yeye aliyeziumba mbingu nan chi, na bahari na chemchemi za maji" (Ufunuo 14:7). Kwa namna ya kupendeza, sehemu pekee ambayo Mungu Muumbaji anarejewa katika Amri Kumi ni katika suala la Sabato ya siku ya saba. Huu ni wito wa kurudi katika kumwabudu Mungu siku ya Sabato.

UJUMBE WA PILI

Jumbe mbili zinazofuata ni fupi kidogo na zenye mafumbo zaidi, lakini zenye umuhimu ulio sawa.

Katika Ufunuo 14:8 Biblia hutuambia, "Kisha mwingine, malaika wa pili, akafuata, akisema, Umeanguka, umeanguka Babeli, mji ule ulio mkubwa, maana ndio uliowanywesha mataifa yote mvinyo ya ghadhabu ya uasherati wake"

Yohana alipokuwa akiandika ujumbe wa malaika wa pili na wa tatu, *Babeli halisi ilikuwa imekwisha anguka*. Hivyo Yohana hawaiti watu wa Mungu watoke katika eneo halisi la Babeli, lakini watoke katika hali ya Babeli ya kiroho, hali ya uasherati wa kiroho. Babeli kwa hakika inawakilisha mtandao wa mifumo ya dini bandia ambayo huongoza maelfu kuzipuuza Amri Kumi za Mungu. Madanganyo haya yamejengeka katika uongo wa kiroho badala ya kweli halisi za Neno la Mungu.

UJUMBE WA TATU

Wito wa malaika watatu ni onyo kwa wale walio katika Babeli, mifumo ya dini bandia ya dunia. Kimsingi ni wito

kwa watu wa Mungu wote ambao bado wapo Babeli: “Usiipokee chapa. Usimsujudie mnyama. Toka wakati ungali bado na nafasi.”

Ufunuo 14:9, 10 inasema: “Na mwingine, malaika wa tatu, akawafuata, akisema kwa sauti kuu, Mtu awaye yote akimsujudu huyo mnyama na sanamu yake, na kuipokea chapa katika kipaji cha uso wake, au katika mkono wake, yeye naye atakunywa katika mvinyo ya ghadhabu ya Mungu iliyotengenezwa, pasipo kuchanganywa na maji, katika kikombe cha hasira yake; naye atateswa kwa moto na kiberiti mbele ya malaika watakatifu, na mbele za Mwana-Kondoo”

UCHAMBUZI WA HARAKA

Jumbe hizi tatu zinaweza kuchujwa kwa maneno mawili tu: (1) kweli ya Mungu, (2) uongo wa Shetani, (3) uamuzi wako. Ni muhimu kutambua kwamba ikiwa tunataka kuepuka alama ya mnyama iliyoainishwa katika ujumbe wa malaika wa tatu, tunapaswa kukubali ujumbe wa malaika wa kwanza na wa pili. Japokuwa jumbe hizi tatu hubebwa na malaika watatu, zinakuja kama kitu kimoja – chenye vipengele vitatu – kwa pamoja. Hii humaanisha kwamba hatuwezi kuzigawanya jumbe hizi. Tunapaswa kukubali na kuutambua ujumbe wa malaika wa kwanza kabla ya kuupokea wa pili na wa tatu. Na tunapaswa kwanza kuupokea ujumbe wa malaika wa pili kabla ya kuupokea wa tatu. Zinafanya kazi kwa pamoja.

Hivyo ni nini kilichopo katika jumbe hizi, zilizobebwa na malaika wanaoruka katikati ya mbingu, ambacho kinazifanya kuwa za muhimu sana, zinazofaa sana kwetu leo? Ninaamini ni kwa sababu popote jumbe hizi zinapokwenda, maisha ya watu huguswa sana na kubadilishwa kikamilifu.

Wakati ugonjwa wa UVIKO-19 ulipotupiga, Konferensi ya Kaskazini mwa Wales huko Australia, mahali nilipokuwa nikiishi na kufanya kazi, ilikubali haraka mabadiliko na kupeleka mikutano ya uinjilisti katika jukwaa mtandaoni. Kijana mmoja aliyekuwa akifanya kazi Newcastle alikuwa na mfanyakazi mwenzake Mwadventista aliyeshiriki naye kiunganishi cha tovuti ya mahubiri yetu.

Kila jioni aliingia mtandaoni ili kusikia mahubiri ya ujumbe wa malaika watatu, na Roho Mtakatifu alianza kuzungumza kwa nguvu ndani ya moyo wake. Kadiri mfufulizo ule wa mahubiri ulivyoendelea usiku baada ya usiku, alihisi kushawishika kuhusu hitaji la kubatizwa katika Kanisa la Waadventista wa Sabato. Haikuwa tu kuhusu msukumo mwingine wa kiroho – bali ilikuwa kuhusu kufuata kweli za kibiblia njia yote, kwa moyo, mwili, akili, na nafsi.

Leo hii, kijana huyu ameacha kuvuta sigara na anajishughulisha kanisani kila Sabato. Kwa utii kwa Mungu na Neno lake na kupitia nguvu ya Roho Mtakatifu, amekuwa na badiliko kamili la tabia na anatafuta kwa bidii kuwaleta familia yake kwa Yesu.

Jumbe hizi siyo mazungumzo ya hapa na pale kutoka kwa Mungu; ni jumbe ambazo zimeagizwa na Mungu zikiwa na kusudi maalumu na mahususi sana. Zinapaswa kuandaa watu kwa ujio wa Yesu.

Ellen White anaandika kuwa, “Kwa namna maalumu Waadventista wa Sabato wamewekwa duniani kama walinzi na wabeba nuru. Wamepewa onyo la mwisho kwa dunia inayoharibika. Kwao kuna mwanga mzuri unaong’aa kutoka katika Neno la Mungu. Wamepewa kazi ya umuhimu mkubwa, - kutangaza ujumbe wa malaika wa kwanza, wa pili, na wa tatu. Hakuna kazi nyingine yenye umuhimu mkubwa kama hii. Hawapaswi kuruhusu kitu kingine chochote kiteke umakini wao.”

Leo, kadiri jumbe za malaika watatu zinavyosambaa duniani, ninataka kukuhamasisha ufikiri kwa maombi jinsi unavyoweza kuwa “mjumbe wa malaika watatu.” Ujumbe huu ukiunganishwa na kuwa kama kitu kimoja utashinda kwa ukweli tu kwa sababu huo ni ujumbe wa Mungu ukiwa na Yesu kama kitovu. Injili ya milele inaweza isionekane kuwa sawa kisiasa, lakini ni sawa. Inaweza isionekane kuwa na umaarufu wowote, lakini jumbe hizi zinabeba muhuri wa mbinguni na una uhakika wa ushindi katika siku za usoni. Dunia hii haitadumu milele. Muda unakwisha. Dunia bora zaidi inakuja. Na kuna njia moja tu kutoka kwenye dunia hii kuelekea kwenye dunia inayofuata. Tunapaswa kumfuata Mwanakondoo popote aendapo. Na tukimfuata, atatuongoza salama kwenda nyumbani!

---

1 *The Acts of the Apostles*, p. 591.

2 *Evangelism,* pp. 119, 120

***Charissa Torossian** anahudumu kama mratibu wa maombi na mwinjilisti katika Konferensi ya Kaskazini mwa Wales huko Australia. Mume wake Justin, mwenye asili ya California, pia ni mwinjilisti wa konferensi, akihudumu kama mchungaji wa Kanisa la Waadventista wa Sabato la Hamilton huko Newcastle.*

IFANYE SABATO KUWA Furaha

ILIKUWA SABATO ASUBUHi nyumbani kule Holford. Tulikuwa na watoto wawili wadogo na mtoto mchanga wa miezi sita. Wakati wa chakula cha asubuhi Amanda alipiga simu kusema kwamba familia yake ilikuwa imekula chakula chenye sumu, hivyo wasingeweza kukarimu familia ya mhubiri mgeni. Niliangalia katika friji kwa haraka nikijaribu kuongeza chakula chetu rahisi ili kiweze kutosha watu sita zaidi.

Kisha Mama Smith alipiga simu kuuliza kama tungeweza kupeleka baadhi ya maua kutoka katika bustani yetu ili kuyapanga kanisani. Bethany, binti yetu wa miaka 6, alikusanya maua mazuri yaliyojaa mkono wake – kwa hakika bustani yetu ilikuwa imesheheni magugu kuliko maua halisi! Wakati huo huo mtoto yule mdogo aliumwa akiwa kwa mume wangu, na mume wangu alikuwa akihangaika kutafuta shati safi. Mtoto wetu wa kiume alitoa viatu vyake vizuri na kuvificha kwa sababu alidhani kwamba ingekua furaha kututazama tukivitafuta.

Ilikuwa ni vurugu! Wakati huu sote tulikuwa tukikimbia huku na kule na kupigiana kelele.

Hatimaye tulikusanyika ndani ya gari. Mtoto alikuwa amevaa nepi moja tu na blanketi. Mimi na Bernie tulikuwa hatuongeleshani, na watoto wale wawili wakubwa walikuwa wakipigana kwenye kiti cha nyuma.

Ghafla Bethany alisema, “Unajua ule wimbo tulioimba jana usiku? ‘Sabato ni Siku ya Furaha’? . . . Kwa kweli, sivyo ilivyo, au?”

Katika Isaya 58:13 Mungu anatuambia tuiite Sabato siku ya furaha. Mara nyingi tunashindwa kuona umuhimu wa Sabato zenye furaha kwa sababu tumeelekeza sana umakini wetu katika tafsiri isiyosaidia ya kutokufanya “starehe zako mwenyewe.” “Starehe” inaweza kutafsiriwa kama “mambo yako binafsi” – kufanya kile unachotaka kufanya kwa manufaa yako mwenyewe, kama vile kazi, kununua vitu, au burudani zisizo na maana.

Sabato ni zawadi ya pekee sana kutoka kwa Mungu. Ni kama kumbukizi ya siku ya kuzaliwa ya kila juma kwa ulimwengu, iliyobuniwa kutupatia pumziko, uzuri, ibada, upendo, na kujiweka sawa upya. Mungu hataki Sabato kuwa siku ya “usifanye hiki” kwa sababu kupata uzoefu wa “hapana” hutufanya kuhisi wasiwasi, hofu, na huzuni, na haiendani na “ndiyo!” ya furaha anayotamani tupate uzoefu wake.

Unawezaje kufanya Sabato iwe mahali pa kushusha pumzi?

Sisi sote tumeumbwa tofauti, na kila mmoja wetu huona vitu tofauti sana kuwa vya kufurahisha, ndiyo sababu Mungu ameumba vitu vya aina nyingi tofauti kwa ajili ya sisi kuchunguza. Ni nini kinakujaza furaha? Ni kwa namna gani uzoefu wenye furaha unaweza kuijaza Sabato yako? Ni nini kinafurahisha kwa wanafamilia wako na kanisa lako? Tunapopitia uzoefu wa furaha halisi ya Sabato, ni ushahidi wa ajabu kwa watu wenye kazi nyingi, msongo mwingi, na walio na mambo mengi sana ya kufanya katika jamii zetu.

WEPESI NA KUSHIRIKI

Mungu alikusudia Sabato iwe siku ya wepesi na Amani kwetu, si siku yenye kazi nyingi zaidi katika juma! Ni kwa namna gani unaweza kurahisisha Sabato zako? Ni kwa namna gani anaweza kuhakikisha mzigo wa kazi za kuelekea Sabato unashirikishwa kwa usawa ili asiwepo mtu nyumbani mwako au kanisani anayehisi kulemewa kwa majukumu yake?

KUTAZAMIA KWA NAMNA HAI

Je, unaitazamia Sabato kwa matarajio yenye shauku ya kushiriki? Au ni moja ya siku zenye changamoto katika juma lako kadiri unavyopambana na majukumu kadhaa, matarajio yasiyo halisi, kuendesha gari kutoka kanisa moja kwenda jingine, na kuwahudumia watoto wako? Ni jambo gani litaifanya Sabato kuwa siku ambayo familia yako inaitazamia zaidi? Ni kwa namna gani kila mmoja katika familia anaweza kuwa na nafasi ya utendaji katika kuandaa Sabato kila juma? Watoto wetu walipokuwa wachanga, walipokezana kuchagua na kuandaa chakula maalumu kwa ajili ya Sabato. Jambo hili lilinipatia muda wa pekee wa kuwa pamoja na kila mmoja wao.

MIBARAKA NA FAIDA

Ni mibaraka na faida zipi za Sabato ambazo unataka kumshukuru Mungu zaidi kwa ajili yake? Ni kwa namna gani unaweza kuonyesha shukrani yako kwa ubunifu? Ikiwa unahisi kutokubarikiwa kwa Sabato zako, ni nini kinaweza kukusaidia wewe na familia yako kustawishwa kwa namna mnavyoitumia Sabato pamoja? Katika familia yetu tunajaribu kwenda matembezi kwa angalau saa moja. Haihitaji maandalizi mengi, na hutupatia muda wa kupumzika, kufanya mazoezi, kuzungumza pamoja, na kutazama kwa mshangao uumbaji wa Mungu.

MAHALI PAZURI PA KUSHUSHA PUMZI

Mungu alikusudia Sabato kuwa siku ya kupumzika kutoka kazini na kuweka sawa maisha yetu. Leo tunahitaji nafasi ya kupumua ambapo tunaweza kupumua kwa nguvu pumzi ya faraja kwamba tumemaliza salama juma lingine. Ni kwa namna gani Sabato inaweza kuwa nafasi yako bora ya kupumua?

KICHO CHA KUSHANGAZA

Mungu wa uumbaji wote alitengeneza siku kwa ajili yetu sote ili kufurahia dunia yetu ya ajabu. Kuona uzuri katika kazi ya mikono yake ni jambo zuri kwa kustawi kwetu kwa sababu mshangao hutujaza na hisia za furaha, Amani, na uzuri. Unaweza kufanya nini ili kuleta uzuri ndani ya nyumba yako au kuutafuta katika dunia yenye uoto wa asili unayokuzunguka? Chagua maua kadhaa ya kuweka kwenye chombo na chunguza vitu vyote vidogo, vya ajabu vya uumbaji wa Mungu. Tafuta kitu katika matembezi yako ambacho haujawahi kukichunguza kwa umakini.

DESTURI NA UMOJA

Kutengeneza desturi binafsi za familia za Sabato hukupatia hisia ya umoja na upekee. Kushiriki kile kinachokufanya ushukuru, kutafakari kwa pamoja juma lililopita, kula vyakula maalumu, kuwa na mishumaa, na kufurahia njia za kufurahisha za kufungua na kufunga Sabato kutadumu katika akili za watoto wako. Wanaweza hata kuendeleza desturi hizi watakapoondoka nyumbani. Je, ni zipi desturi za Sabato unazopenda zaidi? Kwa nini usitengeneze mpya?

MWENYE FURAHA NA AFYA

Je, Sabato yako hukuacha ukijisikia mwenye furaha na afya zaidi, au mwenye huzuni na uliyechoka? Ni kwa namna gani uzoefu wa Sabato husaidia hali yako ya kuwa sawa na kukusaidia kunawiri? Je, kuna majukumu na matarajio unayohitaji kuachia? Na ni nini kinaweza kuongeza furaha zaidi katika Sabato yako?

Kwa nini usitumie muda kukagua uzoefu wako wa kufurahia Sabato na kuweka umakini katika kuifanya kuwa siku ya furaha halisi kwako, kwa familia yako, na kwa washiriki wa kanisa lako?

***Karen Holford** ni Mkurugenzi wa Familia, Huduma za Wanawake na Watoto kwa Divisheni ya Trans-European.*

Siyo kwa Jinsi Unavyotaka

VIDOKEZO VITANO VYA KUACHA MAZOEA MABAYA

"NDIVYO NILIVYOZOEA." Kwa bahati mbaya, maneno haya hayalengi katika kuimarisha tabia njema. Kinyume chake, "Ndivyo nilivyozoea" ni kisingizio kilichozoeleka cha kuhalalisha madhaifu ya tabia zetu, mwitikio wa tabia yenye kuumiza, mwitikio usio sahihi unaojenga mazingira ya uadui.

Leo tabia zetu zinapimwa kwa uzito sana. Tuna visingizio vingi vya kuhalalisha msemo huu: msongo, kifungo, siku za kazi zinazochosha, hatua za kiulinzi,kuishi pamoja kama mke na mume, mabadiliko katika namna yetu ya kawaida ya kufanya kazi au kusoma, na mengine mengi. Japo jinsi tunavyokabiliana na changamoto hizi ni uamuzi wetu.

Tunapaswa kutambua kwamba kwa kutumia kisingizio hiki, tunasema, "Hii ni tabia yangu, na sitaibadilisha." Tunakataa uwezekano wa kuendelea zaidi kwa nguvu ya Roho Mtakatifu katika maisha yetu.

Tabia hujumuisha haiba na silika. Tunang'ang'ania madhaifu yetu kwa sababu tunafahamu kuwa si rahisi kubadili tabia mbaya zilizolelewa muda mrefu. Tatizo ni kwamba japokuwa tunajaribu kuzificha, mara nyingi tabia hizi huibuka katika nyakati zisizofaa. Tunawatesa wale tunaowapenda zaidi, na hali hasi huishia kusambaa kwa kila mmoja anayetuzunguka.

Ellen White aliandika juu ya mada hii: "Matendo yanayorudiwa rudiwa hujenga mazoea, na mazoea hujenga tabia."[1] Mazoea mazuri hujenga tabia njema, na mazoea mabaya hujenga tabia mbaya. Kutokana na tabia kuwa ndicho tutakachoenda nacho mbinguni, ni kwa namna gani tunaweza kuwa na mazoea mazuri?

Kama vile tu tabia njema lazima ikuzwe, vivyo hivyo tabia mbaya lazima "idhoofishwe."

Japokuwa ni vigumu, inawezekana kufanikisha. Kanuni inapatikana katika kitabu cha *Christ's Object Lessons:* "Kristo hajatupatia uhakikisho wowote kwamba ni jambo rahisi kupata ukamilifu wa tabia. Tabia ya heshima, iliyo bora hairithiwi. Haiji kwetu kwa bahati nasibu. Tabia nzuri hupatikana kwa jitihada binafsi kupitia sifa na neema ya Kristo."[2]

Miaka iliyopita, mimi na mume wangu tuliandika baadhi ya mawazo kwa ajili ya gazeti la *Priorities* (Vipaumbele) kuhusu kubadili mazoea mabaya. Ninashiriki pamoja nawe kama msaada katika kubadilisha tabia

MAWAZO YA KUBADILISHA MAZOEA MABAYA

1 Nguvu ya Mungu ni muhimu. Siyo rahisi kubadilisha tabia. Hata hivyo, kwa msaada wa Mungu, inawezekana. Paulo aliandika kuwa, "Nayaweza mambo yote katika yeye anitiaye nguvu" (Wafilipi 4:13). Kumwomba Mungu msaada kutatoa nguvu inayohitajika kuleta mabadiliko – nguvu inayozidi nia yetu.

2 Mazoea mazuri yanapaswa kuchukua nafasi ya yale hasi. Carolyn alikuwa akitumia muda mwingi kwenye televisheni kutazama muziki wa opera. Hakuwa akijisikia vizuri, hivyo alikusudia kujifunza biashara mpya ambayo angeweza kufanya akiwa nyumbani. Hali ya kuridhika na kiasi fulani cha ongezeko la fedha vilikuwa ni matunda ya badiliko la tabia.

3 Mazoea mapya yaliyo mazuri yanapaswa kuimarishwa. Mazoea mazuri yanapaswa kurudiwa kila mara. Kadiri mazoea yanavyorudiwa mara nyingi zaidi, ndivyo yanavyojikita zaidi.

4 Mazoea mabaya yanapaswa kudhoofishwa. Kama ilivyo kwamba mazoea mazuri yanapaswa kulishwa, mazoea mabaya yanapaswa "kushindishwa njaa." kukosekana kwa kujirudia kwa mazoea hayo huifanya nia kuwa imara zaidi kuweza kusema hapana. Inawezekana kutakuwa na kuanguka, lakini hatupaswi kuruhusu kukata tamaa kuathiri mchakato wa badiliko.

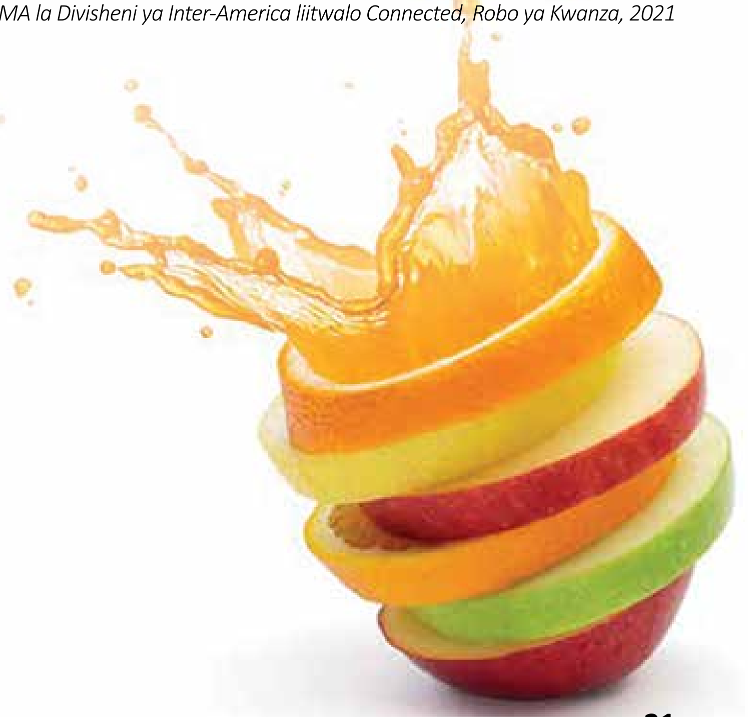
5 Msaada ni muhimu. Mradi binafsi wa badiliko unapaswa kuwa suala la wenzi au hata familia nzima. Msaada mwingi unahitajika, hasa katika suala la kuanguka. Maneno kama "Nilikwambia – huwezi kuacha" hayapaswi kuzungumzwa. Neno la kutia moyo litarejesha Imani na tumaini. Kwa upande mwingine, tabia njema itakayopatikana inapaswa kuimarishwa na kuzawadiwa kwa namna inayofaa.

Hebu tuombe kwamba wakati mwingine tutakaposema "Ndivyo nilivyozoea," iwe ni kwa ajili ya kumtukuza Mungu kwa mazoea mapya na yaliyo chanya kwamba kwa neema yake yamekuwa sehemu ya tabia yetu leo. Hebu tukiri Maandiko, "Kwa maana ndiye Mungu atendaye kazi ndani yenu, kutaka kwenu na kutenda kwenu, kwa kulitimiza kusudi lake jema" (Wafilipi 2:13).

---

1 *The Upward Look,* p. 89.
2 Ellen White, *Christ's Object Lessons*, p. 331.

***Cecilia Iglesias** ni katibu msaidizi wa idara ya huduma anayehudumia SIEMA (wake za wachungaji) kwa Divisheni ya Inter-America. Makala hii awali ilionekana katika gazeti la SIEMA la Divisheni ya Inter-America liitwalo Connected, Robo ya Kwanza, 2021*



Ufunguo

NILIKUWA NIMEFUNGIWA NJE WAKATI WA USIKU NIKIWA NIMEVAA NGUO ZANGU ZA KULALIA TU!

"Ombeni, nanyi mtapewa; tafuteni, nanyi mtaona; bisheni, nanyi mtafunguliwa; kwa maana kila aombaye hupokea; naye atafutaye huona; naye abishaye atafunguliwa."

(Mathayo 7:7, 8).

MIMI NA MUME WANGU, KEITH, tulifurahia jioni ya kupendeza tulipomtembelea kijana wetu, mke wake, na mjukuu wetu huko Trabuco Canyon, California. Muda uliposonga, mimi na Keith tulikwenda chumbani. Kwa sababu mara nyingi huwa Napata kiu usiku katikati, niliweka kikombe cha maji kwenye meza iliyoko mwisho wa kitanda chetu na kuingia kulala.

Majira ya usiku wa manane, niliamka kwenda uwani. Miguu yangu ilipokanyaga sakafu, nilisikia sauti ya kitu kilichomwagika. Kwa mshangao, nilitambua kwamba nilikuwa nimegonga kwa bahati mbaya bilauri ya maji na kuirusha, ikavunjika vipande vipande sakafuni, pamoja na maji yote. Katika giza, Keith akiwa amelala na watu wengine wote wakiwa kitandani, nilitafakari jinsi ya kusafisha tatizo hili. Nilifahamu kwamba kama Keith angeamka, angejikata kwa vipande vya glasi au kuteleza kwenye maji yaliyomwagika.

Nyakati fulani sijui nipoje! Niliomba kwamba, "Ee, Mungu, nisaidie!"

Kisha nilikumbuka kwamba niliona fagio na ndoo ya uchafu kwenye gereji. Bila kutaka kumwamsha mtu, zaidi sana mume wangu, nilinyata na kushuka ngazi kwenye giza, nikasukuma mlango mkubwa unaoelekeza kwenye gereji, na kuufungua taratibu. Miguu yangu ilipokanyaga sakafu ya baridi ya gereji na macho yangu yakaanza kuzoea giza lililokuwepo, niliona ufagio na ndoo ya uchafu. Nilitembea hatua chache ili kufikia lengo langu, nikashikilia ufagio na ndoo, nikageuka kuelekea mlangoni. Nilivuta kitasa, kumbe mlango umefungwa!

Kwa mshtuko, nilihisi ile hewa ya baridi na kuomba kuwa, "Ee Mungu, tafadhali nisaidie. Ninahitaji kurudi chumbani kabla Keith hajaamka na kuteleza kwenye yale maji na vipande vya glasi. Naomba kwa dhati. Tafadhali nisaidie nipate ufunguo wa mlango huu. Nisaidie! Nisaidie! Nisaidie!''

NIKIWA NIMEKWAMA

Nguo zangu za kulalia zilionekana kuwa nyepesi zaidi ya nilivyozifahamu; nilizivuta karibu yangu na kutetemeka kwenye eneo lile lenye giza. Kwa dakika, nilijishauri kufungua mlango mkubwa wa umeme wa gereji ile, niende nje, na kugonga mlango wa mbele. Lakini kwa sauti za nje, na kwa kufahamu kwamba kijana wangu anamiliki bastola, sikuwa na uhakika kwamba ungekuwa mpango salama.

Nikiwa na hofu, nilitazama huku na kule na kuona meza kubwa ya kijana wangu iliyokuwa na vifaa mbalimbali. Droo zile nyingi zilikuwa zimepangwa safu kwa safu. Nilifungua kila droo ili kutafuta funguo kwa vidole vyangu, ambavyo vilikuwa vinaanza kufa ganzi kwa baridi.

Funguo hizo! Zilikuwa ni funguo. Lakini ni upi kati ya hizi? Nilijaribu kwa haraka kuingiza mmoja baada ya mwingine mlangoni, nikisukuma, na kugeuza, nikijaribu kuzilazimisha kuingia. Hakuna ulioingia mlangoni. "Nifanyeje sasa, Eee Mungu?"

Nilianza kusukuma mlango ule. Mara nilihisi sauti ndogo ya upole ikisema, "Joyce, huwa unawaambia watu wengine wafanye nini wakiwa kwenye shida?"

"Mungu, huwa ninawaambia wakusifu katika kila hali na kukuamini na kukushukuru kwa kujibu, hata ikiwa ni hali hasi."

Niliendelea kutafuta ufunguo, lakini umakini wangu ulibadilika. Badala ya kuhamaki, nilianza kumsifu Mungu na kumshukuru awali kwa kujibu, hata kama sikuweza kuona jibu. Niliomba, "Ee Mungu, unichunguze, uujue moyo wangu, Unijaribu, uyajue mawazo yangu; Uone kama iko njia iletayo majuto ndani yangu, Ukaniongoze katika njia ya milele" (Zaburi 139:23, 24).

Hali ya ubinafsi wangu ilinijia akilini, na nikasema, "Mungu, nisamehe kwa kujitetea dhidi ya mume wangu leo. Nisamehe pia kwa kuwa mwenye kukosoa na kuhukumu." Nilikumbushwa kwamba Mungu anatuagiza katika maombi yetu tueleze bayana kuhusu msamaha, hivyo niliomba Ezekieli 36:26, 27: "Nami nitawapa ninyi moyo mpya, nami nitatia roho mpya ndani yenu, nami nitatoa moyo wa jiwe uliomo ndani ya mwili wenu, nami nitawapa moyo wa nyama. Nami nitatia roho yangu ndani yenu, na kuwaendesha katika sheria zangu, nanyi mtazishika hukumu zangu, na kuzitenda."

Miguu yangu ilipogusa sakafu tu, nikasikia kitu kikianguka na kuvunjika.

UVUMBUZI ULIOFICHIKA
Nilikuwa katika gereji ile kwa muda mrefu sana. Nilihisi kama niko jela, hasa nilipohisi nahitaji kwenda uwani. Kisha niliomba ombi la mwisho na kujisalimisha kikamilifu. Nilipiga magoti kwenye sakafu ya baridi. "Hili ni ombi la 9-1-1. Nina uhitaji wa haraka! Hakuna namna ya kutoka humu bila wewe kuingilia kati. Nimetafuta funguo kila droo na nimekagua kila kona. Ninasalimisha hali hii kwako. Unafahamu kwamba nisipotoka na kwenda chumbani kwa wakati ili kusafisha pale chini, mume wangu anaweza akateleza na kukatwa; lakini unaweza kuwa na mpango mwingine. Tafadhali nisaidie. Pambano hili sasa ni la kwako wewe mwenyewe."

Kisha nilidai 1 Yohana 5:14, 15: "Na huu ndio ujasiri tulio nao kwake, ya kuwa, tukiomba kitu sawasawa na mapenzi yake, atusikia. Na kama tukijua kwamba atusikia, tuombacho chote, twajua kwamba tunazo zile haja tulizomwomba."

Hatimaye, niliamka magotini nikiwa na matarajio makubwa. Nilisema, "Bwana, ninachagua kuamini ahadi zako, japokuwa sizioni. Lakini bado ninaamini neno lako." Kisha nilienda mlangoni na kujaribu kutikisa kitasa. Ndiyo, kilikuwa kimejifunga. Niligonga, na ndiyo, hakukuwa na jibu. Lakini niliweza kuhisi uwepo wa Mungu katika utulivu.

"Hili ni ombi la 9-1-1 Nimekata tamaa!"

Niliomba tena. Wakati huu sauti ya upole ilinijia: "Joyce, nenda kaangalie kwenye meza ya vifaa." Nilikuwa nimekwisha kutazama pale, lakini nilienda katika boksi lile tena. Niliona nafasi kati ya droo ambayo sikuwa nimeigundua kabla. Nilihisi sauti ya upole ikisema, "Ingiza mkono kwenye uwazi huo."

Japo nilikuwa naogopa buibui, niliingiza mikono yangu kwenye uwazi ule. Vidole vyangu viligusa ufunguo wa baridi, uliokuwa wenyewe! Mikono yangu ilitetemeka, wakati huu si kutokana na baridi bali shauku halisi. Moyo wangu ulidunda; nilitembea kwenda mlangoni tena.

Ufunguo uliingia kwenye kitasa. Haleluya!

Nilikimbia juu kwenda chumbani, nikafuta taratibu yale maji na kufagia vipande vya glasi. Kwa muujiza Keith alikuwa bado amelala. Niliweka chini kizoleo cha uchafu na kunawa mikono yangu iliyokuwa inatetemeka. Baada ya kwenda chooni, nilipanda pole pole kitandani na kulala. Siku chache baadaye, nilitafakari kwa nini ilinichukua muda mrefu sana kuupata ufunuo ule na kwa nini sikuwa nimegundua uwazi ule mapema. Baadaye, nilienda kwenye meza ile. Hakukuwa na uwazi katikati ya droo! Hakukuwa na nafasi, hakukuwa na nafasi ya ufunguo huu!

Baada ya kujisalimisha, Mungu alitenda muujiza kwa ajili yangu. Sasa kila wakati ninapoenda nyumbani kwa kijana wangu, huwa natembelea gereji na kutafuta uwazi kwenye meza ile – au kukosekana kwa nafasi. Kila wakati, ninakumbushwa kwamba ufunguo wa kuingia kwenye moyo wa Mungu ni maombi, ndio unaofungua nguvu zake katika maisha yetu tunapoomba. Si ajabu tena kwangu kwamba hakuna kifungo asichoweza kufungua, hakuna kikwazo asichoweza kuvuka.

***Joyce Mulligan** ni mkurugenzi wa Huduma ya Maombi na Wanawake katika Konferensi ya California Kati huko Fresno, California, ambapo huongoza semina, huhubiri, na kufundisha watu kuhusu maombi.*

Nukuu Maalum

Sabato haikuwa kwa ajili ya Israeli pekee, bali ni kwa ajili ya dunia nzima. Ilitambulishwa kwa mwanadamu pale Edeni, na, kama maagizo mengine ya Amri Kumi, ina uwajibikaji usioisha. Kwa sheria ile ambayo huundwa na amri ya nne, Kristo anatangaza, “mpaka mbingu na nchi zitakapoondoka, yodi moja wala nukta moja ya torati haitaoondoka.” Mbingu na nchi zikiendelea kuwepo, Sabato itaendelea kuwa ishara ya nguvu ya Muumbaji. Na Edeni itakapoonekana duniani tena, siku takatifu ya Mungu itaheshimiwa na wote walio chini ya jua. “Na itakuwa, mwezi mpya hata mwezi mpya, na sabato hata sabato, wanadamu wote watakuja kuabudu mbele zangu, asema Bwana.” Mathayo 5:18; Isaya 66:23.

***The Desire of Ages,* uk. 283**

Baadhi wamefanya makosa makubwa katika kupuuzia kuhudhuria ibada za pamoja za kumwabudu Mungu. Fursa za ibada kuu zitakuwa na faida kwao kama ilivyo kwa wengine, na ni za muhimu sana. Wanaweza kushindwa kujinufaisha na fursa hizi mara nyingi kama ilivyo kwa wengine. Mara nyingi matabibu wataitwa siku ya Sabato ili kuwatembelea wagonjwa na wanaweza kulazimika kuifanya kuwa siku ya kazi za kuchosha. Kazi kama hiyo ya kupunguza maumivu ilitangazwa na Mwokozi wetu kuwa kazi ya wema na haiihalifu Sabato. Lakini wale ambao mara nyingi hutenga Sabato zao katika kuandika au kazi ambazo hazifanyi badiliko lolote maalumu, huathiri nafsi zao wenyewe, huwapatia wengine mfano ambao haustahili kufuatishwa, na hawamheshimu Mungu.

***Testimonies to the Church,* gombo la. 4, uk.. 539**

Ili kuitunza na kuitakasa Sabato, siyo muhimu kwamba tujifungie ndani, tujiondoe katika muonekano mzuri wa uoto wa asili na kujitenga na hewa nzuri ya mbinguni. Hatupaswi kwa hali yoyote kuruhusu matatizo na biashara kugeuza mawazo yetu mbali na Sabato ya Bwana, ambayo ameitakasa. Hatupaswi kuruhusu akili zetu kuwaza mambo ya kidunia. Lakini akili haiwezi kusafishwa, kuimarishwa, na kuinuliwa kwa kujifungia ndani karibu muda wote wa Sabato, kusikiliza mahubiri marefu na yenye kuchosha, maombi yaliyo rasmi. Sabato ya Bwana itakuwa imetumiwa vibaya ikiwa hayo yatasherehekewa. Kusudi ambalo ilitengenezwa kwa ajili yake halifikiwi. Sabato ilitengenezwa kwa ajili ya mwanadamu, kuwa mbaraka kwake kwa kuita akili yake kutoka katika kazi za kidunia na kutafakari wema na utukufu wa Mungu. Ni muhimu kwamba watu wa Mungu wakusanyike ili kuzungumza kumhusu yeye, kubadilishana mawazo kuhusu kweli zinazopatikana katika neno lake, na kutenga sehemu ya muda kwa maombi sahihi. Lakini nyakati hizi, hata katika Sabato, haipaswi kuzifanya kuwa za kuchosha kwa urefu wake au kukosekana kwa mvuto.

***Testimonies to the Church,* gombo la. 2, uk. 583**

Machafuko Yangu

INAWEZEKANA KWAMBA MUNGU AKALETA MBARAKA KUTOKA KATIKA MACHAFUKO YETU?

Maisha yangu yamejaa machafuko. Nyumba yangu imejaa machafuko. Vyombo vichafu vimejaa kwenye beseni. Uchafu umemwagika mezani. Shughuli ambazo hazijakamilika zimetawanyika kila mahali sakafuni ndani ya nyumba. Asali imemwagika sakafuni, na kila nikipita, najikuta nimeikanyaga. Vipande vya mikate ni majirani zangu wa kila upande.

Nguo chafu zimetawanyika kila mahali, hadi nje ya mlango. Udongo na uchafu umejaa sakafuni kutoka kwenye suruali za mvulana aliyetembelea maeneo mengi ya nje ya nyumba. Vumbi limejaa kila kona, buibui wametengeneza nyumba zao humo.

Ua wangu umejaa machafuko. Kuna magugu yaliyokufa na vifaa vya kuchezea vilivyosahaulika nje vimezagaa kila mahali. Nyumba za kuchezea zilizotelekezwa zimejikusanya kuzunguka eneo hilo. Majani yamekua sana.

Akili yangu imejaa machafuko pia. Siwezi kupata maneno ninayohitaji. Mawazo yangu yamevurugika. Neno lisilo sahihi hutoka kwanza mdomoni mwangu.

Ninapenda usafi. Ninapenda mpangilio. Lakini kwa namna fulani vinaonekana kunikwepa. Ninataka kusimamia vizuri mambo yote . . . Ninataka kweli . . . lakini sifanyi hivyo. Nimechoka. Ninahisi kama ninajaribu sana. Ninaweka nguvu nyingi katika maisha, lakini bado yamejaa machafuko.

Ni rahisi sana kutazama wengine na kuhitimisha kwamba wanaweza kusimamia mambo yote. Ni rahisi kufikiri kwamba maisha yao ni makamilifu. Hakuna makosa. Hakuna uchafu. Hakuna matatizo. Ni jaribu endelevu la mimi kujifananisha na wale wanaonizunguka. Na ninapofanya hivyo, ninapungua kila wakati.

Maisha yangu yaliyopita yamejaa machafuko pia. Maisha yangu yametiwa doa kwa wivu, hasira, huzuni, udhaifu na makosa. Maisha yangu yaliyopita hayakuwa masafi. Ni machafu. Siwezi hata kumaliza siku moja nikiwa safi. Ninapoteza uvumilivu haraka sana. Ninahukumu vibaya. Kiburi changu huibuka kwa viwango vikubwa.

Ninakumbuka mtu mwenye nia njema aliponifahamisha kwamba nyumba yangu ilikuwa na machafuko. Pengine alihisi kwamba ananisaidia. Pengine alihisi kwamba sifahamu. Lakini nikiangalia, inawezekana sikufahamu. Lakini sasa ninafahamu. Alionyesha utandu wa buibui nyuma ya mapazia katika sebule yangu. Alikuwa sahihi. Kulikuwa na utandu mwingi wa buibui wakitengeneza nyumba zao ndani ya nyumba yangu.

Ni rahisi kuwatazama watu wanaokuzunguka ukadhani kwamba wana kila kitu.

Lakini nilihisi aibu. Alikuwa ni kiongozi wetu mkubwa. Nilijiona mdogo. Nilihisi kama niliyeshindwa. Siku zote baadaye, nilifahamu kwamba nilipojilinganisha naye na nyumba yake, nilishindwa. Mara moja jaribio la kufananisha lilijengeka katika vinasaba vyangu.

MACHAFUKO YA MARIAMU

Hili lilinifanya niwaze kuhusu Mariamu, mama yake Yesu. Maisha ya mariamu yalijawa machafuko pia. Alikuwa na mimba kabla ya ndoa. Alikuwa mada ya umbea uliotawala. Alitazamwa kama asiye na heshima. Machoni pa kila mtu, alikuwa ameharibu sana. Machafuko yake yalikuwa mabaya sana kiasi kwamba alipaswa kuuwawa. Hakuna aliyeamini hadithi yake ya kufedhehesha. Alikuwa mke wa pili wa Yusufu. Alikuwa na watoto wa kambo wa kuwatunza. Mistari ya maisha yake ilikuwa haijaunganika na ilikuwa yenye kuchanganya.

Makazi ya Mariamu yalikuwa na machafuko. Hakukuwa na shuka safi. Hakuna mafuta. Hakuna chakula kilichopikwa vizuri. Hakuna biskuti za sikukuu zilizopikwa. Hakuna mapambo ya kumetameta juu ya mti.

Siku ya kujifungua Mariamu ilijawa machafuko. Alichafuliwa na damu, kinyesi cha wanyama. Sakafu ilikuwa chafu. Hakuna aliyekuwa amesafisha. Walikuwa na kazi nyingi. Zizi lilikuwa chafu. Lilifanana na maisha yake. Maisha yake yalijaa machafuko. Makazi yake yalijaa machafuko. Mahusiano yake yalijaa machafuko. Hadithi yake ilijaa machafuko.

Kisha Mariamu akawa hana makazi. Yeye na Yusufu walihitaji kukimbia katika jaribio la kumuokoa mtoto wake dhidi ya mfalme mwenye wivu. Alipotazama kumzunguka na kujilinganisha na wanawake wengine, hakufanana nao. Alipungua sana. Maisha yake yalikuwa na changamoto nyingi! Alipolinganisha maisha yake na wanawake waliokuwa karibu naye, alijiona kushindwa vibaya sana.

Nina hakika Mariamu alitaka maisha makamilifu. Alitaka usafi na utaratibu. Alitaka mashuka masafi. Alitaka kuoga vizuri. Angependa kinyesi kile kiondolewe kabla hajajifungua Mfalme wa ulimwengu. Alitaka ukamilifu. Lakini huo ukamilifu uliendelea kumkimbia. Alitaka mambo yawe sawa, lakini ilionekana kama kila kitu kilikuwa kinamwendea kombo.

Na bado kutoka katika machafuko yake ulikuja mbaraka mkubwa zaidi ambao ulimwengu ungeufahamu. Kutoka katika machafuko yake alizaliwa Mwokozi wa ulimwengu! Machafuko haya, ambayo alitaka kusafisha lakini hakuweza, ndiyo yaliyoleta mbaraka wake mkubwa. Machafuko yake yalikuwa chumba cha zawadi kubwa zaidi ambayo ulimwengu umeweza kuipata. Machafuko ya Mariamu yalikuwa ni mwanzo wa wokovu wake yeye mwenyewe.

Je, inawezekana Mungu akaleta mbaraka kutoka katika machafuko yetu? Je, machafuko yetu ndiyo njia ambayo kwayo tunaweza kupokea tumaini? Je, machafuko hayo yanasaidia kutukumbusha hitaji letu la Mwokozi? Acha kujaribu kufanya vizuri zaidi. Badala yake, pumzika katika ufahamu kwamba Mungu atakufunika kwa neema. Mungu atakutumia licha ya machafuko yako. Mungu anataka moyo wako tu, utayari wako.

Inawezekana Mungu akatumia machafuko yale yale tunayojaribu kuficha kama mbaraka wetu mkubwa na njia ya kuwafikia wengine? Oh, ninatumaini ndivyo. Ninatumaini hivyo kwa sababu hilo ndilo ninaloweza kutoa. Machafuko yangu. Ninampatia Mungu madoa yangu, uchafu wangu, matapishi yangu, kushindwa kwangu, makosa yangu, machafuko yangu. Ninatoa kile nilicho nacho. Ninatoa udhaifu wangu. Ninafahamu kwamba hiyo ni zawadi ya ajabu, lakini ninaitoa kama sadaka ya unyenyekevu.

“Mungu, tafadhali bariki machafuko yangu. Je, utachukua machafuko yangu kama ulivyofanya kwa yale ya Mariamu na kuleta mbaraka wangu mkubwa zaidi? Mungu, utaubariki ulimwengu unaonizunguka kupitia machafuko yangu?”

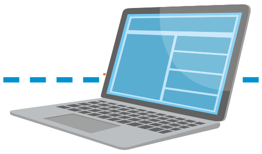
***Delinda Hamilton** yupo katika timu ya wachungaji huko Paradise, CA. ameolewa na ana watoto watatu. Anaishi katika nyumba chafu lakini anaomba kwamba Mungu bado anaweza kumtumia.*

ZAWADI YAKO YA Siku ya Kuzaliwa Kila Juma!

MUNGU AMEIFANYA SABATO kuwa kama zawadi ya siku ya kuzaliwa kila juma! Anaitaka iwe siku nzuri zaidi katika juma letu. Chagua baadhi ya shughuli hizi ili ujaribu katika miezi michache ijayo na uone ni ipi unaipenda zaidi.

UCHUNGUZI WA UUMBAJI

- Tafuta kitu katika uoto wa asili ambacho ni udhihirisho wa upendo au tabia ya Mungu.
- Nenda katika safari ya wadudu. Geuza gogo linalooza uone ni wadudu wangapi wanaishi chini ya hilo gogo.
- Tazama kiumbe mdogo kwa dakika kadhaa na ujifunze unachoweza kujifunza kuhusu maisha yake. Angalia anachokifanya, anachokula, anapoenda, anavyotembea
- Kuwa na matembezi ya alfabeti katika uoto wa asili. Tafuta kitu kinachoanza na A (ayala, asali, alovera) na kisha kitu kinachoanza na B, na kuendelea.
- Mpatie kila mtu ukurasa sawa wenye chati yenye rangi. Ikiwa huna, kata vipande kutoka katika picha ya gazeti lenye rangi nyingi. Angalia vitu vingapi vya asili unavyoweza kupata vinavyoendana kabisa na hizo rangi.
- Pata hisia ya dunia ya Mungu kwa miguu yako. Tembea katika sakafu za aina tofauti, kama majani, vumbi, matawi makavu, matope, mawe, na mchanga, na kisha oshaneni miguu.
- Nenda katika safari ya utafutaji. Andaa orodha ya vitu vya asili unavyoweza kuvipata kwa urahisi katika eneo lako na uchukue mfuko mdogo wa kuviweka. Unaweza kutafuta vitu mahususi, au jaribu kutumia vipengele vipana zaidi kama kitu kinacholika, kitu laini, kitu chenye umbo la moyo, kitu kilichotajwa kwenye Biblia, n.k. Hakikisha unakata vipande vidogo sana vya majani ili usizuie mmea kukua na kutoa mbegu.



CHANGAMOTO ZA KOMPYUTA

- Pakua SabbathIdeas.org
- Tengeneza mchezo wa zoezi la Biblia tumia Kahoot: kahoot.it/.
- Tazama video zenye kuvutia kutoka katika ignitermedia.com
- Ongea na mtu mpweke au rafiki kupitia Facetime au Zoom
- Tengeneza video fupi zenye kuvutia ili kuweka.
- Tembelea Geocaching: geocaching.com. acha zawadi ndogo za kuvutia katika “maboksi ya zawadi.”
- Tengeneza chemsha bongo ya Biblia au utafutaji wa neno kwa ajili ya familia yako kufanya.

USTADI WA UBUNIFU

- Buni, andika, na kuremba kadi za ujumbe wa kutia moyo zenye mafungu ya Biblia. Andaa nyingi kadiri iwezekanavyo ili kuziweka kwenye magazeti, vitabu vya maktaba, au maeneo mengine ambapo watu watazikuta.
- Tumia udongo wa mfinyanzi kutengeneza mshumaa ili kukumbusha familia yako kwamba wao ni nuru ya ulimwengu. Au tengeneza vitu kutoka katika visa vya Biblia au kitu kinachoonyesha upendo wa Mungu.
- Chora baadhi ya picha nzuri au piga picha ili kuelezea fungu la Biblia au wimbo kwa ajili ya ibada ya kanisani kwako
- Tengeneza kitabu cha picha za fungu la Biblia. Mruhusu kila mtu achague fungu la Biblia na kulichapa au kuandika kwa mkono, na kisha kuremba fungu hilo kwa vitu vya kistadi. Kila mtu anaweza kutengeneza kitabu binafsi ya fungu la Biblia, na mtajifunza mafungu ya Biblia mnapofanya hivi.
- Tengeneza kadi za shukrani. Kisha tuma baadhi kwa watu walioisaidia familia yako.
- Tafuta mtandaoni visa vya Biblia vya Lego na ujifunze jinsi ya kufanya video yako mwenyewe kwa kutumia kamera au simu.
- Andika na kupamba fungu zurii la Biblia upenuni, au kwenye maegesho ya magari kwa kutumia chaki. Watie moyo wapita njia.
- Andaa zawadi ndogo za kuwatia moyo wengine, kama mabegi ya rangi ya urujuani, mafungu ya Biblia yaliyoandikwa kwa kalamu isiyofutika katika vipande vya mbao, n.k
- Tafuta na upige picha alama za Kikristo kuzunguka mji wako, kama misalaba (tafuta mpangilio wa msalaba katika vitu ambayo siyo msalaba), moyo, n.k
- Tengeneza vinyago vya mchanga, udongo mfinyanzi, au karatasi vinavyohusu hadithi ya Biblia.

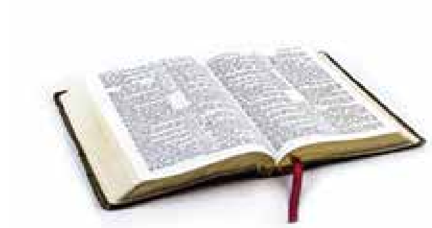
ONDOA KURASA HIZI KWA WATOTO

WEMA WENYE HURUMA

- Jifunze lugha ya alama kutoka katika video za mtandaoni na kisha taja kwa alama baadhi ya mafungu ya Biblia.
- Tafuta namna ya kumchukua mtu mwenye ulemavu katika eneo zuri lenye uoto wa asili kwa kutumia kiti cha magurudumu, gari la kukodi, n.k
- Nenda kaimbe katika nyumba ya kutunza wazee au tembelea mzee na umuimbie.
- Mtembelee kipofu. Msomee kitabu, nenda na zawadi ndogo anazoweza kuhisi kwa hisia yake, kama chakula na maua.
- Peleka keki au biskuti zilizotengenezwa nyumbani katika kituo cha polisi au hospitalini. Wabariki wale wanaohitaji kuwahudumia wengine siku ya Sabato.
- Chukua zawadi ndogo kwa nyumba ya kila jirani yako na waulize ikiwa kuna kitu chochote unachoweza kufanya kusaidia au chochote ambacho wangependa uombe kwa ajili yake.
- Kuwa na sherehe ya usafi katika bustani ya karibu, ufukwe, au duka la urembo. Andaa vifaa maalumu vya kujisafisha salama.

NYAKATI ZA MUZIKI

- Kutana na marafiki au washiriki wa kanisa ili kuimba na kucheza chombo chohote cha muziki ulicho nacho.
- Tafuta utendaji wako mwenyewe kwa nyimbo unazozipenda.
- Tengeneza chombo chako cha Muziki kutoka katika vitu ulivyo navyo nyumbani kwako.
- Andaa tamasha katika eneo la wazi na uimbe wimbo wa Kikristo; ufanye uwe wa kufaa kwa watu wa umri wowote.
- Tengeneza video zako za muziki na uzishiriki katika Facebook au mtandao mwingine wa kijamii.
- Jifunze wimbo mpya wa Biblia au wa kusifu wa watoto kutoka mtandaoni. Angalia nyimbo za Paul Field kwa watoto kwenye tovuti hii: paulfield.bandcamp.com/album/pass-it-on-fit-for-life



MICHEZO YA BIBLIA

- Cheza mchezo wa kutafuta kwenye Biblia. Anza kusoma fungu la Biblia au sura na uone nani ataanza kupata neno lililotajwa.
- Andika kila kitabu cha Biblia katika vibanio vya nguo. Andaa kadhaa na uone nani atakuwa wa kwanza kuviweka pamoja kwa mtiririko sahihi kuzunguka sahani ya pizza au pande za ubao wa umbo la boksi.
- Andika upya Zaburi kwa lugha ya sasa au kisa cha Biblia kama vile kingetokea leo
- Fikiria kwamba wewe ni mtu katika Biblia; kisha eleza au andika hadithi ya maisha yako.
- Tumia vitu halisi, kama chupa ya maji, fimbo, au meza ya chakula, na uvipange kwa mtiririko ambao vinaonekana katika kifungu cha Biblia kama Zaburi 23
- Tengeneza vitu vya hadithi ya Biblia kupitia kufinyanga udongo wa mfinyanzi na kuona kama watu wanaweza kukisia vitu vile ni nini na vinatoka katika kisa gani.
- Nunua parachute ya kuchezea yenye rangi nyingi na ujifunze jinsi ya kuitumia kueleza hadithi za Biblia, kuimba, kuomba, n.k. Kisha ipeleke kwenye bustani na uwaruhusu watu wengine waungane na wewe. Kwa mawazo, tazama www.throughtheroof.org/shop2/parachute-bible-stories/
- Tengeneza mchezo wenu wa Biblia kwa pamoja.

Karen Holford *anapenda kusaidia familia kutengeneza Sabato zenye kufurahisha ambazo zitawavutia watoto kumpenda Mungu na kufurahia zawadi zake nzuri ajabu*

Divisheni ya Afrika Mashariki na Kati

Mwezi Juni 2021 wake za wachungaji kutoka Unioni Konferensi ya Kaskazini mwa Tanzania waliendesha shughuli za kiuinjilisti, zilizojumuisha kuhubiri Neno la Mungu, kufanya mazungumzo ya afya, na kuendesha semina za maisha ya familia. Pia walichangia damu kwa ajili ya watoto na wanawake wagonjwa, waligawa vitabu, na kutembelea familia za wachungaji waliostaafu ili kuwatia moyo na kuomba nao. Mwisho wa shughuli hizo, roho 20 zilimkubali Yesu kwa njia ya ubatizo. Asante kwa kuombea kazi ya Mungu katika ECD

Ubatizo uliofanyika katika Unioni Konferensi ya Kaskazini mwa Tanzania

Wake za wachungaji huko Tanzania walitembelea familia ya mchungaji aliyestaafu.

Divisheni ya Kusini mwa Asia-Pacific

Kundi la Kimataifa la wake wa wachungaji katika Chuo cha Kiadventista cha Northeast Luzon (NELAC) huko Alicia, Isabela, Ufilipino, walikutana tarehe 31 July, 2021, na walifanikiwa kuchagua watendakazi. Wanaomba kwa ajili ya kumwagwa kwa Roho Mtakatifu ili awaongoze kadiri wanavyoendelea kutegemezana katika changamoto za huduma.

Kundi jipya la wake za wachungaji lilianza huko Alicia, Isabella, Ufilipino

Kundi la Kimataifa la wake wa wachungaji la NELAC walisherehekea kumbukizi ya siku ya kuzaliwa wakati wa mazoezi ya kwaya na kufurahia ushirika.

SIKU ZA MAOMBI 40

KWA ULIMWENGU NA UTUME WAKO

MEI 3 – JUNI 11, 2022

DAKA FURAHA YA UTUMISHI

PATA UZOEFU WA UAMSHO BINAFSI

TAFUTA KUSUDI WAKATI WA ZAHAMA

SCAN TO LEARN MORE

JIUNGE NASI KATIKA

REVIVALANDREFORMATION.ORG/40DAYS