Imetolewa na	**AFYA &UKAMILIFU WOTE**

KIMETOLEWA NA
***HUDUMA YA WALEI**
YA ADVENTIST LAYMEN AND SERVICES INDUSTRIES

***NA HUDUMA YA**
IT IS WRITTEN-IMEANDIKWA

***MAARIFAMTANDAONI.Africa**

***KANUSHO*: Maoni yaliyotolewa katika mwongozo huu wa mafunzo ni kwa madhumuni ya kielimu na habari pekee na hayajakusudiwa kama utambuzi, matibabu, au mbadala wa ushauri wa kitaalamu wa matibabu au tiba. Ikiwa unakabiliana na tatizo la kiafya, tafadhali wasiliana na daktari wako.**

SOMO LA 1

YALIYOMO:

MUNGU ANAYEKUJALI — 3
SOMO LA 2
SIKU KUMI ZA HEKIMA YA UNABII — 11
SOMO LA 3
MBEGU ZILIZOANZISHA VITA — 21
SOMO LA 4
YESU MASIHI ALIYEAHIDIWA — 29
SOMO LA 5
AMRI KUMI—SHERIA YA MUNGU ISIYOBADILIKA — 37
SOMO LA 6
NJOO UPUMZIKE KIDOGO NA MIMI — 44
SOMO LA 7
KUNA NINI KATIKA SIKU? — 53
SOMO LA 8
PATAKATIFU NA MPANGO WA UKOMBOZI — 61
SOMO LA 9
KUFUNGUA MAHALI PETU KATIKA MUDA — 69
SOMO LA 10
PUNJE YA NGANO INAPOKUFA — 76
SOMO LA 11
KUJA KWA MARA YA PILI — 84
SOMO LA 12
MFUMO MPYA WA MAISHA—MAISHA MAPYA — 92
SOMO LA 13
UDANGANYIFU MKUBWA WA KWANZA — 100
SOMO LA 14
MILENIA NA KUZIMU — 108
SOMO LA 15
UJUMBE WA MALAIKA WA KWANZA — 116
SOMO LA 16
UJUMBE WA MALAIKA WA PILI — 124
SOMO LA 17
UJUMBE WA MALAIKA WA TATU — 132
SOMO LA 18
MAREKANI KATIKA UNABII — 140
SOMO LA 19
MBINGU NI HALISI — 147
SOMO LA 20
KANISA LA KWELI — 154

SOMO LA 1

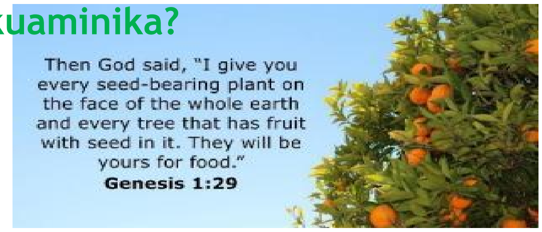
MUNGU ANAYEJALI

Blue Zones (Maeneo ya Bluu) ni maeneo yenye mkusanyiko mkubwa wa watu wenye umri wa zaidi ya miaka mia moja (centenarians) ambao ni wachangamfu na wanaofurahia maisha marefu ya ajabu. Vyakula wanavyokula kwa pamoja ni pamoja na jamii ya kunde, matunda, nafaka, mbogamboga, karanga, na mbegu. Ikiwa wanakula nyama, hufanya hivyo hasa wakati wa sikukuu. Hata hivyo, nyama sio kipengele kikuu kwenye sahani zao. Maeneo ya Blue Zone ni pamoja na Sardinia nchini Italia, Okinawa nchini Japani, na—kama ulivyodhani—Loma Linda, California.

Hulda Crooks alikuwa mpanda milima wa Kimarekani. Alifanikiwa kupanda Mlima Whitney wenye urefu wa futi 14,505 mara 23 kati ya umri wa miaka 65 na 91. Naam, alipanda vilele vingine 97 kote ulimwenguni. Sheria ya Congress ya mwaka 1990 ilibadilisha jina la kilele cha Day Needle kuelekea kilele cha Mlima Whitney kuwa "Crooks Peak" kwa heshima yake. Katika umri wa miaka 91, alikuwa mwanamke mzee zaidi kupanda Mlima Fuji nchini Japani (picha hapo juu). Alikuwa mkazi wa muda mrefu wa Loma Linda, California, na alikuwa mlaji wa mbogamboga. Alifariki mnamo 1997 akiwa na umri wa miaka 101. Tunaitaja Loma Linda kwa sababu ni miongoni mwa "Blue Zones" (Maeneo ya Bluu) yaliyobuniwa kwa mara ya kwanza mnamo 2004 na mwandishi wa habari na Mvumbuzi wa National Geographic, Dan Buettner.

Blue zones ni nini?

Lishe ni mada yenye utata, na habari zisizo na upendeleo ni ngumu kupatikana. Tunaweza kupata wapi habari za kuaminika?



Kuna vyanzo vingi vya kuaminika vya habari kuhusu kile kinachounda mlo wenye afya. Majarida ya tiba na fasihi ya lishe ni baadhi ya rasilimali bora za kuongoza uchaguzi wetu wa chakula. Soma Mwanzo 1:29.

Matokeo kutoka kwa utafiti wa 2017 uliochapishwa katika jarida la matibabu la Lancet yaliandikwa katika makala ya habari ya CNN ya mwaka 2019 yenye kichwa, "Kile AMBACHO hatuli kinatuua, utafiti wa kimataifa wagundua." Sasa, ikiwa kichwa hicho hakitashitua umakini wako, sina uhakika ni nini kingine kitafanya hivyo.

Inatokea kwamba hatuli nafaka nzima, isiyokobolewa, mbogamboga, mbegu, matunda, na karanga kwa kiasi. Ili kuepuka kuchanganyikiwa, tunatumia mfumo wa kuchambua vyakula kulingana na tafiti za lishe kuhusu uwezekano wake wa kuwa na afya au kutokuwa na afya. Kulingana na matokeo ya tafiti hizi, tunagawanya vyakula katika makundi matatu: vyakula vya sanduku la kijani, vyakula vya sanduku la njano, na vyakula vya sanduku Jekundu.

Chakula huwekwa katika kundi la sanduku jekundu pale panapokuwa na makubaliano mapana na ushahidi kwamba vyakula hivi vinasababisha madhara, na ni vigumu kupata utafiti unaopinga jambo hilo. Chakula

huwekwa katika kundi la sanduku la njano wakati tafiti zimeonyesha matokeo mchanganyiko vikilinganishwa na vyakula vya sanduku jekundu. Chakula huwekwa katika kundi la sanduku la kijani pale panapokuwa na makubaliano mapana na ushahidi kwamba vyakula hivi huimarisha afya na ni vigumu kupata utafiti unaopinga jambo hilo. Vyakula vya sanduku la kijani vinatokana na mimea. (tutajifunza hili baadae.)

Je, kweli Mungu anajali kile ninachokula?

Mungu anatupenda kiasi kwamba alishiriki matakwa Yake kwetu kuhusu afya. Yohana 10:10 inasema, "Mwivi haji ila aibe na kuchinja na kuharibu; Mimi nalikuja ili wawe na uzima, kisha wawe nao tele." Na 3 Yohana 1:2 inasema, "Mpenzi, naomba ufanikiwe katika mambo yote na kuwa na afya yako, kama vile roho yako ifanikiwavyo."

"Somo la Biblia la leo litatueleza zaidi kuhusu Mungu, anayetupenda kiasi cha kutojali tu afya zetu, bali hata kila nyanja nyingine ya maisha yetu."

SOMO LA BIBLIA: MUNGU ANAYEJALI

"Kama ilivyo kweli kwamba Mungu anataka tupokee zawadi ya uzima wa milele, Yeye pia anataka tupate manufaa ya juu zaidi katika maisha yetu hapa duniani. Ingawa si kila mtu anaweza kuishi hadi kufikia umri wa miaka 100, wengi wetu tunaweza kuepuka magonjwa mengi yanayotokana na mfumo wa maisha ambayo yanaitesa dunia leo."

1. Mungu anataka nini Kwa hakika?

"Yeye asiyependa, hakumjua Mungu, kwa maana Mungu ni upendo" (1 Yohana 4:8).

Tumezoea wazo la mtu kuwa na upendo. Lakini Biblia inasema kwamba Mungu ni upendo. Je, hiyo inaweza kumaanisha nini?

“Bwana... huvumilia kwenu, maana hapendi mtu yeyote apotee, bali wote wafikilie toba” (2 Petro 3:9).

Ni hamu ya Mungu kwamba kila mtu afikie imani Kwake. Mungu hataki mtu yeyote aishi maisha ambayo hayajatimilika au yasiyo na maana. Yeye Anataka kila mtu akubali zawadi ya uzima wa milele.

2. Mwanamke anapanda milima hadi miaka yake ya tisini na kufariki akiwa na umri wa miaka 101. Kote ulimwenguni kuna maeneo ambapo watu huishi maisha marefu mara kwa mara. Hii inasema nini kuhusu Mungu?

Hii inaonyesha kuwa Mungu ana nia njema kabisa kwa watu leo. Anatamani kubariki na kufanikisha watoto Wake kwa kila njia. Lengo Lake kuu ni kuwaongoza watu kukubali zawadi ya uzima wa milele.

“Maana nayajua mawazo ninayowawazia ninyi, asema BWANA, ni mawazo ya amani wala si ya mabaya, kuwapa ninyi tumaini siku zenu za mwisho” (Yeremia 29:11).

“Naam, nimekupenda kwa upendo wa milele; ndiyo maana nimekuvuta kwa fadhili Zangu” (Yeremia 31:3).

“Akasema, Kwamba utaisikiza kwa bidii sauti ya BWANA, Mungu wako, na kuyafanya yaliyonyooka mbele Zake, na kutega masikio usikie maagizo Yake, na kuzishika amri Zake, Mimi sitatia juu yako maradhi yo yote niliyotia juu ya Wamisri; kwa kuwa Mimi Ndimi BWANA nikuponyaye” (Kutoka 15:26).

Mungu aliwaahidi watu Wake kwamba, ikiwa watashirikiana na kanuni Alizowapa, Atafanikisha maisha yao na kuwaepusha na magonjwa.

Mungu ana nia njema kabisa kwa watu leo. Yeye Anatamani kubariki na kufanikisha watoto Wake kwa kila njia. Lengo Lake kuu ni kuwaongoza watu kukubali zawadi ya uzima wa milele.

3. Je, uumbaji unafunuaje moyo wa Mungu kwa familia ya binadamu?

“Hapo mwanzo Mungu aliziumba mbingu na nchi” (Mwanzo 1:1).

“Mungu akaumba mtu kwa mfano Wake, kwa mfano wa Mungu alimwumba, mwanamume na mwanamke aliwaumba” (Mwanzo 1:27).

“Wakatawale samaki wa baharini, na ndege wa angani, na wanyama wa kufugwa, na nchi yote pia, na kila kiumbe chenye kutambaa kitambaacho juu ya nchi” (Mwanzo 1:26).

Mungu hakuumba tu familia ya binadamu, bali pia aliwaumba mwanamume na mwanamke kwa mfano Wake! Kisha akawapa Adamu na Hawa mamlaka juu ya ulimwengu na kila kitu kilicho ndani yake. Kusudi la Mungu lilikuwa kwamba wanadamu wastawi. Binadamu waliumbwa kwa makusudi na Mungu Mwenye upendo ambaye alitaka yaliyo bora kabisa kwa watu wa dunia hii.

“Nimeumbwa kwa jinsi ya ajabu na ya kutisha; matendo Yako ni ya ajabu, na nafsi yangu yajua sana” (Zaburi 139:14).

Kushirikiana na mipango ya Mungu kwa ajili ya maisha yetu—iwe kimwili au kiroho—huleta faida kubwa. Kushirikiana na Mungu huleta baraka ambazo Mungu anataka tuziishi.

4. Kifo cha Yesu msalabani kinatuambia nini kuhusu Mungu?

“Kwa maana jinsi hii Mungu aliupenda ulimwengu, hata akamtoa Mwanawe pekee, ili kila mtu amwaminiye asipotee, bali awe na uzima wa milele. Maana Mungu hakumtuma Mwana ulimwenguni ili auhukumu ulimwengu, bali ulimwengu uokolewe katika Yeye” (Yohana 3:16, 17).

Kifo cha Yesu msalabani kinaonyesha kina cha upendo alio nao Mungu kwa familia ya binadamu.

“Bali Mungu aonyesha pendo lake yeye mwenyewe kwetu sisi, kwa kuwa Kristo alikufa kwa ajili yetu, tulipokuwa tungali wenye dhambi” (Warumi 5:8).

Yesu alikufa kwa ajili ya ulimwengu wenye dhambi. Zaidi ya miaka 700 kabla ya Yesu kuja ulimwenguni, nabii Isaya alitabiri kukataliwa Kwake.

“Alidharauliwa na kukataliwa na watu, mtu wa huzuni nyingi, ajuaye sikitiko; na kama mtu ambaye watu humficha nyuso zao, alidharauliwa, wala hatukumhesabu kuwa kitu” (Isaya 53:3).

Mungu ameonyesha makusudi Yake kwa kila mwanadamu aliye hai. Yesu alitoa maisha Yake Mwenyewe kama dhabihu ili kila mtu apate nafasi ya kuwa na uzima wa milele. Mungu ni UPENDO.

5. Mungu anataka watu wapate uzoefu gani?

"Mimi nalikuja ili wawe na uzima, kisha wawe nao tele" (Yohana 10:10).

Tunaona kuwa Mungu anataka watu waishi maisha ya tele. Mungu anataka watu wastawi katika ulimwengu huu huku wakifurahia umilele katika ulimwengu ujao.

Maisha ni mafupi. Yakobo anayafafanua maisha kama "mvuke uonekanao kwa kitambo kidogo, kisha hutoweka" (Yakobo 4:14).

.

6. Ni nini ahadi ya uhakika ya Mungu kwa watu wanaopitia nyakati ngumu?

"Nami Nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari" (Mathayo 28:20).

"Sitakuacha kabisa, wala sitakupungukia kwasababu yoyote" (Waebrania 13:5).

"Utanijulisha njia ya uzima; mbele za uso Wako ziko furaha tele; katika mkono Wako wa kuume mna mema ya milele" (Zaburi 16:11).

"Tulizeni ghasia, mjuwe ya kuwa Mimi ni Mungu" (Zaburi 46:10).

Mungu anawahakikishia watoto Wake kwamba Yeye Yupo pamoja nao hata katika nyakati ngumu zaidi. Kuwepo kwa changamoto katika maisha hakuashirii kukosekana kwa baraka za Mungu. Mungu anaahidi kuwa pamoja na watu Wake akionyesha huruma, utunzaji, na upendo wa Baba.

"Upitapo katika maji mengi, nitakuwa pamoja nawe; na katika mito, haitakugharikisha. Uendapo katika moto, hutateketea; wala mwali wa moto hautakuunguza" (Isaya 43:2).

.

7. Kuna ushahidi gani unaoonyesha kuwa Mungu Yupo kweli?

"Kwa sababu mambo yake yasiyoonekana tangu kuumbwa ulimwengu yanaonekana kwa dhahiri, kwa kufahamu mambo yaliyofanywa; yaani, uweza Wake wa milele na Uungu Wake" (Warumi 1:20).

"Amefanya nchi kwa uweza wake, ameuweka ulimwengu kwa hekima yake, na kwa ufahamu wake amezitandika mbingu" (Yeremia 51:15).

“Maana kwa siku sita Bwana alifanya mbingu, na nchi, na bahari, na vyote vilivyomo” (Kutoka 20:11).

Ulimwengu unaotuzunguka—ikiwa ni pamoja na dunia tunamoishi, mfumo wa jua sayari yetu ilipo, na ulimwengu wa mbali zaidi—vyote viliumbwa na Mungu. Sayari yetu si matokeo ya ajali ya ulimwengu. Wanadamu waliumbwa kwa makusudi na Mungu mwenye upendo ambaye anafanya kila awezalo kuwatia moyo watu kuipokea zawadi yake ya uzima wa milele. Katika kuuumba ulimwengu, Mungu alionyesha kuwa Yeye ni upendo.

8. Ikiwa Mungu yuko mbinguni, anawezaje kuingiliana na watu duniani?

“Lakini Yeye atakapokuja, huyo Roho wa Kweli, atawaongoza awatie kwenye Kweli yote; kwa maana hatanena kwa uwezoWake Mwenyewe, lakini yote atakayoyasikia atayanena, na mambo yajayo atawapasha habari Yake” (Yohana 16:13).

“Sitawaacha ninyi yatima; naja kwenu” (Yohana 14:18).

Roho Mtakatifu ni Nafsi ya tatu ya kile ambacho Biblia hukiita "Uungu" (tazama Wakolosai 2:9; Matendo 17:29). Roho Mtakatifu huleta uwepo wa binafsi wa Mungu ndani ya mioyo ya wanadamu. Kupitia Roho Mtakatifu, Mungu huwasiliana na kuwa pamoja na watu kote ulimwenguni. Ni uwepo wa Roho Mtakatifu ukaao ndani yetu, ndiyo unaobadilisha mioyo na maisha, ukiwawezesha watu kuishi maisha ya uadilifu na usafi. Mungu aupenda ulimwengu kiasi kwamba Yupo tayari kuishi ndani ya maisha ya mwanadamu na kuyabadilisha na kuyaandaa kwa ajili ya uzima wa milele ambao atawatunukia wote watakaochagua kuupata.

.

9. Mungu anatamani nini kwa ajili yako?

“Njoni Kwangu, ninyi nyote msumbukao na kulemewa na mizigo, nami nitawapumzisha. Jitieni nira Yangu, mjifunze Kwangu; kwa kuwa Mimi ni mpole na mnyenyekevu wa moyo; nanyi mtapata raha nafsini mwenu. Kwa maana nira Yangu ni laini, na mzigo Wangu ni mwepesi” (Mathayo 11:28-30).

Mungu anatualika tuje Kwake kwa imani, tukijua kwamba Yeye atabeba mizigo yetu na kutupa amani na uhakika.

“Wote anaonipa Baba watakuja Kwangu; wala yule ajaye Kwangu sitamtupa nje kamwe” (Yohana 6:37).

Yesu anawaalika wenye dhambi waje Kwake kwa ujasiri, wakijua kwamba watapata kukubalika na kupata usalama katika moyo Wake wenye upendo na neema.

"Mimi Ndimi chakula cha uzima; yeye ajaye Kwangu hataona njaa kabisa, naye Amwaminiye hataona kiu kamwe" (Yohana 6:35).

Yesu anaahidi kwamba atawabariki na kuwalinda wote wanaomwamini na kumtumaini.

GOD is......

- ★ Mwaminifu (1 Wakorintho 1:9)
- ★ Mwenye uvumilivu (2 Petro 3:9)
- ★ Mwema (Zaburi 86:5)
- ★ Mwenye kusamehe (1 Yohana 1:9)
- ★ Mwenye neema (1 Petro 2:3)
- ★ Mwenye rehema (Zaburi 103:8)
- ★ Mwenye fadhili (Yeremia 31:3)
- ★ Wa milele (Warumi 1:20)
- ★ Habadiliki (Malaki 3:6)
- ★ Anajua yote (Isaya 46:9, 10)
- ★ Mtakatifu (Isaya 6:3)
- ★ Upendo (1 Yohana 4:8, 16)

Ingawa kuna taabu nyingi ulimwenguni, tunaweza kujua kwamba Mungu ni mwema na kwamba Yeye anawapenda watu wa ulimwengu huu.

Swali linaweza kuulizwa, "Ikiwa Mungu ni upendo, kwa nini basi kuna dhambi na mateso mengi kiasi hiki ulimwenguni?" Tutajibu swali hilo katika Somo la 3 kuhusu vita kuu mbinguni na kwa nini dhambi iliruhusiwa.

Ni baraka iliyoje kujua kwamba kuna Mungu Mwenye fadhili na upendo ambaye aliuumba ulimwengu kwa makusudi kwa ajili ya kuwaandaa watu kwa uzima wa milele.

Je, uko tayari kumkaribisha Mungu Huyu Mwenye upendo katika maisha yako leo?

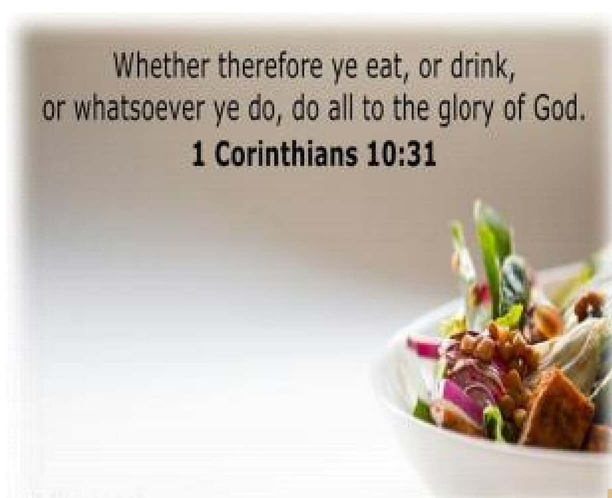
SOMO LA 2

SIKU KUMI ZA HEKIMA YA KIUNABII

Mlango wa kwanza katika Kitabu cha Danieli unaeleza juu ya utekwa wa wana wa Israeli uliofanywa na Mfalme Nebukadreza wa Babeli. Mateka fulani, wakiwemo Danieli na rafiki zake Hanania, Mishaeli, na Azaria, walikuwa "wenye vipaji" vya hekima, wenye maarifa, na wepesi wa kufahamu (Danieli 1:4 na 1 Wak 10:31).

Walichaguliwa kuishi kulingana na taratibu za mfalme wa wakati huo, ikiwa ni pamoja na kunywa divai yake na kula nyama yake. Lakini Danieli alikuwa na wazo lingine……

“Tafadhali utujaribu sisi watumishi wako kwa siku kumi; na watuue mboga za majani tule, na maji tunywe,” aliomba. “Kisha nyuso zetu zitazamwe mbele yako, na nyuso za wale vijana wanaokula chakula cha mfalme; na kadiri utakavyoona, utende nasi watumishi wako” (Danieli 1:12,13). Ombi lake lilikubaliwa.

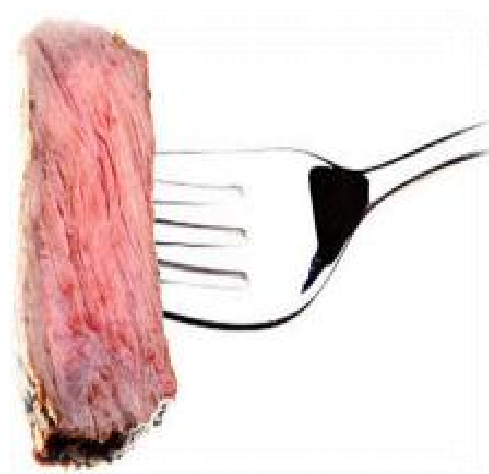


Mwishoni mwa jaribio la siku kumi, Danieli na rafiki zake walionekana kuwa na afya njema maridhawa x10. Baadaye, walipoletwa mbele ya Nebukadreza, aligundua kuwa "katika hao wote hawakuonekana waliokuwa kama Danieli, na Hanania, na Mishaeli, na Azaria.... Na katika kila jambo la hekima na ufahamu ambalo mfalme aliwauliza, akawaona kuwa wanafaa mara kumi zaidi ya waganga na wachawi waliokuwa katika ufalme wake wote" (Danieli 1:19,20).0).

Je, siku kumi za kutokula nyama kweli zinaleta tofauti kubwa kiasi hicho?

Daktari kijana mwenye akili mahiri ambaye alikuwa akila nyama alishawishiwa na mwenzake ambaye hula vyakula vya mimea tu, kujaribu mlo wa mbogakwa wiki moja (vegeterian). Baada ya wiki hiyo, daktari huyo aliona kuwa akili yake ilikuwa safi kama haijawahi kuwa hapo awali.

Utafiti unaonyesha kuwa kila mlo uliojaa mafuta husababisha dhoruba ya uvimbe ndani ya mishipa yetu ya damu ambayo hudumu kwa saa kadhaa. Mlo mmoja tu wa mafuta, kama vile burger na viazi vya kukaanga, umeonyeshwa kudhoofisha uwezo wa mishipa kutanuka kwa hadi saa tano. Nyama na bidhaa nyingine za protini ya wanyama kama maziwa na vyakula vilivyosindikwa huharibu kemikali muhimu katika kuta za mishipa yetu ambazo huruhusu mishipa ya damu kuongeza mtiririko wa damu inapohitajika. Ukosefu huu wa mtiririko wa kutosha wa damu husababisha akili kuwa na ukungu na ukosefu wa uwazi



Je, kula nyama kuna athari za muda mrefu?

Mwishoni mwa miaka ya 1970, tafiti za viwango vya vifo miongoni mwa kundi la watu waliokuwa walaji wa mimea tu wanaoishi Loma Linda, California, zilifunua viwango vya chini vya vifo vinavyotokana na aina kuu za saratani kuliko miongoni mwa idadi ya jumla ya watu wa California. Vifo kutokana na mashambulizi ya moyo na kuziba kwa mishipa ya moyo vilikuwa

ndi la wanaume ya mimea tu!

Utafiti wa Oxford kutoka katika jarida la The American Journal of Clinical Nutrition akilinganisha magonjwa ya moyo na viwango vya saratani miongoni mwa walaji mimea 6,000 na wasio walaji wa vyakula vya mboga-mboga 5,000. Aligundua kuwa wale ambao hawakula nyama walikuwa na upungufu wa asilimia 25 hadi 30 wa mashambulizi ya moyo na vifo kutokana na ugonjwa wa moyo.

Je, hiyo ndiyo sababu nyama nyekundu imewekwa katika kundi la vyakula vya sanduku jekundu?

Hiyo ni kweli! Kwa hakika, mwaka wa 2005 nyama nyekundu iliibuka kama tishio kwa afya ya jamii nchini Marekani. Hii ilitokana na tafiti za kina zilizochapishwa kwa namna ya kipekee... credible journals.

Daniel alitumiwa sana na Mungu kuwasilisha matukio tata ya kihistoria na ya kiunabii ambayo yanatuandaa kwa ajili ya wakati ujao. Alihitaji kuwa na akili timamu na makini ili kutimiza mwito wake. Funzo letu la Biblia linafichua

SOMO LA BIBLIA: SIKU KUMI ZA UNABII WA

Kundi la wanafunzi wa shule ya upili walikuwa katika safari ya kimasomo kwenye nchi ya ugeni. Mmoja wa wavulana alinunua chupa ya manukato kwa ajili ya mama yake ambayo ingekuwa ghali sana kule nyumbani kwao. Alilipa kiasi ambacho alifikiri ni bei nzuri na alitarajia kwa hamu kuona furaha katika uso wa mama yake atakapofungua zawadi hiyo ya ukarimu. Hata hivyo, aliporejea nyumbani na kufungua sanduku la manukato hayo, aligundua jambo la kusikitisha. Chupa ya manukato ilikuwa tupu. Alikuwa ametapeliwa. Kibaya zaidi kuliko ugunduzi huo, kilikuwa ni masikitiko ya kutokuwa na zawadi kwa ajili ya mama yake. Mara kwa mara aliwaza moyoni mwake, "Nilimwamini mtu aliyeniuzia manukato haya!"

Sio rahisi kila wakati kujua nani wa kumwamini. Biblia inazungumza juu ya Mungu wa upendo, Mungu wa milele ambaye anaalika watu wote kupokea uzima wa milele kupitia imani katika Yesu. Biblia ni hati muhimu inayoundwa na vitabu 66 ambavyo, kwa pamoja, vina sura 1,189 na mafungu 132.102. Humu ndani kuna ahadi zaidi ya 8100+ za kudai! Ikiwa tunataka kumwamini Mungu, ni jambo la busara kuhakikisha kwamba Biblia inaweza kuaminiwa na kisha kudai baraka tele.

1. Biblia inasema nini kuhusu kumtumaini Mungu?

“Maana Neno la Mungu li hai, tena lina nguvu, lina ukali kuliko upanga uwao wote ukatao kuwili” (Waebrania 4:12).

“Kwa kuwa mmezaliwa mara ya pili; si kwa mbegu iharibikayo, bali kwa ile isiyoharibika; kwa Neno la Mungu lenye uzima, lidumulo hata milele” (1 Petro 1:23).

“Kila Andiko, lenye pumzi ya Mungu, lafaa” (2 Timotheo 3:16).

Biblia inatoa madai mazito kujihusu. Inadai kuwa "i hai na ina nguvu" na "imepewa kwa pumzi ya Mungu." Je, kuna njia yoyote tunaweza kuhakikisha madai hayo, au yanapaswa tu kukubaliwa kwa imani isiyo na uthibitisho?

2. Ni aina gani ya vitabu vinavyopatikana ndani ya Biblia?

Biblia imeundwa na aina kadhaa tofauti za fasihi, ikiwa ni pamoja na vitabu vya historia kama vile Mwanzo, Kutoka, 1 Wafalme, 2 Wafalme, 1 Samweli, 2 Samweli na vinginevyo ambavyo vinasimulia kisa na kuweka kumbukumbu za historia ya wafuasi wa mapema wa Mungu..

Vitabu vya Biblia kama vile Mhubiri, Zaburi, Mithali, Ayubu na Wimbo ulio Bora ni vitabu vya ushairi.

Vitabu vingi vya Biblia ni vitabu vya unabii vikiwemo Ufunuo na Danieli. Pia Mika, Habakuki, Zekaria, na Hagai. Kuna vitabu pia kama Isaya, Yeremia, na Ezekieli ambavyo vinajumuisha historia na unabii kwa pamoja.

Baadhi ya unabii unaopatikana katika Biblia ni wa kutabiri—yaani, unazungumzia matukio ambayo yalikuwa bado hayajatokea wakati vitabu hivyo vilipoandikwa. Mojawapo ya vitabu hivyo ni Kitabu cha Danieli. Danieli kina historia na unabii. Kati ya unabii wote wa kutabiri unaopatikana katika Danieli, mlango mmoja mahususi unaonyesha kuwa, hakika sisi tunaweza kuiamini Biblia kwa ujasiri.

3. Je, ni nini chimbuko la Kitabu cha

Danieli 1:1, 2

"Katika mwaka wa tatu wa kumiliki kwake Yehoyakimu, mfalme wa Yuda, Nebukadreza, mfalme wa Babeli, alikuja Yerusalemu, akauhusuru. Bwana akamtia Yehoyakimu, mfalme wa Yuda, katika mkono wake, pamoja na baadhi ya vyombo vya nyumba ya Mungu; naye akavichukua mpaka nchi ya Shinari, mpaka nyumba ya mungu wake; akaviingiza vile vyombo katika nyumba ya hazina ya mungu wake."

Maelezo ya Kihistoria

Takriban miaka 600 kabla ya kuzaliwa kwa Yesu, Yerusalemu ilishambuliwa na Ufalme wenye nguvu wa Babeli. Pamoja na kufanikisha uharibifu wa mji huo, Mfalme Nebukadreza wa Babeli aliteka vijana wengi na kuwapeleka katika mji wake mkuu...Soma kitabu cha Danieli, itakuchukua dakika 90 tu!

4. Ni nini kilichowapata wale vijana waliotekwa na Nebukadreza?

“Kisha mfalme akamwamuru As
baadhi ya wana wa Israeli, na baa
mashuhuri; vijana wasio na mawaa
hekima yote, wenye maarifa na we
wa kutumika katika jumba la mfalme
fasihi ya Wakaldayo” (Danieli 1:3, 4)

Inasemekana kuhusu Danieli na rafiki zake watatu kwamba:

“Na katika kila jambo la hekima na ufahamu ambalo mfalme aliwauliza, akawaona kuwa ni bora mara kumi zaidi ya waganga na wachawi wote waliokuwa katika ufalme wake wote” (Danieli 1:20).

Hii iliweka msingi wa moja ya unabii wa kustaajabisha sana katika Biblia—unabii ambao unathibitisha bila shaka kwamba Biblia inaweza kuaminiwa.

5.Je, tatizo liliibukaje kwa Danieli na rafiki zake waaminifu?

“Basi katika mwaka wa pili wa kumiliki kwake Nebukadreza, Nebukadreza aliota ndoto; na roho yake ikafadhaika, na usingizi wake ukamwacha. Ndipo mfalme akatoa amri kuwaita waganga, na wachawi, na wasihiri, na Wakaldayo, ili wamweleze mfalme ndoto zake. Basi wakaja na kusimama mbele ya mfalme” (Danieli 2:1, 2).

Haikuwa jambo geni kwa watawala wa nyakati za kale kuamini kwamba miungu walizungumza nao kupitia ndoto. Kwa hiyo, Nebukadreza alikuwa na shauku kubwa ya kuelewa maana ya ndoto yake. Aliwaamuru wenye hekima wake wamweleze si tu maana ya ndoto hiyo, bali pia ndoto hiyo ilikuwa nini..

6. Je, , wale wenye hekima walijibuje matakwa ya mfalme?

"Ndipo Wakaldayo wakamwambia mfalme kwa Kiaramu, 'Ee mfalme, uishi milele! Waambie watumishi wako ile ndoto, nasi tutakupa tafsiri yake'" (Danieli 2:4).

"Mfalme akajibu akawaambia Wakaldayo, 'Neno langu limekwisha kutoka; msiponijulisha ile ndoto na tafsiri yake, mtakatwa vipande-vipande, na nyumba zenu zitafanywa jaa la taka'" (Danieli 2:5).

Jambo hili liliwahusisha Danieli na rafiki zake wa karibu. Ingawa walikuwa wafuasi waaminifu wa Mungu wa mbinguni, Mfalme Nebukadreza alikuwa amewajumuisha katika baraza lake la wenye hekima. Hukumu ya Nebukadreza iliwaangukia Danieli na rafiki zake watatu. Hata leo Mungu Aweza kutubariki hivi.

7. Danieli na rafiki zake walichukua hatua gani kufuatia amri ya mfalme?

"Kisha Danieli akaenda nyumbani kwake, akawajulisha Hanania, Mishaeli, na Azaria, wenzi wake, jambo lile; ili waombe rehema kwa Mungu wa mbinguni kwa habari ya siri hiyo, ili Danieli na wenzi wake wasiangamizwe pamoja na wenye hekima wengine wa Babeli. Ndipo Danieli alipofunuliwa siri hiyo katika njozi ya usiku. Basi Danieli akamhimidi Mungu wa mbinguni" (Danieli 2:17-19).

Danieli na rafiki zake waliomba, na Mungu akajibu ombi lao kwa kumfunulia Danieli ndoto ya mfalme.

8. Danieli alimfunuliaje Mfalme Nebukadreza ndoto yake?

“Wewe, ee mfalme, uliona, na tazama, sanamu kubwa sana! Sanamu hii, iliyokuwa kubwa sana na mwangaza wake mwingi sana, ilisimama mbele yako; na umbo lake lilikuwa la kutisha. Kichwa cha sanamu hii kilikuwa cha dhahabu safi, kifua chake na mikono yake ni vya fedha, tumbo lake na viuno vyake ni vya shaba, miguu yake ni ya chuma, na nyayo za miguu yake nusu chuma na nusu udongo” (Danieli 2:31-33

Mfalme Nebukadreza aliota sanamu iliyoundwa kwa madini mbalimbali. Kwa kuwa mfalme alikuwa mwabudu sanamu, haishangazi kwamba Mungu alichagua umbo hili ili kuwasiliana na mtawala huyo wa Babeli.

Danieli aliendelea kuifafanua sanamu hiyo katika ndoto ya Nebukadreza kuwa iliharibiwa kabisa na “jiwe... lililochongwa bila kazi ya mikono” (Danieli 2:34, 35).

9. Sasa kwa kuwa Danieli alikuwa amemweleza mfalme ndoto yake ilikuwa nini, Je, alifafanuaje maana ya ndoto hiyo?

“Wewe, Ee mfalme, u mfalme wa wafalme, ambaye Mungu wa mbinguni amekupa ufalme, na nguvu, na uwezo, na utukufu; na kila mahali wakaapo wanadamu, wanyama wa kondeni na ndege wa angani amewatia mkononi mwako, naye amekumilikisha juu ya hao wote; wewe u kichwa kile cha dhahabu” (Danieli 2:37, 38).

Danieli alimweleza Mfalme Nebukadreza kwamba kichwa cha dhahabu kwenye ile sanamu katika ndoto yake kiliwakilisha ufalme wa Nebukadreza mwenyewe wa Babeli.

Tunachokiona kikijitokeza katika ndoto ya mfalme ni kuinuka na kuanguka kwa mataifa yenye nguvu. Kumbuka kwamba Nebukadreza alipata ndoto hii karibu mwaka wa 600 KK. Tafsiri ya Danieli ya ndoto hiyo inaenea hadi kurudi kwa Yesu, kipindi cha zaidi ya miaka 2,500. Unabii unaendana kabisa na Historia ya dunia.

Ikiwa kuna Fungu la Biblia linachoweza kuchunguzwa kwa Ukweli na uaminifu wake, basi ni hili! Danieli anazungumzia mambo yanayovuka zaidi ya milenia mbili zijazo. Kama yasingetokea kama Mungu alivyosema ingetokea, isingeweza ku... enye ithibati au kwamba Mungu anaweza ku...

1... beli, nini ki...

“Lakini baada ya zamani zako utainuka ufalme mwingine mdogo kuliko wewe; na ufalme mwingine wa tatu wa shaba, utakaotawala duniani kote” (Danieli 2:39).

Babeli ulikuwa ufalme wenye nguvu sana. Ilianza utawala wake mwaka wa 605 KK, na kulikuwa na sababu ndogo sana ya kuamini kwamba ufalme huu ungewahi kupinduliwa

Lakini kupatana na utabiri uliotolewa na Mungu Mwenyewe, Babeli ilishindwa mwaka wa 539 KK na muungano wa ufalme wa Umedi na Uajemi (ona Danieli 5:25-31). Umedi na Uajemi iliwakilishwa katika ndoto ya Nebukadreza na kifua na mikono ya fedha ya ile sanamu.

Kufuatia kuanguka kwa Umedi na Uajemi, ulikuja Ufalme wa Ugiriki, ukiongozwa hapo awali na Aleksanda Mkuu. Ugiriki ilishika mamlaka mwaka wa 331 KK na kutawala hadi mwaka wa 168 KK. Ugiriki imetajwa kwa jina katika Danieli 8:21, ikiwakilishwa na mfano wa beberu..

11. Ni ufalme upi uliowakilishwa na miguu ya chuma?

“Na ufalme wa nne utakuwa na nguvu kama chuma; kwa maana chuma huvunja vitu vyote na kuvishinda; na kama chuma kivunjacho vitu vyote, ndivyo ufalme huo utakavyovunja-vunja na kuponda” (Danieli 2:40).

Baada ya Ugiriki, Rumi ilitawala kama nguvu kubwa ya ulimwengu hadi mwaka wa 476 BK. Katika wakati huo, Rumi ilikua na kumiliki maeneo kuanzia Uingereza, kupitia Ulaya na Afrika Kaskazini, hadi Bahari ya Shamu.

.

12. Mungu alisema nini kingetokea kwa Dola ya Rumi?

““Na kama vile ulivyoziona zile nyayo za miguu na vidole vyake, kuwa nusu udongo wa mfinyanzi, na nusu chuma, ufalme ule utakuwa ufalme uliogawanyika; lakini ndani yake kutakuwa na nguvu za chuma, kama vile ulivyokiona kile chuma kimechanganyika na udongo wa mfinyanzi” (D

Dola ya Rumi ilisambaratika na kuwa mataifa ake katika karne ya tano BK.

13. Wakati Danieli akitazama siku zijazo, tukio gani la kishindo alitabiri kuwa lingetokea?

“Na katika siku za wafalme hao, Mungu wa mbinguni atausimamisha ufalme ambao hautaangamizwa milele, wala Ufalme Wake hautaachiwa watu wengine; bali utavunja-vunja na kuharibu falme hizi zote, nao utasimama milele” (Danieli 2:44).

Lile “jiwe... lililochongwa bila kazi ya mikono” linamwakilisha Yesu ambaye, atakaporudi, ataziondoa falme zote za ulimwengu huu.,

.

Akitazama siku zijazo, Mungu, kupitia Danieli, alitabiri kuinuka na kuanguka kwa falme nne zenye nguvu. Historia na akiolojia zinashuhudia usahihi wa utabiri huo. Kufuatia kusambaratika kwa Dola ya Rumi, mataifa yangeibuka ambayo kisha yangeharibiwa wakati wa kurudi kwa Yesu na kusimamishwa kwa ufalme wa milele wa Mungu.

Katika unabii huu wa ajabu, Mungu anatabiri mambo yajayo. Historia inafunua kwamba utabiri wa Mungu hadi sasa umetimia kwa kila undani, kinagaubaga. Kwa hivyo, hatupaswi kuwa na shaka kwamba sehemu ya mwisho ya unabii huu ambayo bado haijatimizwa—kurudi kwa Yesu—itatokea kama vile kila undani mwingine wa unabii huu ulivyotokea hadi sasa.

Mika 5:2 ilitabiri kwamba Yesu angezaliwa Bethlehemu.

Isaya 7:14 ilisema Yesu angezaliwa na bikira.

Zekaria 11:12 ilitabiri kwamba Yesu angeuzwa kwa vipande thelathini vya fedha.

Isaya 45:1 inamtaja Koreshi kama yule ambaye angewezesha watu wa Mungu kurudi katika nchi yao. Kwa kweli, Isaya alimtaja Koreshi kwa jina bainishi miaka 200 kabla ya Koreshi kuzaliwa!

Unabii mwingine mwingi uliotimia unaonyesha kwamba Biblia inaweza kuaminiwa Kweli, na kwa hivyo, Mungu pia anaweza kuaminiwa vivyo hivyo.

Unaposoma Biblia, unasoma hati ambayo kwa Kweli "imeletwa kwa uvuvio wa Mungu" (2 Timotheo 3:16).

Biblia inaweza kuaminiwa. Mungu anaweza kuaminiwa. Je, uko tayari kumtumaini Yeye leo?

SOMO LA 3

MBEGU ZILIZOANZISHA VITA

Mnamo mwaka wa 1993, Shule ya Afya ya Umma ya Harvard na ofisi ya Ulaya ya Shirika la Afya Duniani (WHO) walianzisha piramidi mpya ya lishe ili kuwafanya watu wafahamu mtindo wa maisha wenye afya wa Mediteranea ambao ni wa kawaida huko Ugiriki, Krete, na Kusini mwa Italia. Watu wa maeneo hayo, walikuwa na mambo muhimu yanayofanana ikiwa ni pamoja na ufikiaji mdogo wa huduma za afya, matukio machache ya magonjwa sugu, na wastani wa kuishi maisha marefu zaidi. Jambo muhimu zaidi lilikuwa mifumo yao ya kawaida ya ulaji. Tafiti nyingi kubwa zilifanyika ili kuchunguza mifumo hiyo. Mfumo wa kutoa alama ulianzishwa, ambao ulitoa alama kwa ulaji wa nafaka, mbegu, karanga, maharagwe, matunda, mboga, mafuta ya mizeituni, na samaki huku ukipunguza alama kwa ulaji wa bidhaa za maziwa, kuku, na nyama nyekundu.

"Kisha Mungu akasema, nchi na itoe majani, mche utoao mbegu, na mti wa matunda uzaao matunda kwa namna yake, ambao mbegu yake imo ndani yake, juu ya nchi; ikawa hivyo" (MWANZO 1:11).

Je, mbegu na karanga zina uhusiano gani na afya?

Kuna faida nyingi za kiafya za kula aina mbalimbali za mbegu ikiwa ni pamoja na mbegu za kitani (flaxseeds), mbegu za chia, na quinoa. Taasisi za Duke Health na Shule ya Tiba ya Chuo Kikuu cha Harvard zote zimechapisha habari zinazoelezea faida za mbegu.

Mbegu ni sehemu ya mmea iliyo na kiini-tete cha mmea wa baadaye. Huipatia kiini-tete, chanzo cha nishati cha kuaminika na ina virutubisho vilivyohifadhiwa na mafuta ambayo hufanya mbegu kuwa na kiasi kikubwa cha nyuzinyuzi (fiber), vitamini, na mafuta yasiyoganda (monounsaturated fats).

Karanga ni vifurushi vidogo vyenye ladha vilivyojaa mafuta yenye afya, protini, nyuzinyuzi, na virutubisho vingine. Kwa mfano, karanga (peanuts) na korosho au ni vyanzo vizuri vya vitamini B; lozi (almonds) zina kiasi kikubwa cha kalsiamu na vitamini D; na makorosho ya walnuts yana kiasi kikubwa cha folate, vitamini E, na asidi ya mafuta ya omega-3. Mbegu za maboga, mbegu za alizeti, na mbegu za ufuta zina lishe bora na ni vyanzo vya kuaminika vya nyuzinyuzi, protini, vitamini, madini, na viondoa sumu (antioxidants). Karanga zote zina madini ya magnesiamu.

Ni nani asiyepaswa kula mbegu au karanga?

Madaktari wengi wamesikia wasiwasi kuhusu mbegu (ufuta, nyonyo) na karanga ukitolewa na wagonjwa ambao wamekuwa na magonjwa fulani ya utumbo kama vile diverticulitis au diverticulosis-vishimo kwenye utumbo. Wagonjwa wana wasiwasi kwamba hawawezi kula mbegu au karanga kwa sababu zinaweza kuzidisha hali hizo.

Zamani, madaktari walipendekeza kwamba watu wenye diverticulosis waepuke mbegu na karanga, kwani chembe hizi zingeweza kukwama kwenye utumbo (diverticula—vifuko vidogo kwenye ukuta wa utumbo) na kusababisha uvimbe unaokasirisha ukuta wa tumbo (diverticulitis).

Tunaweza kufarijika kwamba ingawa zamani iliaminika kuwa ulaji wa karanga na mbegu ungeweza kusababisha matatizo ya utumbo, uhusiano huo wa kisababishi bado haujathibitishwa. Kwa kweli, karanga na mbegu zina kiasi kikubwa cha nyuzinyuzi na ni muhimu hasa kwa afya ya utumbo. Zinajulikana kusaidia watu kupata choo kwa urahisi.

Je, kuna kikomo cha kiasi cha mbegu au karanga ambacho mtu anapaswa kula?

Somo hili litatufundisha kuhusu mbegu zilizopandwa mbinguni ambazo zimesababisha matokeo makubwa kwa jamii nzima ya wanadamu.

SOMO LA BIBLIA: MBEGU ZILIZOANZISHA

Biblia inasema kwamba "Mungu ni upendo" (1 Yohana 4:8). Hata hivyo, kuna nyakati katika Biblia ambapo watu hukutana na mazingira magumu kupita kiasi. Ingawa

Biblia inazungumza sana kuhusu wema wa Mungu, watu wa Mungu walikabiliwa na njaa, kifo, na vita. Swali ambalo mara nyingi huulizwa ni, "Ikiwa Mungu ni mwema sana, kwa nini watu wanateseka, na kwa nini kuna taabu nyingi hivi ulimwenguni?""

1. Dhambi ilianzia wapi?

"Kulikuwa na vita mbinguni: Mikaeli na malaika zake wakapigana na yule joka; yule joka naye akapigana nao pamoja na malaika zake" (Ufunuo 12:7).

Dhambi ilianzia mbinguni. Ilianza na Shetani ambaye, kabla ya uasi wake, alikuwa malaika mzuri aliyeishi mbele za Mungu.

2. Ni nini kilimsababisha Shetani kuasi?

"Maana ulisema moyoni mwako, 'Nitapanda mpaka mbinguni, nitakiinua kiti changu cha enzi juu ya nyota za Mungu; nami nitakaa juu ya mlima wa mkutano, katika pande za mwisho za kaskazini; nitapanda kupita vimo vya mawingu, nitafanana na Yeye Aliye Juu'" (Isaya 14:13, 14).

Kwa sababu zisizoweza kueleza kikamilifu, Shetani alitaka heshima ambayo ni ya Mungu pekee. Ni wazi Shetani alimwonea wivu Mungu na alitaka "kufanana na Yeye Aliye Juu." Shetani alitaka kuchukua nafasi ya Mungu na kupokea ibada. Kwa nini kiumbe aliyeumbwa, aliyeishi mbinguni ahisi wivu kuelekea Mungu si jambo linaloweza kueleweka kwa urahisi. Hata hivyo, tunaweza kuona kwamba watu leo mara nyingi hufanya maamuzi ya kujiangamiza ambayo hayana mantiki yoyote pia.

3. Je, Mungu anawalazimisha watu kumtii?

"Chagueni hivi leo nani mtakayemtumikia... lakini mimi na nyumba yangu, tutamtumikia Bwana" (Yoshua 24:15).

Kuelekea mwisho wa maisha yake, Yoshua, kiongozi wa Israeli, aliwasihi Israeli waache miungu yote ya uongo na wamtumikie Mungu wa mbinguni. Yoshua hakuwalazimisha watu kumtumikia Mungu. Badala yake, aliwaalika wafanye uamuzi kulingana na utashi wao wenyewe.

Wakati Yesu alipowafunulia umati wa watu kuwa Yeye Ndiye "chakula cha uzima" (Yohana 6:48), alikuwa akizungumza na kundi la watu ambao muda mfupi kabla walitaka kumfanya awe mfalme wa Israeli (ona Yohana 6:15). Lakini kwa kuwafunulia kwamba utume Wake haukuwa wa kisiasa au kijeshi, matumaini ya wengi yalivunjika. Walitaka Masihi Ambaye angerudisha ukuu wa taifa la Israeli, lakini hawakuwa na nia ya kumfuata Masihi ambaye lengo lake kuu lilikuwa kuwapa watu moyo mpya. Yohana 6:66 inasema, "Tangu wakati huo wengi wa wanafunzi Wake wakarejea nyuma, wasiandamane naye tena."

Hata Yesu hangeshurutisha dhamiri ya mtu. Mungu amewapa watu uhuru wa kuchagua. Yeye Anafanya kila awezalo kutushawishi tuchague kumfuata ili tunufaike, lakini kamwe hamlazimishi mtu kufanya mapenzi ya Mungu. Vivyo hivyo, Shetani na malaika wengine mbinguni walipewa uhuru wa kuchagua. Ingawa Shetani hakuwa na sababu ya kugeuza utashi wake mbali na Mungu, alichagua kufanya hivyo kwa kufuata ubinafsi. Ili Mungu amzuie Shetani asiasi, hapaswi kumlazimisha Shetani amtii, jambo ambalo lingemaanisha kuondoa uhuru wake Ibilisi wa kuchagua.

4. Ni malaika wangapi waliochagua kumfuata Shetani?

"Mkia wake ukakokota theluthi ya nyota za mbinguni, ukazitupa juu ya nchi" (Ufunuo 12:4).

"Yule joka akatupwa nje, yule nyoka wa zamani, aitwaye Ibilisi na Shetani, audanganyaye ulimwengu wote; akatupwa hata nchi, na malaika zake wakatupwa pamoja naye" (Ufunuo 12:9).

Theluthi moja ya malaika mbinguni walichagua kumfuata Shetani na kushiriki katika uasi wake.

5. Dhambi iliingiaje katika ulimwengu wetu?

"Basi nyoka alikuwa mwerevu kuliko mnyama yeyote wa mwituni aliyefanywa na Bwana Mungu. Akamwambia mwanamke, 'Ati! Hivi ndivyo alivyosema Mungu, Msile matunda ya miti yote ya bustani?'..." (Mwanzo 3:1-6).

Baada ya kuonywa na Mungu wasile tunda la mti wa ujuzi wa mema na mabaya, Adamu na Hawa, haa hivyo, walifanya hivyo. Wakijaribiwa na Shetani, aliyetokea kwa namna ya nyoka, Hawa alichagua kutokutii Neno la Mungu lililoelezwa wazi. Alichagua kuweka utashi wake juu ya mapenzi ya Mungu, kama vile Lusifa alivyokuwa amefanya mbinguni zamani .

6. Dhambi ni nini?

"Kila atendaye dhambi, afanya uasi; kwa kuwa dhambi ni uasi wa sheria" (1 Yohana 3:4).

Kuweka utashi wa mtu, uwe juu ya mapenzi ya Mungu hupelekea kuvunja kanuni ambazo Mungu ametoa ili kulinda maisha yetu. Warumi 14:23 inasema kwamba "kila jambo lisilotoka katika imani ni dhambi." Imani inaweza kufafanuliwa kama kumtumaini Mungu na neno Lake kikamilifu. Wakati mtu anapoacha kutumaini neno la Mungu na kutafuta kutimiza tamaa zake mwenyewe badala ya mapenzi ya Mungu, ukosefu huo wa imani hupelekea dhambi..

7. Ni nani anayehusika na dhambi na mateso yote duniani?

8. Je, ulimwengu ulikuwa na dhambi na kifo wakati ulipoumbwa?

Mungu hapaswi kulaumiwa kwa taabu zinazokabili ulimwengu leo. Dhambi ililetwa na ibilisi mwenye wivu, aliyedhamiria kupokea ibada na kumnyang'anya Mungu heshima na utukufu anaostahili.Yesu alitambua wazi chanzo cha dhambi ulimwenguni. Wakati mtoto anapozaliwa na ugonjwa wa hatari; wakati dereva mlevi anapopita kwenye taa nyekundu na kusababisha ajali mbaya; wakati janga la asili linapoacha uharibifu mkubwa na hasara, adui ndiye aliyefanya hivi.

"Mungu akaona kila kitu alichokifanya, na tazama, ni chema sana. Ikawa jioni ikawa asubuhi, siku ya sita" (Mwanzo 1:31).

Baada ya uumbaji, ulimwengu ulikuwa "mzuri na mwema sana." Hakukuwa na dhambi. Hakukuwa na mauti. Hakukuwa na mateso. Kila kitu kilikuwa "chema sana."

"Kwa maana tunajua ya kuwa viumbe vyote pia vinaugua, navyo vina utungu pamoja hata sasa" (Warumi 8:22).

Athari za dhambi katika ulimwengu huu zinaonekana wazi. Uchafuzi wa mazingira, kuoza, na mauti vinaonekana katika ulimwengu wa asili, na vyote ni matokeo ya dhambi.

"Akamwambia Adamu, 'Kwa kuwa umeisikiliza sauti ya mke wako, ukala matunda ya mti ule niliyokuagiza, nikisema, usiyale:

Ardhi imelaaniwa kwa ajili yako; kwa uchungu utakula matunda yake siku zote za maisha yako. Michongoma na mibaruti itakuzalia, nawe utakula mboga za kondeni. Kwa jasho la uso wako utakula chakula, hata utakapoirudia ardhi, ambayo katika hiyo ulitwaliwa; kwa maana u mavumbi wewe, na mavumbini utarudi'" (Mwanzo 3:17-19).

Athari kubwa za dhambi zinashuhudiwa katika ulimwengu unaotuzunguka. Mpaka dhambi ya kwanza ilipotokea katika Bustani ya Edeni, hakukuwa na hata jani lililowahi kuanguka kutoka mtini na kuoza.

9. Shetani anafanyaje kazi katika dunia?

"Mwe na kiasi na kukesha; kwa sababu mshitaki wenu Ibilisi, kama simba angurumaye, huzungukazunguka, akitafuta mtu amle" (1 Petro 5:8).

Shetani amedhamiria kuwaongoza watu mbali na imani kwa Mungu.

"Yeye alikuwa mwuaji tangu mwanzo, wala hakusimama katika ile Kweli, kwa kuwa hamna hiyo Kweli ndani yake. Asemapo uongo, husema yaliyo yake mwenyewe; kwa sababu yeye ni mwongo, na baba wa uongo" (Yohana 8:44).

Leo, Ibilisi ni yule yule alivyokuwa katika siku za Yesu. Yeye ni mwongo anayetafuta kuwaingiza watu katika dhambi.

"Kwa hiyo mimi nami nilipokuwa siwezi kuvumilia zaidi, nalituma watu ili niijue imani yenu, asije mjaribu akawajaribu, na kazi yetu ikawa haina faida" (1 Wathesalonike 3:5).

Shetani anaelezewa katika Biblia kama "mjaribu." Utume wake ni kuwatenganisha watu na usalama wa uhusiano wa kujitolea na Yesu.

"Basi tukiisha kuhesabiwa haki itokayo katika imani, na tuwe na amani kwa Mungu kwa njia ya Bwana wetu Yesu Kristo" (Warumi 5:1)..

10. Je, ni haki kwamba Mungu amemruhusu Shetani asababishe maumivu na dhiki nyingi kiasi hiki?

11. Katika ulimwengu uliojaa dhambi na mateso, ni mwaliko gani ambao Mungu anautoa kwa watu wote?

“N [illegible] wahalifu, mmoja upande wa kuume na mwingine upande wa kushoto” (Luka 23:33). “Ilikuwa kama saa sita, kukawa na giza juu ya nchi yote hata saa kenda. Jua likatiwa giza, na pazia la hekalu likapasuka katikati. Naye Yesu akalia kwa sauti kuu, akasema, ‘Baba, mikononi Mwako naiweka roho Yangu.’ Alipokwisha kusema hayo, Akakata roho” (Luka 23:44-46).

Mbingu imeteseka zaidi kwa sababu ya dhambim kuliko mahali pengine popote. Dhambi ilisababisha kifo cha Yesu msalabani. Kwa sababu ya dhambi, Mungu hakushuhudia tu mateso ya Mwanawe Mwenyewe, bali pia ameendelea kushuhudia mateso yanayovumiliwa na watoto Wake tangu Adamu na Hawa walipofanya dhambi katika bustani ya Edeni.

“Bwana atakulinda na mabaya yote; Atakulinda nafsi yako” (Zaburi 121:7).

“ Tulieni, mjue ya kuwa Mimi ni Mungu” (Zaburi 46:10).

“Malaika wa Bwana hufanya kituo, akiwazunguka wamchao na kuwaokoa” (Zaburi 34:7).

Mungu anakualika uamini kwamba Yeye Atakulinda katikati ya ulimwengu wenye dhambi. Kuna nguvu katika Mungu, ya kumlinda mtu yeyote na nguvu ya dhambi. Imani katika Mungu itamwongoza yeyote salama kupitia hatari za ulimwengu huu wenye dhambi.

12. Kwa kuzingatia dhambi katika ulimwengu huu, ni ahadi gani ambazo Mungu ameifanyia familia ya wanadamu?

“Naye atafuta kila chozi katika macho yao, wala mauti haitakuwapo tena; wala maombolezo, wala kilio, wala maumivu hayatakuwapo tena; kwa kuwa mambo ya kwanza yamekwisha kupita” (Ufunuo 21:4).

Kuna wakati unakuja ambapo hakutakuwa na dhambi tena. Kwa kweli, hakutakuwa na hata alama ya dhambi. Siku moja hivi karibuni, dhambi na madhara yake vitafutwa kabisa.

“Basi Mimi nikienda na kuwaandalia mahali, nitakuja tena niwakaribishe Kwangu; ili nilipo Mimi, nanyi mwepo” (Yohana 14:3).

Yesu atakaporudi, wote waliowasilisha maisha yao Kwake watachukuliwa mbinguni ambako hakutakuwa na dhambi wala mateso ya aina yoyote.

Uwepo wa dhambi duniani umewashangaza watu kwa muda mrefu, ambao huiona dhambi kama dhihirisho la ukosefu wa haki wa Mungu. Lakini, badala ya dhambi kuakisi vibaya tabia ya Mungu, namna Anavyoshughulika na dhambi—kifo cha Yesu msalabani—inathibitisha kwamba Yeye hakika ni upendo.

“Kwa maana jinsi hii Mungu aliupenda ulimwengu, hata akamtoa Mwanawe pekee, ili kila mtu amwaminiye asipotee, bali awe na uzima wa milele” (Yohana 3:16).

Je, uko tayari kukabidhi maisha yako kwa Mungu wa mbinguni, ukiamini kwamba siku moja Atakuokoa kutoka kwa ulimwengu huu wenye dhambi?

SOMO LA 4

YESU MASIHI ALIYEAHIDIWA

Kirutubisho kimoja kimeripotiwa kupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya kupata aina angalau kumi na sita tofauti za saratani, ikiwa ni pamoja na saratani ya kongosho, mapafu, vimelea vya uzazi (ovarian), utumbo mpana, na tezi dume. Kirutubisho hicho muhimu ni cha lazima kwa kazi nzuri ya mfumo wa kinga na hupunguza hatari ya magonjwa ya kingamwili kushambulia mwili (autoimmune diseases) kama vile multiple sclerosis, ugonjwa wa Hashimoto, na kisukari cha aina ya kwanza (type 1). Huathiri shinikizo letu la damu, na kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo, kiharusi, na magonjwa ya kuambukiza—kuanzia mafua hadi kifua kikuu.

Huboresha hisia na kuzuia upungufu wa akili (dementia), sonona, msongo wa mawazo, kukosa usingizi, udhaifu wa misuli, maumivu ya viungo, fibromyalgia, baridi yabisi, kupelea kwa mifupa (osteoporosis), na magonjwa ya ngozi kama psoriasis. Hutusaidia kulala na kuzeeka vyema, na hukuza afya ya utumbo. Mwanga wa jua ni chanzo kikuu cha kirutubisho hicho

Ni vitamini gani hutengenezwa wakati mwanga wa jua unapopiga ngozi yetu?

Ikiwa tuna upungufu wa Vitamini D, basi tunakuwa katika hatari zaidi ya kupata hali na magonjwa yote yaliyoorodheshwa hapo juu. Tunakuwa wepesi kulaumu visababishi vingine huku tukipuuza "upungufu wetu wa mwanga wa jua" ulio muhimu zaidi.

Vitamini D ina jukumu kubwa sana katika kutuweka wenye afya, hata hivyo upungufu wa Vitamini D unaripotiwa kuathiri watu bilioni 1—wanaume, wanawake, na watoto duniani kote. Baadhi ya makadirio yanasema kuwa 70% ya Wamarekani wana viwango vya Vitamini D vilivyo chini kiasi cha kuhusishwa na matokeo mabaya ya kiafya. Angalau 40% ya Wamarekani wanachukuliwa kuwa na upungufu wa Vitamini D. Miongoni mwa wazee, idadi hiyo ni 61%, kwa sehemu kwa sababu ngozi ya mtu mwenye umri wa miaka ya 70 hutoa takriban 25% tu ya Vitamini D3 inayozalishwa na mtu mwenye umri wa miaka ya 20. Watu hukaa ndani ya nyumba kuliko ilivyo kawaida.

Utafiti wa mwaka 2021 ulioripotiwa katika jarida la Annals of Medicine and Surgery ulibaini kuwa viwango vya chini vya Vitamini D vilihusishwa na viwango vya juu vya kulazwa hospitalini na vifo kutokana na nimonia ya COVID-19

Je, upungufu wa Vitamini D ni tatizo la Marekani na nchi za Skandinavia pekee?

Upungufu wa Vitamini D ni tatizo la kimataifa hata katika maeneo ya dunia yaliyo karibu na ikweta. Katika idadi ya watu wa Saudi Arabia, 60% wanaripotiwa kuwa na upungufu wa Vitamini D. Zaidi ya 80% ya watu wazima nchini Pakistan, India, na Bangladesh wana viwango visivyotosheleza vya Vitamini D. Ripoti nyingine za kushangaza zinakadiria kuwa upungufu wa Vitamini D huathiri 90% ya watu nchini Uturuki na 67% nchini Iran..

"Toka mawio ya jua hata machweo yake, jina la Bwana lasifiwa."
— ZABURI 113:3

Je, ninahitaji mwanga wa jua kwa kiasi gani kila siku, na je, virutubisho vya vidonge (supplements) vina ufanisi sawa na mwanga wa jua?

Ingawa virutubisho vya Vitamini D vina thamani kubwa, utafiti unaonyesha kuwa ni duni kulinganishwa na Vitamini D inayotokana na jua katika kuzuia baadhi ya matatizo ya kiafya yanayohusiana na upungufu wa Vitamini D. Haitoshi kutegemea virutubisho pekee, na msaada wake.

Kupata mwanga wa jua kila siku ndiyo njia ya asili zaidi ya kupata Vitamini D ya kutosha. Ili kudumisha viwango vya afya vya Vitamini D katika damu, lenga kupata takriban dakika 10 hadi 30 za mwanga wa jua wa mchana mara kadhaa kwa wiki.

Jambo la kufurahisha ni kwamba watu wenye ngozi nyeusi wanaweza kuhitaji muda mrefu zaidi juani. Ruhusu jua, kwa kiasi chenye afya, liuangazie mwili wako.

> . "Lakini kwenu ninyi mnaolicha Jina Langu, Jua la Haki litawazukia, lenye kuponya katika mbawa Zake."
>
> — MALAKI 4:2

SOMO LA BIBLIA: YESU MASIHI ALIYEAHIDIWA

1. Ni lini Mungu aliahidi Mwokozi wa ulimwengu kwa mara ya kwanza?

“Na nitaweka uadui kati yako na huyo mwanamke, na kati ya uzao wako na uzao wake; huo utakuponda kichwa, na wewe utamponda kisigino” (Mwanzo 3:15).

Baada ya Adamu na Hawa kutenda dhambi katika bustani ya Edeni, hawakuwa tena katika umoja kamili na Mungu, hivyo adhabu yake ilikuwa kupotea milele. Kwa kutamani kurudisha familia ya wanadamu katika umoja na Yeye mwenyewe, Mungu aliahidi kuwa Mwokozi angekuja ulimwenguni ili kufanya iwezekane kwa wenye dhambi kuunganishwa tena naye.

Yesu anajulikana kama "Masihi," maana yake ni "Mkombozi" au "Mwokozi." Katika Yohana 1:41, Andrea "alimwona kwanza Simoni, ndugu yake, akamwambia, ‘Tumemwona Masihi’ (tafsiri yake ni Kristo)."

Kulingana na Isaya 59:2, dhambi humtenga mtu na Mungu. Mwokozi alihitajika ambaye angeweza kuziba pengo hilo la utengano na kuwarudisha wenye dhambi katika upatanifu na Mungu..

2. Biblia inamchoraje Yesu kama Masihi?

"Kisha akaota ndoto; na tazama, ngazi imesimamishwa juu ya nchi, na ncha yake yafika mbinguni. Na tazama, malaika wa Mungu wanapanda na kushuka juu yake" (Mwanzo 28:12).

"Mimi Ndimi mlango; mtu akiingia kwa Mimi, ataokoka; ataingia na kutoka, naye atapata malisho" (Yohana 10:9).

"Yesu akawaambia, 'Mimi Ndimi chakula cha uzima; yeye ajaye Kwangu hataona njaa kabisa, naye aniaminiye Mimi hataona kiu kamwe'" (Yohana 6:35).

Yesu anawakilishwa kwa njia mbalimbali kama Mwokozi wa ulimwengu. Alikuja duniani ili kuziba pengo kati ya mbingu na dunia. Akionyeshwa kwa namna tofauti kama ngazi inayounganisha mbingu na nchi, kama mlango wa kuelekea mbinguni, na kama chakula cha uzima, ni kupitia Yesu ambapo waliopotea wanaweza kupata uzima wa milele.

.

3. Ni kwa jinsi gani unabii ulionyesha kuja kwa Masihi aliyeahidiwa?

"Kwa hiyo Bwana Mwenyewe atawapa ishara: Tazama, bikira atachukua mimba, atazaa mtoto mwanamume, naye atamwita jina lake Imanueli" (Isaya 7:14). Utayari wa Isaya 7:14 unapatikana katika kifungu kingine:

"Hayo yote yamekuwa ili litimizwe Neno lililonenwa na Bwana kwa kinywa cha nabii, akisema, Tazama, bikira atachukua mimba, naye atazaa mwana, nao watamwita Jina Lake Imanueli; yaani, Mungu pamoja nasi" (Mathayo 1:22, 23).

Mahali pa kuzaliwa kwa Masihi palipotabiriwa pamefunuliwa kama ifuatavyo:

"Bali wewe, Bethlehemu Efrata, uliye mdogo miongoni mwa elfu za Yuda, kutoka kwako wewe atatokea Mmoja atakayekuwa mtawala katika Israeli; ambaye matokeo Yake yamekuwa tangu zamani za kale, tangu milele" (Mika 5:2).

Utimilifu wa utabiri huo unapatikana katika Kitabu cha Mathayo katika jibu la wakuu wa makuhani na waandishi wakati Mfalme Herode alipouliza kuhusu mahali alipo Masihi aliyezaliwa.

"Wakamwambia, Katika Bethlehemu ya Uyahudi; kwa maana ndivyo ilivyoandikwa na nabii: Nawe Bethlehemu, katika nchi ya Yuda, hu mdogo hata kidogo miongoni mwa watawala wa Yuda; kwa maana kwako atatokea mtawala atakayewachunga watu Wangu Israeli" (Mathayo 2:5,6).

"Alidharauliwa na kukataliwa na watu; mtu wa huzuni nyingi, ajuaye sikitiko; na kama mtu ambaye watu humficha nyuso zao, alidharauliwa, wala hatukumhesabu kuwa kitu" (Isaya 53:3).

Isaya alitabiri mateso na kifo cha Yesu Masihi. Maisha ya Yesu, huduma Yake, na kifo Chake msalabani, vilishuhudia utimilifu wa kauli hizo.

"Alikuja kwake, wala walio wake hawakumpokea" (Yohana 1:11). Kuzaliwa kwa Yesu kilitimiza unabii mwingi. Yesu alikuja ulimwenguni ili awe Mwokozi na Mkombozi wake.

4. Ni kwa jinsi gani Yesu huwaokoa watu kutoka katika dhambi zao?

"Kristo alikufa kwa ajili ya dhambi zetu, kama yanenavyo Maandiko" (1 Wakorintho 15:3).

"Kwa maana yeye asiyejua dhambi alimfanya kuwa dhambi kwa ajili yetu, ili sisi tupate kuwa haki ya Mungu katika yeye" (2 Wakorintho 5:21).

"Basi kama kwa kosa la mtu mmoja hukumu ilikuja juu ya watu wote ikaleta adhabu, kadhalika kwa tendo moja la haki"

"Basi kama kwa kosa la mtu mmoja hukumu ilikuja juu ya watu wote ikaleta adhabu, kadhalika kwa tendo moja la haki, karama ya bure iliwafikia watu wote, iletayo hesabu ya haki ya uzima" (Warumi 5:18).

Yesu, aliyeishi maisha makamilifu, hakufa tu ili kubeba adhabu ya dhambi za ulimwengu, bali pia, kuwapa wenye dhambi haki Yake Mwenyewe. Kama vile dhambi ilivyoleta laana kwa ulimwengu, kifo cha Yesu kilifanya haki Yake ipatikane kwa jamii nzima ya wanadamu. Haki ya Yesu inasimama mahali pa ukosefu wa haki wa mwenye dhambi. Mtu anayempokea Yesu kama Mwokozi anapokea haki ya Yesu kama Yake Mwenyewe, na kupitia imani katika Yesu anamiliki uzima wa milele. Mbadilishano mkuu-[The great exchange]. Tunampa dhambi, twapokea haki.

5. Ni kwa jinsi gani tunaweza kuwa na hakika kwamba Mungu atatujalia uzima wa milele?

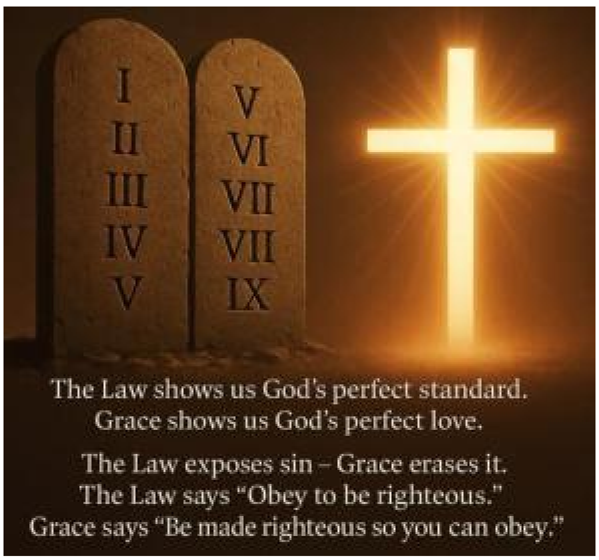
"Nami nitaweka agano Langu kati ya Mimi na wewe, na uzao wako baada yako katika vizazi vyao, kuwa Agano la Milele, kwamba nitakuwa Mungu kwako na kwa uzao wako baada yako" (Mwanzo 17:7).

"Na katika uzao wako mataifa yote ya dunia watabarikiwa, kwa sababu umetii sauti Yangu" (Mwanzo 22:18).

Mungu alianzisha Agano ambalo ndani yake aliahidi uzima wa milele kwa wote ambao wangemwamini na kumtii. Agano hili lilifanywa kwa mara ya kwanza katika Bustani ya Edeni (ona Mwanzo 3:15), kisha likarudiwa kwa Ibrahimu.

Agano ni uhusiano unaofunga pande mbili, makubaliano yanayozingatia masharti fulani. Katika Agano hili la Milele, Mungu anaahidi kuwa Mungu wa watu Wake. Kwa upande mwingine, Anaomba watu Wake wakubali kumtumikia na kutii sheria Yake. Mungu ameahidi kuwa Mungu wa watu Wake. Tunaweza kuwa na hakika kwamba Mungu hatabadilisha kamwe agano Alilofanya nasi. "Kila kutoa kuliko kwema, na kila zawadi iliyo kamilifu, hutoka juu, hushuka kwa Baba wa mianga; Kwake hakuna kubadilika, wala kivuli cha kugeuka-geuka" (Yakobo 1:17).

"Mungu si mtu, aseme uongo" (Hesabu 23:19).



6. Je, Mungu hufanya nini chini ya agano hili?

"Tazama, siku zinakuja, asema Bwana, nitakapofanya Agano Jipya na nyumba ya Israeli, na nyumba ya Yuda. Si kwa mfano wa Agano lile nililofanya na baba zao, katika siku ile nilipowashika mikono ili kuwatoa katika nchi ya Misri; agano Langu hilo walilolivunja, ingawa nalikuwa mume kwao, asema Bwana. Bali hili ndilo Agano nitakalofanya na..."

nyumba ya Israeli baada ya siku zile, asema Bwana: Nitatia sheria Yangu katika nia zao, na katika mioyo yao nitaandika; Nami nitakuwa Mungu wao, nao watakuwa watu Wangu (Yeremia 31:31-33).

Katika Agano la Milele lililofanywa na familia ya wanadamu, Mungu anaahidi kuandika sheria Yake "katika mioyo yao.".

7. Ni wapi tunaona agano hili likielezwa katika Agano Jipya?

"Kwa maana hili ndilo agano nitakalofanya na nyumba ya Israeli baada ya siku zile, asema Bwana: Nitatia sheria zangu katika nia zao, na katika mioyo yao nitaandika; nami nitakuwa Mungu wao, nao watakuwa watu wangu" (Waebrania 8:10).

"Hili ndilo agano nitakalofanya nao baada ya siku zile, asema Bwana, nitatia sheria zangu mioyoni mwao, na katika nia zao nitaandika" (Waebrania 10:16).

Chini ya Agano Jipya, Mungu anaahidi msamaha wa dhambi. Pia anaahidi neema ya kuufanya upya moyo wenye dhambi. Kama vile Amri Kumi zilivyochongwa kwenye mbao za mawe, sheria ya Mungu inachongwa katika moyo wa muumini. Agano hili lilithibitishwa—likafanywa kuwa halali rasmi—kwa kumwagwa kwa damu ya Yesu.

8. Agano la kale lilikuwa nini?

"Sasa basi, ikiwa mtaitii sauti Yangu kweli kweli, na kulishika Agano Langu, hapo ndipo mtakapokuwa hazina ya pekee kwangu kuliko mataifa yote; maana dunia yote ni mali Yangu. Nanyi mtakuwa Kwangu ufalme wa makuhani, na taifa takatifu" (Kutoka 19:5, 6).

"Zishikeni hukumu Zangu, nanyi zishikeni amri Zangu, ili muenende katika hizo: Mimi Ndimi BWANA, Mungu wenu. Kwa ajili hiyo mtaweka amri Zangu na hukumu Zangu; ambazo mtu akizifanya, ataishi kwa hizo: Mimi Ndimi BWANA" (Mambo ya Walawi 18:4, 5).

Agano la kale pia lilitegemea sheria ya Mungu. Ingawa watu wa Mungu walijibu agano hili kwa nia njema—"Hayo yote aliyoyanena Bwana tutayafanya, na tutatii" (Kutoka 24:7)—hawakuwa na uwezo wa kumtii Mungu kwa nguvu zao wenyewe. Walitambua hitaji lao la Mwokozi aliyenenwa katika a Agano lililowekwa juu ya "ahadi zilizo bora" (Waebrania 8:6). Hizo "Ahadi zilizo bora" zilikuwa Ahadi za Mungu za kuandika sheria Yake katika mioyo yao na kuwa Mungu wao.

9. Ni kwa jinsi gani Mungu hulishika agano Lake na wale wanaomwamini Yesu?

"Maana ikiwa damu ya mbuzi na mafahali na majivu ya ndama ya ng'ombe yaliyonyunyiziwa wenye uchafu hutakasa hata kuusafisha mwili; basi si zaidi damu Yake Kristo, ambaye kwamba kwa Roho wa milele alijitoa nafsi Yake kwa Mungu kuwa haina mawaa, itawasafisha?" (Waebrania 9:13, 14).

"Basi tukiisha kuhesabiwa haki itokayo katika imani, na tuwe na amani kwa Mungu kwa njia ya Bwana wetu Yesu Kristo" (Warumi 5:1).

Chini ya Agano la Kale, watu wa Mungu walimuahidi Mungu kwamba watatii. Chini ya Agano Jipya, imani katika Yesu inasababisha Yesu kuishi maisha Yake ndani ya maisha ya muumini. Roho Mtakatifu anaandika sheria ya Mungu katika moyo wa muumini.

Badala ya kujaribu kupata haki yao wenyewe, waumini katika Yesu wanaipokea haki ya Kristo. Damu ya Yesu inafanya upatanisho kwa ajili ya dhambi huku utii Wake ukikubaliwa. Moyo wa mwanadamu unafanywa upya na kutoa tunda la Roho. Neema ya Kristo inamfanya mtu azidi kutii mapenzi na sheria ya Mungu.

10. Chini ya Agano Jipya, ni kwa jinsi gani muumini hupata mabadiliko?

"Kwa maana Ndiye Mungu atendaye kazi ndani yenu, kutaka kwenu na kutenda kwenu, kwa kulitimiza mapenzi Yake mema" (Wafilipi 2:13).

Yesu anaahidi kuishi maisha Yake ndani ya maisha ya kila mtu anayechagua kumwamini Yeye. Nguvu ya injili inawaweka huru wafuasi Wake kutoka katika nguvu ya dhambi. Mfuasi wa Yesu anapozidi kukua katika neema Yake, maisha yake yanafanywa upya zaidi na zaidi kwa mfano wa Yesu.

Yesu anatimiza ahadi anazowapa watu Wake. Wote walio radhi wanaweza kupokea moyo mpya na kupata maisha mapya. Mungu anaahidi kwamba Atakuwa Mungu wa wote wanaochagua kumwamini Yesu kama Bwana na Mwokozi.

Je, kweli Mungu atafanya kazi hii katika maisha yako? Ndiyo, Atafanya. Yeye Anaahidi kufanya hivyo. Mungu wa mbinguni ni Mungu anayeshika Agano. Anaahidi kuwahifadhi na kuwategemeza wote wanaomwamini. Yeye Anaahidi kusamehe na kutakasa wote wanaomtazama Yesu kwa imani.

Je, uko radhi kupokea maisha mapya kutoka kwa Yesu leo?

SOMO LA 5

AMRI KUMI—SHERIA YA MUNGU ISIYOBADILIKA

Biblia inasimulia juu ya mazungumzo mengi ambayo Mungu alikuwa nayo na watu. Katika kisa kimoja, Mungu alimwambia Musa, “Tazama, Mimi nitawanyeshea ninyi mkate kutoka mbinguni; na hao watu watatoka na kuokota kila siku sehemu ya siku hiyo, ili nipate kuwajaribu, kwamba watakwenda katika sheria Yangu, ama sivyo” (Kutoka 16:4). Asubuhi, wana wa Israeli waliona kitu kidogo, cha mviringo, “laini kama ukungu wa barafu” (Kutoka 16:14) kikiwa kimetanda juu ya nchi, na “wakaambiana, Nini hiki?” (Kutoka 16:15). Tafsiri ya King James inarekodi ikisema, “Ni mana.” Musa akawaambia Waisraeli kile Mungu alichokuwa amesema —kwamba kitu hicho cha ajabu kilikuwa mkate kutoka mbinguni. “Okoteni kila mtu kwa kadiri ya ulaji wake... Wana wa Israeli wakafanya hivyo, wakaokota, wengine kiasi kingi, wengine kiasi kidogo. Hata walipoipima kwa pishi, yeye aliyekuwa ameokota kiasi kingi hakubakiwa na kitu, na yeye aliyekuwa ameokota kiasi kidogo hakupungukiwa” (Kutoka 16:16-18).

Inaweza kuonekana kana kwamba Mungu anawafundisha wana wa Israeli kiasi cha chakula cha kula! Walipaswa kuokota kiasi fulani tu cha mana, na si zaidi. Ni muhimu kujua kiasi gani cha chakula unachohitaji kula, kinyume na kiasi gani

unachotaka kula. Baadhi ya watu wanahitaji chakula kingi kuliko wengine, na ingawa inaweza kuwa vigumu kukorokotoa kiasi hicho sahihi, inampa mtu uhuru anapokijua. Siri muhimu kwa maisha bora ni kula kile tunachohitaji, badala ya kile tunachokitamani, tunachokipenda, au tunachokiazimia. Kando na kusababisha kuongezeka kwa uzito, kula kupita kiasi kunadhuru sana afya ya mtu. Kudhibiti kiasi cha chakula ni muhimu kwa maisha ya afya. Wakati Mungu ameumba vyakula vingi vizuri, hekima,+ kujikana nafsi vinahitajika ili kudumisha uzito wa afya.

Na palikuwa na jambo lingine ambalo Mungu alikuwa akiwafundisha wana wa Israeli kwa kuwapa mana. Mungu alikuwa akiendeleza uwezo wao wa kumtumaini Yeye kwa ajili ya mahitaji yao ya kila siku. Kila asubuhi, waliamka wakiwa na uhakika kwamba Mungu Ndiye mtoaji wa zawadi zote njema. Hata walipokuwa wamelala, Mungu hakuwa amewasahau. Walikuwa walengwa wa utunzaji Wake wa pekee, kila mapambazuko yakidhihirisha kwamba wangeweza kumtegemea Mungu kuwafanyia yale ambayo wasingeweza kujifanyia wao wenyewe. Miaka mingi baada ya Mungu "kuwanyeshea mana ili wale" (Zaburi 78:24), Yesu alijilinganisha Mwenyewe na mana. Aliwaambia watu kwamba ikiwa wangekuwa radhi kula mkate wa Kweli kutoka mbinguni, roho zao zenye njaa zingeshibishwa.

"Sheria ya Bwana ni kamilifu, huiburudisha nafsi; Ushuhuda wa Bwana ni amini, humtia mjinga hekima." — Zaburi 19:7

"Kwa maana Mkate wa Mungu ni ule ushukao kutoka mbinguni na kuupa ulimwengu uzima" (Yohana 6:33).

Katika Mlima Sinai, Mungu alinena ili wote wasikie. Maneno aliyosema siku hiyo yalikuwa ya kutoa lishe ya kiroho kwa watu Wake wote, kwa nyakati zote..

Amri Kumi, zilizonenwa na Mungu kutoka Mlima Sinai, zilitolewa ili kuwaongoza na kuwabariki watu wa Mungu. Hii ndiyo sababu Daudi aliweza kuandika, “Wewe U karibu, Bwana, na amri Zako zote ni Kweli” (Zaburi 119:151).

SOMO LA BIBLIA: AMRI KUMI

1. Mungu anasema nini kuhusu Amri Kumi?

"Wana amani nyingi waipendao sheria Yako, wala hawana la kuwakwaza" (Zaburi 119:165).

Mungu anasema kwamba utii kwa Mungu huleta "amani nyingi" katika moyo wa mwanadamu, ilihali dhambi humtenga mtu na Mungu (tazama Isaya 59:2).

2. Je, watu hupokea wokovu kulingana na utii wao kwa Mungu?

"Kwa maana mmeokolewa kwa neema, kwa njia ya imani; ambayo hiyo haikutokana na nafsi zenu, ni kipawa cha Mungu; wala si kwa matendo, mtu awaye yote asije akajisifu" (Waefeso 2:8, 9).

"Basi tukiisha kuhesabiwa haki itokayo katika imani, na tuwe na amani kwa Mungu kwa njia ya Bwana wetu Yesu Kristo" (Warumi 5:1).

Wokovu hupokelewa kupitia imani katika Yesu Kristo. Wokovu hautokani na matokeo ya kutii Amri Kumi. Hata hivyo, Biblia iko wazi kwamba watu ambao wamejisalimisha kwa Yesu wataona maisha yao yakizidi kuingia katika upatanifu na mapenzi ya Mungu.

3. Ni nini kitakachotambulisha maisha ya muumini aliyejitoa kikamilifu kwa Yesu?

"Kwa maana tu kazi Yake, tuliumbwa katika Kristo Yesu tutende matendo mema, ambayo tokea awali Mungu aliyatengeneza ili tuenende nayo" (Waefeso 2:10).

"Lakini tunda la Roho ni upendo, furaha, amani, uvumilivu, utu wema, fadhili, uaminifu, upole, kiasi; juu ya mambo kama hayo hakuna sheria" (Wagalatia 5:22, 23).

"Hapa ndipo penye subira ya watakatifu, hao wazishikao amri za Mungu, na imani ya Yesu" (Ufunuo 14:12). Wale ambao wamemchagua Yesu kama Mwokozi na Bwana wao watapata uzoefu wa kuimarika kila wakati katika uhusiano wao Naye. Maisha yao yatatambulika kwa utii kwa Mungu.

.

4. Ni kwa jinsi gani utii hukua katika maisha ya yule anayemwamini Yesu?

"Mvue kwa habari ya mwenendo wa kwanza utu wa zamani, unaoharibika kwa kuzifuata tamaa zenye kudanganya; na mfanywe wapya katika roho ya nia zenu; mkavae utu mpya, ulioumbiwa Mungu katika haki na utakatifu wa Kweli" (Waefeso 4:22-24).

"Mkijua neno hili, ya kuwa utu wetu wa zamani ulisulubishwa pamoja Naye, ili mwili wa dhambi ubatilike, tusitumikie dhambi tena" (Warumi 6:6).

"Nikiwa na ujasiri wa Neno hili, ya kuwa Yeye aliyeanza kazi njema ndani yenu ataimaliza hata siku ya Kristo Yesu" (Wafilipi 1:6).

Uhusiano na Yesu unamfanya Yeye ayaishi maisha Yake ndani ya maisha ya muumini. Mtu anayekuja kwa Yesu kwa imani huachana na maisha ya zamani na kusalimisha maisha yake kwa Yesu, ambaye anakaa ndani ya mtu huyo ili kutokeza "kiumbe kipya" (2 Wakorintho 5:17).

Kama Daudi alivyoandika, "Kuyafanya mapenzi Yako, Ee Mungu wangu, ndiyo furaha yangu; na sheria Yako imo moyoni mwangu" (Zaburi 40:8).

5. Amri Kumi ni zipi?

1. "Usiwe na miungu mingine ila Mimi" (Kutoka 20:3).

Mungu aliyemtoa Mwanawe kwa ajili ya ulimwengu anaomba uaminifu kutoka kwa watu Wake. Ni Muumba pekee, Ndiye Mwenye haki ya kuwa Mungu katika maisha ya mtu.

2. "Usijifanyie sanamu ya kuchonga, wala mfano wa kitu chochote kilicho juu mbinguni, wala kilicho chini duniani, wala kilicho majini chini ya dunia; usivishujudie wala kuvitumikia" (Kutoka 20:4, 5).

Kuabudu sanamu kunamshusha Muumba mkuu hadi kwenye kiwango cha uumbaji. Kumshusha Mungu kunasababisha kudhoofika kwa mtu binafsi. Badala yake, Mungu anataka watu wafikie uwezo wao wa kweli kupitia kuwa mamoja na Muumba wa ulimwengu.

3. "Usilitaje bure Jina la Bwana, Mungu wako, maana Bwana hatamhesabia kuwa hana hatia yeye alitajaye Jina Lake bure" (Kutoka 20:7).

Upendo kwa Mungu huleta heshima kwa Mungu. Jina Lake halipaswi kutajwa kwa njia ya kawaida au isiyo na heshima. Pia, wale wanaojiita Wakristo hawatafanya hivyo "bure"—bali watatamani kuishi kulingana na wito mkuu wa kuwa wafuasi wa Yesu.

4. "Ikumbuke siku ya Sabato uitakase. Siku sita fanya kazi, utende mambo yako yote; lakini siku ya saba ni Sabato ya Bwana, Mungu wako" (Kutoka 20:8-10).

Kwa sababu Mungu anatamani ushirika na watu Wake, ameweka kando wakati mtakatifu kwa ajili yetu wa kukaa naye na familia yetu ya kibinadamu. Mungu ni Mungu wa mahusiano. Mahusiano yanaweza kuwa yenye afya ya Kweli pale tu wakati wa kutosha unapochukuliwa ili kuyastawisha.

5. "Waheshimu baba yako na mama yako, siku zako zipate kuwa nyingi katika nchi upewayo na Bwana, Mungu wako" (Kutoka 20:12).

Kitengo cha familia, na mamlaka sahihi ya wazazi vinapaswa kuheshimiwa kama ulinzi wa familia na misingi ya ujenzi wa jamii.

6. "Usiue" (Kutoka 20:13).

Mungu anasisitiza kwamba tuheshimu na kulinda uhai. Kuchukua uhai wa mtu asiye na hatia ni jambo zito mbele za macho ya Mungu. Mungu anahimiza familia ya kibinadamu kutambua na kuheshimu thamani ya uhai wa binadamu.

7. Usizini" (Kutoka 20:14).

Mungu anatamani kwamba familia zilindwe kwa upendo na uaminifu. Uaminifu katika uhusiano wa ndoa hutoa usalama kwa watu wazima na watoto, ukiwapa mazingira ambayo wanaweza kukua na kuwa wanachama wa jamii wenye afya ya kihisia.

8. "Usiibe" (Kutoka 20:15).

Kuheshimu mali na haki za wengine ni jambo la msingi katika imani kwa Mungu.

9. Usimshuhudie jirani yako uongo" (Kutoka 20:16).

Ukweli na uadilifu vitadhihirika katika maisha ya watu wa Mungu.

10. "Usitamani nyumba ya jirani yako; usitamani mke wa jirani yako, wala mtumishi wake mwanamume, wala mtumishi wake mwanamke, wala ng'ombe wake, wala punda wake, wala kitu chochote alicho nacho jirani yako" (Kutoka 20:17).

Ingawa si vibaya kutamani kumiliki vitu vizuri, tamaa iliyopitiliza ya kutaka kile ambacho huna haki nacho haipatani na imani kwa Mungu. Ilikuwa ni tamaa mbaya iliyomfanya Shetani

atamani nafasi ya Mungu mbinguni (tazama Isaya 14:12-14) na iliyomfanya Hawa ale tunda lililokatazwa katika Bustani ya Edeni (tazama Mwanzo 3:6).

Ni wazi kwamba hakuna kasoro katika Amri Kumi. Ni kielelezo cha wema wa tabia ya Mungu. Zinawaongoza watu kuishi maisha ambayo si tu yanampendeza Mungu, bali pia yanaleta amani na uhuru kutoka kwa dhambi.

6. Je, watu wa leo wanapaswa kushika siku za sikukuu na kufanya dhabihu za wanyama za Agano la Kale?

Nabii Danieli alionyesha kuwa mfumo wa dhabihu ungefikia kikomo. Wakati Yesu alipokufa msalabani, pazia la hekalu lililokuwa likitenganisha Patakatifu na Patakatifu pa Patakatifu lilipasuka vipande viwili.

“Na katikati ya juma hiyo ataifanya dhabihu na sadaka zikome" (Danieli 9:27).

“Naye Yesu akatoa sauti kuu, akakata roho. Pazia la hekalu likapasuka vipande viwili, kuanzia juu hata chini” (Marko 15:37, 38).

“Mambo hayo ni kivuli cha mambo yajayo; bali mwili ni wa Kristo” (Wakolosai 2:17).

Mungu alikuwa akionyesha kuwa mfumo wa dhabihu, mifano, na vivuli vilikuwa vimepata utimilifu wake katika kifo cha Yesu. Sheria za sherehe (kaiada -ceremonial laws) zilikuwa "kivuli" kikimwelekeza mtu mbele kwa Yesu, Mwana-Kondoo wa Kweli wa Mungu. Kama Paulo alivyoandika:

“Kwa maana pasaka wetu amekwisha kutolewa kuwa sadaka, yaani, Kristo” (1 Wakorintho 5:7).

7. Ni nini huwahamasisha watu kutaka kuzishika Amri Kumi?

“Upendo hamfanyii jirani neno baya; basi upendo ndio utimilifu wa sheria” (Warumi 13:10).

“Mkinipenda, mtazishika amri Zangu” (Yohana 14:15).

Wasomi wengi wanaamini kuwa Yohana 14:15 inatafsiriwa vyema zaidi kama, "Mkinipenda, mtazishika amri Zangu," ikionyesha kuwa upendo kwa Mungu utamfanya mtu atamani kuishi katika utii wa mapenzi ya Mungu.

Utii ni zaidi ya takwa tu. Utii kwa Mungu ni fursa na baraka. Mwenye dhambi hahukumiwi kubaki amekwama katika dhambi zake. Mtu aliyepotea halazimiki kuendelea kuishi maisha ya kupotea; kupitia imani katika Kristo, Mungu ana uwezo wa kubadilisha kila maisha..

8. Mungu amemwahidi nini muumini aliyejisalimisha kwa Yesu?

“Basi ndugu zangu, nawasihi kwa huruma za Mungu, itoeni miili yenu iwe dhabihu iliyo hai, takatifu, ya kumpendeza Mungu, ndiyo ibada yenu yenye maana. Wala msiifuatishe namna ya dunia hii; bali mgeuzwe kwa kufanywa upya nia zenu, mpate kujua hakika mapenzi ya Mungu yaliyo mema, ya kumpendeza, na ukamilifu” (Warumi 12:1, 2).

“Hata imekuwa, mtu akiwa ndani ya Kristo amekuwa kiumbe kipya; ya kale yamepita; tazama! yamekuwa mapya” (2 Wakorintho 5:17).

“Mungu wa amani Mwenyewe awatakase kabisa; nanyi nafsi zenu na roho zenu na miili yenu mhifadhiwe mwe kamili, bila lawama, wakati wa kuja Kwake Bwana wetu Yesu Kristo. Yeye ni Mwaminifu ambaye awaita, Naye atafanya” (1 Wathesalonike 5:23, 24).

Mungu anaahidi kufanya kazi ya kukuza imani na kuendeleza tabia ya mtu anayemwamini. Anaahidi “ya kuwa Yeye aliyeanza kazi njema ndani yenu ataimaliza hata siku ya Kristo Yesu” (Wafilipi 1:6).

Amri Kumi, kwa asili, ni ahadi kumi. Yesu anapokaa ndani ya moyo wa muumini, mtu huyo “huzaa sana” (Yohana 15:5). Uwepo wa Yesu utasababisha mabadiliko kamili katika maisha ya mtu.

9. Ni nini hutokea wakati muumini wa Yesu anapoanguka katika dhambi?

“[Roho Mtakatifu] atauhakikishia ulimwengu kwa habari ya dhambi, na haki, na hukumu” (Yohana 16:8).

“Tukiziungama dhambi zetu, Yeye ni Mwaminifu na wa haki hata atuondolee dhambi zetu, na kutusafisha na udhalimu wote” (1 Yohana 1:9).

Biblia inaandika kisa cha Petro, Daudi, Sulemani, na wengineo ili tujifunze kutokana na uzoefu wao kwamba Mungu ni Mungu anayesamehe. Wale wanaohisi huzuni kwa ajili ya dhambi, kama yule mwizi msalabani, watahakikishiwa msamaha na neema ya Mungu (tazama Luka 23:43). Biblia inasema kwamba Mungu ni “mwepesi wa kusamehe” (Zaburi 86:5).

Wakati muumini anayetubu anapokuja kujua upendo mkuu wa Mungu na kugundua hamu ya Mungu ya kuishi maisha Yake ndani ya maisha ya muumini, nguvu ya Mungu huachiliwa katika maisha ya mtu huyo. Roho Mtakatifu ataendelea kukuza na kubadilisha maisha ya kila mtu anayemwamini Yesu kama Bwana na Mwokozi.

Utii kwa Mungu unakuwa furaha huku dhambi ikizidi kupoteza mvuto mbele ya upendo na wema wa Yesu.

Je, uko tayari kumtazama Yesu leo na kumruhusu ayaishi maisha Yake ndani yako?

SOMO LA 6

NJOO UPUMZIKE NAMI KITAMBO

Inemuri ni neno la Kijapani linalomaanisha "kuwepo wakati umelala." Katika utamaduni wa Kijapani, inakubalika kabisa kijamii kulala kwenye mabenchi ya bustani, ofisini, kwenye vikao, kwenye dhifa za chakula cha jioni, na kazini. Kulala hadharani huashiria uwepo wa mtu mchapakazi ambaye ana tija sana na ambaye kazi yake ni muhimu kiasi kwamba hapati usingizi wa kutosha usiku. Kwa hakika, Japani imo kwenye orodha ya nchi duniani ambazo raia wake hupata kiasi kidogo zaidi cha usingizi. Kulingana na utafiti wa mwaka 2010 katika jarida la *Sleep Medicine*, watoto nchini Japani huenda kulala saa tatu kwa kuchelewa,` kuliko watoto wa New Zealand.

Umeme na taa za kisasa vimefanya iwe rahisi kwetu kutumia saa za usiku kuendelea na shuguli aumambo bila kikomo. Iwe ni orodha ya mambo ya kufanya, kazi za shuleni (home-work), au kioo cha kifaa cha kielektroniki kilichotunasa, mara nyingi tunapunguza saa kutoka kwenye mzunguko wetu wa usingizi. Usingizi unaweza kuonekana kama kitu kisicho na tija, ilhali katika hali halisi, pengine ndiyo "shughuli" muhimu zaidi ya siku.

Kwa nini usingizi ni muhimu sana?

Haijalishi kama tunatambua au la, sisi tunatimiza majukumu muhimu sana wakati wa zile saa zetu ambazo tunakuwa hatuna ufahamu. Jukumu la kwanza muhimu tunalotimiza tunapolala ni uimarishaji wa kumbukumbu (*memory consolidation*), ambao ni mchakato wa kupanga na kuhifadhi akilini mwetu taarifa zote tulizokutana nazo katika siku husika ili ziweze kupatikana baadaye. Hii inatuwezesha kupata taarifa hizo kwa uwazi hapo baadaye. Watu wanaolala vizuri usiku hupata alama za juu katika mitihani siku inayofuata kuliko wale wasiolala vizuri. Tunatengeneza kumbukumbu tukiwa macho, lakini tunazihifadhi kumbukumbu hizo kwa vitendo tukiwa tumelala.

Kazi ya pili yenye thamani ya usingizi ni kuondoa "taka" za kiakili na kihisia. Kila ubongo una "fagio" (*janitor*) ambaye husafisha sehemu za ubongo zilizoharibika wakati wa usingizi. Fikiria kuhusu timu ya mafundi wa gari la mashindano inayokagua mafuta, kufunga matairi mapya, na.......

"Njoni Kwangu, ninyi nyote msumbukao na kulemewa na mizigo, Nami nitawapumzisha. Jitieni nira Yangu, mjifunze Kwangu; kwa kuwa Mimi ni mpole na mnyenyekevu wa moyo; nanyi mtapata raha nafsini mwenu" (Mathayo 11:28, 29).

Hakikisha utendaji wa kilele wakati wa kila kituo cha matengenezo (pitstop). Kazi kama hizo zinaweza tu kufanywa wakati gari la mashindano limepumzika. Ndivyo ilivyo pia kwa ubongo. Tunapokosa usingizi wa kutosha, tunapoteza uwezo wa kufanya kazi katika kiwango cha kilele. Hii inaweza kujidhihirisha kama ugonjwa wa akili (dementia) au magonjwa mengine.

Je, upungufu wa usingizi unaumizaje ubongo?

Ukosefu wa usingizi unaweza kusababisha mlundikano wa protini zisizo na afya katika ubongo ambazo zinahusishwa na magonjwa ya dementia na Alzheimer's. Usingizi ndiyo njia pekee ya protini hizo "kusafishwa."

Aidha, tafiti zinafichua kuwa usingizi duni unaweza kusababisha ubongo kusinyaa na kuwa mdogo, hasa katika sehemu ya mbele ya ubongo (frontal cortex). Hii inaweza kusababisha kupungua kwa uwezo wa kukumbuka, kutoa hoja, kupanga, na kutatua matatizo.

Ni nani anayepata shida kupata usingizi?

Inakadiriwa kuwa watu milioni 50 hadi 70 nchini Marekani wana matatizo ya kudumu ya usingizi. Wanawake wana uwezekano mkubwa wa 40% kuwa na tatizo la kukosa usingizi (insomnia) kuliko wanaume, na kulingana na Chuo cha Marekani cha Tiba ya Usingizi (American Academy of Sleep Medicine), zaidi ya 50% ya watu wazima wanaripoti kutumia dawa za kuwasaidia kulala. Una data yoyote ya Afrika?

Ni wazi kwamba sehemu kubwa ya idadi ya watu inapambana kupata usingizi bora. Wanajaribu, lakini haitokei—na matokeo yake yanaonekana

Mambo 4 Muhimu kwa ajili ya usingizi bora

Mbinu chache rahisi zinaweza kuweka msingi wa kuanzisha utaratibu thabiti wa usingizi:

- Weka na uzingatie muda wa kulala usiobadilika-lala kabla ya saa nne. Watu zamani walilala jua lituapo na kuamka na majogoo, kwa vile walikuwa hawana taa!
- Punguza mwanga wa taa jioni, na uepuke kutumia vifaa vyenye vioo-Screen time (simu, kompyuta, na TV) kwa angalau saa moja kabla ya kulala.
- Weka joto la chumba chako cha kulala kuwa na ubaridi kidogo.
- Ondoa matumizi ya kafeini (caffeine), kwani inaweza kuingilia ubora wa usingizi.
- Fanya mazoezi ya mwili ili kukuza usingizi wenye utulivu..

Mungu katika hekima Yake alitupa siku nzima kwa ajili ya kupumzika. Endelea na somo hili ili ugundue mengi zaidi.

SOMO LA BIBLIA: NJOO UPUMZIKE NAMI KITAMBO

1. Ni kwa kiasi gani Mungu anaona umuhimu wa sisi kupata mapumziko ya kutosha?

"Naye akawaambia, 'Njoni ninyi peke yenu mahali pasipokuwa na watu, mkapumzike kidogo.' Kwa maana walikuwako watu wengi waliokuwa wakija na kwenda, hata wasipate nafasi hata ya kula" (Marko 6:31).

Yesu aliweka wazi kuwa tunahitaji kutenga muda wa mapumziko. Hata miradi yenye thamani kubwa haipaswi kuruhusiwa kuhatarisha afya zetu. Yesu aliwahimiza rafiki Zake wapate mapumziko ya kutosha..

2. Ni aina gani ya mapumziko ambayo Mungu anataka tupate?

"Bali wao wamngojeao Bwana watapata nguvu mpya; watapanda juu kwa mbawa kama tai; watapiga mbio, wala hawatachoka; watakwenda kwa miguu, wala hawatazimia" (Isaya 40:31).

Mungu anaahidi kufanya upya nguvu za wale "wamngojeao Bwana." Wale wanaomtumaini na kuingia katika uhusiano wa wokovu Naye watapata afya na nguvu ndani Yake.

"Njoni Kwangu, ninyi nyote msumbukao na kulemewa na mizigo, nami nitawapumzisha. Jitieni nira Yangu, mjifunze Kwangu; kwa kuwa Mimi ni mpole na mnyenyekevu wa moyo; nanyi mtapata

raha nafsini mwenu. Kwa maana nira Yangu ni laini, na mzigo wangu ni mwepesi” (Mathayo 11:28-30).

Mbali na mapumziko ya kimwili, Mungu anataka watu Wake wapate mapumziko ya kiroho. Kwa kuungana na Yesu, tunaweza kuingia katika uhusiano ambao mizigo yetu huondolewa na mahangaiko yetu yanapunguzwa.

Nira ni kifaa kinachotumiwa kuunganisha wanyama wanaofanya kazi. Muunganisho huo unawaruhusu kufanya kazi pamoja, kuhudumiana katika juhudi zao za pamoja na kutimiza mengi zaidi kuliko ambavyo mmoja angeweza kutimiza peke yake.

Imani katika Yesu “inawaunganisha kwa nira” waumini pamoja Naye. Kujisalimisha Kwake kunaunganisha mapenzi ya waumini na uwepo Wake na nguvu Zake. Unapochukua nira Yake Bwana juu yako, nguvu za Yesu hufanya kazi katika maisha yako.

“Basi nyenyekeni chini ya mkono wa Mungu ulio hodari, ili awakweze kwa wakati Wake; huku mkimtwika Yeye fadhaa na aibu zenu (mahangaiko yenu) zote, kwa maana Yeye hujishughulisha sana kwa mambo yenu” (1 Petro 5:6, 7).

Mungu amefanya maandalizi ili tupate mapumziko kutoka kwa mahangaiko yetu. Sio lazima kuwa na wasiwasi, tunapotumaini baraka za Mungu..

3. Jinsi gani Mungu ametoa zawadi ya mapumziko kwa familia ya binadamu?

Neno Sabato linamaanisha "pumziko." Sabato ilifanywa na Mungu kwa ajili ya faida ya mwanadamu.

4. Je, zawadi ya Mungu ya mapumziko ni muhimu kiasi gani?

“Ikumbuke siku ya Sabato uitakase. Siku sita fanya kazi, utende mambo yako yote; lakini siku ya saba ni Sabato ya Bwana, Mungu wako. Siku hiyo usifanye kazi yoyote, wewe, wala mwana wako, wala binti yako, wala mtumwa wako, wala mjakazi wako, wala mnyama wako wa kufuga, wala mgeni aliye ndani ya malango yako. Maana, kwa siku sita Bwana alifanya mbingu, na nchi, na bahari, na vyote vilivyomo, akastarehe siku ya saba; kwa hiyo Bwana akaibarikia siku ya Sabato akaitakasa” (Kutoka 20:8-11).

Pumziko la Sabato ni muhimu sana kwa Mungu kiasi kwamba liliagizwa katika Amri Kumi! Pamoja na amri kama “Usiwe na miungu mingine ila Mimi” (Kutoka 20:3), “Waheshimu baba yako na mama yako” (Kutoka 20:12), na “Usiibe” (Kutoka 20:15), Mungu anasema, “Ikumbuke siku ya Sabato uitakase” (Kutoka 20:8)..

5. Kwa nini Mungu alijumuisha pumziko la Sabato katika Amri Kumi?

“Maana, kwa siku sita Bwana alifanya mbingu, na nchi, na bahari, na vyote vilivyomo, akastarehe siku ya saba; kwa hiyo Bwana akaibarikia siku ya Sabato akaitakasa” (Kutoka 20:11).

Siku ya Sabato inafanya kazi kama kumbukumbu ya nguvu ya uumbaji ya Mungu. Inaashiria kurudi kwenye Uumbaji katika Bustani ya Edeni, ikiwakumbusha watu kwamba wao ni kazi ya mikono ya Mungu—walioundwa kwa makusudi ili kupokea baraka Zake. Siku ya Sabato inafichua kwamba wanadamu waliumbwa kwa ajili ya kusudi maalum.

“Tena naliwapa Sabato Zangu, ziwe ishara kati ya Mimi na wao, wapate kujua ya kuwa Mimi, Bwana, Ndimi niwatakasaye” (Ezekieli 20:12).

Pamoja na kuelekeza fikira za ulimwengu kwenye Uumbaji, siku ya Sabato ilitolewa na Mungu ili kuonyesha kwamba Yeye pia ni Mungu wa uumbaji mpya (*re-creation*).

Katika kuashiria nguvu ya Mungu ya kuumba, Sabato pia inaashiria nguvu ya Mungu ya kuwaumba upya wenye dhambi katika mfano wa Mungu na kurejesha kile ambacho dhambi imekiondoa.

Kama Daudi alivyoomba, “Ee Mungu, uniumbie moyo safi, uifanye upya roho iliyotulia ndani yangu” (Zaburi 51:10).

Akiliandikia kanisa la Korintho, Paulo alisema, “Hata imekuwa, mtu akiwa ndani ya Kristo amekuwa kiumbe kipya; ya kale yamepita tazama! Yamekuwa mapya” (2 Wakorintho 5:17).

6. Je, nilini Mungu alitoa Sabato?

"Hata siku ya saba Mungu alimaliza kazi Yake yote aliyoifanya; akastarehe siku ya saba, akaacha kufanya kazi Yake yote aliyoifanya. Mungu akaibarikia siku ya saba, akaitakasa; kwa sababu katika siku hiyo Mungu alistarehe, akaacha kufanya kazi Yake yote aliyokuwa ameiumba na kuifanya" (Mwanzo 2:2, 3).

Sabato ilianzishwa wakati wa Uumbaji. Baada ya kuumba ulimwengu kwa siku sita, Mungu alipumzika siku ya saba. Mungu hakupumzika kwa sababu alikuwa amechoka. Aliacha kazi Yake na kupumzika pamoja na Adamu na Hawa katika

7. Yesu aliichukuliaje Sabato wakati wa muda Wake hapa duniani?

“Akaenda Nazareti, hapo alipolelewa; na siku ya Sabato akaingia katika sinagogi kama ilivyokuwa desturi Yake, akasimama ili asome” (Luka 4:16).

Yesu hakuishika Sabato tu, bali pia alionyesha kuwa Sabato inapaswa kuwa siku ya ibada. Pia kulikuwa na nyakati ambapo Yesu aliponya watu siku ya Sabato.

“Ikawa siku ya Sabato nyingine aliingia katika sinagogi akafundisha; na palikuwa na mtu huko, ambaye mkono wake wa kuume umepooza .... Akawatazama wote pande zote, akamwambia yule mtu, ‘Nyosha mkono wako.’ Akaufanya hivyo, mkono wake ukawa mzima tena” (Luka 6:6, 10).

Sabato leo ni siku ya uponyaji wa kiroho—siku iliyotengwa na Mungu kwa ajili ya kutumia muda maalum na watu Wake..

8. Kanisa katika kitabu cha Matendo ya Mitume lilichukuliaje Sabato?

“Basi Paulo, kama ilivyokuwa desturi Yake, akaingia kwao, akahojiana nao kwa Maandiko Sabato tatu” (Matendo 17:2).

“Hata siku ya Sabato tukatoka nje ya lango, tukaenda kando ya mto, ambapo tulidhania kuwa pana mahali pa kusali; tukaketi, tukasema na wanawake waliokutana huko” (Matendo 16:13).

“Na walipokuwa wakitoka, wakawasihi waambiwe maneno haya Sabato ya pili .... Hata Sabato ya pili, watu wengi, karibu mji mzima, walikusanyika walisikie neno la Mungu” (Matendo 13:42, 44).

Kama vile Yesu alivyoshika siku ya Sabato wakati wa maisha Yake, kanisa la kwanza la Kikristo lilifuata mfano wa Yesu wa uaminifu kwa Mungu..

9. Ni siku gani ya juma inayotajwa na Biblia kuwa ndiyo siku ya Sabato?

“Lakini siku ya saba ni Sabato ya Bwana, Mungu wako” (Kutoka 20:10).

“Kwa maana ameinena siku ya saba mahali fulani hivi, ‘Mungu alistarehe siku ya saba kwa kazi Zake zote’” (Waebrania 4:4).

Sabato ya Biblia ni siku ya saba ya juma, ambayo ni Jumamosi. Jumapili ni siku ya kwanza ya juma, wakati Jumatatu ni ya pili, Jumanne ni ya tatu, na kuendelea. Biblia inafichua kuwa Sabato ya Biblia ni Jumamosi, siku ya saba ya juma.

Mzunguko wa juma unaendelea leo kama ulivyokuwa tangu ulipoanzishwa na Mungu mara ya kwanza katika Bustani ya Edeni. Juma tunalofurahia leo limerithishwa kwetu bila kukatika kutoka kwa vizazi vilivyopita. Siku tunayoiita siku ya saba leo imetambuliwa kama siku ya saba kwa maelfu ya miaka.

Mnamo mwaka 1793, Ufaransa ilianzisha juma la siku kumi. Mnamo mwaka 1929, Umoja wa Kisovieti ulianza kuzingatia juma la siku tano. Majaribio haya yalishindwa, na baada ya muda mfupi mataifa yote mawili yalirejea kwenye juma la siku saba.

“Mtu huyu alikwenda kwa Pilato, akauomba mwili wa Yesu. Akaushusha, akauvingirisha katika sanda ya kitani, akauweka katika kaburi lililochongwa mwambani, ambalo halijalazwa mtu ndani yake bado. Na siku ile ilikuwa siku ya Maandalizi, na Sabato ikaanza kuingia. Na wale wanawake waliokuja naye toka Galilaya walifuata, wakaliona kaburi, na jinsi mwili wake ulivyowekwa. Wakarejea, wakatayarisha manukato na marhamu. Na siku ya Sabato walipumzika kama ilivyoamriwa. Hata siku ya kwanza ya juma, alfajiri na mapema, walikwenda kaburini, wakiyachukua yale manukato waliyoyatayarisha” (Luka 23:52-24:1).

Katika simulizi lake la kifo cha Yesu, Luka anabainisha kwa uangalifu kwamba Yesu alikufa Siku ya Maandalizi (siku moja kabla ya Sabato), na kwamba alifufuka kutoka kwa wafu siku ya kwanza ya juma (Jumapili). Siku ya katikati ilikuwa, kulingana na Luka, siku ya Sabato. Siku iliyo kati ya Ijumaa na Jumapili ni Jumamosi, siku ya Sabato.

.

10. Je, siku ya Sabato ilibadilika mara baada ya Yesu kufa msalabani?

"Na ombeni ili kukimbia kwenu kusiwe wakati wa baridi, wala siku ya Sabato" (Mathayo 24:20).

Kabla ya kufa kwake, Yesu aliona mbele wakati wa mwaka wa 70 BK ambapo Yerusalemu ingeharibiwa. Shauri alilowapa wanafunzi Wake linafichua kwamba Yesu hakuwahi kufanya mabadiliko yoyote kwenye Sabato ya siku ya saba.

Kama tulivyokwisha kuona, kanisa la kwanza la Kikristo lilishika siku ya saba kama Sabato na kuwatia moyo wengine kufanya vivyo hivyo (tazama Matendo 17:2; 16:13; na 13:42-44).

Wakati Yesu alipokufa, sheria za kidini (za sherehe) zilipitwa na wakati. Sadaka za wanyama hazikuhitajika tena wala kukubalika. Zingatio la kuadhimishwa kwa siku za karamu za kila mwaka pia kulifikia kikomo. Wakati Yesu alipokufa, pazia la hekalu lililotenganisha Patakatifu na Patakatifu pa Patakatifu lilipasuliwa vipande viwili na mkono usioonekana, ikionyesha kwamba huduma za hekaluni hazikupaswa kuzingatiwa tena (tazama Marko 15:38).

"Hati ya maagizo" (Wakolosai 2:14), vivuli vya "mambo yajayo" (Wakolosai 2:17), havikuwa na lazima tena kwa waumini ndani ya Yesu. Mwana-Kondoo wa Kweli wa Mungu (Yohana 1:29), dhabihu ya Kweli ya Pasaka (1 Wakorintho 5:7), alikuwa ametoa maisha Yake kwa ajili ya ulimwengu. Dhabihu na alama zilizokuwa zikimwashiria Yesu zilikuwa zimetimizwa ndani Yake.

.

11. Ni nini kinachoifanya siku ya Sabato kuwa ya pekee?

* Ni siku ya pumziko (**Kutoka 20:8-11; Ezekieli 46:1).

* Ni ukumbusho wa uumbaji na uumbaji mpya (Kutoka 20:11; Ezekieli 20:12).

* Ni wakati wa kukazia fikira hasa mambo ya mbinguni (Isaya 58:13).

* Ni siku ya furaha (**Isaya 58:14).

* Ni siku ya ibada (**Luka 4:16; Matendo 13:44).

Sabato ni siku ya kutumia muda na Mungu. Katika ulimwengu wenye shughuli nyingi, Mungu anawaalika watoto Wake wajiepushe na madai ya ulimwengu na watumie muda usioingiliwa pamoja Naye.

Siku ya Sabato itashikwa kwa umilele wote. Hata mbinguni Sabato itashikwa.

“Kama vile mbingu mpya na nchi mpya, nitakazozifanya, zitakavyokaa mbele zangu, asema Bwana, ndivyo uzao wenu na jina lenu litakavyokaa. Na itakuwa, tangu mwezi mwandamo hata mwezi mwandamo, na tangu Sabato hata Sabato, wanadamu wote watakuja kuabudu mbele Zangu, asema Bwana” (Isaya 66:22, 23).

12. Kwa nini tuchague kuitakasa siku ya Sabato?

“Mungu aonyesha pendo Lake Yeye Mwenyewe kwetu, kwa kuwa Kristo alikufa kwa ajili yetu, tulipokuwa tungali wenye dhambi” (Warumi 5:8). “Sisi twapenda kwa maana Yeye alitupenda sisi kwanza” (1 Yohana 4:19).

“Kwa maana jinsi hii Mungu aliupenda ulimwengu, hata akamtoa Mwanawe pekee, ili kila mtu amwaminiye asipotee, bali awe na uzima wa milele” (Yohana 3:16).

Kifo cha Yesu msalabani kinadai itikio la upendo kutoka kwa kila moyo wa mwanadamu. Yeye Anataka kukaa nawe milele yote. Anataka uruhusu mbingu ikuongoze katika hatua Zake. Kalvari inaonyesha kuwa hakuna dhabihu iliyokuwa kubwa mno kwa Mungu kuitoa ili upate kuwa na uzima wa milele. Kuchagua kuitakasa siku ya Sabato ni itikio la upendo kwa upendo mkuu wa Mungu kwako.

13. Upendo kwa Mungu unaonyeshwaje katika maisha ya wale wanaomwamini Yesu?

“Mkinipenda, mtazishika amri Zangu” (Yohana 14:15). “Upendo ndio utimilifu wa sheria” (Warumi 13:10).

Upendo kwa Mungu huleta unyenyekevu na kujitoa kikamilifu Kwake kila uchao. Kwa kujitoa Kwake, watoto wa Mungu wanatamani mapenzi Yake yatendeke katika maisha yao.

Mungu anapiga picha ya watu Wake katika siku za mwisho za dunia anaposema, “Hapa ndipo penye subira ya watakatifu, hao wazishikao amri za Mungu, na imani ya Yesu” (Ufunuo 14:12).

Je, uko tayari kukubali kifo cha Yesu msalabani kwa ajili yako, na kuruhusu mapenzi ya Mungu yatendeke katika maisha yako?

SOMO LA 7

KUNA NINI KATIKA SIKU?

Daktari bingwa alikuwa akifanya ziara ya ukaguzi hospitalini, siku moja, wakati daktari mwanafunzi—mhitimu wa hivi karibuni wa shule ya udaktari—alipokutana naye nje ya chumba cha mgonjwa wa kisukari mwenye umri wa miaka 29 ambaye alikuwa karibu kukatwa mguu chini ya goti kwa sababu ya ugonjwa wa kisukari usiodhibitiwa vizuri. Daktari mwanafunzi alitaka kuzungumzia jambo la haraka kabla ya daktari bingwa kuingia chumbani.

Jambo hilo la haraka lilikuwa nini? Mgonjwa alitaka kula matunda. Daktari huyo mpya alikuwa amemwarifu mgonjwa kwamba matunda hayakufaa kwake kwa sababu ya ugonjwa wake wa kisukari kwani yangeongeza kiwango chake cha sukari kwenye damu. Daktari bingwa alimwalika daktari mwanafunzi kujiunga naye kando ya kitanda cha mgonjwa ili kupata ukweli wa jambo hilo.

Agizo la Mungu la lishe

Je, wagonjwa wa kisukari wanaweza kula matunda? Ndiyo, wanaweza. Kwa muda mrefu ilidhaniwa kuwa wagonjwa wa kisukari hawapaswi kula matunda kwa sababu yanapandisha viwango vya sukari kwenye damu. Katika kitabu cha Mwanzo, tunasoma kwamba Mungu aliagiza lishe ya matunda, mbegu, mimea, na vyakula vinavyotokana na mimea ambavyo viliundwa si kwa ajili ya wanadamu wote tu, bali pia kwa "kila mnyama wa nchi, na kila ndege wa angani, na kila kitu kitambaacho juu ya nchi, chenye uhai, nimevipa kila mboga ya majani iwe chakula" (Mwanzo 1:30). Lishe hii ya asili ilikuwa kwa ajili ya wote: kila rangi, kila taifa, na kila lugha bila ubaguzi. Iliundwa ili kuimarisha afya.

Kwa bahati mbaya, wengi wetu tumechagua lishe ambazo huchochea madhara na magonjwa.

Kwa nini kiwango cha sukari mwilini huongezeka baada ya kula matunda?

IUpinzani wa insulini (Insulin resistance) ni hali inayotokea wakati kuna mafuta mengi yaliyojilimbikiza kwenye chembechembe (cells) za misuli na ini, hali ambayo huzuia insulini kufanya kazi yake ndani ya chembechembe hizo. Limbikizo hili la mafuta linajumuisha tishu za mafuta (adipose tissue).

Kwa kusikitisha, tunajua kwamba wagonjwa wengi wa kisukari cha aina ya pili (type 2) wana uzito uliozidi kiwango kinachotakiwa. Hivyo, tunda huathirije kiwango cha sukari cha mgonjwa wa kisukari cha aina ya pili?

Fikiria hali ifuatayo:

Tuseme mgonjwa wa kisukari cha aina ya pili ambaye pia ana uzito mkubwa na anakula ndizi. Kiwango cha sukari cha mtu huyo kinapanda, na sisi tunaishutumu ndizi. Je, hili ni kosa la ndizi? Hapana!

Limbikizo la mafuta kwenye chembechembe huzuia utokezaji wa GLUT-4, protini inayohitajika ili kujiambatisha kwenye uso wa chembechembe, ambayo kisha huingiza glukosi ndani ya chembechembe hizo.

“Naye atakuwa kama
mti uliopandwa kando
ya vijito vya
maji, uzaao
matunda yake
kwa majira yake,
wala jani lake
halitanyauka; na
kila alifanyalo
litafanikiwa.” Zaburi
1:3

Je, sayansi inakubaliana na wagonjwa wa kisukari kula matunda?

Mboga za majani zimekuwa sehemu ya lishe ya kisukari kwa muda mrefu, lakini matunda yamekuwa yakitiliwa shaka. Utafiti mmoja wa kuvutia kuhusiana na ulaji wa matunda ulianza mwaka 2004 kwa vikundi viwili nchini Uchina kwa kipindi cha miaka saba. Kikundi cha kwanza kilikuwa tayari kina ugonjwa wa kisukari mwanzoni mwa utafiti, na kikundi cha pili hakikuwa na historia ya kisukari. Utafiti huu ulikuwa wa kwanza wa aina yake, kuchunguza athari za muda mrefu za ulaji wa matunda mabichi katika kuzuia kupata ugonjwa wa kisukari au kuzuia matatizo yanayotokana na kisukari. Nusu milioni ya watu walishirikishwa kama washiriki wa utafiti huo.

Washiriki waliokula kiasi kikubwa cha matunda yaliyoiva wakati wa utafiti, walionyesha uwezekano mdogo sana wa kupata ugonjwa wa kisukari. Wale ambao tayari walikuwa na kisukari walionyesha uwezekano mdogo zaidi wa kupata matatizo ya kisukari kama vile ugonjwa wa figo, kupoteza viungo, na kupoteza uwezo wa kuona.

Kutokana na hali hiyo, daktari bingwa katika kisa chetu alimwambia yule mgonjwa wa kisukari, "Ndugu wewe unaweza kula matunda bila shida”

Shetani amesema uongo mwingi. Lishe ambayo Mungu aliagiza katika bustani ya Edeni ilikuwa kwa ajili ya kila mtu kwa wakati wote. Itakuwa ndiyo lishe mbinguni. Je, inawezekana kwamba angeweza pia kusema uongo kuhusu siku ya kweli ya ibada? Tutagundua jibu tunapoendelea na funzo letu la Biblia.

1. Yesu alisema nini kuhusu Amri Kumi?

“Mkinipenda, mtazishika amri Zangu” (Yohana 14:15).

“Lakini Yeye atakapokuja, huyo Roho wa Kweli, atawaongoza awatie kwenye Kweli yote” (Yohana 16:13).

Yesu alizungumzia utii kama tunda la asili linalotiririka kutoka katika upendo kwa Mungu ndani ya moyo. Yohana 14:15 ingeweza kutafsiriwa vyema zaidi kama, "Ikiwa mnanipenda, mtazishika amri Zangu."

Daudi aliweza kusema katika Zaburi 40:8, “Kuyafanya mapenzi Yako, Ee Mungu wangu, ndiyo furaha yangu; na sheria Yako imo moyoni mwangu.” Wakati moyo unapojisalimisha kwa Yesu, utii unakuwa ndio mwelekeo wa maisha.

.

2. Je, Mungu ameitambua waziwazi Sabato ya Biblia?

“Siku ya saba ni Sabato ya BWANA, Mungu wako” (Kutoka 20:10).

“Zitakaseni Sabato Zangu; nazo zitakuwa ishara kati ya Mimi na ninyi, mpate kujua ya kuwa Mimi Ndimi BWANA, Mungu wenu” (Ezekieli 20:20).

“Kwa hiyo Mwana wa Adamu Ndiye Bwana wa Sabato pia” (Marko 2:28).

Kulingana na Biblia, siku ya Sabato ni siku ya saba ya juma, siku inayojulikana kwa Kiingereza kama *Saturday* na kwa Kihispania kama *Sabado*.

Hii ndiyo siku ambayo Mungu alibariki na kuitakasa (*tazama Mwanzo 2:3*).

Neno Sabato linamaanisha "pumziko." Sabato ilitolewa kwa familia ya wanadamu wakati wa uumbaji kama Kumbukizi ya uwezo wa Mungu ya Uumbaji na kuumba upya. Akijua kwamba watu wangehitaji pumziko, Mungu alitoa Sabato ili kuhakikisha tunakuwa na siku mbali na shinikizo za maisha—siku iliyotengwa na kuwekwa wakfu Kwake kwa ajili ya ibada na ushirika.

3. Ni kwa jinsi gani Sabato ya Biblia ilipoteza upendeleo kwa wengi ulimwenguni leo?

“Yeye (Shetani kupitia nguvu ya mnyama) atanena maneno ya kumpinga Aliye Juu, naye atawadhulumu watakatifu wake Aliye Juu; naye ataazimu kubadili majira na sheria; nao watatiwa mikononi mwake kwa wakati, na nyakati mbili, na nusu wakati” (Danieli 7:25).

“Mtu awaye yote asiwadanganye kwa njia yo yote; maana hauji, usipokuja kwanza ule uasi, na kufunuliwa yule mtu wa kuasi, mwana wa uharibifu; yule mpingamizi, ajiinuaye nafsi yake juu ya kila kiitwacho Mungu ama kuabudiwa; hata yeye mwenyewe kuketi katika hekalu la Mungu, akijionyesha nafsi yake kana kwamba yeye ndiye Mungu” (2 Wathesalonike 2:3, 4).

Unabii wa Biblia ulitabiri kuwa kungekuwa na kampeni ya makusudi itakayoendeshwa dhidi ya Sabato ya siku ya saba. Ilitolewa katika Bustani ya Edeni—ikiwa ni moja kati ya taasisi mbili tu zilizowekwa rasmi na Mungu

zilizotoka katika Bustani ya Edeni (nyingine ikiwa ni ndoa)—Shetani alikusudia kuidhoofisha Sabato na hivyo kufifisha kumbukumbu/kumbukizi ya uwezo wa Mungu wa kuumba.

Nafasi ya Yesu kama Muumba inampa Mungu mamlaka ya kutawala ulimwengu.

“Umestahili Wewe, Bwana wetu na Mungu wetu, kuupokea utukufu na heshima na uweza; kwa kuwa Wewe Ndiwe uliyeumba vitu vyote, na kwa sababu ya mapenzi Yako vilikuwako, navyo vikaumbwa” (**Ufunuo 4:11**).

Akiwa amedhamiria kupokea ibada inayostahili Mungu pekee, Shetani alisema mbinguni, “Nitafanana na Yeye Aliye Juu” (Isaya 14:14). Baada ya kushindwa kupata ibada mbinguni, Shetani alikuja duniani akiwa amedhamiria kumnyang’anya Mungu ibada Anayostahili. Kushambulia Sabato kulikusudiwa kuwageuza watu mbali na uaminifu kwa Mungu.

4. Shetani amefanikiwa kiasi gani katika kuwageuza watu mbali na ibada ya Kweli?

“Wote wakaao juu ya nchi watamsujudu [huyo mnyama], kila mmoja ambaye jina lake halikuandikwa katika kitabu cha uzima cha Mwana-Kondoo, aliyeuawa tangu kuwekwa misingi ya dunia” (Ufunuo 13:8).

Si tu kwamba watu wengi wameacha alama ya uwezo wa Mungu wa kuumba, lakini Biblia pia inasema kwamba katika siku za mwisho za dunia, wanadamu watashawishiwa kumwabudu kiumbe badala ya Muumba.

5. Ibada ya Sabato ilikuwa ya kawaida kiasi gani katika kanisa la Agano Jipya?

"Hivyo, akafika Nazareti, hapo alipolelewa; na siku ya Sabato akaingia katika sinagogi kama ilivyokuwa desturi yake, akasimama ili asome" (Luka 4:16).

"Na walipokuwa wakitoka, wakawasihi waambiwe maneno haya Sabato ya pili .... Hata Sabato ya pili, karibu mji wote walikusanyika walisikie neno la Mungu" (Matendo 13:42, 44).

"Hata siku ya sabato tukatoka nje ya lango, tukaenda kando ya mto, ambapo tulidhani pana mahali pa kusali; tukaketi, tukasema na wanawake waliokutana huko. Mwanamke mmoja, jina lake Lidia, mwenye kuuza rangi ya zambarau, mwenyeji wa Thiatira, mcha Mungu, akatusikiliza; ambaye Moyo wake ulifunguliwa na Bwana, ayaangalie maneno yaliyonanwa na Paulo" (Matendo 16:13, 14).

"Na Paulo, kama ilivyokuwa desturi yake, akaingia kwao, akahojiana nao kwa maandiko sabato tatu" (Matendo 17:2).

Si kwamba Yesu alifanya ibada siku ya Sabato alipokuwa hapa duniani pekee, bali hata kanisa la awali la Kikristo lilishika amri za Mungu, ikiwa ni pamoja na amri ya nne. Muda mrefu baada ya Yesu kufa msalabani, watu wake walikuwa wakiishika Sabato ya Biblia.

.

6. Je, ibada ya Jumapili ni ya Kimaandiko?

"[S]iku ya saba ni sabato ya BWANA, Mungu wako" (Kutoka 20:10).

"Heri wazifuao nguo zao, wawe na amri kuuendea huo mti wa uzima, na kuingia mjini kwa milango yake" (Ufunuo 22:14).

"Mungu ni Roho, nao wamwabuduo yeye imewapasa kumwabudu katika roho na kweli" (Yohana 4:24).

Ibada kwa Mungu inapaswa kuwa kulingana na neno la Mungu. Kuna sababu nyingi nzuri za kuabudu kwa namna moja au nyingine, lakini kwa muumini, neno la Mungu ndilo mamlaka ya mwisho na ya juu kabisa.

Ezekieli 46:1 inataja "siku sita za kazi." Ni wazi kwamba haikuwa katika mpango wa Mungu kwa siku nyingine yoyote isipokuwa siku ya saba kuwa Sabato. Siku moja tu ndiyo iliyobarikiwa na kutakaswa, nayo ilikuwa Sabato ya siku ya saba (ona Mwanzo 2:3).

7. Ibada ya Jumapili ilianzia wapi?

Kama tulivyoona, Wakristo walimwabudu Mungu katika Sabato ya Biblia kufuatia kifo na kupaa kwa Yesu. Baada ya muda, Ukristo uliathiriwa na upagani. Wakati Konstantino alipokuwa mfalme wa Roma, alipitisha sheria zilizotangaza Jumapili kuwa siku ya ibada kwa Wakristo.

Ikirejelea Jumapili, *Encyclopedia Britannica* inasema, "Mfalme wa Roma Konstantino I (aliyekufa mwaka 337), ambaye aliongoka kuwa Mkristo, alianzisha sheria ya kwanza ya kiraia kuhusu Jumapili mnamo mwaka 321, alipoagiza kwamba kazi zote zikome siku hiyo, isipokuwa wakulima wangeweza kufanya kazi ikiwa ni lazima. Sheria hiyo, iliyolenga kutoa wakati wa ibada, ilifuatiwa baadaye katika karne hiyo hiyo na katika karne zilizofuata na vizuizi zaidi vya shughuli za Jumapili." Sheria ya Konstantino iliagiza, 'Katika Siku tukufu ya Jua, mahakimu na watu wanaoishi mijini wapumzike, na karakana zote zifungwe.'

Kanisa Katoliki liliamua kwamba Jumapili iwe siku ya ibada kwa Wakristo kwa heshima ya kufufuka kwa Kristo. Baada ya muda, ibada ya Jumapili ilijitokeza na kuimarika katika Ukristo, ikihama kutoka takwa la kiraia hadi kuwa adhimisho la kidini.

Jumapili, iliyopewa jina hilo kwa heshima ya jua, ikawa siku inayokubalika na Wakristo wengi kama siku ya ibada ya kibiblia. Hakuna msingi wa kibiblia kwa ajili ya ibada ya Jumapili. Ilianzishwa kama mapokeo na ikaimarika katika Ukristo kwa kipindi cha miaka mingi.

.

8. Je, ibada ya Jumapili ni mbadala unaokubalika kwa Sabato ya siku ya saba?

"Lakini Petro na mitume wakajibu, wakasema, 'Imetupasa kumtii Mungu kuliko wanadamu'" (Matendo 5:29).

Tukio moja katika maisha ya mfalme wa kwanza wa Israeli linatusaidia kuona umuhimu wa kumwabudu Mungu kulingana na neno Lake. Habari hiyo inapatikana katika 1 Samweli 15.

Ili kulinda mustakabali na kuendelea kuwepo kwa Israeli, Mungu, kupitia nabii Samweli, alimwamuru Mfalme Sauli "kuwaangamiza kabisa" Waamaleki (ona 1 Samweli 15:3), watu wa nchi za nyikani waliokaa maeneo ya jangwa kati ya Israeli na Misri.

Sauli na majeshi ya Israeli waliporudi kutoka vitani, Mfalme Sauli alitangaza kwa ujasiri, "Nimeitekeleza amri ya BWANA" (1 Samweli 15:13).

Lakini kwa kukaidi amri ya Mungu, "Sauli na watu wakamwacha Agagi hai, na bora ya kondoo, na ya ng'ombe, na ya wanyama walionona, na wana-kondoo, na kila kilicho chema, wala hawakukubali kuwaangamiza kabisa; bali kila kitu kilichokuwa kinyonge na kisichofaa, hicho wakakiangamiza kabisa" (1 Samweli 15:9).

Mfalme Sauli alikuwa na maelezo kwa ajili ya nabii Samweli aliyesikitika: "Sauli akasema, 'Wamewatoa kwa Waamaleki; maana watu waliwaacha bora ya kondoo na ya ng'ombe, ili kumchinjia BWANA, Mungu wako, sadaka; na waliosalia tumewaangamiza kabisa'" (1 Samweli 15:15).

Akikabiliana na Sauli, Samweli alisema, "Naye BWANA akakutuma njiani, akasema, 'Enenda, uwaangamize kabisa hao wenye dhambi, Waamaleki, upigane nao hata waangamizwe.' Mbona, basi, hukuitii sauti ya BWANA?" (1 Samweli 15:18-19).

Mfalme wa Israeli alithubutu kudhani kuwa kubadilisha amri ya wazi ya Mungu kuhusu ibada kungekubalika mbele za Mungu. Uasi wa Sauli dhidi ya mapenzi ya Mungu ulikuwa mkubwa kiasi kwamba ulipelekea mwisho wa utawala wake juu ya wana wa Israeli. "Kwa kuwa umelikataa neno la BWANA," Samweli akasema, "Yeye naye amekukataa wewe usiwe mfalme" (1 Samweli 15:23).

Mfalme Sauli alijaribu kuhalalisha matendo yake kwa kudai kwamba alichofanya, ingawa kilikuwa nje ya mapenzi ya Mungu, kilikuwa kwa madhumuni ya ibada. Ni wazi kwamba ibada haitoi udhuru kwa kutotii.

Kama nabii Samweli alivyoeleza, "Angalia, kutii ni bora kuliko dhabihu, na kusikia kuliko mafuta ya waume wa kondoo. Kwani uasi ni kama dhambi ya uchawi, na ukaidi ni kama uovu na sanamu" (1 Samweli 15:22, 23).

Kisha Mfalme Sauli akakiri, "Nimefanya dhambi; maana nimeihalifu amri ya BWANA" (1 Samweli 15:24).

Moyo uliotolewa kwa Mungu utapata furaha yake ya juu kabisa katika kufanya mapenzi ya Mungu. Hakuna sababu itakayotolewa kamwe ili kuhalalisha kutokuwa na uaminifu kwa Mungu.

.

9. Je, Mungu anaashiria kwamba Sabato itakuwa muhimu katika siku za mwisho za dunia?

"Lakini ole wao wenye mimba na wanaonyonyesha siku hizo! Ombeni ili kukimbia kwenu kusiwe wakati wa baridi, wala siku ya sabato" (Mathayo 24:19, 20).

"Mcheni Mungu, na kumtukuza, kwa maana saa ya hukumu yake imekuja. Msujudieni yeye aliyezifanya mbingu na nchi na bahari na chemchemi za maji" (Ufunuo 14:7).

"Hapa ndipo penye subira ya watakatifu, hao wazishikao amri za Mungu, na imani ya Yesu" (Ufunuo 14:12).

Katika Mathayo 24, Yesu alieleza kwamba, wakati wa kuangamizwa kwa Yerusalemu, Sabato ya Biblia ingekuwa bado ni muhimu mbele za Mungu. Yerusalemu iliharibiwa mwaka wa 70 BK, karibu miaka 40 baada ya kifo cha Yesu, ikionyesha kwamba Sabato ilikuwa bado inashikwa miaka mingi baada ya Yesu kufa msalabani. Mungu anaeleza waziwazi kwamba "watakatifu" wake katika wakati wa mwisho "watazishika amri za Mungu" na kwamba, katika siku za mwisho za historia ya dunia, ulimwengu utaitwa kumwabudu Muumba— "Yeye aliyezifanya mbingu na nchi na bahari na chemchemi za maji" (Ufunuo 14:7).

10. Ni nini kinachoweza kumfanya mtu atamani kumheshimu na kumtii Mungu?

"Alikufa kwa ajili ya wote, ili walio hai wasiishi tena kwa ajili ya nafsi zao wenyewe, bali kwa ajili yake yeye aliyekufa na kufufuka kwa ajili yao" (2 Wakorintho 5:15).

"[M]wana wa Adamu hakuja kutumikiwa, bali kutumika, na kutoa nafsi yake iwe fidia ya wengi" (Mathayo 20:28).

Maisha ya Yesu yaliishiwa ili kuwatumikia na kuwabariki wengine. Wale wanaomjia Yeye kwa imani "wasiishi tena kwa ajili ya nafsi zao wenyewe" (2 Wakorintho 5:15).

Badala yake, tamaa ya muumini kwa Yesu ni "kuzishika amri zake, na kuyatenda yapendezayo machoni pake" (1 Yohana 3:22).

Kutokana na upendo wako kwa Mungu, je, uko tayari "kuzishika amri zake, na kuyatenda yapendezayo machoni pake?" Je, uko tayari kuitakasa Sabato ya siku ya saba?

?

SOMO LA 8

HEKALU NA MPANGO WA UKOMBOZI

Sehemu kubwa ya mwili wa binadamu imeundwa na maji—kwa wastani takriban 65% kwa wanaume na 55% kwa wanawake. Miili yenye asilimia kubwa ya mafuta huelekea kuwa na asilimia ndogo ya maji.

Viungo na sehemu zote za mwili zina maji. Maji yanachukua 75% ya uzito wa ubongo. Fikra pevu, kumbukumbu, umakini, na hali nzuri ya akili hutegemea kuwa na maji ya kutosha mwilini.

Je, juisi, soda, na kahawa zinaupa mwili maji kwa usawa sawa na maji safi?

Kopo la aunzi 12 la Sprite lina gramu 38 za sukari. Kuna takriban gramu 4 za sukari katika kijiko kimoja cha chai. Hii ina maana kwamba karibu vijiko 10 vya chai vya sukari vimeyeyushwa katika kopo hilo la aunzi 12. Vinywaji hivi si tu kwamba ni hatari vyenyewe, bali pia vinaweza kuzuia upatikanaji wa maji ya kutosha yanayohitajika kwa viungo vyote vya mwili. Jibu la swali hilo ni hapana kubwa. Juisi, soda, na kahawa hazitoi maji kwa usawa sawa na maji safi. Maji si tu kwamba yanatoa unyevu mwingi zaidi kuliko vinywaji hivyo vingine, bali pia hayana kemikali na sukari zilizoongezwa.

Maji safi hukupa unyevu katika kiwango cha seli na kwa ufanisi zaidi kuliko kinywaji kingine chochote. Kama kiyeyushaji asilia cha ulimwengu na wakala mwenye nguvu zaidi wa kusafisha, maji yanaweza kukufanyia mambo ambayo kitu kingine chochote hakiwezi. Yana uwezo wa kuyeyusha, kutawanya, na kuondoa vitu vilivyokolea na kuvisafirisha kwingineko. Hii ni ya thamani sana, kwa sababu mkusanyiko mkubwa wa sodiamu na fruktosi katika damu huamsha mchakato wa kutengeneza mafuta. Aidha, mawe kwenye nyongo na figo hutokea zaidi kukiwa na ulaji mdogo wa maji.

.

Je, kuna faida gani nyingine za kunywa maji safi na salama?

Maji ni muhimu kwa ajili ya kuondoa sumu mwilini. Mchakato wa kuondoa sumu katika miili yetu unahusisha ubadilishaji wa vichafuzi vyenye sumu kuwa vitu vinavyoyeyuka katika maji ili viweze kutolewa kupitia kinyesi, mkojo, pumzi, au jasho. Maji hutoa nishati ya umeme wa maji (hydroelectric power) katika seli na kudumisha mazingira bora kwa kila mchakato wa kibayolojia. Maji ni ya lazima kwa

"... lakini yeyote atakayekunywa maji yale nitakayompa mimi hataona kiu milele; bali yale maji nitakayompa yatakuwa ndani yake chemchemi ya maji, yakibubujikia uzima wa milele" -

kila mfumo wa mwili na husaidia katika upinzani dhidi ya magonjwa. Maji hata hulainisha viungo vyako na uti wa mgongo.

.

Biblia inasimulia kisa cha Yesu akimwomba maji ya kunywa mwanamke aliyetengwa na jamii kisijamii kwenye kisima. Ubaguzi wa rangi si jambo geni. Kutojali na hata dharau inayozingatia hali ya kijamii, kiuchumi, au kiwango cha elimu vimekuwapo katika karne zote.

Mwanamke huyo alishtuka kwamba Yesu angeweza kumpa muda wake, sembuse kumwomba maji ya kunywa. Yesu akamwambia, "Kama ungalijua karama ya Mungu, naye ni nani akuambiaye, 'Nipe maji ninywe,' ungalimwomba yeye, naye angalikupa maji yaliyo hai" (Yohana 4:10).

Kama vile miili yetu ya kimwili inavyohitaji maji ili kustawi, ndivyo na "miili yetu ya kiroho" inavyohitaji maji yaliyo hai ili kukata kiu yetu ya ndani. Kuna kitu katika maji yaliyo hai ambacho huwezi kukipata mahali pengine popote. Mungu anao mpango wa kutusafisha na dhambi. Hebu na tuuchunguze mpango huo kwa ukamilifu zaidi tunapoendelea na somo letu.

SOMO LA BIBLIA: HEKALU NA MPANGO WA UKOMBOZI

1. Ni jinsi gani Mungu alichagua kuishi kati ya watu Wake katika nyakati za Agano la Kale?

"Na wanifanyie patakatifu, ili nikae kati yao" (Kutoka 25:8).

Wakati Israeli walipotoka Misri, Mungu alimwomba Musa ajenge patakatifu—mahali pa kuishi—ambapo Yeye angeweza kuwapo pamoja na watu Wake. Kupitia huduma zilizohusiana na patakatifu hapa, Mungu angewafundisha watu Wake kuhusu mpango wa wokovu..

2. Je, Musa alichoraje au kusanifuje patakatifu huku kwa namna ya pekee?

"Kama vile mambo yote nikuonyeshayo, mfano wa maskani, na mfano wa vyombo vyake vyote, ndivyo mnavyopaswa kuifanya" (Kutoka 25:9).

"Nawe angalia kwamba ukavifanye kwa mfano wake, ulioonyeshwa mlimani" (Kutoka 25:40).

Patakatifu palipojengwa chini ya mwongozo wa Musa palifuata mfano wa patakatifu pa mbinguni. Hekalu la Mungu mbinguni ndilo asili kuu ambayo ramani ya patakatifu pa duniani ilitegemea. Mungu alikuwa radhi kukaa katika jengo dogo lililojengwa na binadamu ili aweze kuwa pamoja na watu Wake walipokuwa wakisafiri kuelekea Nchi ya Ahadi.

3. Ni vitu gani muhimu vilivyokuwa ndani ya patakatifu pa duniani?

"Basi hata agano la kwanza lilikuwa na sheria za huduma ya ibada, na patakatifu pa duniani. Maana maskani ilitengenezwa: sehemu ya kwanza, mlimokuwa na kinara cha taa, na meza, na mikate ya wonyesho; paitwapo Patakatifu; na nyuma ya pazia la pili, ile sehemu ya maskani iitwayo Patakatifu pa Patakatifu, yenye chetezo cha dhahabu, na sanduku la agano lililofunikwa kwa dhahabu pande zote, mlimokuwa na kopo la dhahabu lenye mana, na fimbo ya Haruni iliyochipuka, na mbao za agano; na juu yake palikuwa na makerubi wa utukufu, wakikitia kivuli kiti cha rehema. Mambo hayo hatuwezi sasa kueleza mambo yake mmoja mmoja" (Waebrania 9:1-5).

Patakatifu palikuwa na vyumba viwili. Cha kwanza kilikuwa Patakatifu, ambacho kilikuwa na upana wa takriban futi 15 na urefu wa futi 30, wakati cha pili kilikuwa Patakatifu pa Patakatifu, ambacho kilikuwa na takriban futi 15 kwa 15. Patakatifu palizungukwa na ua, ambao ulikuwa na ukubwa wa futi 75 kwa 150, ukizungukwa na uzio uliotengenezwa kwa kitani safi na kutegemezwa na nguzo 60 za shaba (angalia Kutoka 27:9-16).

PATAKAFU PALIKUWA NA...

* **Kinara cha taa chenye matawi saba**, kikimwakilisha Yesu, nuru ya ulimwengu (Kutoka 40:24; Yohana 8:12).

* **Meza ya mikate ya wonyesho**, ikimwakilisha Yesu, mkate wa uzima (Kutoka 25:30; Yohana 6:48).

* **Madhabahu ya uvumba**, ikiwakilisha maombi yanayopaa kwenye kiti cha enzi cha Mungu (Kutoka 3:1-3; Kutoka 40:26; Ufunuo 8:3,4).

Katika kitabu cha Ufunuo, Yohana aliona vyote viwili; kinara cha taa chenye matawi saba (angalia Ufunuo 4:5) na madhabahu ya uvumba (angalia Ufunuo 8:3) katika sehemu ya Patakatifu ya patakatifu pa mbinguni.

PATAKAFU PA PATAKAFU PALIKUWA NA...

* **Sanduku la agano**, ambalo ndani yake mlikuwa na Amri Kumi (Kutoka 26:33; Ufunuo 11:19).

* **Kiti cha rehema**, ambacho kilikaa juu ya sanduku la agano na ambapo uwepo wa Mungu ulidhihirika juu yake (Kutoka 25:17, 21; Kutoka 25:22).

* **Makerubi wawili wa dhahabu**, wakiwakilisha malaika wanaoshiriki katika mpango wa wokovu (Kutoka 37:7-9).

Akifanya maandishi katika Ufunuo, Yohana alisema aliliona sanduku la agano katika hekalu la mbinguni, akionyesha kuwa kuna Patakatifu pa Patakatifu katika patakatifu pa mbinguni (angalia Ufunuo 11:19).

Katika patakatifu pa duniani, dhabihu zilikuwa zikitolewa kwa ajili ya dhambi za watu. Zilielekeza kwenye dhabihu ambayo ingetolewa na Yesu alipokufa msalabani.

Dhabihu nyingi zingetolewa kwenye madhabahu ya sadaka ya kuteketezwa. Mwenye dhambi angeungama dhambi zake juu ya sadaka hiyo, akihamisha dhambi kutoka kwa mwenye dhambi kwenda kwa mnyama wa dhabihu. Damu ya mnyama wa dhabihu kisha ingepelekwa ndani ya patakatifu ambapo ingehudumiwa na kuhani katika sehemu ya Patakatifu (angalia Walawi 1:4,5). Katika Siku ya Upatanisho, patakatifu pangesafishwa katika sherehe maalum ambapo kuhani mkuu aliingia Patakatifu pa Patakatifu (angalia Walawi 23:27).

Kupitia huduma hizi, Mungu alifunua kanuni muhimu kuhusu mpango wa wokovu. Kupitia ungamo, dhambi huhamishiwa kwenye dhabihu. Kupitia damu ya dhabihu, dhambi kisha huhamishiwa kwenye patakatifu. Wakati wa sherehe maalum, kumbukumbu ya dhambi hufutwa.

4. Ni lini huduma za patakatifu pa duniani zilipokoma au kupitwa na wakati?

"Naye Yesu akatoa sauti kuu, akakata roho. Basi pazia la hekalu likapasuka vipande viwili, kuanzia juu hata chini" (Marko 15:37,38).

"Kwa maana Pasaka wetu, Kristo, amekwisha kutolewa dhabihu kwa ajili yetu" (1 Wakorintho 5:7).

"Akiisha kuifuta ile hati ya mashtaka iliyokuwa na amri zake dhidi yetu, iliyokuwa ikitupinga. Naye ameiondoa isiwepo tena, akiigongomea msalabani" (Wakolosai 2:14).

"Lakini katikati ya juma hiyo ataomesha dhabihu na sadaka" (Danieli 9:27).

Yesu alipokufa msalabani, mfumo wa dhabihu haukuwa wa lazima tena. Dhabihu hizo zilikuwa zimeelekeza kwa Yesu ambaye "alitolewa dhabihu kwa ajili yetu" (1 Wakorintho 5:7). Mfumo wa dhabihu "uligongomewa... msalabani" (Wakolosai 2:14). Wakati wa kifo cha Yesu, pazia la hekalu lilipasuka kuanzia juu hadi chini, likifichua Patakatifu pa Patakatifu. Mungu alikuwa akionyesha kuwa mfumo wa dhabihu na sherehe ulikuwa umetimiza wajibu wake na haukuhitajika tena. Katika katikati ya juma la mwisho la unabii wa majuma sabini wa Danieli 9, Yesu alikomesha "dhabihu na sadaka" (Danieli 9:27)..

5. Ni huduma gani zinazofanyika katika patakatifu pa mbinguni?

"Basi, katika hayo tunayosema, neno lililo kuu ndilo hili: Tunaye Kuhani Mkuu wa namna hii, aliyeketi mkono wa kuume wa kiti cha enzi cha Ukuu mbinguni, mhudumu wa patakatifu, na wa ile maskani ya kweli, ambayo Bwana aliiweka wala si mwanadamu" (Waebrania 8:1, 2).

"Kwa sababu Kristo hakuingia katika patakatifu palipofanywa kwa mikono, ndio mfano wa patakatifu halisi; bali aliingia mbinguni kwenyewe, aonekane sasa mbele za Mungu kwa ajili yetu" (Waebrania 9:24).

Baada ya kupaa Kwake mbinguni, Yesu aliingia katika wajibu Wake kama kuhani wa mbinguni ili kuwaombea watu Wake. Tofauti na makuhani wa duniani waliomwasilisha Mungu damu ya dhabihu ya mnyama, Yesu anawasilisha sifa stahiki za damu Yake mwenyewe iliyomwagika kwa ajili ya dhambi za watu Wake. Kama vile makuhani wa kibinadamu walivyokuwa wapatanishi katika huduma za patakatifu pa duniani, Yesu ndiye Mpatanishi wetu katika patakatifu pa mbinguni..

6. Inamaanisha nini kwamba Yesu ni Mpatanishi wetu?

"Kwa maana kuna Mungu mmoja, na mpatanishi mmoja kati ya Mungu na wanadamu, mwanadamu Kristo Yesu" (1 Timotheo 2:5).

"Watoto wangu wadogo, nawaandikia haya ili msitende dhambi. Na kama mtu akitenda dhambi, tunaye Mwombezi kwa Baba, Yesu Kristo mwenye haki" (1 Yohana 2:1).

"Yesu akamwambia, 'Mimi ndimi njia, na kweli, na uzima; mtu haji kwa Baba, ila kwa njia ya Mimi'" (Yohana 14:6).

Dhambi imetenganisha familia ya mwanadamu na Mungu (angalia Isaya 59:2; Warumi 6:23). Njia pekee katika ulimwengu wote ambayo kwayo wanadamu wanaweza kurudishwa katika uhusiano na Mungu ni damu ya Yesu. Sasa, kama kuhani mkuu mbinguni, Yesu anawasilisha damu Yake kwa Baba Yake kwa ajili ya dhambi za ulimwengu.

"Na kwa kupigwa kwake sisi tumepona" (Isaya 53:5).

7. Ni kwa jinsi gani maisha yanaweza kuguswa na ukweli kwamba Yesu ni kuhani mkuu wa wanadamu mbinguni?

"Basi, iwapo tunaye kuhani mkuu aliyeingia katika mbingu, Yesu, Mwana wa Mungu, na tuyashike sana maungamo yetu. Kwa kuwa hamna kuhani mkuu asiyeweza kuchukuliana nasi katika mambo yetu ya udhaifu; bali yeye alijaribiwa sawasawa na sisi katika mambo yote, bila kufanya dhambi. Basi na tukikaribie kiti cha neema kwa ujasiri, ili tupewe rehema, na kupata neema ya kutusaidia wakati wa mahitaji" (Waebrania 4:14-16).

Kwa kujua kuwa Yesu ni mwenye huruma na anaelewa maana ya kujaribiwa, wote wanaalikwa kumjia kwa ujasiri (kwa ujasiri). Kwa kufanya hivyo, tunapokea neema na rehema kutoka kwa Mwokozi wa ulimwengu..

8. Je, kweli Mungu atasamehe dhambi?

"Tukiziungama dhambi zetu, Yeye ni mwaminifu na wa haki hata atuondolee dhambi zetu, na kutusafisha na udhalimu wote" (1 Yohana 1:9).

"Tena iweni wafadhili ninyi kwa ninyi, wenye huruma, mkasameheane kama na Mungu katika Kristo alivyyowasamehe ninyi" (Waefeso 4:32).

Yesu "alikufa kwa ajili ya dhambi zetu" (1 Wakorintho 15:3). Biblia inatuhakikishia kwamba Mungu hatatusamehe tu dhambi tulizozitenda, bali pia atatusafisha na dhambi yetu. Ni pale tu tunapokuwa hatuko radhi kumjia Yesu kwa ajili ya msamaha ndipo hatufanywi kuwa wazima. Kama Yesu alivyosema, "Wala hamtaki kuja kwangu mpate kuwa na uzima" (Yohana 5:40). Wale wanaomjia kwa imani sikuzote hukubaliwa naye..

9. Ni kwa jinsi gani Shetani alihusishwa katika huduma za patakatifu?

"Kisha Haruni atapiga kura juu ya wale mbuzi wawili: kura moja kwa ajili ya BWANA, na kura ya pili kwa ajili ya Azazeli (mbuzi wa mazingira/ scapegoat). Na Haruni atamleta yule mbuzi ambaye kura ya BWANA imemwangukia, na kumtoa kuwa sadaka ya dhambi. Lakini yule mbuzi ambaye kura ya Azazeli imemwangukia, atawekwa hai mbele za BWANA, ili kufanya upatanisho juu yake, na kumwacha aende kama Azazeli nyikani" (Walawi 16:8-10).

Baada ya patakatifu kusafishwa, mbuzi wawili walitolewa. Mmoja alikuwa "kwa ajili ya Bwana," ambayo ilikuwa dhabihu kwa ajili ya dhambi za ulimwengu. Yule mwingine alikuwa mbuzi wa mazingira (scapegoat), ambaye alimwakilisha Shetani.

"Naye akiisha kufanya upatanisho kwa ajili ya mahali patakatifu, na hema ya kukutania, na madhabahu, atamleta yule mbuzi aliye hai. Na Haruni ataweka mikono yake miwili juu ya kichwa cha yule mbuzi aliye hai, na kuungama juu yake maovu yote ya wana wa Israeli, na makosa yao yote, kadiri ya dhambi zao zote; naye ataziweka juu ya kichwa cha yule mbuzi, na kumtuma aende nyikani kwa mkono wa mtu aliye tayari. Na yule mbuzi atachukua juu yake maovu yao yote mpaka nchi isiyokaliwa na watu; naye atamwacha yule mbuzi nyikani" (Walawi 16:20-22).

Yule mbuzi wa mazingira hakuwa dhabihu kwa ajili ya dhambi za watu. Baada ya "kumaliza kufanya upatanisho," dhambi iliwekwa juu ya mbuzi huyo ili kumwakilisha Shetani hatimaye akibeba jukumu la dhambi alizosababisha. Kwa kuingiza dhambi ulimwenguni, Shetani anabeba wajibu kwa kila dhambi iliyowahi kutendwa. Kama vile mbuzi wa mazingira alivyopelekwa nyikani, Shetani ataadhibiwa na hatimaye kufukuzwa milele yote. Dhambi hatimaye na kwa mara ya mwisho itaondolewa kabisa.

"Wote wakujuao miongoni mwa mataifa watapigwa na bumbuwazi kwa ajili yako; umekuwa kitu cha kutisha, wala hutakuwapo tena milele" (Ezekieli 28:19).

Huduma ya patakatifu inafunua mpango wa wokovu. Mwanakondoo wa Mungu alikufa ili kuondoa dhambi za ulimwengu (angalia Yohana 1:29). Kama vile dhambi itakavyofutwa siku moja, Mungu anatamani kusafisha kila moyo wa mwanadamu kutoka katika dhambi. Shetani, mwanzilishi wa dhambi, ataangamizwa.

Huduma zilizofanywa duniani ziliwakilisha huduma ambayo ingefanyika katika patakatifu pa mbinguni. Baada ya Yesu kurudi mbinguni, akawa Kuhani wetu Mkuu ambapo leo anatuombea sisi sote tunaotaka kusafishwa dhambi na kuandaliwa kwa ajili ya uzima wa milele.

.

10. Biblia inamfafanuaje Yesu kama Kuhani wetu Mkuu?

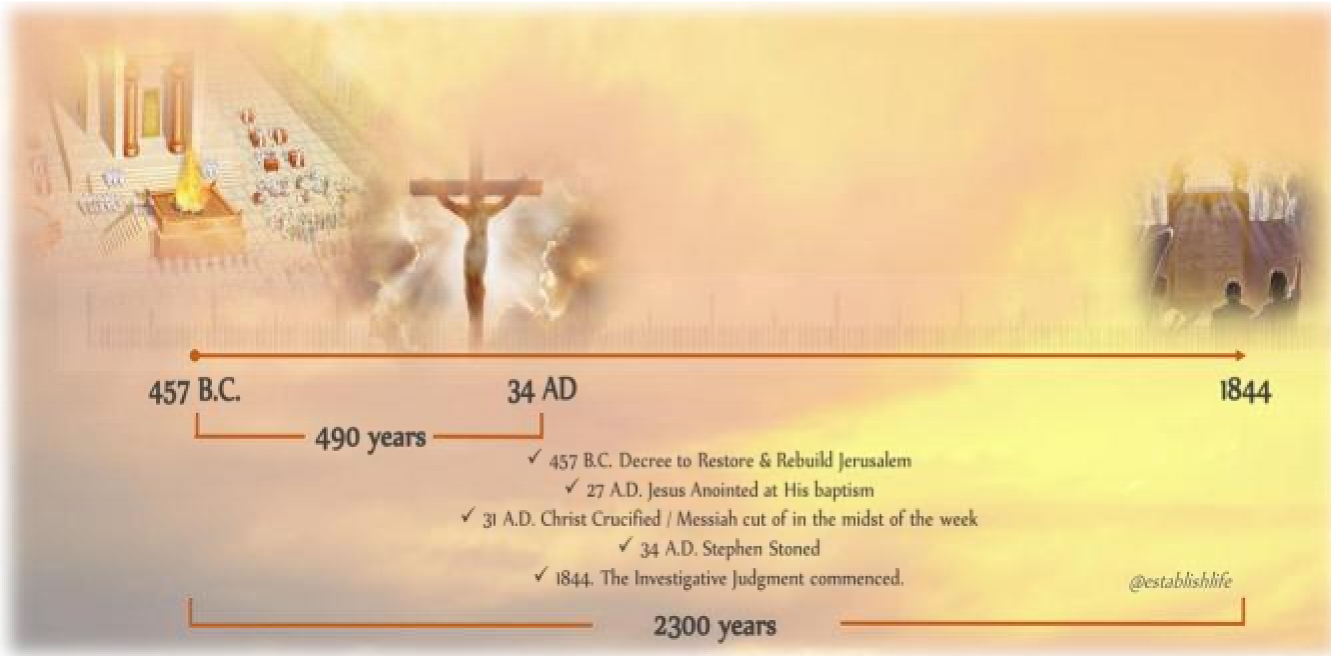
"Kwa hivyo, ilimpasa kufananishwa na ndugu zake katika mambo yote, apate kuwa Kuhani Mkuu mwenye rehema na mwaminifu katika mambo ya Mungu, ili afanye upatanisho kwa dhambi za watu" (Waebrania 2:17).

Katika mpango wa wokovu, wale wanaomwamini Yesu wanaweza kuwa na ujasiri kwamba Yeye ni "Kuhani Mkuu mwenye rehema na mwaminifu." Wote wanaomjia kwa imani wanaweza kuwa na uhakika kwamba watapokea, kupitia Yesu, zawadi ya uzima wa milele.

Je, unamtaka Yesu awe Kuhani wako Mkuu anayesamehe dhambi?

SOMO LA 9

KUFUNGUA NAFASI YETU KATIKA WAKATI



Hapa kuna ukweli wa kuvutia: Kuna mabilioni ya vijidudu (kama vile bakteria) kwenye utumbo. Chakula tunachokula huathiri aina ya vijidudu vinavyoishi katika matumbo yetu, ama kusababisha madhara au kuimarisha afya.

Je, tunachokula huathirije bakteria wanaoishi katika matumbo yetu?

Inatokea kwamba mazoea ya kula ya muda mrefu husababisha aina mbalimbali za bakteria kukua na kuzaliana katika matumbo yetu. Kula mlo unaotokana na mimea ambao haujumuishi bidhaa za maziwa huchochea kuongezeka kwa viumbe wenye afya kwenye utumbo. Kwa upande mwingine, kula mlo wa mayai, nyama, na jibini kuruhusu aina hatari za bakteria kukua. Katika watu ambao wana mlo wa kila siku wa bidhaa za maziwa, mayai, na samaki, protini iitwayo *phosphatidylcholine* huzalishwa. Mlo wa mazoea ulio na nyama nyekundu kwa wingi huzalisha *L-carnitine*.

Tafiti zilizochapishwa katika jarida la *New England Journal of Medicine* mwaka 2013 na 2014, na katika jarida la *Circulation* mwaka 2017, zimeonyesha kuwa ulaji wa mara kwa mara wa vyakula vinavyozalisha protini hizi mbili husababisha ukuaji wa bakteria hatari kwenye utumbo. Protini hizi huyeyushwa na bakteria kuwa dutu yenye sumu inayojulikana kama *trimethylamine N-oxide* (TMAO), ambayo husababisha kasi ya ugonjwa wa mishipa ya damu inayoweza kusababisha kiharusi, shambulio la moyo, na kifo. Jambo la msingi ni kwamba vyote viwili— kile

tunachokula na jinsi chakula hicho kinavyoingiliana na bakteria kwenye utumbo—vinaweza kusababisha ugonjwa. Nyama na vyakula vya maziwa husababisha bakteria wa uchochezi (inflammatory bacteria) kuongezeka, na bakteria hawa huzalisha sumu ya TMAO.

Je, nyama ina athari yoyote kwa ugonjwa wa kisukari?

Mlo unaotumiwa na mtu mwenye kisukari una athari ya moja kwa moja kwa afya ya mtu huyo. Mara nyingi tunafikiri kwamba "wanga" husababisha kisukari. Inafurahisha kwamba tafiti nyingi za kuaminika zimeonyesha kuwa changamoto kubwa zaidi katika kudhibiti sukari ya damu na kisukari, hasa kwa mgonjwa wa kisukari cha aina ya pili, ni ulaji wa nyama nyekundu.

"Kwa maana nayajua mawazo ninayowawazia ninyi, asema BWANA, ni mawazo ya amani wala si ya mabaya, kuwapa ninyi tumaini siku zenu za mwisho." — YEREMIA 29:11

Kwa mtu mwenye afya, kongosho huzalisha insulini wakati wowote kunapokuwa na glukosi ya ziada katika mkondo wa damu. Insulini inapoingia kwenye mkondo wa damu, hujishikiza kwenye kipokezi cha seli ambacho huziruhusu "kufungua milango yao" na kuruhusu glukosi iingie. Insulini ni ufunguo unaofungua mlango wa kuruhusu...

Glukosi kuingia kwenye seli. Milo ya nyama ina mafuta mengi, mara nyingi husababisha unene kupita kiasi. Utafiti wa kuvutia ukitumia skana ya CT umeonyesha kuwa, ikiwa kuna mafuta ya ziada katika mlo yanayosababisha unene, mafuta hayo huharibu utaratibu unaoruhusu milango ya glukosi kufunguka.

Ikiwa sili nyama, nitapata wapi protini?

Tukitumia mfumo wa vyakula vya kisanduku cha kijani, kisanduku cha manjano, na kisanduku cha rangi nyekundu, tunapata wingi wa vyakula ambavyo tunaweza kupata protini. Hivi ni pamoja na vyakula kama dengu, nyekundu (chickpeas), kinoa (quinoa), na tofu. Mimea ina utajiri wa virutubisho vyote tunavyohitaji. Inasaidia kukuza mazingira ya afya ya vijidudu kwenye utumbo (gut microbiome) na kutulinda dhidi ya magonjwa sugu.

.
Tunaishi katika wakati wa pekee katika historia ya dunia. Tunachokula kinaweza kuathiri uwezo wetu wa kuelewa ukweli wa wakati huu.

SOMO LA BIBLIA: KUFUNGUA NAFASI YETU KATIKA WAKATI

Mnamo Machi 1925, mswada ulipitishwa katika Baraza la Wawakilishi la Tennessee uliopiga marufuku ufundishaji wa nadharia zinazopinga mafundisho ya Biblia kuhusu uumbaji. Viongozi wa jiji la Dayton, Tennessee, walimwendea mwalimu kijana aliyeitwa John Scopes na kumuuliza kama angekuwa radhi kushtakiwa kwa kufundisha nadharia zilizopigwa marufuku, ili kuruhusu kesi hiyo kuleta sifa kwa mji huo. Kesi ya Scopes Monkey, kama ilivyokuja kujulikana, ilielekeza usikivu wa ulimwengu kwenye chumba kimoja cha mahakama.

Kulingana na Biblia, usikivu wa ulimwengu wote siku moja utaelekezwa kwenye kesi nyingine ya umuhimu wa ulimwengu mzima. Viumbe vyote vitasimama mbele ya Muumba huku uzima wa milele ukiwa hatarini..

1. Je, ulimwengu utawahi kukabiliana na Mungu katika hukumu?

"Kwa maana sisi sote tutasimama mbele ya kiti cha hukumu cha Kristo" (Warumi 14:10).

"Kwa maana imetupasa sisi sote kudhihirishwa mbele ya kiti cha hukumu cha Kristo, ili kila mmoja apokee mambo aliyotenda kwa mwili, kulingana na yale aliyoyatenda, ikiwa ni mema au mabaya" (2 Wakorintho 5:10).

Biblia inatuambia kwamba watu wote siku moja watasimama katika hukumu mbele ya Mungu wa ulimwengu wote.

.

2. Nini maana ya hukumu hii?

"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, akisema 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).

Malaika anayezungumza kwa "sauti kuu" anaonyeshwa akitangaza kuwasili kwa hukumu. Ujumbe huu unakwenda kwa ulimwengu mzima, kuonyesha kwamba una umuhimu mkubwa sana. Ujumbe huu wa kidunia unaelekeza usikivu wa ulimwengu kwenye ukweli mzito kwamba wakati wa hukumu "umekuja."

."

3. Je, kweli kuna malaika anayeruka mbinguni, akipiga kelele kutoa ujumbe kwa ulimwengu?

Malaika aliyetajwa katika Ufunuo 14:6,7 anawakilisha mjumbe. Watu wa Mungu ndio wajumbe wanaoshiriki injili na ulimwengu. Wanawakilishwa na malaika "katikati ya mbingu" akisema kwa "sauti kuu," kwa sababu ujumbe huu kwa ulimwengu katika siku za mwisho za dunia ni wa umuhimu mkubwa na utasikiwa na wote. Kila mtu atapata fursa ya kusikia na kujifunza kuhusu masuala muhimu ya kiroho yanayoukabili ulimwengu.

.

4. Je, ni kwa msingi gani watu watahusumiwa katika hukumu ya mwisho ya dunia?

"Na tusikie mwisho wa maneno yote: Mche Mungu, nawe uzishike amri zake, maana kwa jumla ndiyo itupasayo watu. Kwa maana Mungu ataleta kila kazi hukumuni, pamoja na kila neno la siri, likiwa jema au likiwa baya" (Mhubiri 12:13, 14).

"Nikaona wafu, wakubwa kwa wadogo, wamesimama mbele ya hicho kiti cha enzi; na vitabu vikafunguliwa; na kitabu kingine kikafunguliwa, ambacho ni cha uzima; na hao wafu wakahukumiwa katika mambo hayo yaliyoandikwa katika vile vitabu, sawasawa na matendo yao" (Ufunuo 20:12).

Kila undani wa maisha ya mtu utapitiwa mbele za Mungu wakati wa hukumu. Biblia inasema kwamba tutahukumiwa kwa kazi zetu—matendo ambayo tumeyatenda.

.

5. Ikiwa wokovu ni kwa neema, kwa nini watu watahukumiwa kwa matendo yao?

"Kwa maana mmeokolewa kwa neema, kwa njia ya imani; ambayo hiyo haikutoka kwenu, ni zawadi ya Mungu; wala si kwa matendo, mtu awaye yote asije akajisifu" (Waefeso 2:8, 9).

"Lakini mtu atasema, 'Wewe unayo imani, nami ninayo matendo.' Nionyeshe imani yako pasipo matendo, nami nitakuonyesha imani yangu kwa njia ya matendo yangu.... Lakini je! Wataka kujua, wewe mwanadamu usiye na akili, kwamba imani pasipo matendo imekufa? Je! Baba yetu Ibrahimu hakuraidishwa kwa matendo, hapo alipomtoa Isaka mwanawe juu ya madhabahu? Waona kwamba imani ilitenda kazi pamoja na matendo yake, na ya kwamba kwa njia ya matendo yale imani ilikamilishwa?" (Yakobo 2:18, 20-22).

Wokovu ni zawadi inayotolewa na Mungu ambayo haiwezi kuchumwa wala kustahiliwa. Hata hivyo, uhalisia wa imani ya mtu huonyeshwa na jinsi mtu huyo anavyoishi maisha yake. Matendo ya mtu hufunua unyofu wa uzoefu wao wa imani. Kwa njia hii, tunaweza kuhukumiwa kwa matendo yetu huku tukiokolewa kwa neema pekee, kupitia imani.

6. Je, ni lini hukumu itafanyika?

"Mcheni Mungu, na kumtukuza, kwa maana saa ya hukumu yake imekuja" (Ufunuo 14:7).

"Akaniambia, Hata jioni na asubuhi elfu mbili na mia tatu; ndipo patakatifu patapotakasika" (Danieli 8:14).

Patakatifu ambapo Danieli anataja ni patakatifu pa mbinguni (tazama Somo la 8). Hukumu iliyotajwa na Yohana ingeanza mwishoni mwa unabii wa Danieli wa siku 2300. Utakasaji wa patakatifu pa duniani ulifanyika Siku ya Upatanisho, wakati wafuasi waaminifu wa Mungu walipoungama na kuacha dhambi zao. Kama vile patakatifu pa duniani palivyotakaswa kila mwaka, patakatifu pa mbinguni pia lazima patakaswe. Watu wa Mungu pia wataungama na kuacha dhambi zao wakati huu.

.

7. Je, unabii wa siku 2300 ulianza lini?

"Jua basi, na kufahamu, ya kuwa tangu kufunuliwa amri ya kutengeneza na kuujenga upya Yerusalemu hata kwa Masihi aliye mkuu, kutakuwa na majuma saba; na katika majuma sitini na mawili utajengwa upya mtaa na handaki, naam, katika nyakati za taabu" (Danieli 9:25).

Hatua ya kuanzia ya siku 2300 ilikuwa ni amri ya kutengeneza na kuujenga upya Yerusalemu. Amri halisi ya kujenga upya mji huo inapatikana katika Ezra 7:13-26. Amri hiyo iliyotolewa na Mfalme Artashasta, iliwaruhusu Wayahudi kurejea Yerusalemu, kuanzisha upya jamii yao, na kujenga upya mji wao uliokuwa umeharibiwa.

.

8. Ikiwa kipindi cha wakati kinachohusiana na siku ya hukumu kinapatikana katika Danieli mlango wa 8, kwa nini tuangalie kipindi cha wakati katika Danieli 9 ili kuelewa maana yake?

"Hata ikawa, mimi, Danieli, nilipokuwa nimeona njozi hiyo, na kutafuta maana yake, tazama, akasimama mbele yangu mmoja mwenye kuonekana kama mwanadamu" (Danieli 8:15).

"Na mimi, Danieli, nikazimia, nikaugua siku kadha wa kadha; baadaye nikaondoka, nikaifanya kazi ya mfalme; nami nikaistaajabia ile njozi, wala hapakuwa na mtu aliyeifafanua" (Danieli 8:27).

"Ee Danieli, sasa nimekuja ili nikupe akili upate kuelewa. Mwanzo wa maombi yako ilitoka amri, nami nimekuja kukuambia; maana wewe unapendwa sana; basi lifikiri neno hili, na kuifahamu njozi hiyo" (Danieli 9:22, 23).

Danieli alipopokea njozi inayohusu hukumu katika Danieli 8, hakuielewa. Danieli 9 inafunua kwamba Mungu alimtuma malaika Gabrieli ili kumpa Danieli ufahamu.

9. Ni taarifa gani muhimu ambazo Gabrieli alimpa Danieli kuhusu njozi ya siku 2300?

.

"Majuma sabini yameamriwa kwa ajili ya watu wako, na kwa ajili ya mji wako mtakatifu" (Danieli 9:24).

"Jua basi, na kufahamu, ya kuwa tangu kufunuliwa amri ya kutengeneza na kuujenga upya Yerusalemu hata kwa Masihi aliye mkuu, kutakuwa na majuma saba; na katika majuma sitini na mawili utajengwa upya mtaa na handaki, naam, katika nyakati za taabu" (Danieli 9:25).

"Na baada ya yale majuma sitini na mawili, Masihi atakatiliwa mbali, naye atakuwa hana kitu; na watu wa mkuu atakayekuja watauangamiza mji na patakatifu; na mwisho wake utakuwa pamoja na gharika, na hata mwisho wa vita ukiwa umekwisha amriwa. Naye atafanya agano thabiti na watu wengi kwa muda wa juma moja; na kwa nusu ya juma hiyo ataikomesha sadaka na dhabihu" (Danieli 9:26, 27).

Gabrieli alisema kuwa majuma 70 yanapaswa kuamriwa—au "kukatwa"—kuhusiana na unabii huu. Siku 2300 zingeanza na kipindi cha majuma 70.

.

10. Je, vipindi vya wakati katika Danieli vinapaswa kuelewekaje?

""Baada ya hesabu ya siku zile mlizoipeleleza nchi, yaani, siku arobaini, kila siku kuhesabiwa mwaka" (Hesabu 14:34).

"Nimekuagizia siku moja kwa mwaka mmoja" (Ezekieli 4:6).

Katika unabii wa Biblia, siku ni ishara inayowakilisha mwaka. Kwa hiyo, Danieli alipoandika kuhusu siku 2300, alikuwa akirejelea miaka 2300, ndiyo maana Gabrieli aliweza kusema kwamba unabii wa siku/miaka 2300 uliopokelewa na Danieli zaidi ya miaka 550 kabla ya kuzaliwa kwa Yesu "unahusu wakati wa mwisho" (Danieli 8:17).

Kwa kuwa siku 2300 zinawakilisha miaka 2300, yale majuma 70 ya Danieli 9 yanawakilisha miaka 490 (majuma 70 ni siku 490, ambazo zinawakilisha miaka 490).

11. Ni maelezo gani muhimu yamejumuishwa katika unabii wa majuma sabini?

A. Hatua ya kuanzia ya unabii huu ni mwaka wa 457 KK. (Amri ya kutengeneza na kuujenga upya Yerusalemu ilitolewa katika mwaka wa 457 KK.)

B. Kipindi cha majuma 69 (miaka 483) kingeanzia tangu kutolewa kwa amri hiyo hadi kuonekana kwa "Masihi aliye mkuu" (Danieli 9:25). Mwaka wa 27 BK—mwaka uleule ambao Yesu alipakwa mafuta kama Masihi—ulikuwa ni miaka 483 baada ya mwaka wa 457 KK. Yesu alibatizwa na Yohana katika "mwaka wa kumi na tano wa kutawala kwake Tiberio Kaisari" (tazama Luka 3:1, 21), ambao historia inafunua kuwa ulikuwa mwaka wa 27 BK.

C. Yesu "angekatiliwa mbali"—kusulubiwa—baada ya kipindi hiki. Katika "nusu ya juma," Yesu "angeikomesha sadaka na dhabihu" (Danieli 9:27). Katikati ya juma la sabini ilikuwa ni mwaka wa 31 BK, mwaka ambao Yesu alikufa msalabani na kukomesha mfumo wa sadaka na dhabihu. Yesu alipokufa, "pazia la hekalu likapasuka vipande viwili toka juu hata chini" (Marko 15:38), ikionyesha kuwa mfumo wa dhabihu ulikuwa umepitwa na wakati.

D. Yale majuma sabini yaliisha mwaka wa 34 BK, wakati ambapo injili ilianza kutangazwa kwa Mataifa pamoja na Wayahudi.

.

12. Je, unabii wa siku/miaka 2300 ulihitimishwa lini?

Kuanzia mwaka wa 457 KK, unabii wa siku/miaka 2300 uliisha mwaka wa 1844. (Kumbuka, unapopiga hesabu hii kwenye kikokotoo kwamba hakuna mwaka wa sifuri. Wakati ulitoka mwaka wa 1 KK moja kwa moja hadi mwaka wa 1 BK. Kuzingatia mwaka huo wa sifuri uliokosekana kutafafanua kile kinachoweza kuonekana kama kutofautiana kwa hesabu.)

13. Ni nini umuhimu wa unabii huo kuishia katika mwaka wa 1844?

"Mcheni Mungu, na kumtukuza, kwa maana saa ya hukumu yake imekuja" (Ufunuo 14:7).

"Kwa maana imetupasa sisi sote kudhihirishwa mbele ya kiti cha hukumu cha Kristo" (2 Wakorintho 5:10).

Tangu mwaka wa 1844, hukumu ya mwisho imekuwa ikiendelea mbinguni. Wale ambao majina yao yameandikwa katika Kitabu cha Uzima wanapitiwa mbele za Mungu. Mungu anapitia kumbukumbu za maisha yao na ataamua nani "atahesabiwa kuwa amestahili kuufikia ulimwengu ule" (Luka 20:35)

14. Ni jinsi gani mtu yeyote anaweza kuwa na tumaini katika hukumu ya mbinguni?

"Kwa maana mshahara wa dhambi ni mauti; bali karama ya Mungu ni uzima wa milele katika Kristo Yesu Bwana wetu" (Warumi 6:23).

"Tunaye Kuhani Mkuu wa namna hii, aliyeketi mkono wa kuume wa kiti cha enzi cha Ukuu mbinguni" (Waebrania 8:1).

"Na mtu akiitenda dhambi, tunaye Mwombezi kwa Baba, Yesu Kristo mwenye haki" (1 Yohana 2:1).

Biblia inasema kwamba "wote wamefanya dhambi, na kupungukiwa na utukufu wa Mungu" (Warumi 3:23). Hata hivyo, Yesu anawakilisha watu wenye dhambi kama "Kuhani Mkuu mwenye rehema na mwaminifu" (Waebrania 2:17). Wale wanaomkubali Yesu kama Bwana na Mwokozi wao wanasamehewa dhambi zao na kupokea haki Yake kamilifu.

Hakuna mtu anayeweza kuchuma au kustahili upendo na rehema za Mungu. Ila, kwa fadhila ya dhabihu ya Yesu msalabani, wote wanaweza kupokea uzima Wake na kuhesabiwa kuwa wenye haki mbele za Mungu. Upendo wa Mungu ni mkuu kiasi kwamba wote wanaweza kupokea baraka na msamaha Wake kwa hiari.

Je, uko tayari kumpokea Yesu kama Kuhani wako Mkuu na kuikabili hukumu kwa ujasiri?

SOMO LA 10

PUNJE YA NGANO INAPOKUFA ⋯

Mazungumzo kuhusu mlo na lishe yanaweza kuwa makali na wakati mwingine yenye msisimko mkubwa. "Nichague mlo gani?" tunajiuliza. Je, uwe ni wa *paleo, keto, Atkins, Whole30*, au chaguo jingine lolote maarufu? Je, wanga ni mbaya kwa afya kama baadhi ya watu wanavyosema? Katika somo hili, tunaanza kushughulikia suala la wanga.

Je, aina zote za wanga ni sawa?

Tukilinganisha mchicha na peremende ya *3 Musketeers®*, hatuzioni vyakula hivyo viwili kuwa na lishe sawa. Vivyo hivyo, tukilinganisha matunda na *Froot Loops®*, tunatambua tofauti kubwa ya lishe kati ya viwili hivyo. Vyakula vinavyotambulika kwa kawaida kama "wanga" vinaweza kugawanywa katika makundi mawili tofauti: **wanga uliokobolewa (refined carbohydrates)** na **wanga mzima (whole carbohydrates)**. Katika somo hili, tunazingatia wanga mzima. (Tutajadili wanga uliokobolewa zaidi katika somo la 12.)

Wanga mzima una kiasi kikubwa cha nyuzi (fiber), maji, na viua sumu (antioxidants). Una madini na vitamini vingi na haujapitia usindikaji mwingi. Vyakula vya wanga mzima ni pamoja na maharagwe, dengu, viazi vitamu, mboga za majani, nafaka nzima, tambi za nafaka nzima, mahindi na matunda.

Je, mkate ni mzuri kwako?

Punje ya nafaka ina sehemu tatu: ***kapi (bran***) inayolinda mbegu, ***kiini (germ***) kinachotoa lishe kwa mbegu, na ***endospermi (endosperm***) inayotoa nishati kwa mbegu. Nyuzi, vitamini B, madini, vitamini E, na kemikali mbalimbali za mimea zenye afya (phytochemicals) zote zinapatikana kwenye kapi na kiini. Ikiondolewa kapi na kiini, nafaka inakuwa chakula kilichopungukiwa na lishe.

Unapoona mkate dukani uliowekwa chapa "Imetengenezwa kwa unga wa ngano uliodoreshwa" (*Made with unbleached enriched wheat flour*), huo ni mkakati wa masoko. Kiungo cha kwanza kwenye lebo ya yaliyomo kinapaswa kuwa, "**nafaka nzima**" (*whole grain*).

Nafaka nzima ni pamoja na ngano nzima, oti, rai, mahindi, mchele wa rangi ya udongo (brown rice), shayiri, na "pseudo-grains" ambazo kibotania ni mbegu lakini hufanya kazi kama nafaka nzima. Hizi ni pamoja na kwinoa (*quinoa*) na mchele wa mlimani (*buckwheat*).

.

"Mimi ndimi chakula cha uzima; yeye ajaye kwangu hataona njaa kabisa, naye aniaminiye hataona kiu kamwe." — YOHANA 6:35

Je, nafaka nzima hutoa faida nyingine za kiafya?

Jibu ni ndiyo. Katika somo la 9, tuliona kwamba mojawapo ya sababu kuu za ugonjwa wa kisukari au usugu wa insulini ni ulaji wa nyama nyekundu na nyama zilizosindikwa. Kuongeza kiasi kidogo cha nyama nyekundu kwenye mlo wako kila siku huongeza hatari ya kupata kisukari cha aina ya pili (type 2 diabetes) kwa zaidi ya 10%.

Kinyume chake, mojawapo ya njia bora za kuzuia kisukari ni kula nafaka nzima. Kwa hakika, kulingana na utafiti wa mwaka wa 2017 katika jarida la *European Journal of Epidemiology*, ulaji wa nafaka nzima huchangia kupunguza hatari ya kupata kisukari kwa 13**%.**

Kisukari. Kwa nini? Nafaka nzima hupunguza hatari ya kisukari kwa sababu zina kitu kinachoitwa "nyuzinyuzi za nafaka" (*cereal fiber*).

Nyuzinyuzi za nafaka huchochea utolewaji wa insulini na kuongeza usikivu wa mwili kwa insulini (*insulin sensitivity*). Zaidi ya hayo, nyuzinyuzi hizi kutoka kwenye nafaka nzima humeng'enywa na bakteria wa utumbo na kutengeneza asidi za mafuta zinazobadilisha maisha zinazoitwa *short-chain fatty acids* (SCFAs).

SCFAs ni muhimu kwa afya ya utumbo na udumishaji wa mfumo wa kinga wenye afya. Nyuzinyuzi za nafaka pia huongeza ukuaji wa bakteria wenye afya ili kulinda mwili wako dhidi ya kuenea kwa bakteria wa uvimbe na wale wanaosababisha magonjwa. Kimsingi, nafaka nzima hutupa uzima.

Katika Injili ya Yohana sura ya 12, hadithi inasimuliwa kuhusu punje ya ngano iangukayo katika nchi, ikifa, na kutoa matunda mengi. Katika kifungu hicho hicho, Yesu anajifananisha na punje ya ngano iliyokuja duniani ili kufe kwa ajili yako na mimi, ili tuweze kuwa na uzima wa milele.

.

MAFUNZO YA BIBLIA: PUNJE YA NGANO INAPOKUFA— GETHSEMANE NA MSALABA

""Amin, amin, nawaambia, Punje ya ngano isipoanguka katika nchi ikafa, hukaa hali iyo hiyo peke yake; bali ikifa, hutoa mazao mengi. Yeye aipendaye nafsi yake ataiangamiza; naye aichukiaye nafsi yake katika ulimwengu huu ataisalimisha hata uzima wa milele. Mtu akinitumikia, na anifuate; nami nilipo, ndipo na mtumishi wangu atakapokuwapo. Tena mtu akinitumikia, Baba atamheshimu" (Yohana 12:24-26).

Msalaba ni moja ya alama zinazojulikana sana za Ukristo. Nakala au picha za msalaba huonekana mara nyingi juu au ndani ya makanisa. Msalaba huonyeshwa katika sanaa za kidini na nembo, na huvaliwa na Wakristo na wasio Wakristo pia.

Lakini msalaba una maana gani hasa kwa Ukristo, na unawezaje kuyaathiri maisha yetu leo?

1. Je, Yesu alifafanuaje jukumu la msalaba katika maisha ya wafuasi Wake?

"Kisha akawaambia wote, 'Mtu ye yote akitaka kunifuata, na ajikane mwenyewe, ajitwike msalaba wake kila siku, anifuate'" (Luka 9:23).

Yesu alinena maneno haya mara tu baada ya kuzungumzia kifo Chake mwenyewe kilichokuwa kinakaribia msalabani. Alizungumzia msalaba kama kitu chenye umuhimu wa msingi katika uzoefu wa wafuasi Wake.

.

2. Yesu alimaanisha nini aliposema kuwa wafuasi Wake wanapaswa kujikana wenyewe?

"Moyo huwa mdanganyifu kuliko vitu vyote, una ugonjwa wa kufisha; nani awezaye kuujua?" (Yeremia 17:9).

"Mimi ni mtu wa mwilini, nimeuzwa chini ya dhambi .... Kwa maana najua ya kuwa ndani yangu, (yaani, ndani ya mwili wangu), halikaa neno jema" (Warumi 7:14, 18).

Tatizo linalomkabili kila mwanadamu ni kwamba moyo wa mwanadamu ni mpotovu. Kwa sababu ya yale yaliyotokea katika Bustani ya Edeni, wanadamu huzaliwa wakiwa na asili ya ubinafsi. Ubinafsi huu hujidhihirisha katika mitazamo na tabia za dhambi, ambazo wanadamu hawawezi kuzishinda kwa nguvu zao wenyewe.

"Je! Mkushi aweza kuibadili ngozi yake, au chui madoadoa yake? Kama aweza, ndipo na ninyi mwaweza kutenda mema, ninyi mliozoea kutenda mabaya" (Yeremia 13:23).

3. Je, moyo wa mwanadamu unawezaje kufanywa kuwa mpya?

“"Wavue kwa habari ya mwenendo wa kwanza utu wa zamani, unaoharibika kwa kuzifuata tamaa zenye kudanganya; na mfanywe wapya katika roho ya nia zenu; mkavae utu mpya, ulioumbwa kwa namna ya Mungu katika haki na utakatifu wa kweli" (Waefeso 4:22-24).

Biblia inazungumzia awamu mbili tofauti za uzoefu wa Kikristo inapoelezea "utu wa zamani" na "utu mpya." Mtu ambaye hajafanywa upya kwa neema ya Mungu ni "utu wa zamani." Mtu ambaye ameguswa na uwepo wa Yesu na kufanywa upya kwa wema wa Mungu ni "utu mpya."

"Hata imekuwa, mtu akiwa ndani ya Kristo amekuwa kiumbe kipya; ya kale yamepita; tazama! yamekuwa mapya" (2 Wakorintho 5:17).

Ukristo ni uzoefu ambao ndani yake Mungu humfanya mtu kuwa mpya. Mwenye dhambi anakuwa mtakatifu. Tamaa za zamani zinabadilishwa na tamaa mpya. Yule mtu wa zamani anafanywa kuwa mpya..

4. Je, kufanywa upya huku kunakuwaje ukweli katika maisha ya mtu?

"Nimesulubiwa pamoja na Kristo; si mimi tena ninayeishi, bali Kristo anaishi ndani yangu; na maisha niliyo nayo sasa katika mwili, ninaishi kwa imani ya Mwana wa Mungu, aliyenipenda akajitoa nafsi yake kwa ajili yangu" (Wagalatia 2:20).

Kama mwanateolojia na mchungaji wa Kijerumani Dietrich Bonhoeffer alivyowahi kusema, "Mungu amwitapo mtu, humtaka aje na afe." Katika kumkubali Yesu kama Bwana na Mwokozi, muumini huingia katika uhusiano na Mungu ambapo utashi (will) unasalimishwa kwa Yesu, utu wa zamani unakufa, na kiumbe kipya kinaanza kuwapo.

"Tukijua neno hili, ya kuwa utu wetu wa zamani ulisulubiwa pamoja naye, ili mwili wa dhambi ubatilishwe, tusitumike tena kwa dhambi" (Warumi 6:6).

5. Ni mara ngapi muumini anapaswa kupata uzoefu huu wa kufia dhambi na nafsi?

"Yesu akajibu, akamwambia, 'Amin, amin, nakuambia, Mtu asipozaliwa mara ya pili, hawezi kuuona ufalme wa Mungu' ... 'Hamna budi kuzaliwa mara ya pili'" (Yohana 3:3, 7).

Upendeleo wa injili ni kwamba wenye dhambi wanaweza kubadilishwa sana na neema ya Mungu kiasi kwamba wanakufa na kuzaliwa mara ya pili. Msamaha na rehema za Mungu husababisha uumbaji upya kabisa wa mwenye dhambi.

"Kwa ujasiri niliowaona nanyi katika Kristo Yesu Bwana wetu, nimekufa kila siku" (1 Wakorintho 15:31).

Mtume Paulo alipata uzoefu wa kufia dhambi na nafsi kila siku. Alielezea jambo hili katika Wagalatia 2:20, ambapo alisema kwamba aliishi maisha yake kwa imani katika Yesu, akisulubiwa pamoja na Yesu. Huu ndio uzoefu wa kujitwika msalaba wa Yesu kila siku na kuishi kwa imani ndani Yake..

6. Je, Yesu alifafanuaje uzoefu wa kujisalimisha kikamilifu kwa mapenzi ya Mungu?

"Amin, amin, nawaambia, Punje ya ngano isipoanguka katika nchi ikafa, hukaa hali iyo hiyo peke yake; bali ikifa, hutoa mazao mengi" (Yohana 12:24).

Mbegu inayopandwa ardhini hufa na kuzaa matunda mapya. Mapenzi ya Mungu kwa maisha ya mwenye dhambi ni kwamba mwenye dhambi aishi maisha mapya, yenye kuzaa matunda. Badala ya ubinafsi, kunakuwa na kutokuwa na ubinafsi. Badala ya hasira kunakuwa na amani. Badala ya uchungu kwa wengine, kunakuwa na msamaha. Mabadiliko haya makubwa katika maisha ya mtu yanawezekana kupitia usalimishaji kamili wa utashi kwa Mungu, jambo linalomruhusu Yesu kuishi maisha Yake ndani ya mtu huyo.

"Kwa maana kama mlivyounganika naye katika mfano wa mauti yake, kadhalika mtaunganika naye katika mfano wa kufufuka kwake; mkijua neno hili, ya kuwa utu wetu wa zamani ulisulubiwa pamoja naye, ili mwili wa dhambi ubatilishwe, tusitumike tena kwa dhambi" (Warumi 6:5, 6).

Adamu na Hawa walipochagua kutojisalimisha kwa mapenzi ya Mungu, wanadamu walikuwa watumwa wa dhambi. Injili inatuwezesha kupona kikamilifu kutoka kwa nguvu za uovu. Muumini anayemruhusu Yesu kuingia moyoni mwake "anesulubiwa pamoja naye" na anaishi ili kumtumikia Mungu badala ya nafsi yake.

7. Je, hii inamaanisha kuwa mapambano dhidi ya dhambi na ubinafsi huisha tunapojisalimisha kwa Yesu?

"Watoto wangu wadogo, nawaandikia haya ili kwamba msitende dhambi. Na kama mtu akitenda dhambi, tunaye Mwombezi kwa Baba, Yesu Kristo mwenye haki" (1 Yohana 2:1).

"Hatua za mtu mwema zimeamriwa na BWANA, naye huifurahia njia yake. Ajapojikwaa, hataanguka kabisa; kwa kuwa BWANA humtegemeza kwa mkono wake" (Zaburi 37:23, 24).

Siyo jambo la busara kutarajia kwamba mtu anayesalimisha maisha yake kwa Yesu anaanza kuishi maisha ya utii kamili mara moja. Huenda kukawa na maisha ya dhambi na tabia mbaya za dhambi za kushindana nazo. Huenda kukawa na udhaifu uliorithiwa kutoka kwa wazazi au hata babu na bibi. Mtu aliyechagua Yesu kama Mwokozi anapoanguka katika dhambi, mtu huyo anaweza kujua kwamba Mungu ni mwenye neema na yuko tayari kusamehe (tazama Zaburi 86:5).

Kama Paulo alivyowaandikia waumini wa Rumi:

"Lakini dhambi ilipozidi, neema ilizidi kuwa nyingi zaidi" (Warumi 5:20).

8. Je, Yesu alipambana na kujisalimisha kwa mapenzi ya Mungu?

Ingawa Yesu hakuwahi kutenda dhambi, kulikuwa na angalau tukio moja ambapo alipambana kukubali mapenzi ya Baba Yake. Usiku wa kuamkia kifo Chake, Yesu, akitambua kuwa alikuwa katika kivuli cha msalaba, alipambana katika utu Wake na wazo la kuteseka mikononi mwa watesi Wake.

"Akajitenga nao kama umbali wa kutupa jiwe, akapiga magoti akaomba, akisema, 'Ee Baba, ikiwa ni mapenzi yako, uniondolee kikombe hiki; walakini si mapenzi yangu, bali yako yatendeke'" (Luka 22:41, 42).

Uchungu alioupata Yesu wakati huo ulikuwa mkuu kuliko vile mwanadamu yeyote anavyoweza kuwaza.

"Naye kwa vile alivyokuwa katika dhiki, akaomba kwa bidii zaidi; jasho lake likawa kama matone ya damu yakidondoka chini" (Luka 22:44).

Hakuna wakati ambao Yesu hakuwa tayari kufuata mpango wa mbinguni kwa maisha Yake hapa duniani. Hata hivyo, ukali wa pambano la kiroho alimojipata ulikuwa halisi. Yesu "alizichukua dhambi zetu katika mwili wake" (1 Petro 2:24) alipoenda msalabani.

"Bali alijeruhiwa kwa makosa yetu, alichubuliwa kwa maovu yetu; adhabu ya amani yetu ilikuwa juu yake, na kwa kupigwa kwake sisi tumepona" (Isaya 53:5).

.

9. Je, Yesu aliimarishwa kiasi gani kwa ajili ya saa ya jaribu Lake kuu?

"Akajitenga nao kama umbali wa kutupa jiwe, akapiga magoti akaomba" (Luka 22:41).

Gethsemane maana yake ni "shini la mafuta." Katika shini la mafuta, mafuta ya zeituni hutenganishwa na nyama ya zeituni. Shinikizo kubwa hutumika juu ya zeituni ili kutoa mafuta yaliyomo ndani yake. Katika Bustani ya Gethsemane, Yesu "alianza kuhuzunika na kufadhaika sana" (Mathayo 26:37). Akawaambia Petro, Yakobo, na Yohana, "Roho yangu ina huzuni nyingi kiasi cha kufa" (Mathayo 26:38). Hatimaye, Yesu angetoa maisha Yake huku dhambi za ulimwengu zikiwekwa juu Yake. Uzoefu wa Gethsemane aliovumilia Yesu, ingawa ulikuwa mgumu kupita kiasi kuubeba, ulizaa kitu cha pekee. Kifo cha Yesu kilileta wokovu kwa wote watakaoupokea.

Hata hivyo, Yesu alikuwa tayari kumwomba Baba Yake na kusema "lakini si kama nitakavyo mimi, bali kama utakavyo wewe" (Mathayo 26:39). Mara ya pili akaomba na kusema, "Mapenzi yako yatendeke" (Mathayo 26:42). Naye Yesu "akaomba mara ya tatu, akisema maneno yale yale" (Mathayo 26:44).

Huku kulikuwa ni Yesu akijisalimisha kikamilifu kwa mapenzi ya Mungu. Hii ilikuwa ni mbegu ikianguka ardhini na kufa ili ipate kuzaa matunda mengi.

"[K]wa ajili ya furaha iliyowekwa mbele yake [Yesu] alistahimili msalaba na kuidharau aibu, naye ameketi mkono wa kuume wa kiti cha enzi cha Mungu" (Waebrania 12:2).

"Amin, amin, nawaambia, Punje ya ngano isipoanguka katika nchi ikafa, hukaa hali iyo hiyo peke yake; bali ikifa, hutoa mazao mengi" (Yohana 12:24).

Kifo cha Yesu msalabani kimeleta "mazao mengi" huku watu ulimwenguni kote wakiitikia kifo Chake kwa imani.

10. Baada ya kuchagua kujitwika msalaba wa Yesu, ni kwa namna gani mtu anaweza kuendelea kuishi maisha ya imani katika Yesu?

"Kaeni ndani yangu, nami ndani yenu. Kama vile tawi lisivyoweza kutoa tunda lenyewe, lisipokaa ndani ya mzabibu, kadhalika nanyi, msipokaa ndani yangu" (Yohana 15:4).

"Kukaa" ndani ya Yesu ni "kuishi" au "kubaki" ndani Yake—yaani, kudumisha uhusiano muhimu na Yeye. Yesu anajielezea kama mzabibu ambao waumini ndani Yake hudumisha umoja nao kama matawi.

"Mimi ni mzabibu, nanyi ni matawi. Akaaye ndani yangu nami ndani yake, huyo huzaa sana; maana pasipo mimi ninyi hamwezi kufanya neno lo lote." Yesu alizungumza juu ya mbegu kupandwa, kisha kufa, na kisha kutoa "mazao mengi." Katika Yohana 15, anatoa kauli kama hiyo, akitangaza kwamba wale wanaobaki wameunganishwa na Yesu huzaa "matunda mengi."

Vivyo hivyo, bila kuunganishwa na Yesu, mtu hawezi "kufanya neno lo lote." "Ninyi mkikaa ndani yangu, na maneno yangu yakikaa ndani yenu, ombeni mtakalo lote nanyi mtapewa. Hivyo hutukuzwa Baba yangu, kwa vile mzaavyo sana; nanyi mtakuwa wanafunzi wangu" (Yohana 15:7, 8).

Mtu anayefia maisha ya zamani ni kama mbegu inayokufa na kuzaa "mazao mengi." Huyo ndiye mtu anayekaa ndani ya Yesu. Yesu anasema kwamba mtu huyo ni mwanafunzi Wake na "atazaa matunda mengi."

Pale msalabani Kalvari, akijisalimisha kwa mapenzi ya mbinguni, Yesu alikufa ili kifo Chake kipate kuwaleta watu wengi katika uhusiano wa wokovu na Mungu wa mbinguni. Mfuasi wa Yesu anachagua kubeba msalaba wake mwenyewe, akifia dhambi na nafsi na kuusalimisha moyo wote kwa mapenzi ya Mungu. Kwa jambo hili, kama ilivyotokea katika kifo cha Yesu, wafuasi wa Mungu huishi maisha yenye kuzaa matunda.

Ujuzi wa kifo cha Yesu msalabani, pamoja na uzoefu wa kuishi kwa kuutazama msalaba, husababisha maisha yaliyobadilishwa na kuishi kwa ajili ya utukufu wa Mungu.

Je, ni hamu yako kukaa ndani ya Yesu na, kwa kufia nafsi, kumruhusu Mungu kuumbatena maisha yako kwa ajili ya utukufu Wake?

SOMO LA 11

KUJA KWA MARA YA PILI

Sijui kuhusu wewe, lakini ninapofanya mazoezi napenda kuwa na mahali ninapoelekea. Nataka kuwa na lengo la eneo lililowekwa, kama vile mwisho wa njia, umbali maalum au muda fulani ili niweze kujichangamsha, kujua ni lini na wapi yataisha, na kwenda kwa kasi inayostahili. Pia hunihamasisha kuzingatia sababu zangu za kufanya mazoezi.

Kuna faida gani za mazoezi?

Bila shaka wanadamu wameumbwa ili watembee. Hakuna kazi yoyote katika mwili wa mwanadamu ambayo haiboreshwi na mazoezi. Ikiwa unataka moyo wenye afya zaidi, fanya mazoezi. Ikiwa unataka mmeng'enyo bora wa chakula au usingizi bora, fanya mazoezi. Ikiwa unataka kupambana na uchovu na kuongeza kiwango chako cha nguvu, fanya mazoezi. Ikiwa unataka kuishi maisha marefu, kuzeeka vyema, kuzuia saratani, kupunguza msongo wa mawazo, kuondoa unyogovu au wasiwasi, kuzuia au kupambana na kisukari cha aina ya 2 (type 2), au kupunguza maumivu ya baridi yabisi (arthritis), fanya mazoezi. Ni jambo la ajabu jinsi shughuli za kimwili zilivyo na nguvu na uwezo wa kuponya.

Je, kuboresha afya ya kimwili ndiyo faida pekee ya maisha yenye shughuli za kimwili?

Hapana. Faida moja ya ajabu ya mazoezi ambayo mara nyingi haizingatiwi ni athari yake kwenye ubongo. Mazoezi ya mara kwa mara yana athari chanya kwa afya ya ubongo, yakiimarisha utendaji wa ubongo na kuboresha ujuzi wa utambuzi (cognitive skills).

Je, mazoezi yana athari gani chanya kwenye ubongo?

Mazoezi huongeza homoni za *endorphins*—homoni zako zinazokufanya ujisikie vizuri na kupunguza maumivu. Ingawa zina athari chanya katika hali yako ya akili, kuna homoni nyingine ambazo pia zina ubongo wako ufanye kazi vizuri zaidi—zote. stimulated by exercise.

> "Mpenzi, naomba ufanikiwe katika mambo yote na kuwa na afya yako, kama vile roho yako ifanikiwavyo." — 3 YOHANA 1:2

Hivi karibuni, sayansi imeonyesha jinsi mazoezi yanavyoongeza viwango vya homoni ya *irisin*, ambayo huboresha uwezo wa utambuzi na kulinda seli za ubongo. Misuli inapofanya kazi hutoa *irisin*. Watafiti walipoondoa uwezo wa panya kuzalisha *irisin*, utendaji wa ubongo wao ulipungua. Lakini watafiti walipopandisha viwango vya *irisin* kwenye damu ya panya, waliona uboreshaji wa uwezo wa utambuzi na kupungua kwa uvimbe wa mfumo wa neva (*neuroinflammation*) katika panya wenye ugonjwa wa Alzheimer's.

Irisin hulinda dhidi ya uvimbe wa mfumo wa neva kwa kufanya kazi moja kwa moja kwenye seli fulani za ubongo zinazolinda nyuroni. Uvimbe wa mfumo wa neva pengine ndio muuaji mkubwa zaidi wa nyuroni za ubongo kadiri tunavyozeeka. Uvimbe huo hupatikana katika magonjwa ya Alzheimer's, Parkinson's, na magonjwa mengine ya mfumo wa neva. Mazoezi hupambana na michakato hii ya magonjwa kwa kuongeza viwango vya *irisin*.

.

Kiambishi cha neva kinachotokana na ubongo (BDNF) ni homoni nyingine inayoongezeka kutokana na mazoezi. Imepewa jina la utani la "Miradi ya ubongo," ikifanya kazi kama mbolea inayosaidia kujifunza, uwezo wa ubongo kubadilika, na ukuaji.

Zamani iliaminika kwa kawaida kuwa ukishaua seli za ubongo, huwezi kufanya lolote kuzalisha nyingine mpya. Hilo halichukuliwi kuwa kweli tena. Je, unaweza kukisia ni nini huchochea kuzaliwa kwa seli mpya za ubongo? Mazoezi!

Je, mazoezi ya mwili yana athari gani katika safari yetu ya imani?

"Kujua hekima na adabu; kutambua maneno ya ufahamu" (Mithali 1:2) ni sehemu muhimu ya maisha ya Kikristo. Akili yenye afya na inayofikiri vizuri inahitajika ili kupambanua na kujua hekima na adabu. Hivi ndivyo kufanya mazoezi ya mwili wako kunavyoweza kukusaidia kiroho. Kumbuka maneno ya Mtume Paulo:

"Na kila ashindanaye katika michezo hujizuia katika yote. Basi hao hufanya hivyo ili wapokee taji iharibikayo; bali sisi tupokee taji isiyoharibika. Hata mimi napiga mbio vivyo hivyo, si kama asiyeyajua mambo; napigana vivyo hivyo, si kama apigaye hewa" (1 Wakorintho 9:25, 26).

> Kwa kifupi, jua ni kwa nini unakimbia. Uwe na kusudi na lengo mahususi akilini mwako. Usiache kukimbia mpaka utakapomwona Yesu akija kutupeleka sote nyumbani

FUNZO LA BIBLIA: KUJA KWA MARA YA PILI

1. Ni ahadi gani kuu ambayo Yesu aliwapa waumini wa nyakati zote?

"Msifadhaike mioyoni mwenu; mnamwamini Mungu, niaminini na mimi. Nyumbani mwa Baba yangu mna makao mengi; kama sivyo, ningaliwaambia. Naenda kuwaandalia mahali. Basi mimi nikienda na kuwaandalia mahali, nitakuja tena niwakaribishe kwangu; ili nilipo mimi, nanyi mwepo" (Yohana 14:1-3).

Biblia inasisitiza mara kwa mara ahadi ya kurudi kwa Yesu. Katika ulimwengu unaokabiliwa na matatizo makubwa, Yesu ana

2. Je, tunatarajia maisha yatakuwaje baada ya kurudi kwa Yesu?

"And God will wipe away every tear from their eyes; there shall be no more death, nor sorrow, nor crying. There shall be no more pain, for the former things have passed away" (Revelation 21:4).

After the return of Jesus, there will be no more tears shed. No one will ever die. There will be neither sadness nor pain, as the former world will no longer exist.

"Nevertheless we, according to His promise, look for new heavens and a new earth in which righteousness dwells" (2 Peter 3:13).

3. Je, Yesu Mwenyewe atarudi kihalisia kwa ajili ya watu Wake?

"Huyu Yesu aliyetwaliwa kutoka kwenu kwenda juu mbinguni, atakuja jinsi hiyohiyo mlivyomwona akienda zake mbinguni" (Matendo 1:11).

Yesu alisema, "Nitakuja tena" (Yohana 14:3). Uhakika ulitolewa kwa wanafunzi wa Yesu na malaika kwamba Yesu Mwenyewe atarudi duniani ili kuwakusanya watu wake (soma Matendo 1).

4. Je, inawezekana kujua ni lini kurudi kwa Yesu kutatokea?

""Lakini habari ya siku ile na saa ile hakuna ajuaye, hata malaika walio mbinguni, wala Mwana, ila Baba pekee" (Mathayo 24:36).

Yesu aliweka wazi kuwa haiwezekani kwa mtu yeyote kujua ni lini atarudi katika ulimwengu huu..

5. Je, inawezekana kujua wakati kurudi kwa Yesu kunapokaribia?

"Basi jifunzeni mfano wa mtini; tawi lake likiisha kuanza kulainika na kuchipua majani, mnatambua ya kuwa wakati wa mavuno umekaribia. Vivyo hivyo nanyi, mkiyaona hayo yote, tambueni ya kuwa yu karibu, mlangoni!" (Mathayo 24:32, 33).

Pia, Yesu aliweka wazi kuwa inawezekana kujua wakati siku ya kurudi Kwake inapokaribia. Hata hivyo, ni muhimu kutambua kuwa neno "karibu" ni la kulinganisha. Sekunde moja, saa moja, siku, mwaka, au hata miaka hamsini yote inaweza kuwa "karibu" kulingana na muktadha. Lakini Yesu alikuwa wazi kuwa tunaweza kujua wakati kurudi Kwake kunapokaribia.

6. Je, tunawezaje kujua kuwa kurudi kwa Yesu kumekaribia?

"Hata alipokuwa ameketi katika mlima wa Mizeituni, wanafunzi wake wakamwendea kwa faragha, wakisema, 'Tuambie, mambo hayo yatakuwa lini? Nayo ni nini dalili ya kuja kwako, na ya mwisho wa dunia?'" (Mathayo 24:3).

Katika kujibu, Yesu alitaja ishara ambazo zingashiria ukaribu wa kurudi Kwake. Katika Mathayo 24, Yesu alitaja:

* Wadanganyifu ambao wangasema kwa jina lake (mstari wa 5)

* Vita na tetesi za vita (mstari wa 6)

* Njaa, magonjwa ya mlipuko, na tetemeko la ardhi (mstari wa 7)

* Makristo wa uongo na wingi wa manabii wa uongo (mistari ya 11, 24)

* Injili kwenda ulimwenguni kote (mstari wa 14)

* Kutiwa giza kwa jua na mwezi (mstari wa 29)

* Nyota kuanguka kutoka mbinguni (mstari wa 29)

Moja tu ya ishara hizi ambayo bado haijatimizwa kikamilifu ni injili kwenda ulimwenguni kote. Bado kuna watu wengi ambao hawajasikia habari njema ya wokovu kupitia Yesu.

Ishara mbili alizotoa Yesu zimepata utimilifu wa kustaajabisha. Mnamo Mei 19, 1780, giza lisilo la kawaida lilitanda katika majimbo ya New England nchini Marekani. Giza liliingia katikati ya mchana. Baadhi ya watu walijiuliza ikiwa dunia ilikuwa inafika mwisho. Wanasayansi bado hawana maelezo ya giza hilo lililotokea.

Mnamo Novemba 13, 1833, mvua ya ajabu ya vimondo ilisababisha wengi kuogopa kuwa dunia ilikuwa karibu kwisha. "Vingine vilishuka kwa mstari ulionyooka, vingine vilichukua mkondo wa zig-zag, na vingine vilichora umbo la duara. Kuanzia saa tisa hadi saa kumi na moja alfajiri, mandhari hayo yalikuwa ya fahari kweli—maelfu na maelfu ya vimondo vilikuwa vikifyatuka pande zote bila kukoma hata kwa muda kidogo. Palikuwa na mwanga mwingi hivi kwamba walipoamka mara ya kwanza, wengi walidhani jiji lilikuwa linawaka moto. Baadhi walidhani dunia ilikuwa karibu kuangamizwa" (*The Natchez Weekly Courier*, Novemba 15, 1833).

"Kwa maana kama vile ilivyokuwa siku za Nuhu, ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu. Kwa kuwa kama vile katika siku zile zilizotangulia gharika walivyokuwa wakila na kunywa, wakioa na kuolewa, hata siku ile aliyoingia Nuhu katika safina, wasijue hata gharika ikaja, ikawachukua wote, ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu" (Mathayo 24:37-39).

Yesu alisema kwamba, muda mfupi kabla ya kurudi Kwake, ulimwengu ungekuwa kama ulivyokuwa katika siku za Nuhu wakati "uovu wa mwanadamu ulikuwa mkubwa duniani, na kwamba kila kusudi la mawazo ya moyo wake lilikuwa baya tu sikuzote" (Mwanzo 6:5).

.

7. Ni ahadi gani ya ajabu inayounganishwa na kurudi kwa Yesu?

"Kwa sababu Bwana mwenyewe atashuka kutoka mbinguni pamoja na mwaliko, na sauti ya malaika mkuu, na parapanda ya Mungu; nao waliokufa katika Kristo watafufuka kwanza. Kisha sisi tulio hai, tuliosalia, tutanyakuliwa pamoja nao katika mawingu ili tumlaki Bwana hewani; na hivyo tutakuwa pamoja na Bwana milele. Basi, farijianeni kwa maneno hayo" (1 Wathesalonike 4:16-18).

Yesu atakaporudi, wale waliokufa wakiwa na imani Kwake watafufuliwa.

"Angalieni, nawaambia ninyi siri; hatutalala sote, lakini sote tutabadilika, kwa dakika moja, kufumba na kufumbua, wakati wa parapanda ya mwisho; maana parapanda italia, na wafu watafufuliwa, wasiwe na uharibifu, nasi tutabadilika. Maana sharti huu wa kuharibika uvae kutokuharibika, nao huu wa kufa uvae kutokufa. Basi huu wa kuharibika utakapovaa kutokuharibika, na huu wa kufa utakapovaa kutokufa, hapo ndipo litakapokuwa lile neno lililoandikwa, Mauti imemezwa kwa kushinda" (1 Wakorintho 15:51-54).

Moja ya ahadi kuu za Biblia ni kwamba kifo si mwisho na si cha milele. Ingawa kifo hutenganisha marafiki na wanafamilia hapa duniani, ahadi ya Mungu ni kwamba siku moja kutakuwa na mkutano wa ajabu ambapo wale waliowaaga wapendwa wao watawaona tena. Kifo hakitatenganisha tena marafiki na wapendwa..

8. Je, kuja kwa mara ya pili kwa Yesu kutakuwaje?

"Kisha mbingu zikatoweka kama kuto la chuo lililokunjwa; na kila mlima na kisiwa kikahamishwa mahali pake" (Ufunuo 6:14).

"Tazama, anakuja na mawingu; na kila jicho litamwona" (Ufunuo 1:7).

"Kwa sababu Bwana mwenyewe atashuka kutoka mbinguni pamoja na mwaliko, na sauti ya malaika mkuu, na parapanda ya Mungu; nao waliokufa katika Kristo watafufuka kwanza" (1 Wathesalonike 4:16).

"Mungu wetu atakuja wala hatanyamaza; moto utakula mbele yake, na tufani kuu itamzunguka pande zote" (Zaburi 50:3).

Kurudi kwa Yesu katika ulimwengu huu kutakuwa tukio la utukufu. Yesu ataonekana angani atakaporudi. Si tu kwamba kutakuwa na ishara angani juu, lakini kurudi kwa Yesu pia kutakuwa kitu ambacho kila mmoja atakiona na kukisikia..

9. Je, inawezekana kwamba kuja kwa mara ya pili kwa Yesu kukatokea kwa siri?

Kulingana na yale tuliyosoma hivi punde, kurudi kwa Yesu hakuwezi kabisa kuwa kwa siri. Biblia inaweka wazi jambo hilo katika sehemu nyingi.

"Kwa maana kama vile umeme utokavyo mashariki ukaonekana hata magharibi, hivyo ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu" (Mathayo 24:27).

"Ndipo itakapoonekana ishara ya Mwana wa Adamu mbinguni; ndipo mataifa yote ya ulimwengu watakapoomboleza, nao watamwona Mwana wa Adamu akija juu ya mawingu ya mbinguni pamoja na nguvu na utukufu mwingi" (Mathayo 24:30).

Kurudi kwa Yesu kutashuhudiwa na watu ulimwenguni kote. Haitawezekana kukosa fahari na utukufu wa tukio hili kuu kuliko yote tangu kuzaliwa kwa Yesu.

.

10. Kwa nini baadhi ya watu huamini katika unyakuo wa siri?

Mafundisho ya unyakuo wa siri huaminiwa na Wakristo wengi wanyoofu. Juma la mwisho la unabii wa majuma sabini wa Danieli mlango wa tisa linasemekana kuwa kipindi cha miaka saba ya dhiki katika siku za mwisho za historia ya dunia. Baadhi ya watu huamini kuwa Yesu atarudi duniani kwa siri mwanzoni mwa, katikati ya, au baada ya kipindi hicho cha miaka saba, ambapo "atawanyakuwa" wafuasi Wake kutoka ulimwenguni na kuwapeleka mbinguni. Ingawa inatia moyo kufikiria kuwa Yesu atarudi kwa ajili ya watoto Wake, hakuna chochote katika Biblia kinachoashiria kuwa kurudi Kwake kutatokea kwa namna hiyo..

11. Yesu atakaporudi, je, ataanzisha ufalme hapa duniani?

"Na mimi nikienda na kuwaandalia mahali, nitakuja tena niwakaribishe kwangu; ili nilipo mimi, nanyi mwepo" (Yohana 14:3).

Ingawa hatimaye waliokombolewa wataishi katika dunia mpya, Yesu atakaporudi mara ya kwanza atatuchukua kwenda mbinguni. Hakika, akizungumzia kurudi Kwake ulimwenguni, Yesu alisema:

"Wakati huo mtu akiwaambia, Tazama, Kristo yupo hapa, au yuko kule, msisadiki. Kwa maana watatokea makristo wa uongo, na manabii wa uongo, nao watatoa ishara kubwa na maajabu, wapate kuwapoteza, kama ikiyamkini, hata walio wateule. Tazama, nimekwisha waambia mbele. Basi wakiwaambia, Tazama, yuko jangwani, msitoke; Tazama, yuko vyumbani, msisadiki" (Mathayo 24:23, 26).

Yesu hakuwa na utata. Atarudi kuwakusanya waliokombolewa na kuwatoa duniani. Katika kuja Kwake kwa mara ya pili, Yesu hatatembea binafsi duniani. Kama Paulo alivyoandika, wale "tulio hai, tuliosalia, tutanyakuliwa pamoja nao katika mawingu ili tumlaki Bwana hewani" (1 Wathesalonike 4:17).

12. Je, mtu anawezaje kuwa tayari kwa ajili ya kurudi kwa Yesu katika ulimwengu huu?

"Yeye aliye naye Mwana, anao huo uzima; asiye naye Mwana wa Mungu hana huo uzima. Nimewaandikia ninyi mambo hayo, ili mjue ya kuwa mna uzima wa milele, ninyi mnaoliamini jina la Mwana wa Mungu" (1 Yohana 5:12, 13).

"Katika siku hiyo itasemwa, Tazama, huyu ndiye Mungu wetu, ndiye tuliyemngoja atusaidie; huyu ndiye Bwana, tuliyemngoja, na tushangilie na kuufurahia wokovu wake" (Isaya 25:9).

Yesu atakaporudi, wale waliomkubali kama Bwana na Mwokozi wataulaki kurudi kwake kwa ujasiri na uhakika. Kwa kumpokea Yesu moyoni na maishani mwako, unaweza kujua kwamba zawadi ya uzima wa milele ni yako. Kurudi kwa Yesu kunatajwa katika Biblia kama "tumaini lenye baraka" (Tito 2:13).

"[Yesu] alijitoa kwa ajili yetu, ili atukomboe na maasi yote, na kujisafishia watu wawe mali yake mwenyewe, wale walio na bidii katika matendo mema" (Tito 2:14).

Mtume Paulo alitazamia kwa matumaini kurudi kwa Yesu:

"Nimepigana vita vilivyo vizuri, mwendo nimeumaliza, Imani nimeilinda; baada ya hayo nimewekewa taji ya haki, ambayo Bwana, mhukumu mwenye haki, atanipa siku ile; wala si mimi tu, bali na watu wote waliopenda kufunuliwa kwake" (2 Timotheo 4:7, 8).

Kurudi kwa Yesu ni hamu iliyosubiriwa kwa muda mrefu na ulimwengu. Siku Yesu atakaporudi, wafu katika Kristo watafufuka, falme za dunia zitaondolewa, na ufalme wa milele wa Yesu utaanzishwa na hautapita kamwe (ona Danieli 2:44, 45).

Yesu atakaporudi, wote wanaomtumaini watapokea kutokufa na wataanza maisha ya milele yasiyo na kikwazo. Dhambi na huzuni hazitakuwapo tena. Mauti itafukuzwa milele.

Ombi la mwisho katika Biblia ni ombi la kurudi kwa Yesu. Mwishoni mwa kitabu cha Ufunuo, Yohana aliandika, "Amen; na uje, Bwana Yesu" (Ufunuo 22:20).

Je, unachagua kutazamia kwa ujasiri kurudi kwa Yesu?

SOMO LA 12

MFUMO MPYA WA MAISHA—UZIMA MPYA

Daktari mmoja alikuwa akifanya manunuzi katika sehemu ya maharagwe ya kopo kwenye duka la vyakula wakati mwanamke mzee alipomwendea akielezea kuchanganyikiwa kwake kutokana na aina nyingi za bidhaa zilizopo. Mwanamke huyo alikuwa ameambiwa na mtoa huduma wake wa afya kupunguza utumiaji wa chumvi. Mwanamke huyo hakuwa na shinikizo la juu la damu, lakini alikuwa na ugonjwa wa kisukari. Daktari huyo alimsaidia mwanamke huyo kutambua aina za maharagwe ya kopo yaliyofaa kwa hali yake ya kipekee, na kisha wakaagana. Haikupita dakika tano, wawili hao wakakutana tena—safari hii katika upande wa nafaka (cereal). Kama ulivyodhani, mwanamke huyo alitaka kujua ni aina gani ya nafaka ya kununua.

Upande wa nafaka una hatari kubwa zaidi kuliko hata upande wa maharagwe ya kopo! Kwa kweli, una hatari karibu sawa na upande wa peremende. Watoto hufanyiwa kampeni kubwa za kimasoko katika upande wa nafaka, na mara nyingi wazazi hulazimika kufuata matakwa yao yasiyo na lishe bora. Upande wa nafaka umejaa rangi, wahusika wa vibonzo (cartoons), na ahadi kubwa za lishe. Kwa hiyo, ukweli ni upi?

Kuna tatizo gani na nafaka hizi?

Inastaajabisha jinsi sukari nyingi inavyoongezwa kwenye nafaka nyingi, bila kusahau vyakula vingine vingi vilivyosindikwa na vilivyoandaliwa mapema. Sukari zilizoongezwa zinajumuisha sukari zote zilizowekwa kwenye vinywaji vyenye sukari, vyakula vya nafaka vya baada ya chakula (desserts), vinywaji vya matunda, bidhaa za maziwa, peremende, nafaka za mabox, na hata "juisi za matunda" nyingi.

Utafiti mmoja mpana uliochapishwa mnamo mwaka 2014, ulichunguza sehemu kubwa ya idadi ya watu nchini Marekani ili kubaini kama kuna uhusiano wowote kati ya utumiaji wa sukari na kifo kinachosababishwa na ugonjwa wa mfumo wa moyo (cardiovascular disease). Utafiti huo ulionyesha kuwa watu wazima wengi hupata **10%** au zaidi ya kalori zao kutoka kwa sukari iliyoongezwa. Aidha, takriban **10%** ya watu hutumia **25%** au zaidi ya kalori zao kutoka kwa sukari iliyoongezwa. Haishangazi kwamba hatari ya kifo kutokana na ugonjwa wa mfumo wa moyo huongezeka kwa kasi kulingana na ongezeko la utumiaji wa sukari iliyoongezwa.

.

Je, sukari iliyoongezwa huchangiaje ugonjwa wa moy

"Maneno mapendezao ni kama sega la asali; ni tamu nafsini, na afya mifupani." - MITHALI 16:24

Cholesterol ni aina ya mafuta (lipid) ambayo ina jukumu muhimu katika viungo vingi vya mwili, ikiwa ni pamoja na moyo. Utumiaji wa sukari iliyoongezwa hupunguza cholesterol nzuri na kuongeza cholesterol mbaya.

Kuna makubaliano mapana juu ya thamani ya nafaka zisizokobolewa (whole-grain) na vyakula vyenye nyuzinyuzi nyingi (high-fiber) katika kuzuia magonjwa sugu, ikiwa ni pamoja na ugonjwa wa moyo. Kwa upande mwingine, vyakula vya wanga vya hali ya chini ambavyo vina nyuzinyuzi kidogo na vilivyojaa nafaka zilizokobolewa huchangia katika kiwango cha juu cha sukari (glycemic index). (Kipimo cha *glycemic index* hupima jinsi vyakula mbalimbali vinavyoathiri viwango vya sukari kwenye damu kwa haraka)

Matunda, ambayo yana sukari ya asili, hayongezi viwango vya sukari kwenye damu kwa kasi kubwa. Hata hivyo, nafaka zilizokobolewa huelekea kupandisha viwango vya sukari ghafla, jambo ambalo huathiri vibaya mafuta mwilini (lipids) na linaweza kuchangia ugonjwa wa moyo.

Je, tunapaswa kula kiasi gani cha sukari iliyoongezwa?

Chama cha Moyo cha Marekani (American Heart Association) kinapendekeza kiwango cha juu cha vijiko sita vya chai vya sukari iliyoongezwa kwa siku kwa wanawake, na vijiko tisa vya chai kwa wanaume.

Lengo kuu la lishe bora ni ili akili zetu ziweze kuwa wazi, safi, na tayari kupokea Neno la Mungu. Mtume Paulo anatuambia, "Wala msiifuatishe namna ya dunia hii; bali mgeuzwe kwa kufanywa upya nia zenu, mpate kujua hakika mapenzi ya Mungu yaliyo mema, ya kumpendeza, na ukamilifu" (Warumi 12:2).

Wakati nia zetu zinapofanywa upya, kwa asili tunatamani kuitikia kila kitu ambacho Mungu ametutendea.

SOMO LA BIBLIA: MFUMO MPYA WA MAISHA—UZIMA MPYA

Wakati mwanafunzi anapohitimu kutoka shule ya upili au chuo, mara nyingi hufanyika sherehe ya kuashiria hatua hiyo muhimu. Mwanafunzi anaweza kuvaa joho na kofia maalum ya mahafali. Sherehe hiyo huashiria kuingia kwa mtu huyo katika hatua mpya ya elimu au maisha.

Ni nini kinapaswa kutokea katika maisha ya mtu aliyehitimu kutoka katika maisha ya zamani ya dhambi na kuingia katika maisha mapya kama mfuasi wa Yesu?

1Je, ni nini ushauri wa Mungu kwa wale ambao wamemchagua Yesu kama Mwokozi wao wa kibinafsi?

"Na sasa unakawia nini? Simama, ubatizwe, ukaoshe dhambi zako, ukiliitia jina lake" (Matendo ya Mitume 22:16).

Mungu anawahimiza wale ambao wameamua kumfuata Yesu na wameacha maisha yao ya zamani ya dhambi ili wabatizwe..

Je, ni mfano gani tuliopewa katika Biblia?

Katika mji wa kipagani wa Filipi, Paulo na Sila walimbatiza mlinzi wa gereza ambaye saa chache tu kabla alikuwa amewaamuru wapigwe na kufungwa gerezani. Wanafamilia wake walibatizwa pamoja naye. Mfano tuliopewa katika Biblia ni kwamba waumini wanapaswa kubatizwa.

"Kisha akawaleta nje akasema, 'Bwana zangu, yanipasa nifanye nini nipate kuokoka?' Wakamwambia, 'Mwamini Bwana Yesu Kristo, nawe utaokoka, pamoja na nyumba yako.' Wakasema naye neno la Bwana, na watu wote waliokuwa katika nyumba yake.... Kisha akabatizwa, yeye na watu wake wote saa ile ile" (Matendo ya Mitume 16:30-33).

Je, ubatizo unawakilisha nini?

Mtu anayekuja kwa Yesu, akiwa amekufa kwa maisha ya zamani ya dhambi, anasemekana kuwa "amezaliwa mara ya pili." Yesu alimwambia Nikodemo, aliyekuwa mjumbe wa baraza la kitaifa na mtu mwenye umuhimu mkubwa, kwamba alihitaji kuzaliwa mara ya pili. Yesu alimfafanulia kwamba anapaswa kuzaliwa "kwa maji na kwa Roho."

"Yesu akajibu, akamwambia, 'Amin, amin, nakuambia, Mtu asipozaliwa mara ya pili, hawezi kuuona ufalme wa Mungu' .... Yesu akajibu, 'Amin, amin, nakuambia, Mtu asipozaliwa kwa maji na kwa Roho, hawezi kuuingia ufalme wa Mungu'" (Yohana 3:3, 5).

Je, inamaanisha nini kuzaliwa kwa maji na kwa Roho?

Kuzaliwa kwa maji ni kubatizwa. Kuzaliwa kwa Roho ni kupata uongofu ambapo Roho Mtakatifu anaingia ndani ya moyo wako na kuleta mabadiliko. Wewe si mtumwa wa dhambi tena. Badala yake, moyo wako unadunda kulingana na mapenzi ya Mungu.

"Hata imekuwa, mtu akiwa ndani ya Kristo amekuwa kiumbe kipya; ya kale yamepita; tazama! yamekuwa mapya" (2 Wakorintho 5:17).

Katika kifungu hiki, Paulo anamwelezea mtu aliyezaliwa mara ya pili. Mtu huyo, akitaka kumfuata Yesu, atachagua kubatizwa..

Je, kubatizwa kunamaanisha kwamba sasa uko katika uhusiano wa wokovu na Yesu?

"Maana mmeokolewa kwa neema, kwa njia ya imani; ambayo hiyo haikutokana na nafsi zenu, ni kipawa cha Mungu; wala si kwa matendo, mtu awaye yote asije akajisifu" (Waefeso 2:8,9).

"Karama ya Mungu ni uzima wa milele katika Kristo Yesu Bwana wetu" (Warumi 6:23).

Wokovu haupatikani kwa kubatizwa. Karama ya wokovu hutolewa bure na Yesu na hupokelewa kwa imani. Mtu anayempokea Yesu kama Mwokozi na Bwana anapokea karama ya uzima wa milele. Ubatizo ni ishara kwamba mtu yuko katika uhusiano wa wokovu na Yesu na amechagua kumkubali na kufuata mapenzi Yake.

.

Je, ikiwa ubatizo hamuokoi mtu, kwa nini ni muhimu sana kubatizwa?

"Aminiye na kubatizwa ataokoka; lakini asiyeamini, atahukumiwa" (Marko 16:16).

"Lakini wataka kujua, wewe mtu mpumbavu, kwamba imani bila matendo imekufa?... Mwaona kwamba mwanadamu huhesabiwa haki kwa matendo, wala si kwa imani peke yake" (Yakobo 2:20, 24).

Ingawa ubatizo hauleti wokovu, ubatizo ni ishara ya imani kwa Mungu—ishara kwamba mtu amesalimisha mapenzi yake kwa Yesu. Ubatizo ni utii kwa mapenzi ya Mungu, ukionyesha

kwamba muumini anatamani kwa dhati mapenzi ya Mungu yatendeke katika maisha yake.

Ubatizo ni ishara ya upendo kwa Mungu.

"Nao waliolipokea neno lake kwa furaha wakabatizwa" (Matendo ya Mitume 2:41). Yule anayelipokea neno la Mungu kwa furaha atatamani kubatizwa.

Je, ni ipi njia ya kibiblia ya ubatizo?

"Naye Yesu alipokwisha kubatizwa mara akatoka majini; na tazama, mbingu zikamfunukia, akamwona Roho wa Mungu akishuka kama njiwa, akitua juu yake; na tazama, sauti kutoka mbinguni ikisema, 'Huyu ni Mwanangu, mpendwa wangu, ninayependezwa naye'" (Mathayo 3:16, 17).

"Hata walipokuwa wakienda njiani, walifika mahali penye maji; yule towashi akasema, 'Tazama, maji haya; ni nini kinachonizuia nisibatizwe?' Filipo akasema, 'Ukiamini kwa moyo wako wote, inawezekana.' Akajibu, akasema, 'Naamini ya kwamba Yesu Kristo ndiye Mwana wa Mungu'" (Matendo ya Mitume 8:36, 37).

"Akaamuru lile gari lisimame; wakashuka wote wawili majini, Filipo na yule towashi, naye akambatiza. Kisha walipotoka majini, Roho wa Bwana akamnyakua Filipo, yule towashi asimwone tena; akaenda zake akifurahi" (Matendo ya Mitume 8:38, 39).

Wote wawili, Yesu na yule mtu wa Ethiopia, walitoka majini, wakikiwakilisha ufufuo katika maisha mapya. Neno "kubatiza" linatokana na neno la Kigiriki *baptizo*, linalomaanisha "kuzamisha" au "kuchovya." Maana ya neno hilo inaonyesha kwamba ubatizo wa kibiblia unaweza tu kuwa wa kuzamishwa. Njia nyingine yoyote isingeweza kuitwa "ubatizo." Kwa hivyo, njia sahihi ya ubatizo wakati huo, kama ilivyo sasa, ni ubatizo wa kuzamishwa.

"Ndipo Yerusalemu, na Uyahudi wote, na nchi zote za kando kando ya Yordani, wakamwendea [Yohana Mbatizaji], naye akawabatiza katika mto wa Yordani, huku wakiziungama dhambi zao" (Mathayo 3:5, 6).

Yohana alibatiza katika mto Yordani kwa sababu, kama Yohana 3:23 inavyosema, "huko kulikuwa na maji tele."

Kwa wote wawili, Yesu na yule mtu wa Ethiopia, ubatizo uliandamana na furaha kuu. Katika ubatizo wa Yesu, Baba alisikika kutoka mbinguni akisema kwamba "amependezwa" naye. Baada ya yule Mwethiopia kubatizwa, "akaenda zake akifurahi" (Matendo ya Mitume 8:39).

Je, ni nini kinachowakilishwa na kubatizwa kwa kuzamishwa ndani ya maji?

"Au hamfahamu ya kuwa sisi sote tuliobatizwa katika Kristo Yesu tulibatizwa katika mauti yake? Basi tulizikwa pamoja naye kwa njia ya ubatizo katika mauti yake, kusudi kama Kristo alivyofufuka katika wafu kwa utukufu wa Baba, vivyo hivyo na sisi tuenende katika upya wa uzima" (Warumi 6:3, 4).

Ubatizo wa Biblia ni mfano wa kifo na kuzikwa kwa maisha ya zamani ya dhambi, vikifuatiwa na ufufuo katika maisha mapya ndani ya Yesu Kristo.

"Tukijua neno hili, ya kuwa utu wetu wa kale ulisulubishwa pamoja naye, ili mwili wa dhambi ubatilike, tusitumikie dhambi tena" (Warumi 6:6).

Ubatizo kwa njia nyingine yoyote tofauti na kuzamishwa unaharibu maana hii nzito na muhimu.

.

Je, mtu anapaswa kuishije baada ya kubatizwa?

"Nimesulubiwa pamoja na Kristo; si mimi tena ninayeishi, bali Kristo anaishi ndani yangu; na maisha niliyo nayo sasa katika mwili, ninaishi kwa imani ya Mwana wa Mungu, aliyenipenda akajitoa nafsi yake kwa ajili yangu" (Wagalatia 2:20).

"Kwa maana ndiye Mungu atendaye kazi ndani yenu, kutaka kwenu na kutenda kwenu, kwa kulitimiza kusudi lake jema" (Wafilipi 2:13).

Mtu anayempokea Yesu kama Mwokozi na Bwana anajisalimisha Kwake na kuishi kwa imani. Kwa kumtumaini Yesu kwa ajili ya msamaha wa dhambi na kumtegemea Yesu kwa ajili ya nguvu, Mkristo anaishi maisha mapya ndani Yake.

"Hata imekuwa, mtu akiwa ndani ya Kristo amekuwa kiumbe kipya; ya kale yamepita; tazama! yamekuwa mapya" (2 Wakorintho 5:17).

Je, bado nitafanya makosa baada ya kubatizwa? Ikiwa ni hivyo, nifanye nini?

"Naye akasema, 'Ufalme wa Mungu mfano wake ni kama mtu aliyemwaga mbegu juu ya nchi; akalala usiku na kuamka mchana, nayo ile mbegu ikachipuka na kukua, asijue yeye namna gani. Maana nchi huzaa yenyewe; kwanza jani, kisha msuge, baadaye ngano pevu katika msuge'" (Marko 4:26, 28).

Ubatizo si ishara kwamba mtu hafanyi makosa tena. Unawakilisha utambuzi wa mtu kuhusu hitaji la kumtegemea Yesu kikamilifu. Mtu anayekuja kwa Yesu kwa imani anasemekana kuwa "amezaliwa kwa maji na kwa Roho" (Yohana 3:5). Hakuna mtoto aliyewahi kuzaliwa akiwa amekomaa kikamilifu. Kuna mchakato wa ukuaji katika Ukristo, na mtu anayekuja kwa Yesu kwa imani ataendelea kukua katika imani. Hii haimaanishi kuwa mtu amehukumiwa kutenda dhambi. Yesu anatamani si tu kusamehe dhambi, bali pia kutusafisha na dhambi (ona 1 Yohana 1:9). Katika kila jaribu, Mungu hufanya mlango wa kutokea (ona 1 Wakorintho 10:13).

Yesu ni Msaidizi wako mbele ya majaribu.

"Na kwa kuwa mwenyewe aliteswa alipojaribiwa, aweza kuwasaidia wanaojaribiwa" (Waebrania 2:18).

Je, inaruhusiwa kubatizwa zaidi ya mara moja?

"Ikatokea, Apolos alipokuwa Korintho, Paulo, akiisha kupita kati ya nchi za juu, akafika Efeso; akakutana na wanafunzi kadha wa kadha huko; akawauliza, 'Je! mlipokea Roho Mtakatifu mlipoamini?' Wakamjibu, 'Hata kidogo, hatujasikia kwamba kuna Roho Mtakatifu.' Akawauliza, 'Basi mlibatizwa kwa ubatizo gani?' Wakasema, 'Kwa ubatizo wa Yohana.' Paulo akasema, 'Yohana alibatiza kwa ubatizo wa toba, akiwaambia watu wamwamini yeye atakayekuja baada yake, yaani, Kristo Yesu.' Waliposikia haya wakabatizwa kwa jina la Bwana Yesu" (Matendo ya Mitume 19:1-5).

Ingawa kikundi hiki cha waumini huko Efeso kilikuwa tayari kimebatizwa, ni dhahiri walikuwa na uelewa mdogo kuhusu huduma na ubatizo wa Roho Mtakatifu. Baada ya kupata nuru mpya muhimu, ilifaa kwa wanafunzi hawa kubatizwa tena. Hii haimaanishi kwamba mtu anapaswa kubatizwa mara kwa mara. Katika hali ambazo mtu anapata uzoefu mpya wenye maana na Yesu, au ikiwa mtu amemwacha Yesu na kisha kumrudia, ubatizo wa mara ya pili—ingawa si wa lazima—unaweza kufanyika.

.

12. Je, ni maelekezo gani ambayo Yesu aliwapa viongozi wa kanisa la kwanza?

"Enendeni, basi, mkawafanye mataifa yote kuwa wanafunzi, mkiwabatiza kwa jina la Baba, na la Mwana, na la Roho Mtakatifu; na kuwafundisha kuyashika yote niliyowaamuru ninyi; na tazama, mimi nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari. Amina" (Mathayo 28:19, 20).

Yesu alikuwa wazi kwamba wanafunzi Wake wanapaswa kuwa wafanya-wanafunzi, wakiwatia moyo wengine kufuata mafundisho Yake. Alikuwa wazi kwamba watu wanapaswa kubatizwa. Ubatizo humunganisha muumini na Yesu pamoja na kanisa.

"Kwa maana katika Roho mmoja sisi sote tulibatizwa kuwa mwili mmoja, kwamba tu Wayahudi, au kwamba tu Wayunani; ikiwa tu watumwa, au ikiwa tu huru; nasi sote tulinyweshwa Roho mmoja" (1 Wakorintho 12:13).

"Naye [Kristo] ndiye kichwa cha mwili, yaani, cha kanisa; naye ni mwanzo, ni mzaliwa wa kwanza katika wafu, ili yeye awe na nafasi ya kwanza katika mambo yote" (Wakolosai 1:18).

Je, ni hamu yako kuishi maisha mapya kupitia imani katika Yesu? Ikiwa bado hujabatizwa, je, uko tayari kufanya uamuzi wa kusalimisha maisha yako kwa Yesu katika ubatizo?

?

SOMO LA 13

UDANGANYIFU MKUU WA KWANZA

Mnamo mwaka wa 2015, Shirika la Afya Duniani lilitangaza kuwa nyama iliyosindikwa ni kansa ya kundi la 1. Kulingana na mwitikio wa vyombo vya habari, huenda ulifikiri kuwa ulikuwa mwisho wa dunia.

Jarida la *Time* liliandika habari kuu yenye kichwa cha habari "Vita dhidi ya Ladha Tamu." Vyombo vingine vingi vya habari viliandika matoleo ya "habari hizo za kutisha" pia, vikiwemo CNN, NBC, na *The Washington Post*.

Nyama iliyosindikwa ni nini?

Nyama iliyosindikwa ni nyama yoyote ambayo imehifadhiwa kwa chumvi, imekolezwa moshi, au imechachushwa, au ambayo imeongezwa vihifadhi. Nyama hizo ni pamoja na bekoni (*bacon*), soseji za *hot dog*, bolonia, soseji za kawaida, salami, peperoni, hamu, nyama baridi za kukatwa, na ndiyo, *chicken nuggets*.

Kansa ya kundi la 1 ni nini?

Vitu vinavyosababisha kansa vimegawanywa katika makundi manne kulingana na uwezekano wake wa kusababisha ugonjwa huo. Kulingana na utafiti wa kina, kansa za kundi la 1 zinajulikana kusababisha kansa, ilhali kansa za kundi la 2A zinajulikana kuwa "pengine husababisha" kansa, na kansa za kundi la 2B zinajulikana kuwa "huenda zikasababisha" kansa.

.

"Mkiwa radhi na kutii, mtakula mema ya nchi" (Isaya 1:19).

Kansa za kundi la 1 ni pamoja na uvutaji sigara, salami, bekoni, soseji, *hot dogs*, na nyama nyingine zilizosindikwa. Kundi la 2 linajumuisha nyama nyekundu kama vile nyama ya nguruwe, ng'ombe, na kondoo. Halijumuishi kuku au samaki. (Zingatia kwamba nyama ya nguruwe ni nyama nyekundu. Hii ni kwa sababu nyama nyekundu inatafsiriwa kama nyama yoyote ya misuli ya mamalia. Kisayansi, nyama ya nguruwe si "nyama nyingine nyeupe"!)

Je, unasema kwamba *chicken nuggets*, salami, na peperoni ni mbaya kwako kama vile kuvuta sigara?

Hatusemi kwamba kula vipande viwili vya hamu ni hatari sawa na kuvuta sigara mfululizo. Tunachosema ni kwamba ushahidi wa ulaji wa nyama iliyosindikwa kusababisha kansa una nguvu sawa na ushahidi wa uvutaji sigara kusababisha kansa. Kansa zinazohusiana na ulaji wa nyama iliyosindikwa ni pamoja na kansa ya utumbo mpana, kansa ya kongosho, na ushahidi mpya unaonyesha, kansa ya matiti.

Je, unaweza kuelezea mfumo ambao nyama iliyosindikwa husababisha madhara makubwa namna hii?

Katika mchakato wa matibabu unaojumuisha kuhifadhi kwa chumvi, kukausha kwa moshi, na kuchachusha, vitu vingi vinavyosababisha kansa (carcinogens) huzalishwa. Wakati wa usindikaji, chumvi za nitrati huundwa ambazo kisha huzalisha *nitrosamines* ambazo ni visababishi vikuu vya kansa. Chuma cha *heme* pia kinapatikana katika nyama nyingi na ni kiondoa oksijeni (*pro-oxidant*) ambacho kina uwezekano wa kusababisha kansa. *Heterocyclic amines* (HCAs) ni visababishi vya kansa na mabadiliko ya kibaolojia (*mutagens*) yanayotokea wakati nyama inapopashwa joto la juu wakati wa kuoka kwa mkaa (*barbecuing*), kukaanga, au kuchoma.

Je, kuna magonjwa mengine yanayohusiana na nyama iliyosindikwa?

Ndiyo, yapo. Ulaji wa nyama iliyosindikwa huongeza hatari ya kisukari cha aina ya 2 kwa 37%. Michanganyiko mbalimbali ya kansa hutokana na usindikaji wa nyama ikijumuisha kuongezeka kwa asidi ya mafuta iliyojaa (*saturated fatty acids*), *nitrosamines*, *phosphatidylcholine*, na *L-carnitine*. *Trimethylamine N-oxide* (TMAO), iliyotajwa katika somo lililopita, pia ni sababu inayopelekea kuongezeka kwa usugu wa insulini na kisukari cha aina ya 2. Hatimaye, ulaji wa nyama iliyosindikwa ni sababu kuu inayochangia ugonjwa wa mfumo wa moyo na mishipa (*cardiovascular disease*).

Ibilisi ni adui mjanja sana. "Mjanja" (*Wily*) hufafanuliwa na Kamusi ya *New Oxford American* kama "mwenye ujuzi wa kupata faida, hasa kwa udanganyifu". Ameunda udanganyifu mwingi sana kuhusu lishe. Ametujaribu kula vitu vinavyosababisha vionjo vyetu vya ulimi kutamani vitu ambavyo havileti uzima wa tele ambao Kristo anataka tuwe nao.

Udanganyifu mkuu wa kwanza wa Shetani umeandikwa katika sura ya tatu ya Mwanzo. Udanganyifu huo ulihusu chakula na uaminifu wa neno la Mungu kuhusu kifo. Je, inawezekana kwamba Shetani ameendelea kuipotosha dunia kuhusu mambo mengine muhimu?

MAFUNZO YA BIBLIA: UDANGANYIFU MKUU WA

Mnamo mwaka wa 1922, zaidi ya miaka 3,000 baada ya kifo chake, kaburi la Tutankhamun liligunduliwa katika eneo linalojulikana kama Bonde la Wafalme, ng'ambo ya Mto Nile mkabala na jiji la Luxor, nchini Misri.

Ugunduzi mwingine wa ajabu ulikuwa umefanyika hapo awali mnamo mwaka wa 1799 wakati afisa mmoja wa jeshi la Ufaransa alipogundua nchini Misri, Jiwe la Rosetta (*Rosetta Stone*), ambalo lilikuja kuwa ufunguo wa kuelewa maandishi ya kale ya Kimisri.

Hata hivyo, ugunduzi mkubwa zaidi unangoja kufanywa katika Biblia. Tunapojifunza somo la kifo, tunajifunza kwamba ukweli, kama ulivyotolewa na Mungu, ni wazi zaidi, unategemeka zaidi, na ni wa kuaminika zaidi kuliko mafundisho yoyote kuhusu somo hilo ambayo hayatoki katika Biblia.

1. Ni lini kifo kinatajwa kwa mara ya kwanza katika Biblia?

"Lakini matunda ya mti wa ujuzi wa mema na mabaya usile, kwa maana siku utakapokula matunda yake utakufa hakika" (Mwanzo 2:17).

Mungu aliwaonya Adamu na Hawa kwamba kutotii kungeleta kifo. Kama vile Paulo angekuja kuandika milenia nyingi baadaye, "mshahara wa dhambi ni mauti" (Warumi 6:23).

2. Je, Shetani alipingaje kile ambacho Mungu alikuwa amesema?

"Kisha nyoka akamwambia mwanamke, 'Hakika hamtakufa; kwa maana Mungu anajua ya kuwa siku mtakayokula matunda ya mti huo, macho yenu yatafumbuliwa, nanyi mtakuwa kama Mungu, mkijua mema na mabaya'" (Mwanzo 3:4, 5).

Ingawa Mungu alikuwa amezungumza kwa wazi, Shetani alipinga neno la Mungu moja kwa moja. Alimwahidi Hawa kwamba kutilia shaka neno la Mungu kungekuwa kwa faida yake kubwa.

.

3. Ni ugunduzi gani wa ajabu tunaufanya tunapojifunza kile Biblia inachosema kuhusu kifo?

"

"Kukawako mtu mmoja mgonjwa, Lazaro wa Bethania, mji wa Mariamu na Martha dada yake.... Basi wale dada wakatuma ujumbe kwake wakisema, 'Bwana, tazama, yeye umpendaye ni mgonjwa'" (Yohana 11:1, 3).

Katika kisa cha Lazaro, Yesu anapokea habari kwamba rafiki yake Lazaro hajiwezi na anajadili jambo hilo na wanafunzi wake.

"Alisema hayo, kisha akawaambia, 'Rafiki yetu Lazaro amelala; lakini nakwenda nipate kumwamsha.' Basi wale wanafunzi wakasema, 'Bwana, ikiwa amelala, atapona.' Lakini Yesu alikuwa amenena habari ya kufa kwake; nao walidhani ya kuwa ananena habari ya kupumzika katika usingizi. Basi hapo Yesu akawaambia waziwazi, 'Lazaro amekufa'" (Yohana 11:11-14).

Kulingana na Yesu, Lazaro alikuwa amelala—ingawa hakuwa amelala usingizi wa mtu aliyechoka mwishoni mwa siku ndefu ya kazi. Yesu alifundisha kwamba kifo ni usingizi..

4. Je, Yesu alikuwa anazungumza kwa mifano aliposema Lazaro amelala?

"Basi Daudi akalala na baba zake, akazikwa katika mji wa Daudi" (1 Wafalme 2:10).

"Waume, ndugu zangu, mruhusu niwaambie waziwazi habari za mzee wa ukoo, Daudi, ya kuwa alikufa akazikwa, na kaburi lake liko kwetu hata leo.... Maana Daudi hakupanda mbinguni" (Matendo ya Mitume 2:29, 34).

Kile ambacho Yesu alikusema kuhusu Lazaro kinaendana na kile ambacho Biblia inasema kuanzia Mwanzo hadi Ufunuo. Kifo ni usingizi usio na ndoto kati ya maisha ya hapa duniani na yale yatakayokuja. Kama vile Petro alivyohubiri siku ya Pentekoste, Mfalme Daudi alikuwa kaburini mwake na si mbinguni. Daudi mwenyewe alielewa kwamba kifo kilikuwa usingizi alipoandika, "Nitashiba kwa sura yako nitakapoamka" (Zaburi 17:15).

5. Je, kuna aya nyingine zozote za Biblia zinazosema waziwazi kwamba kifo ni usingizi?

"Hivyo mwanadamu hulala, wala hainuki; hata mbingu zitakapopita, hawataamka, wala kutofuliwa katika usingizi wao" (Ayubu 14:12).

"Tena, wengi wa hao walalao katika mavumbi ya nchi wataamka, wengine wapate uzima wa milele, wengine aibu na kudharauliwa milele" (Danieli 12:2).

"Angalieni, nawaambia ninyi siri; hatutalala sote, lakini sote tutabadilika, kwa dakika moja, kufumba na kufumbua, wakati wa parapanda ya mwisho; maana parapanda italia, na wafu watafufuliwa, wasiwe na uharibifu, nasi tutabadilika" (1 Wakorintho 15:51, 52).

"Ufikiri, unijibu, Ee Bwana, Mungu wangu; uyatie nuru macho yangu, nisilale usingizi wa mauti" (Zaburi 13:3).

Biblia ina msimamo thabiti katika kufundisha kwamba kifo ni usingizi.

.

6. Je, familia ya Lazaro ilielewa kifo kuwa kama usingizi?

""Basi Martha akamwambia Yesu, 'Bwana, kama ungalikuwapo hapa, kaka yangu hangalikufa. Lakini hata sasa najua ya kuwa lolote utakalomwomba Mungu, Mungu atakupa.' Yesu akamwambia, 'Kaka yako atafufuka.' Martha akamwambia, 'Najua ya kuwa atafufuka katika ufufuo siku ya mwisho'" (Yohana 11:21-24).

Martha, dada yake Lazaro, alielewa kuwa kaka yake alikuwa amelala katika mauti, akingojea ufufuo utakaotokea "siku ya mwisho."

"

7. Je, Yesu alimwitaje Lazaro akiwa kaburini?

"Basi alipokwisha kusema hayo, alilia kwa sauti kuu, 'Lazaro, njoo huku nje!' Naye aliyekufa akatoka, amefungwa sanda miguu na mikono, na uso wake amefungwa leso. Yesu akawaambia, 'Mfungueni, mkamwache aende zake'" (Yohana 11:43, 44).

Lazaro aliyekuwa amelala aliamshwa kutoka kwa wafu kwa sauti ya Yesu. Hakusema lolote kuhusu utukufu wa mbinguni, wala hakutoa ushuhuda kuhusu vitisho vya motoni, kwa sababu hakuwa amekwenda sehemu yoyote kati ya hizo mbili. Lazaro, katika kifo, alikuwa amelala usingizi.

.

8. Je, inawezekana kwamba roho ya Lazaro ilikuwa mbinguni wakati mwili wake ulikuwa kaburini?

"Bwana Mungu akamfanya mtu kwa mavumbi ya ardhi, akampulizia puani pumzi ya uhai; mtu akawa nafsi hai" (Mwanzo 2:7).

Wakati wa uumbaji, wanadamu hawakupewa nafsi. Adamu aliumbwa ili awe "nafsi hai." Muunganiko wa mwili pamoja na pumzi—mavumbi ya ardhi na pumzi ya uhai—ulifanyiza nafsi. Adamu hakuwa na nafsi. Adamu alikuwa nafsi.

9. Je, kuna mtu yeyote leo aliye na nafsi?

"Kisha wale waliolipokea neno lake kwa furaha wakabatizwa; na siku ile wakaongezeka watu wapatao elfu tatu" (Matendo 2:41).

"Na huyo malaika wa pili akamwaga kitasa chake juu ya bahari; ikawa damu kama damu ya mfu, na kila nafsi iliyo hai katika bahari ikafa" (Ufunuo 16:3).

Katika Matendo ya Mitume mlango wa pili, watu elfu tatu wanatajwa kama nafsi elfu tatu. Katika Ufunuo 16, "kila nafsi iliyo hai" baharini ilikufa. Hii inarejelea viumbe hai, kama tafsiri nyingine zinavyoeleza.

Aya nyingi za Biblia huzungumzia nafsi.

Yesu alisema, "Roho yangu ina huzuni nyingi" (Mathayo 26:38). Yesu anajirejelea Yeye mwenyewe kana kwamba anasema, "Mimi nina huzuni nyingi." Paulo alielezea wazo lile lile alipowaandikia Warumi, "Kila mtu na aitii mamlaka iliyo kuu" (Warumi 13:1). Nia yake ilikuwa kusema, "Kila mtu na aitii mamlaka inayotawala."

Paulo aliliandikia kanisa la Thessalonike, "Mungu wa amani mwenyewe awatakase kabisa; nanyi roho zenu na nafsi zenu na miili yenu mhifadhiwe msiwe na hatia wakati wa kuja kwake Bwana wetu Yesu Kristo" (1 Wathesalonike 5:23). Paulo anazungumzia ukamilifu wa kazi ya wokovu ambayo Mungu anataka kufanya katika

maisha ya mtu, akieleza kwamba tunapaswa kutakaswa katika mawazo yetu, hisia zetu, na miili yetu. Badala ya kutoa maoni juu ya asili ya mwanadamu, Paulo anawahimiza marafiki zake kuwa wamejitolea kwa Mungu katika kila eneo la maisha yao.

.

10. Wafu hulala kwa muda gani kaburini?

"Kwa maana hili twawaambia kwa neno la Bwana, kwamba sisi tulio hai, tutakaosalia hata kuja kwake Bwana, hakika hatutawatangulia wao waliolala usingizi. Kwa sababu Bwana mwenyewe atashuka kutoka mbinguni kwa mwaliko, na kwa sauti ya malaika mkuu, na kwa parapanda ya Mungu; nao waliokufa katika Kristo watafufuka kwanza. Kisha sisi tulio hai, tuliosalia, tutanyakuliwa pamoja nao katika mawingu ili tumlaki Bwana hewani; na hivyo tutakuwa pamoja na Bwana milele. Basi, farijianeni kwa maneno hayo" (1 Wathesalonike 4:15-18).

"Msistaajabie haya; kwa maana saa yaja ambayo watu wote waliomo makaburini wataisikia sauti yake. Nao watatoka; wale waliofanya mema kwa ufufuo wa uzima, na wale waliofanya mabaya kwa ufufuo wa hukumu" (Yohana 5:28, 29).

Wafu hulala usingizi mpaka kuja kwa mara ya pili kwa Yesu. Wakati Yesu atakaporudi, "waliokufa katika Kristo watafufuka." Mpaka wakati huo, wafu wamelala, wakisubiri ufufuo.

.

11. Wafu wanatambua kiasi gani wakati wakiwa wamelala katika kifo?

"Kwa maana walio hai wanajua ya kwamba watakufa; lakini wafu hawajui neno lo lote" (Mhubiri 9:5).

"Sio wafu wanaomsifu Bwana, wala wo wote washukao kwenye kimya" (Zaburi 115:17).

Wafu hawatambui lolote wakati wakiwa wamelala usingizi wa mauti. Hawamsifu Bwana. Wanashuka "kwenye kimya." Kama wafu wangeenda moja kwa moja mbinguni au motoni baada ya kufa, kusingekuwa na haja ya ufufuo. Isingekuwa na maana kwa Biblia kuzungumzia mara kwa mara kuhusu ufufuo kama watu wangekuwa wanakufa na kwenda moja kwa moja mbinguni. Kuna haja ya ufufuo ili wafu waweze kufufuliwa kutoka katika mahali pao pa kupumzika.

.

12. Je, Biblia haisemi kwamba kutokuwapo katika mwili ni kuwa pamoja na Bwana?

"Tuna moyo mkuu, tunasema, ni afadhali kutokuwapo katika mwili na kukaa pamoja na Bwana" (2 Wakorintho 5:8).

Katika aya hiyo, Paulo anasema angependa zaidi "kutokuwapo katika mwili na kuwa pamoja na Bwana," akizungumzia kile atakachopitia baada ya kufa na kufufuliwa. Hakuna mahali popote katika Biblia panapoeleza kwamba mtu aliyeokoka anapokufa huenda moja kwa moja mbinguni.

Katika kifungu cha awali, Paulo anazungumzia hamu yake ya kupokea mwili mpya, "maskani yetu itokayo mbinguni" (2 Wakorintho 5:2).

.

13. Vipi kuhusu yule mwizi msalabani?

"Kisha akamwambia Yesu, 'Bwana, unikumbuke utakapokuja katika ufalme wako.' Yesu akamwambia, 'Amin, nakuambia, leo utakuwa pamoja nami peponi'" (Luka 23:42, 43).

Kifungu kimoja kifupi hakipaswi kamwe kubatilisha kile ambacho Biblia nzima inakisema kuhusu mada fulani. Wakati Biblia ilipoandikwa, iliandikwa kabisa bila alama za uakifishaji.

Alama za uakifishaji ziliongezwa na watafsiri waliofanya maamuzi ya kisheria kuhusu mahali ambapo alama hizo zinapaswa kukaa. Ukisogeza koma kidogo, maneno ya Yesu kwa yule mwizi msalabani sasa yanapatana na sehemu nyingine ya Maandiko: "Amin, nakuambia leo, utakuwa pamoja nami peponi." Hii inaendana na kile ambacho Biblia inafundisha kuhusu nini hutokea wakati mtu anapokufa.

.

14. Yesu anataka tukumbuke nini kuhusiana na uhakika wa mauti?

"Yesu akamwambia, 'Mimi ndimi huo ufufuo na uzima. Yeye aniaminiye mimi, ajapokufa, atakuwa hai'" (Yohana 11:25).

Yesu anasema, "Mimi ndimi huo ufufuo na uzima." Bila Yesu, hakuna tumaini baada ya kifo. Kaburi lingetuweka kifungoni milele.

Hata hivyo, kwa imani katika Yesu, kuna tumaini zaidi ya kaburi. Yesu, aliyekufa kwa ajili ya dhambi za ulimwengu, anatupa uzima wa milele bure kupitia imani katika Yeye. Wale wanaomwamini Yesu na kumkubali kama Bwana na Mwokozi hupokea haki yake.

Kupitia imani katika Yesu, mwenye dhambi yeyote anaweza kuhesabiwa kuwa anastahili uzima wa milele. Je, unatamani kuwa na imani katika Yesu, ambaye ni ufufuo na uzima?

SOMO LA 14

MILENIA NA JEHANUMU

Kuna taarifa nyingi zisizo sahihi kuhusu afya na lishe. Mama mmoja alisikika akimwambia mwenzake, "Najua nitapata ugonjwa wa kisukari kwa sababu mama yangu alikuwa naye na bibi yangu alikuwa naye." Hiyo siyo kweli lazima iwe hivyo.

Je, kisukari ni cha kurithi?

Kuna aina mbili kuu za kisukari: aina ya 1 na aina ya 2. Kisukari cha aina ya 1 ni ugonjwa wa mfumo wa kinga mwilini ambao kwa kawaida hutokea utotoni na huelekea kuwa mkali sana. Inakadiriwa kuwa asilimia 5 hadi 10 ya ndugu wa mgonjwa wa kisukari cha aina ya 1 wanaweza pia kupata ugonjwa huo huo. Wagonjwa wa aina ya 1 huzalisha insulini kidogo sana au hawazalishi kabisa kwenye kongosho, ingawa seli za miili yao zina uwezo wa kuitikia utendaji wa insulini. Kwa kawaida wao ni wembamba (ni asilimia 20 hadi 25 tu ya wagonjwa wa aina ya 1 ndio wenye uzito uliopitiliza).

Kwa upande mwingine, kisukari cha aina ya 2 kwa kawaida hutokea baada ya balehe na si ugonjwa wa mfumo wa kinga. Kihusishwa na unene wa kupindukia kwa asilimia 80 ya wale wanaoupata. Kitakwimu, asilimia 75 hadi 90 ya wagonjwa wa aina ya 2 wana ndugu wenye hali hiyo hiyo.

Je, kisukari cha aina ya 2 kinaweza kuzuiwa?

Kama tulivyobainisha, asilimia 80 ya wale walio na kisukari cha aina ya 2 wana unene wa kupindukia. Seli za miili yao, kutokana na kuwa na tishu nyingi za mafuta, huwa sugu kwa insulini. Miongoni mwa wale walio na hatari kubwa ya kijenetiki ya kupata kisukari cha aina ya 2, mambo ya kimazingira huchangia pakubwa katika kuanza kwake. Neal Bernard, katika ripoti iliyochapishwa mwaka 2009 kwenye jarida la *American Journal of Clinical Nutrition*, alionyesha kuwa sababu kuu zinazochangia kisukari cha aina ya 2 ni unene wa kupindukia na kuishi maisha ya kutofanya mazoezi, mambo ambayo yote yanaweza kuzuiwa.

Je, ni kinga gani bora ninayoweza kuchukua ili kuzuia si tu ugonjwa wa kisukari cha aina ya 2, bali pia magonjwa mengine sugu?

> ......tutakuwa pamoja na Bwana sikuzote. Basi, farijianeni kwa maneno hayo.” — 1 WATHESALONIKE 4:17,18

Utafiti mmoja wa kustaajabisha ulifanyika ukilinganisha athari za mlo unaotokana na mimea na mlo wa kawaida kwa wagonjwa wa kisukari cha aina ya 2. Iligundulika kuwa mlo wa mimea wenye mafuta kidogo uliimarisha viwango vya sukari na mafuta mwilini zaidi kuliko mlo wa kawaida. Mlo huo wa mimea ulihusisha nafaka zisizokobolewa, matunda, mboga za majani, karanga, maharagwe, na jamii ya kunde.

Tafiti nyingine nyingi tangu wakati huo zimeonyesha kuwa milo yenye nyuzinyuzi nyingi, kabohaidreti nyingi, na mafuta kidogo huimarisha udhibiti wa sukari mwilini na pia huzuia kisukari cha aina ya 2 kwa ujumla. Katika ripoti ya mwaka 2019, Chama cha Marekani cha Madaktari Bingwa wa Homoni (American Association of Clinical Endocrinology) kilipendekeza mlo unaotokana na mimea kwa kiasi kikubwa kwa wagonjwa wa kisukari cha aina ya 2.

Mlo huo ulionyesha matokeo ya kupunguza hatari ya kupata kisukari cha aina ya 2 kwa asilimia 34 miongoni mwa watu waliofuata mlo huo nchini Marekani.

***Protini inatoka wapi katika mlo wa mimea**?

Swali kwa watu wengi ni jinsi ya kupata protini ya kutosha kwenye mlo wa mimea. Ni dhana potofu iliyokita mizizi kwamba protini inaweza tu kutoka kwenye nyama. Kwa bahati nzuri, vyakula vya asili vya mimea vinajumuisha vyanzo vingi vya protini. Jamii ya kunde, nafaka zisizokobolewa, karanga, na mbegu zote ni vyanzo vyenye afya vya protini kamili ambayo mwili unahitaji.

Maharagwe ya soya ni vyanzo tajiri sana vya protini. Pia yana *isoflavones* ambazo zina sifa za kuzuia sumu mwilini (antioxidant) na kuzuia uvimbe. Yanapunguza shinikizo la juu la damu (*systolic*) kwa watu wenye shinikizo la juu la damu. Pia yanaboresha utendaji wa mishipa ya damu (*endothelial function*), jambo ambalo huongeza mtiririko wa damu. Uhusiano umeonekana pia kati ya ulaji wa maharagwe ya soya na kupungua kwa hatari ya saratani.

Kama vile tu Ibilisi ametoa taarifa potofu kuhusu lishe, amemwakilisha Mungu vibaya pia kuhusu hatima ya milele ya wenye dhambi. Funzo letu la Biblia linachunguza mada hii muhimu..

SOMO LA BIBLIA: MILENIA NA JEHANUMU

Kama vile ambavyo wengi hawatambui kuwa chakula kinaweza kusababisha ugonjwa mbaya na hata kifo, idadi kubwa ya watu wanashindwa kutambua kuwa maamuzi yetu ya kila siku yanaweza kusababisha kifo cha kiroho pia. Namshukuru Mungu, Yesu amefanya njia kwa ajili ya watu wote ili kuepuka kifo cha kiroho na badala yake wafurahie uzima wa milele.

1. Yesu anawapeleka wapi waliookolewa baada ya kurudi kwake duniani mara ya pili?

"Nyumbani mwa Baba yangu mna makao mengi; kama sivyo, ningaliwaambia. Naenda kuwaandalia mahali. Basi mimi nikienda na kuwaandalia mahali, nitakuja tena niwakaribishe kwangu; ili nilipo mimi, nanyi mwepo" (Yohana 14:2,3).

"Kwa sababu Bwana mwenyewe atashuka kutoka mbinguni pamoja na mwaliko, na sauti ya malaika mkuu, na parapanda ya Mungu; nao waliokufa katika Kristo watafufuka kwanza. Kisha sisi tulio hai, tuliosalia, tutanyakuliwa pamoja nao katika mawingu ili tumlaki Bwana hewani; na hivyo tutakuwa pamoja na Bwana milele" (1 Wathesalonike 4:16, 17).

Baada ya kuja mara ya pili, Yesu anawachukua waliookolewa kwenda mbinguni..

2. Waliookolewa watakaa mbinguni kwa muda gani baada ya kurudi kwa Yesu?

"Nao wakawa hai, wakatawala pamoja na Kristo miaka elfu" (Ufunuo 20:4). Waliookolewa watakaa milenia mbinguni pamoja na Yesu.

3. Watu wa Mungu watafanya nini mbinguni wakati wa milenia?

"Nikaona viti vya enzi, wakaketi juu yake, nao wakapewa hukumu" (Ufunuo 20:4).

"Hamjui ya kuwa watakatifu watauhukumu ulimwengu?... Hamjui ya kuwa tutawahukumu malaika?" (1 Wakorintho 6:2, 3).

Wakati wa milenia, waliookolewa wa nyakati zote watashiriki katika kazi ya Kristo ya hukumu. Kufikia wakati huo, kesi ya kila mtu aliyewahi kuishi itakuwa imeshaamuliwa. Waliookolewa mbinguni, pamoja na Yesu, watapitia upya hukumu hiyo.

4. Ikiwa waliookolewa wako mbinguni, watu waliopotea wako wapi wakati wa milenia?

"Lakini siku ya Bwana itakuja kama mwizi katika usiku, ambayo katika hiyo mbingu zitapita kwa mshindo mkuu, na vijidudu vya asili vitateketezwa kwa joto kali, na nchi na kazi zilizomo ndani yake zitateketea" (2 Petro 3:10).

"Kwa maana kama vile zilivyokuwa siku za Nuhu, ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu. Kwa kuwa kama vile katika siku zile zilizotangulia gharika walikuwa wakila na kunywa, wakioa na kuolewa, hata siku ile aliyoingia Nuhu katika safina, wasijue hata gharika ikaja, ikawachukua wote, ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu. Wakati ule watu wawili watakuwako shambani; mmoja atatwaliwa, na mmoja ataachwa. Wanawake wawili watakuwa wakisaga kinu mmoja atatwaliwa, na mmoja ataachwa" (Mathayo 24:37-41).

"Mwenye kudhulumu na azidi kudhulumu; na mwenye uchafu na azidi kuwa mchafu; na mwenye haki na azidi kufanya haki; na mtakatifu na azidi kutakaswa. Tazama, naja upesi, na ujira wangu u pamoja nami, kumlipa kila mtu kama kazi yake ilivyo" (Ufunuo 22:11, 12).

Watu waliopotea wanaoishi duniani wakati Yesu anaporudi wanaangamizwa na utukufu wa kuja kwake. Hakuna mtu anayebaki kuishi kwenye nchi iliyoharibiwa wakati wa milenia. Yesu anaporudi, waliookolewa hatimaye wanakombolewa, wakati waliopotea wanapotea kabisa na milele.

.

5. Ni nini kinatokea mwishoni mwa milenia?

"Hata hiyo miaka elfu itakapokwisha, Shetani atafunguliwa, atoke kifungoni mwake; naye atatoka kuwadanganya mataifa walio katika pembe nne za nchi, Gogu na Magogu, kuwakusanya kwa vita, ambao hesabu yao ni kama mchanga wa bahari. Wakapanda juu ya upana wa nchi, wakaizingira kambi ya watakatifu, na mji ule uliopendwa. Moto ukashuka kutoka mbinguni kwa Mungu, ukawala" (Ufunuo 20:7-9).

Shetani amefungiwa duniani kwa miaka elfu moja. Amekuwa "amefungwa" wakati wa milenia na mazingira yanayomzuia kuondoka duniani (ona Ufunuo 20:1,2). Akilazimika kutafakari kifo na uharibifu aliouasababisha, Shetani anafunguliwa kutoka kwenye gereza lake la mfano wakati ufufuo wa pili unapotokea. Pamoja na kufufuliwa kwa waovu, Shetani anapata tena watu wa kuwajaribu na kuwadanganya.

"Gogu na Magogu" ni, kwa ufupi, maadui wa Mungu. Kwa maneno mengine, ni wale waliopotea ambao, pamoja na Shetani, wanajipanga dhidi ya Mungu mwishoni mwa milenia. Kama vile katika Ezekieli 38 na 39 Gogu na Magogu walivyokuwa kinyume na Mungu, ndivyo katika Ufunuo 20 "Gogu na Magogu" inavyorejelea watu waliopotea ambao wako katika uasi dhidi ya Mungu.

"Msistaajabie haya; kwa maana saa yaja ambayo watu wote waliomo makaburini wataisikia sauti yake. Nao watatoka; wale waliofanya mema kwa ufufuo wa uzima, na wale waliotenda mabaya kwa ufufuo wa hukumu" (Yohana 5:28, 29).

Ufufuo wa pili, "ufufuo wa laana," (Yohana 5:29 KJV) hutokea mwishoni mwa ile miaka elfu ya Ufunuo 20.

Waliopotea wanafufuliwa kutoka kwa wafu ili kupokea adhabu yao ya mwisho. Ni wakati huo ambapo moto unashuka kutoka mbinguni na kuwala waovu (ona Ufunuo 20:9).

6. Je, jehanum ni kweli?

"Msiwaogope wale wauao mwili, wasiweze kuiua roho; afadhali mwogopeni yule awezaye kuangamiza roho na mwili pia katika jehanum" (Mathayo 10:28).

Yesu aliamini kuwa kuna jehanum. Ni muhimu kuelewa jinsi jehanum itakavyokuwa hasa.

A. Jehanum iko wapi?

"Wakapanda juu ya upana wa nchi, wakaizingira kambi ya watakatifu, na mji ule uliopendwa. Moto ukashuka kutoka mbinguni kwa Mungu, ukawala" (Ufunuo 20:9).

Jehanum inatokea hapa duniani. Wakati moto "unashuka kutoka mbinguni kwa Mungu," Sayari ya Dunia inabadilishwa kuwa ziwa kubwa la moto. Kila kitu ambacho ubinadamu umeunda ili kujitukuza chenyewe kinaangamizwa, na wale ambao hawakumkubali Yesu kama Bwana na Mwokozi watafutwa kabisa na kutokuwepo tena.

B. Jehanum inatokea lini?

"Hata hiyo miaka elfu itakapokwisha, Shetani atafunguliwa, atoke kifungoni mwake; naye atatoka kuwadanganya mataifa walio katika pembe nne za nchi, Gogu na Magogu, kuwakusanya kwa vita, ambao hesabu yao ni kama mchanga wa bahari" (Ufunuo 20:7,8).

Jehanum inatokea mwishoni mwa milenia. Kwa maneno mengine, kuangamizwa kwa waliopotea hutokea miaka elfu moja baada ya kuja kwa Yesu mara ya pili.

C. Kuna watu wangapi katika jehanum hivi sasa?

Jibu lazima liwe sifuri! Hakuna mtu anayepata uharibifu wa jehanum kwa wakati huu. Jehanum haitawaka mpaka baada ya milenia, ambayo inaanza wakati Yesu anaporudi.

D. Jehanum inadumu kwa muda gani?

"Moto ukashuka kutoka mbinguni kwa Mungu, ukawala" (Ufunuo 20:9).

"'Nanyi mtawakanyaga waovu; kwa maana watakuwa majivu chini ya nyayo za miguu yenu, katika siku ile nitakayoifanya hii,' asema Bwana wa majeshi" (Malaki 4:3).

Ingawa hatuwezi kujua kwa usahihi ni kwa muda gani moto wa kusafisha wa jehanum utawaka, kile kilicho wazi katika maandiko ni kwamba jehanum hatimaye itaacha kuwaka. Mara tu itakapokuwa imemaliza kazi yake ya kuwaangamiza waovu na kuisafisha dunia, jehanum haitawaka tena.

"Na mtumishi yule aliyejua mapenzi ya bwana wake, asijiweke tayari, wala kuyatenda mapenzi yake, atapigwa mapigo mengi. Lakini yule asiyejua, naye amefanya yastahiliyo mapigo, atapigwa mapigo machache. Na kila aliyepewa vingi, kwake huyo vitatakiwa vingi; naye waliyemwekea amana vitu vingi, kwake huyo watataka na zaidi" (Luka 12:47, 48).

Hatuwezi kujua kwa usahihi wowote ni muda gani utachukua kwa moto wa jehanum kuwaangamiza watu wenye dhambi. Itakuwa ni haki kudhani kwamba haitachukua muda mrefu. Biblia inaonyesha kuwa wengine wanaweza kuungua kwa muda mrefu zaidi kuliko wengine (ona Luka 12:47,48). Hii inawezekana inategemea kiasi cha nuru ambacho mtu alikikataa kwa kuchagua kupuuza zawadi ya wokovu. Inaonekana kwamba Shetani atateseka kwa muda mrefu zaidi kuliko mtu mwingine yeyote katika uharibifu unaosababishwa na ziwa la moto.

7. Ni nini kusudi la jehanum?

""Ole hautatokea mara ya pili" (Nahumu 1:9).

"Kwa maana kama vile zilivyokuwa siku za Nuhu, ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu" (Mathayo 24:37).

Kama vile gharika ya siku za Nuhu ilivyoiondoa dhambi na wenye dhambi duniani, jehanum itafanya jambo lile lile. Ingawa kusafishwa kwa ulimwengu katika siku za Nuhu kulikuwa kwa muda tu na dhambi ilirejea haraka kutawala ulimwengu, safari hii dhambi na wenye dhambi watatoweka milele.

Siyo nia ya Mungu kutenga sehemu fulani ya ulimwengu ambapo wenye dhambi watateketea kwa umilele wote. Dhana ya jehanum inayowaka milele imewatisha na kuwastusha watu wengi sana. Ingawa Mungu ni Mungu wa haki, Yeye si Mungu wa ukatili. Kuwatesa watu milele bila shaka kungewahuzunisha hata waliookolewa, ambao wasingepata furaha yoyote kwa kujua kwamba, wakati wao wanaishi katika ulimwengu mkamilifu, wapendwa wao wanateseka katika mahali pa kutisha panapoitwa jehanum. Mafundisho ya jehanum inayowaka milele yametumiwa kuwahamasisha watu kumkubali Yesu kwa hofu. Jambo hili limefanikiwa kuwafanya watu wengi kumchukulia Mungu kama dikteta asiye na

huruma—ambayo ndiyo hali halisi ya Shetani. Kwa kupotosha fundisho la jehanum, Shetani amewafanya watu wamwone Mungu kana kwamba Mungu ni ibilisi.

8. Kwa nini Mungu awafufue waovu kutoka kwa wafu ili tu kuwaangamiza?

"Kama niishivyo, asema Bwana, kila goti litapigwa mbele zangu, na kila ulimi utamkiri Mungu" (Warumi 14:11).

Mwishoni, hata wale ambao hatimaye wataangamizwa milele wanakiri haki ya Mungu na kukiri kwamba Yesu ni Bwana. Wanajiunga na wale waliokombolewa katika kutangaza, "Ni makuu, na ya ajabu matendo yako, Bwana Mungu Mwenyezi; ni za haki, na za kweli njia zako, Ee Mfalme wa mataifa!" (Ufunuo 15:3). Waliopotea wanapata fursa ya kukiri haki ya kuangamia kwao wenyewe. Wanashuhudia kwamba, ijapokuwa wamepotea milele, hatima yao inastahili na ni halali..

9.

9. Ikiwa waovu wataangamizwa na hawataungua milele, kwa nini Biblia inatumia kirai "hata milele na milele" ikirejelea kuangamizwa kwa waovu?

"Na moshi wa maumivu yao hupanda juu hata milele na milele; wala hawana raha mchana wala usiku, hao wamsujuduo huyo mnyama na sanamu yake, na kila aipokeaye chapa ya jina lake" (Ufunuo 14:11).

"Na yule Ibilisi, mwenye kuwadanganya, akatupwa katika ziwa la moto na kiberiti, alimo yule mnyama na yule nabii wa uongo. Nao watateswa mchana na usiku hata milele na milele" (Ufunuo 20:10).

Biblia haisemi kwamba waovu wataungua milele, bali kwamba matokeo ya adhabu yao yatadumu milele. Malaki, Daudi, na Ezekieli wote wanataja kwamba waliopotea watatoweka, huku Ezekieli akiandika kwamba hata Ibilisi atageuzwa kuwa majivu (tazama Malaki 4:1-3; Zaburi 37:20 na Ezekieli 28:18).

Biblia inasema kwamba "mshahara wa dhambi ni mauti" (Warumi 6:23). Haisemi mshahara wa dhambi ni uzima wa milele katika moto wa jehanum. Ufunuo unauita moto wa jehanum "mauti ya pili" (Ufunuo 20:14).

Jehanum itaushindia ulimwengu kila athari ya dhambi..

10. Baada ya moto wa jehanum kuwaka juu ya nchi, nini kinatokea kwa sayari hii?

"Kisha nikaona mbingu mpya na nchi mpya; kwa maana mbingu za kwanza na nchi ya kwanza zimekwisha kupita, wala hapakuwa na bahari tena. Nami Yohana nikauona mji ule mtakatifu, Yerusalemu mpya, ukishuka kutoka mbinguni kwa Mungu, umewekwa tayari, kama bibi-arusi aliyekwisha kupambwa kwa mumewe. Nikasikia sauti kuu kutoka katika kile kiti cha enzi ikisema, 'Tazama, maskani ya Mungu ni pamoja na wanadamu, naye atafanya maskani yake pamoja nao, nao watakuwa watu wake. Na Mungu mwenyewe atakuwa pamoja nao'" (Ufunuo 21:1-3).

Mji Mtakatifu, Yerusalemu Mpya, unashuka kutoka mbinguni na kutua juu ya nchi ambayo sasa imetakaswa na kurejeshwa. Shauku kuu ya Mungu hatimaye inatimizwa: "maskani ya Mungu ni pamoja na wanadamu" (Ufunuo 21:3). Kama vile Mungu alivyokaa katikati ya watu Wake wakati patakatifu pa duniani palipojengwa (tazama Kutoka 25:8), Mungu anakaa tena na watu Wake. Makao ya milele ya waliookolewa ni sayari ya dunia iliyorejeshwa, huku Mungu akikaa katikati ya watu Wake kwa muda wote ambao wakati utakuwepo.

.

11. Ni jinsi gani mtu yeyote anaweza kuishi katika uhakika wa uzima wa milele?

"Kwa kuwa, kila atakayeliitia jina la Bwana ataokolewa" (Warumi 10:13).

"Wote anaonipa Baba watakuja kwangu; wala yule ajaye kwangu sitamtupa nje kamwe" (Yohana 6:37).

"Kwa maana mmeokolewa kwa neema, kwa njia ya imani; ambayo hiyo haikutoka kwenu, ni kipawa cha Mungu" (Waefeso 2:8).

Wokovu hutolewa kama zawadi kwa mtu yeyote anayetaka kuipokea. Kwa kutambua dhambi yako na kwa kumkubali Yesu na kupokea haki Yake, unaweza kuishi katika uhakika kwamba zawadi ya uzima wa milele ni yako.

Je, ni hamu yako kuishi na Mungu na waliokombolewa katika umilele wote?

SOMO LA 15

UJUMBE WA MALAIKA WA KWANZA

Kabila la Tsimane kutoka ndani kabisa ya msitu wa Bolivia lina kiwango cha chini sana cha magonjwa ya moyo ikilinganishwa na mataifa ya Magharibi. Mnamo mwaka wa 2014, Chuo cha Marekani cha Masuala ya Moyo (American College of Cardiology) kilianza utafiti wa mwaka mmoja kuhusu kabila hilo ulihusisha upimaji wa kalsiamu kwenye mishipa ya moyo (coronary calcium screening), kigezo kizuri sana cha kutabiri ugonjwa wa mishipa ya moyo. Waligundua kuwa 85% ya watu wa Tsimane walikuwa na kipimo cha kalsiamu cha 0, ikionyesha kutokuwa na hatari ya ugonjwa wa mishipa ya moyo. Asilimia 13 nyingine walikuwa katika hatari ya chini, huku 2% tu wakiwa katika hatari ya wastani ya ugonjwa huo. Hata miongoni mwa wale wenye umri wa miaka 75 au zaidi, 65% walikuwa na kipimo cha kalsiamu cha 0. Ni 8% tu katika kundi la wazee walioonyesha vipimo vya kalsiamu vinavyoashiria hatari kubwa.

Kwa kulinganisha, ni 14% tu ya Wamarekani waliofanyiwa utafiti wakati huo huo walioonyesha kutokuwa na hatari ya ugonjwa wa mishipa ya moyo. Nini kinaleta utofauti huu?

Mlo wa Tsimane una 75% ya wanga tata wenye nyuzinyuzi nyingi (high-fiber, complex carbohydrates), huku 14% tu ya kalori ikitokana na protini na 14% ikitokana na mafuta.

Je, mlo wa Tsimane ni wenye afya kwa muda mrefu?

Jibu ni ndiyo. Chaguzi duni za vyakula huchangia zaidi katika magonjwa sugu kuliko kitu kingine chochote. Hatuthamini kikamilifu ukubwa wa athari za chaguzi zetu za chakula kwenye afya yetu. Mfumo wa vyakula vya sanduku la kijani-sanduku la njano-sanduku la nyekundu kutoka Somo la 1 unaweza kusaidia katika kuamua jinsi ya kutoa kipaumbele kwa kalori kwa ajili ya afya bora.

Wengi wetu tuna tabia ya kutoa kipaumbele kwa vyakula vya sanduku jekundu na la njano. Kwa bahati mbaya, vyakula hivyo vinahusishwa na magonjwa ya moyo na mishipa, usugu wa insulini (insulin resistance), kisukari, saratani, na unene uliopitiliza.

Kuna ubaya gani katika mlo wa Marekani?

Wastani wa mlo wa Marekani kwa ujumla hutoka kwenye vyanzo vitano. Chanzo namba moja cha kalori kwa Wamarekani ni vyakula vilivyosafishwa (refined desserts) kama vile keki, biskuti, donati, na pai. Chanzo kikuu cha pili cha kalori ni nafaka zilizosafishwa kama vile mkate mweupe, bageli, na mkate wa mchanganyiko wa nafaka. Chanzo namba tatu ndicho cha kuvutia zaidi. Ni kuku! Takwimu zinaonyesha kuwa karibu kuku milioni 25 huliwa kila siku nchini Marekani. Hiyo ni zaidi ya kuku milioni moja kila saa.

!

Katika namba nne ni soda na vinywaji vya kuongeza nguvu au maji ya chupa yaliyotiwa sukari. Hautaamini namba tano. Iko katika kundi lake yenyewe. PIZZA! Ungetofautisha vipi vyakula hivi?

*__Mlo unaotokana na mimea ni nini?__

Mlo unaotokana na mimea ni ule ambapo 80% hadi 100% ya kalori za kila siku zinatoka kwenye vyakula vya sanduku la kijani vinavyotokana na mimea na vinavyoimarisha afya.

Mlo huu umekuwepo kwa muda gani?

Kitabu cha Mwanzo kinatuambia kwamba, baada ya Mungu kuwaumba wanadamu, Alisema, "Tazama, nimewapa kila mche utoao mbegu, ulio juu ya uso wa nchi yote pia, na kila mti ambao matunda yake yana mbegu; vitakuwa ndivyo chakula chenu" (Mwanzo 1:29). Mlo huu umekuwepo kwa muda mrefu sana.

Kuna sababu nzuri kwa nini Mungu alitupa mpango huu wa ajabu wa mlo wa "sanduku la kijani." Alituumba kwa ajili ya kuabudu, jambo ambalo linahitaji akili timamu ambazo kupitia hizo tunamtukuza Yeye. "Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lo lote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu" (1 Wakorintho 10:31). Nao mstari mwingine unasema, "Au hamjui ya kuwa mwili wenu ni hekalu la Roho Mtakatifu aliye ndani yenu, mliyepewa na Mungu, wala ninyi si mali yenu wenyewe? Maana mlinunuliwa kwa thamani. Sasa basi, mtukuzeni Mungu katika miili yenu na katika roho zenu, ambavyo ni mali ya Mungu" (1 Wakorintho 6:19, 20).

Funzo letu la Biblia litatuletea baadhi ya habari njema zaidi ambazo tumewahi kuzisikia—injili ya milele!

FUNZO LA BIBLIA: UJUMBE WA MALAIKA WA KWANZA

Madaktari walifanya kila wawezalo kuokoa maisha ya Rais wa Marekani George Washington kabla hajafa mnamo Desemba 14, 1799. Zaidi ya kumfanya asukutue koo kwa mchanganyiko wa molasi, siagi, na siki, koo lake lilipakwa maandalizi ya mende waliokaushwa. Kwa ombi la rais huyo mwenye umri wa miaka 67, madaktari "walimtoa damu" mzawa huyo wa Virginia, wakinyonya 40% ya damu kutoka mwilini mwake.

Leo, wataalamu wa matibabu hawawatoi tena wagonjwa wao damu, wala hawatumii mende waliokaushwa katika matibabu yao. Maarifa ya kisayansi yameendelea hadi kufikia hatua ambapo magonjwa mengi ambayo hapo awali yangechukua maisha sasa yanaweza kutibiwa kwa mafanikio.

Vivyo hivyo, Mungu amesababisha maarifa ya kiroho kuongezeka katika nyakati za hivi karibuni. Ujumbe Wake wa mwisho wa rehema kwa ulimwengu umejaa nuru itakayowaongoza watu kupata mabadiliko kamili kwa ajili ya maandalizi ya uzima wa milele.

1. Ni nani anayepaswa kusikia ujumbe wa malaika wa kwanza wa Ufunuo 14?

"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" (Ufunuo 14:6).

Ujumbe wa malaika wa kwanza umeelekezwa kwa kila mtu duniani. Mungu anataka watu wote wasikie na kuitikia ujumbe Wake wa wakati wa mwisho.

.

2. Ujumbe wa malaika wa kwanza wa Ufunuo 14 una umuhimu gani?

Malaika anasawiriwa akiruka "katikati ya mbingu," akionekana wazi na watu wa ulimwengu. Wakati huo huo, malaika ananena kwa "sauti kuu." Ni wazi kwamba Mungu anataka watu wote wasisikie tu, bali pia watende kulingana na ujumbe wa malaika wa kwanza.

"Heri asomaye na wao wayasikiao maneno ya unabii huu, na kuyashika yaliyoandikwa humo; kwa maana wakati u karibu" (Ufunuo 1:3).

Pamoja na kusoma na kusikia, ni muhimu kwamba watu "wayashike" au "wayazingatie" mambo yaliyoandikwa katika kitabu cha Ufunuo, hasa tunapoona siku ya kurudi kwa Yesu ikikaribia.

3. Kwa nini malaika wanatoa ujumbe wa mwisho wa rehema na onyo kwa ulimwengu?

Neno lililotafsiriwa kama “malaika” pia linamaanisha “mjumbe.” Wajumbe wa Mungu leo ni watu Wake.

"Basi, enendeni, mkawafanye mataifa yote kuwa wanafunzi" (Mathayo 28:19).

"Ninyi ni mashahidi wangu, asema BWANA, na mtumishi niliyemteua; mpate kujua na kuniamini, na kufahamu ya kuwa mimi ndiye; kabla yangu hakuwepo Mungu aliyewaumbwa, wala baada yangu hatakuwepo mwingine" (Isaya 43:10).

"Lihubiri neno, uwe tayari, wakati ukufaao na wakati usiokufaa, karipia, kemea, na kuonya kwa uvumilivu wote na mafundisho" (2 Timotheo 4:2).

Mungu amekabidhi ushiriki wa injili kwa watu Wake. Malaika katika Ufunuo 14 ni ishara ya watu Wake wanaoshiriki injili na ulimwengu.

4. Ni upi ujumbe wa injili unaopaswa kwenda kwa ulimwengu?

"Hata hivyo, ndugu zangu, nawajulisha ile injili niliyowahubiri; ambayo mliipokea na katika hiyo mnasimama; ambayo kwayo mnaokolewa; ikiwa mkiyashika sana maneno niliyowahubiri—isipokuwa mliamini bure. Kwa maana naliwatolea ninyi hapo mwanzo yale niliyoyapokea mimi mwenyewe, ya kuwa Kristo alikufa kwa ajili ya dhambi zetu, kama yanenavyo maandiko" (1 Wakorintho 15:1-3).

Neno la Kiingereza "gospel" limetafsiriwa kutoka kwa neno la Kigiriki linalomaanisha "habari njema"—habari njema ya mpango wa wokovu.

"Naye Yesu alikuwa akizunguka katika miji yote na vijiji, akifundisha katika masinagogi yao, na kuihubiri injili ya ufalme, na kuponya magonjwa yote na udhaifu wa kila aina" (Mathayo 9:35).

Akikiandikia Korintho, Paulo alisema injili ilikuwa ni habari njema kwamba wokovu umekuja ulimwenguni kwa sababu Yesu alikufa kwa ajili ya dhambi za ulimwengu, akazikwa, na kufufuka tena siku ya tatu. Kwa sababu ya kile ambacho Yesu amekifanyia ulimwengu, watu wanaweza kupokea kwa uhuru zawadi ya uzima wa milele (tazama Yohana 3:16).

5. Kwa nini Ufunuo unaita ujumbe wa malaika watatu "injili ya milele?"

Injili ya "milele" ni ujumbe wa mwisho na wa kina wa injili utakaokwenda kwa ulimwengu kabla ya Yesu kurudi, ukiwaita watu kila mahali kuwa na imani katika Yesu na kutubu dhambi zao. Injili ya milele, ambayo sasa inakwenda kwa ulimwengu, imeundwa na Mungu ili kuwatahadharisha watu wote kuhusu nyakati tunazoishi. Huku kurudi kwa Yesu kukikaribia kwa kasi, Mungu anatamani kwamba watu waitikie wito wa Roho Mtakatifu na kusalimisha maisha yao Kwake.

.

6. Kwa nini ujumbe wa malaika wa kwanza unasema kwamba watu wanapaswa kumcha Mungu?

"Mcheni Mungu, na kumtukuza" (Ufunuo 14:7).

Katika kitabu cha Mwanzo, wakati Ibrahimu alipokuwa karibu kumtoa mwanawe Isaka kama dhabihu, malaika wa Bwana alinena naye akasema, "Usiumnyoshee kijana mkono wako, wala usimtendee neno; kwa maana sasa ninajua ya kuwa unamcha Mungu, iwapo hukunizuilia mwanao, mwanao wa pekee" (Mwanzo 22:12).

Baadaye, Yusufu alinena na ndugu zake akasema, "Fanyeni hivi, mkaishi; maana mimi namcha Mungu" (Mwanzo 42:18). Katika visa vyote viwili, wazo linalowasilishwa si hofu kwa maana ya kutishika au kuogopa, bali ni kitu kilicho karibu zaidi na mshangao unaopelekea heshima kuu kwa Mungu na mapenzi Yake.

Sulemani aliandika, "Hiyo ndiyo jumla ya maneno; yote yamekwisha sikika; mche Mungu, nawe uzishike amri zake, maana kwa jumla ndiyo impasayo mtu" (Mhubiri 12:13). Kumcha Mungu hupelekea utii kwa Mungu.

7. Inamaanisha nini "kumtukuza" Mungu?

"Mcheni Mungu, na kumtukuza" (Ufunuo 14:7).

Kumtukuza Mungu ni kuishi kwa namna inayomletea heshima Yeye.

"Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lo lote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu" (1 Wakorintho 10:31).

"Atowaye dhabihu za kushukuru ndiye anayenitukuza; naye autengenezaye mwenendo wake, nitamwonyesha wokovu wa Mungu" (Zaburi 50:23).

Katika ujumbe Wake wa mwisho wa rehema na hukumu, Mungu anawaita watu Wake wafanye uamuzi kwa ajili Yake wakati bado kuna muda. Wito Wake unafanana na tangazo la Eliya kwenye Mlima Karmeli.

"Mtasitasita katika mawazo mawili hata lini? Ikiwa BWANA ndiye Mungu, mfuateni; na ikiwa Baali ni mungu, mfuateni yeye" (1 Wafalme 18:21)

8. Kwa nini ujumbe wa malaika wa kwanza una haraka ya kipekee?

"Mcheni Mungu, na kumtukuza, kwa maana saa ya hukumu yake imekuja" (Ufunuo 14:7).

Kama tulivyoona katika somo lililopita, sasa tunaishi katika wakati wa hukumu ya mwisho. Tofauti na enzi nyingine yoyote katika historia, huu ni wakati wa uamuzi kwa wakazi wa Sayari ya Dunia. Maamuzi yanayofanywa leo kwa ajili ya Mungu au dhidi yake yana matokeo ya milele. Hivi karibuni, hukumu itahitimishwa na Yesu atarudi.

Wakati huu wa hukumu, Yesu, "Kuhani wetu Mkuu" (Waebrania 8:1), anatuombea mbele ya Baba yake mbinguni (tazama Waebrania 4:14-16 na 1 Timotheo 2:5). Wale wanaosalimisha mioyo yao kwa Yesu na kutubu dhambi zao watafutiwa dhambi zao (Matendo 3:19). Wale wanaochagua kutokusalimisha maisha yao kwa Yesu majina yao yatafutwa katika Kitabu cha Uzima na hawataokolewa (tazama Ufunuo 3:5).

9. Ni wito gani wa pekee unaotolewa kwa ulimwengu katika ujumbe wa malaika wa kwanza?

"Msujudieni yeye aliyezifanya mbingu na nchi na bahari na chemchemi za maji" (Ufunuo 14:7).

Wito wa kumwabudu Yesu kama Muumbaji wa dunia (tazama Yohana 1:3 na Wakolosai 1:16, 17) ni wa muhimu sana wakati huu ambapo ulimwengu unaandaliwa kumwabudu yule mnyama (tazama Ufunuo 13:3-8).

Kitabu cha Ufunuo kinasawiri wakati ambapo watu watakabiliwa na chaguo la kumwabudu kiumbe au Muumbaji.

.

10. Inamaanisha nini kumwabudu Yesu kama Muumbaji?

Kitabu cha Ufunuo kina nukuu nyingi au marejeo ya Agano la Kale. Yohana alipoandika, "msujudieni yeye aliyezifanya mbingu na nchi na bahari na chemchemi za maji" (Ufunuo 14:7), alikuwa akinukuu kutoka Agano la Kale ambapo Musa aliandika maneno halisi ya Mungu Mwenyewe. "Ikumbuke siku ya Sabato uitakase .... Maana, kwa siku sita BWANA alifanya mbingu, na nchi, na bahari, na vyote vilivyomo, akastarehe siku ya saba; kwa hiyo BWANA akaibariki siku ya Sabato akaitakasa" (Kutoka 20:8, 11).

Yohana alikuwa akiweka wazi kwamba mapenzi ya Mungu kwa watu Wake leo ni kushika amri Zake zote, ikiwa ni pamoja na kuitakasa siku ya Sabato. Agano Jipya halijanyamaza hata kidogo kuhusu mapenzi ya Mungu kuhusiana na Sabato ya siku ya saba. Katika wakati ambapo ulimwengu umechagua Jumapili kama sabato ya bandia, ndani ya ujumbe wa mwisho wa injili kwa ulimwengu kuna wito mkuu wa kuitakasa Sabato ya siku ya saba.

11. Ni nini kitakachotambulisha maisha ya wale wanaomcha Mungu?

"Hapa ndipo penye subira ya watakatifu, hao wazishikao amri za Mungu, na imani ya Yesu" (Ufunuo 14:12).

Ujumbe wa malaika wa kwanza, pamoja na ule wa malaika wa pili na wa tatu, ni jumbe zinazokwenda kwa ulimwengu mzima katika siku za mwisho za dunia ili kuwaandaa watu kwa ajili ya umilele. Jumbe hizi huzalisha kikundi cha waumini ambao, kwa upendo wao kwa Yesu, "huzishika amri za Mungu," wakiwa wamekubali wokovu kupitia imani katika Yesu.

12. Ni nini kitakachotambulisha maisha ya wale wanaomcha Mungu?

"Tunampenda kwa sababu yeye alitupenda sisi kwanza" (1 Yohana 4:19).

"Tena, alipoonekana ana umbo la mwanadamu, alijinyenyekeza akawa mtii hata mauti, naam, mauti ya msalaba" (Wafilipi 2:8).

"Bali Mungu aonyesha pendo lake yeye mwenyewe kwetu sisi, kwa kuwa Kristo alikufa kwa ajili yetu, tulipokuwa tungali wenye dhambi" (Warumi 5:8).

Upendo wa Mungu kwa watu wasiostahili ni mkubwa sana kiasi kwamba kila moyo unaweza kuguswa na kila maisha kuathiriwa. Yesu yuleyule "aliyeyatoa maisha yake kwa ajili yetu" (1 Yohana 3:16) anatualika tuje Kwake ili "tuwe na uzima" (Yohana 5:40).

Yesu anaahidi "kutughofiria dhambi zetu" (1 Yohana 1:9) na kumpa kila mtu anayetubu "moyo mpya" (Ezekieli 36:26).

13. Je, kweli Yesu atakubali wote wanaokuja Kwake kwa imani?

"Wote anaozipa Baba watakuja kwangu; naye ajaye kwangu sitamtupa nje kamwe" (Yohana 6:37).

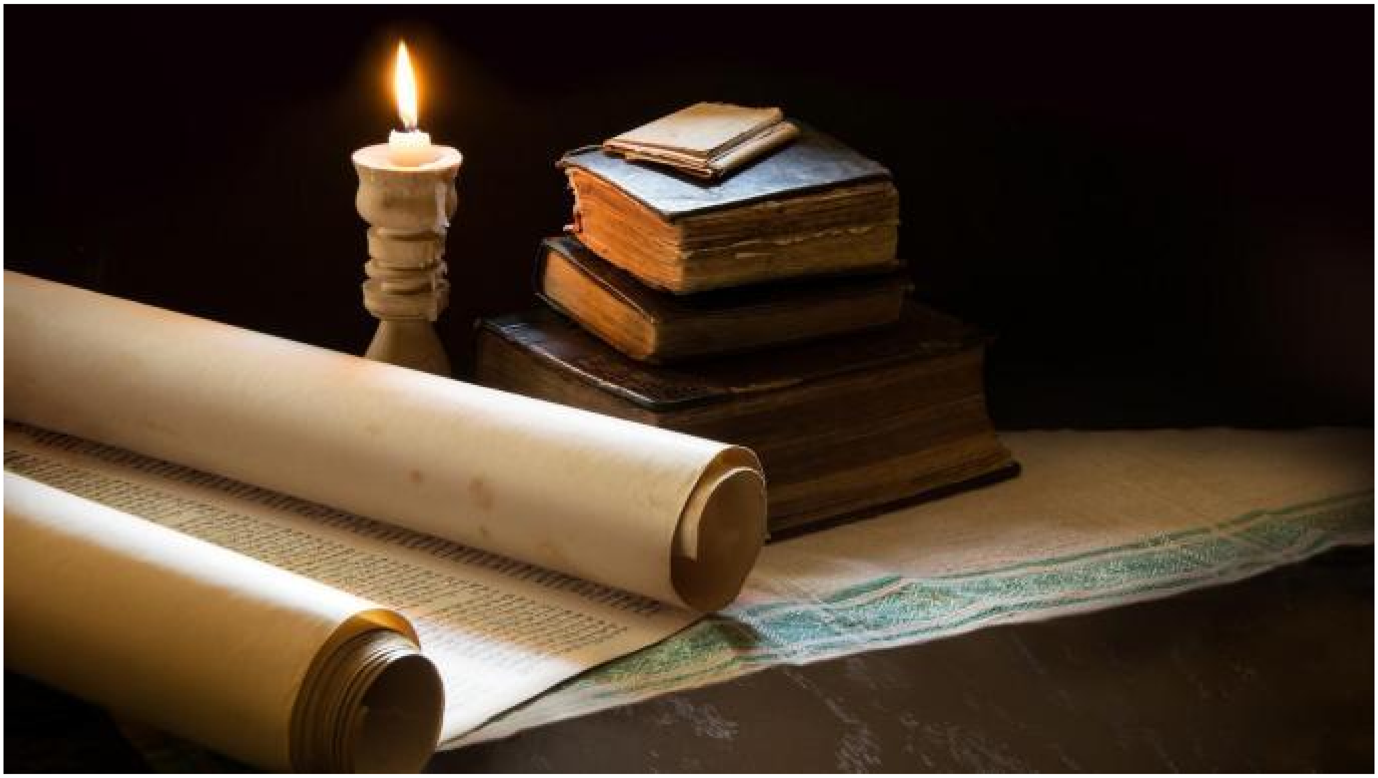
Daudi, Sulemani, Manase, yule mwanamke kisimani, Petro, Yakobo, na Yohana wote walikuwa watu wenye dhambi. Zakayo alikuwa mdanganyifu, Paulo alilitaabisha kanisa, na yule mtu aliyekuwa msalabani aliyeokolewa pale Kalvari alikuwa "mtenda mabaya" (Yohana 18:30).

Kristo atawaokoa wote wanaokuja Kwake kwa imani. Ujumbe wa malaika wa kwanza ni wito wa haraka wa kuwa na imani katika Yesu bila kuchelewa na kuruhusu mapenzi Yake yatendeke kama maandalizi ya uzima wa milele.

Je, unatamani kumruhusu Yesu awe Bwana wa maisha yako?

SOMO LA 16

UJUMBE WA MALAIKA WA PILI



Oktoba 22, 2019, karatasi ya kutisha ilichapishwa katika Jarida la Chama cha Madaktari cha Marekani (JAMA), yenye kichwa "Je, mbadala wa nyama zinazotokana na mimea zinaweza kuwa sehemu ya lishe endelevu?" Karatasi hiyo ilizungumzia athari za kiafya za mbadala mbili maalum za nyama: The Impossible™ Burger na Beyond Meat®.

Je, mbadala wa nyama ni "chakula cha afya?"

Ingawa mbadala wa nyama zinaweza kuwa mbadala bora zaidi kuliko nyama—hasa nyama nyekundu—kwa ujumla zimechakatwa kupita kiasi (ultra-processed), zimeundwa kisayansi, na kuzalishwa viwandani, jambo ambalo linaziweka moja kwa moja kwenye kundi la vyakula vya sanduku nyekundu (red box foods). Mbadala wa nyama zenye kalori nyingi zina ladha inayovutia sana. Zinawafanya watu waendelee kuzila, lakini si vyakula asilia (whole foods). Michakato yote mizito ya uzalishaji husababisha upotevu wa virutubisho na kemikali-mimea (phytochemicals) ambazo kiasili hupatikana katika vyakula vya mimea visivyochakatwa.

Ni nini kinachoweza kuwa na madhara kuhusu Impossible Burger?

Burger zisizo na nyama mara nyingi huandaliwa kwa njia sawa na burger za kawaida na kuliwa katika mazingira ya migahawa ya vyakula vya haraka (fast-food). Impossible Burger ina kiasi kikubwa cha *heme* (molekuli yenye madini ya chuma) kutoka kwa mimea ya soya iliyoongezwa ili kuongeza ladha na mwonekano wa nyama. Ulaji wa juu wa chuma cha *heme* umehusishwa na kuongezeka kwa akiba ya chuma mwilini na hatari kubwa ya kupata kisukari cha aina ya 2. Kwa bahati mbaya, Wamarekani hutumia 70% ya kalori zao kutoka kwa vyakula vilivyochakatwa na vilivyochakatwa kupita kiasi, huku 58% ikitokana na vyakula vilivyochakatwa kupita kiasi mahususi.

Tunawezaje kuamua ni vyakula gani vinavyotokana na mimea vilivyo na afya na vipi ambavyo havina afya?

Si vyakula vyote vinavyotokana na mimea ni sawa. Kwa sababu tu kitu kimetokana na mimea haimaanishi kuwa ni mmea wenye afya. Shule ya Afya ya Umma ya Harvard imefanya utafiti wa kina kuhusu kile kinachounda mlo bora wa mimea pamoja na faida za mlo huo.

Vyakula vya mimea **vyenye afya** ni pamoja na nafaka zisizokobolewa, matunda, mbogamboga, karanga, kunde, mbegu, na mafuta ya mboga. Vyakula vya mimea **visivyo na afya** ni pamoja na juisi, vinywaji vilivyotiwa sukari, nafaka zilizokobolewa, viazi vilivyopondwa (mashed potatoes), viazi vya kukaanga (French fries), chipsi, peremende, na vitafunio vitamu (desserts). Kuweka vyakula vyote vya mimea katika kundi moja bila kuvigawa katika vile vyenye afya dhidi ya vile visivyo na afya...

> "Mimi nalikuja ili wawe na uzima, kisha wawe nao tele."
> Yohana 10:10

Hupunguza uwezekano wowote wa uboreshaji wa afya ya moyo na mishipa ya damu. Tofauti hii ni muhimu sana. Ulaji bora wa vyakula vya mimea hupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo kwa 25%, ilhali ulaji usiofaa wa vyakula vya mimea huongeza hatari ya ugonjwa wa mishipa ya moyo (coronary heart disease) kwa 32%.

Tunapaswa kula kiasi gani cha matunda na mbogamboga kila siku?

Tunapaswa kulenga kula angalau migao (servings) 2.5 kila siku ya matunda na mbogamboga ili kupunguza hatari ya ugonjwa wa mishipa ya moyo, kiharusi, na kifo (kwa mfano, tofaa moja, mgoa mmoja wa brokoli, na ndizi ndogo moja huunda migao 2.5).

Kula hadi migao 10 kila siku ya vyakula hivi vya mimea vyenye afya huongeza faida inayotarajiwa mara nne zaidi. Hiyo inamaanisha unapata faida kubwa mara nne zaidi kwa kula migao 10 ya matunda na mbogamboga ikilinganishwa na kula migao 2.5.

.

Kuna mkanganyiko mkubwa ulimwenguni leo kuhusu kile tunachopaswa kula. Katika Biblia, neno "Babeli" maana yake ni "Mkanganyiko." Hicho ndicho somo hili

Wakati akiwa rais wa Iraq, Saddam Hussein aliazimia kujenga upya mji wa kale wa Babeli, ambao unapatikana takriban maili 60 kusini magharibi mwa Baghdad. Alikusudia kujenga nakala ya jumba la mfalme Nebukadreza juu ya magofu ya lile la asili. Kama alivyofanya Nebukadreza, aliamuru jina lake lichapwe kwenye matofali mengi yaliyotumiwa katika mradi huo wa ujenzi.

Hata hivyo, Saddam alikuwa akijaribu jambo lisilowezekana. Kulingana na Mungu, Babeli isingejengwa tena kamwe. Hivyo basi, kwa nini Babeli imepewa kipao mbele kiasi hiki katika ufafanuzi wa Biblia kuhusu mwisho wa dunia?

1. Ni kwa kiasi gani Babeli ya kale ilikuwa na nguvu?

"Katika mwaka wa tatu wa kumiliki kwake Yehoyakimu, mfalme wa Yuda, Nebukadreza, mfalme wa Babeli, alikuja Yerusalemu, akausingira. Bwana akamtia Yehoyakimu, mfalme wa Yuda, katika mkono wake, pamoja na baadhi ya vyombo vya nyumba ya Mungu; naye akavichukua mpaka nchi ya Shinari, mpaka nyumba ya mungu wake; akaviingiza vile vyombo katika nyumba ya hazina ya mungu wake" (Danieli 1:1, 2).

Babeli ulikuwa ufalme wenye nguvu uliotawala ulimwengu wa kale. Babeli uliharibu Yerusalemu, ukaishinda na kuifanya Yuda kuwa mtumwa.

.

2. Biblia inatabiri nini kuhusu kuinuka na kuanguka kwa Babeli?

"Wewe, Ee mfalme, uliona, na tazama, sanamu kubwa sana. Sanamu hii ilikuwa kubwa, na mwangaza wake mwingi, ilisimama mbele yako; na umbo lake lilikuwa la kutisha. Kichwa cha sanamu hii kilikuwa cha dhahabu safi, kifua chake na mikono yake ni ya fedha, tumbo lake na viuno vyake ni vya shaba, miguu yake ni ya chuma, na nyayo za miguu yake nusu chuma na nusu udongo" (Danieli 2:31-33).

"Na wanyama wakubwa wanne wakatoka baharini, kila mmoja mbali na mwenzake. Wa kwanza alikuwa kama simba, naye alikuwa na mabawa ya tai; nikatazama hata mabawa yake yakang'olewa, akainuliwa katika nchi, akasimamishwa kwa miguu miwili kama mwanadamu, akapewa moyo wa mwanadamu. Na tazama, mnyama mwingine, wa pili, kama dubu" (Danieli 7:3-5).

Katika Danieli 2 na Danieli 7, Mungu alitabiri enzi na nguvu za Babeli. Ikiwakilishwa na kichwa cha dhahabu na simba mwenye mabawa ya tai, Babeli, mwanzoni ikiwa chini ya uongozi wa Mfalme Nebukadreza, ingewaathiri sana watu wa Mungu. Hata hivyo, utawala wa Babeli ungefikia mwisho. Katika Danieli 2, kichwa cha dhahabu kilifuatiwa na kifua na mikono ya fedha. Katika Danieli 7, simba alifuatiwa na dubu.

Babeli ilitawala kuanzia mwaka 605 KK hadi 539 KK, wakati huo ilishindwa na Wamedi na Waajemi.

3. Ni nini kilichotokea kusababisha kuanguka kwa Babeli ya kale?

“

"Mfalme Belshaza aliwafanyia wakuu wake elfu moja karamu kubwa, akanywa divai mbele ya wale elfu moja. Belshaza, alipokuwa akionja ile divai, aliamuru wavilete vile vyombo vya dhahabu na fedha, ambavyo baba yake, Nebukadreza, alivitoa katika hekalu lililokuwa Yerusalemu; ili mfalme, na wakuu wake, na wake zake, na masuria wake, wavinywee. Basi wakavileta vile vyombo vya dhahabu vilivyotolewa katika hekalu la nyumba ya Mungu lililokuwa Yerusalemu; na mfalme, na wakuu wake, na wake zake, na masuria wake, wakavinywea. Wakanywa divai, wakaisifu miungu ya dhahabu, na ya fedha, na ya shaba, na ya chuma, na ya mti, na ya mawe" (Danieli 5:1-4).

Katika karamu ya ulevi, mjukuu wa Nebukadreza, Mfalme Belshaza, aliamuru kwamba vyombo vitakatifu vya ibada vilivyotolewa katika hekalu la Mungu kule Yerusalemu vitumiwe katika ibada ya uongo.

.

4. Mungu alichukuaje hatua dhidi ya vitendo vya mfalme vya kukufuru?

"Lakini wewe, mwanawe, ee Belshaza, hukuunyenyekeza moyo wako, ijapokuwa uliyajua hayo yote... Ufalme wako umegawanyika, nao wamepewa Wamedi na Waajemi... Usiku uo huo Belshaza, mfalme wa Wakaldayo, aliuawa. Na Dario, Mmedi, akaupokea ufalme, naye alikuwa na umri wa miaka sitini na miwili hivi" (Danieli 5:22, 30, 31).

Wakati Belshaza alipotumia vyombo vitakatifu vya ibada ya Mungu kwa kusudi lisilo takatifu na la kukufuru, Mungu aliuchukulia hatua ufalme wa Babeli, nao ukaanguka. Ijapokuwa alikuwa anafahamu jinsi Mungu alivyokuwa ametenda kazi, Belshaza aliendelea na uasi hadi Mungu aliposhindwa kuvumilia tena vitendo vyake vya kukufuru.

5. Mungu alisema nini kingetokea kwa Babeli baada ya kuanguka kwake?

"Maana kutoka kaskazini taifa linakuja juu yake, litakalofanya nchi yake kuwa ukiwa, wala hapana mtu atakayekaa ndani yake. Watatoka, wataenda zao, mwanadamu na mnyama... Haitakaliwa na watu, bali itakuwa ukiwa kabisa" (Yeremia 50:3, 13).

"Tazama, nitawachochea Wamedi juu yao... Na Babeli... itakuwa kama vile Mungu alivyoangamiza Sodoma na Gomora. Haitakaliwa na watu kamwe, wala haitakuwa na mwenyeji tangu kizazi hata kizazi; wala Mwarabu hatapiga hema yake huko, wala wachungaji hawatapumzisha makundi yao huko" (Isaya 13:17, 19-20).

Babeli isingoharibiwa tu, bali pia ingebaki bila wakazi milele, ikiwa imeachwa na kutelekezwa..

6. Ijapokuwa Agano la Kale linatabiri kuwa Babeli haitakaliwa na watu kamwe, kitabu cha Ufunuo kinaiuelezea vipi Babeli?

"Babeli ule mkuu ukakumbukwa mbele za Mungu" (Ufunuo 16:19). "BABELI MKUU" (Ufunuo 17:5).

"[U]le mji mkuu Babeli" (Ufunuo 18:21).

Mji ambao Mungu alisema hautakuwapo tena unapewa kipao mbele sana katika kitabu cha mwisho cha Biblia.

7. Babeli inaelezewaje katika Agano Jipya?

"Kisha mmoja wa wale malaika saba wenye vile vituo saba akaja, akanena nami, akisema, 'Njoo huku, nitakuonyesha hukumu ya yule kahaba mkuu aketiye juu ya maji mengi; ambaye wafalme wa nchi wamezini

naye, nao wakaao katika nchi wamelevywa kwa divai ya uasherati wake.' Akanichukua katika Roho mpaka nyikani, nikaona mwanamke ameketi juu ya mnyama mwekundu sana, mwenye kujaa majina ya kufuru, mwenye vichwa saba na pembe kumi. Na mwanamke yule alikuwa amevaa nguo ya rangi ya zambarau, na nyekundu, amepambwa kwa dhahabu, na vito vya thamani, na lulu, naye alikuwa na kikombe cha dhahabu mkononi mwake, kilichojawa na machukizo, na machafu ya uasherati wake. Na katika kipaji cha uso wake alikuwa na jina limeandikwa: SIRI, BABELI MKUU, MAMA WA MAKAHABA NA MACHUKIZO YA NCHI. Nikamwona yule mwanamke amelewa kwa damu ya watakatifu, na kwa damu ya mashahidi wa Yesu. Nami nilipomwona nikastaajabu ajabu kuu" (Ufunuo 17:1-6).

Katika kitabu cha Ufunuo, "Babeli" hairejelei mji halisi au taifa. Babeli inaelezwa kama:

* Mwanamke (mistari ya 1 na 5)

* Kahaba mkuu (mstari wa 1)

* Amewalevya wakaao katika nchi kwa divai yake (mstari wa 2)

* Ameketi juu ya mnyama (mstari wa 3)

* Amevaa mavazi ya rangi ya zambarau na nyekundu (mstari wa 4)

* Mwenye jina katika kipaji cha uso wake (mstari wa 5)

* Mama wa makahaba (mstari wa 5)

* Anayehusika na vifo vya mashahidi (mstari wa 6)

Katika unabii, mwanamke mara nyingi hutumiwa kuwakilisha kanisa. Katika kisa hiki, Babeli inawakilishwa kama kahaba au mwanamke asiye safi, ikionyesha kuwa anawakilisha kanisa ambalo halifundishi Neno la kweli la Mungu. Babeli ya Agano Jipya si mji halisi, bali ni mfumo wa kidini unaosababisha mkanganyiko wa kiroho ulimwenguni.

8. Ni nini divai ya Babeli?

"[W]akaao katika nchi wamelevywa kwa divai ya uasherati wake" (Ufunuo 17:2).

Divai hulevya, na Babeli inaulevya ulimwengu kwa mafundisho yake ya uongo. Mafundisho makuu mawili yamesababisha mkanganyiko mkubwa katika ulimwengu wa Kikristo. Wakati Biblia inafundisha waziwazi kwamba "siku ya saba ni Sabato ya BWANA, Mungu wako" (Kutoka 20:10), idadi kubwa ya makanisa ya Kikristo yanafundisha kwamba Sabato iliyotolewa na Mungu haipaswi kutunzwa. Badala yake, Jumapili imekubaliwa na Ukristo kama siku ya Mungu, licha ya kutokuwepo kwa sababu yoyote ya Kibiblia ya kushika Jumapili. Yesu alishika Sabato (tazama Luka 4:16), kama lilivyofanya kanisa la mapema la Kikristo (tazama Mathayo 24:20 na Matendo 13:42-44). Hakuna aya hata moja katika Biblia inayosema kwamba siku ya Sabato inapaswa kubadilishwa. Kutokutii kwa Mungu kumechukua nafasi ya imani inayotenda kazi kwa upendo.

Uongo wa kwanza kabisa kurekodiwa katika Biblia unaunda msingi wa udanganyifu wa pili mkuu unaowaathiri watu wa imani. Shetani alimwambia Hawa kwamba "hakika hamtakufa" (Mwanzo 3:4) ikiwa angeasi mapenzi ya Mungu.

Biblia inafundisha kwamba kifo ni usingizi badala ya kuondoka mara moja kwenda mbele za Mungu. Yesu alimwezea Lazaro kama aliyelala katika kifo (Yohana 11:11). Wakati wa ufufuo wa Yesu, "miili mingi ya watakatifu waliokuwa wamelala ikafufuka" (Mathayo 27:52). Fundisho la uongo kuhusu kifo limefungua mlango kwa makosa mengine kama vile purgatori (taharani) na kuzimu inayowaka milele.

Haya mambo mawili yasiyo ya kweli—kuhusu Sabato na kifo—yamesababisha mkanganyiko mkubwa katika kanisa na ulimwenguni. Yote mawili ni sehemu ya divai ya Babeli.

.

9. Ni nini maana ya Babeli kuwa "mama?"

"Na katika kipaji cha uso wake alikuwa na jina limeandikwa: SIRI, BABELI MKUU, MAMA WA MAKAHABA NA MACHUKIZO YA NCHI" (Ufunuo 17:5).

Binti za Babeli, kama mama yao, ni makanisa ambayo yameyaacha ukweli uliowekwa wazi katika Biblia. Kanisa mama—kanisa la Roma—limeupa ulimwengu mafundisho yake ya uongo. Badala ya kuyakataa, makanisa binti yamechagua kufundisha makosa makuu ya Babeli kama ukweli. Kanisa mama na makanisa binti yanaunda Babeli.

10. Ujumbe wa Mungu ni upi kuhusu Babeli?

"Malaika mwingine, wa pili, akafuata, akisema, 'Umeanguka, umeanguka Babeli, ule mji mkuu, kwa kuwa amewanywesha mataifa yote divai ya ghadhabu ya uasherati wake'" (Ufunuo 14:8).

Babeli inasemekana kuwa imeanguka kwa sababu imeyakataa mafundisho ya Biblia kwa mfululizo. Babeli ya kale ilianguka ilipochukua kwa makusudi kile kilichokuwa kitakatifu kwa Mungu na kukitumia kwa njia isiyo takatifu. Babeli na binti zake wameyakataa mafundisho ya Biblia kwa makusudi, hata kufikia hatua ya kuchukua kitu kitakatifu kwa Mungu—siku ya Sabato—na kukichukulia kama kitu cha kawaida na kisicho takatifu.

.

11. Wito wa Mungu ni upi kwa watu waliomo Babeli?

"Kisha nikasikia sauti nyingine kutoka mbinguni ikisema, 'Tokeni kwake, enyi watu wangu, msishiriki dhambi zake, wala msipokee mapigo yake'" (Ufunuo 18:4).

Akijua kwamba ana watu wengi sana waaminifu katika makanisa yanayounda Babeli, Mungu anawaita watoto wake na kuwasihi watoke Babeli—waache nyuma mafundisho ya uongo yasiyo na msingi katika Maandiko na kufuata mafundisho ya kweli ya Biblia.

12. Wito wa Yesu kwa watu wote ni upi?

"Na kondoo wengine ninao, ambao si wa zizi hili; na hao pia inanipasa kuwaleta, na sauti yangu wataisikia; kisha kutakuwako kundi moja na mchungaji mmoja... Kondoo wangu waisikia sauti yangu, nami nawajua, nao wanifuata" (Yohana 10:16, 27).

Katika siku za mwisho za dunia, kukiwa na sauti nyingi zinazotaka usikivu, ni muhimu kwa wale wanaomfuata Yesu kuitikia sauti Yake na kufuata uongozi Wake. Udanganyifu na mkanganyiko unaoathiri Ukristo ni ushahidi kwamba Shetani "huzunguka-zunguka kama simba angurumaye, akitafuta mtu ammeze" (1 Petro 5:8). Biblia inasema kwamba Ibilisi ana ghadhabu juu ya kanisa na anafanya vita nalo (Ufunuo 12:17).

Mungu anatafuta wale walio tayari kujisalimisha Kwake na kuruhusu Neno Lake liwe kiongozi wao. Je, uko tayari kusalimisha maisha yako kikamilifu kwa Yesu?

SOMO LA 17

UJUMBE WA MALAIKA WA TATU

Katika Somo la 2, tuliangalia kisa cha Danieli kama kilivyorekodiwa katika Biblia. Danieli, pamoja na mateka wengine kutoka nchi ya Israeli, walichukuliwa kwenda Babeli na Mfalme Nebukadreza. Mateka fulani wenye vipaji vya hekima, maarifa mengi, na wepesi wa kuelewa walitarajiwa kuishi kulingana na desturi za Mfalme za wakati huo, ikiwa ni pamoja na kunywa divai yake. Danieli na marafiki zake waliomba mboga za majani za kula na maji ya kunywa kwa kipindi cha majaribio cha siku kumi, baada ya hapo wangekaguliwa ili kuona ukali wao wa akili.

Mwishoni mwa siku kumi, mfalme aliwaona kuwa walikuwa "bora mara kumi zaidi ya waganga na wachawi wote waliokuwa katika ufalme wake wote" katika nyanja zote za "hekima na ufahamu" walizokaguliwa (Danieli 1:20).

Je, ingekuwa bora kwao kunywa divai na kuepuka kuleta usumbufu?

Wengi wanaamini kuwa divai si mbaya sana kwa sababu ya faida zake zinazoripotiwa. Faida za kiafya za unywaji wa divai kwa kiasi zimefanyiwa utafiti katika miongo ya hivi karibuni, kwanza katika tafiti za uchunguzi na hivi karibuni zaidi katika mazingira ya majaribio na tafiti zilizodhibitiwa. Imependekezwa kuwa divai ni kiondoa sumu mwilini (antioxidant), kwamba hupunguza mafuta (lipids), na kwamba ina sifa za kupambana na uvimbe (anti-inflammatory). Ilionekana pia kuwa kunywa divai hukinga dhidi ya magonjwa ya moyo pamoja na kisukari cha aina ya pili, shinikizo la juu la damu, na hata baadhi ya aina za saratani. Baadhi ya makala zilipendekeza kuwa divai nyekundu iwe inapendekezwa kwa wagonjwa.

Danieli na marafiki zake walijua zaidi.

Je, ni nini athari za divai kwenye ubongo?

Ni wazi kwamba pombe huathiri ubongo. Ulemavu mwingi unaweza kugundulika baada ya kinywaji kimoja au viwili tu, ikiwa ni pamoja na kuona maluelue, kigugumizi katika usemi, kupungua kwa kasi ya kutenda, na kuharibika kwa kumbukumbu. Wanawake wako hatarini zaidi kuliko wanaume kupata athari mbaya za pombe hata kwa kiasi kidogo. Unywaji uliokithiri unahusishwa na ongezeko la hatari ya upungufu wa akili (dementia), lakini miongo kadhaa ya tafiti za kuaminika zinaonyesha kuwa hata unywaji wa kiasi (kidogo kama wakia tano za

divai kwa siku, inayotajwa kama kinywaji kisichozidi kimoja kwa siku kwa wanawake na viwili kwa wanaume) una athari mbaya.

Katika jarida la mwaka 2017 lililochapishwa na *British Medical Journal*, unywaji wa "kiasi", ulioelezewa kama wakia tano za divai kwa siku, ulionekana kuhusishwa na kusinyaa kwa *hippocampus*, eneo katika ubongo linalohusiana na kumbukumbu, utambuzi, kujifunza, na kufikiri. Utafiti wa Shule ya Tiba ya Harvard wa mwaka 2017 ulionyesha kusinyaa kwa ukubwa wa ubongo kwa kiasi kikubwa miongoni mwa wanywaji wa kiasi ikilinganishwa na watu ambao hawanywi kabisa.

.

Ni dutu gani katika divai inayoweza kuwanufaisha watu lakini pia inapatikana kutoka kwa vyanzo vingine?

Dutu inayotoa faida za kiafya kwenye divai ni *resveratrol*, kiondoa sumu mwilini (antioxidant) chenye nguvu ambacho hutoa faida za kinga kwa moyo, ubongo, na mwili.

Je, unahitaji kuzibua chupa ya divai ili kupata dutu hii yenye afya? Hapana. Si kwamba unaweza kuipata tu katika karanga, beri za bluu (blueberries), na kranberi (cranberries), bali pia inapatikana kwa wingi hasa katika maganda ya zabibu na juisi ya asili ya zabibu. Divai nyekundu huchachushwa pamoja na maganda ya zabibu, na ndiyo sababu ya kuwapo kwa *resveratrol*. Inalinda dhidi ya uvimbe wa ubongo na moyo, pamoja na kulinda kuta za mishipa ya damu. Pia ina uwezo wa kulinda mfumo wa neva (neuroprotective) ambao husaidia kuhifadhi kumbukumbu na utendaji wa ubongo.

"Mwe na kiasi na kukesha; kwa kuwa mshitaki wenu Ibilisi, kama simba angurumaye, huzunguka-zunguka akitafuta mtu ammeze." 1 Petro 5:8

Je, divai ni sehemu ya mlo wa Mediterania (Mediterranean diet)?

Ingawa ni kweli kwamba divai ni sehemu ya mlo wa Mediterania, watafiti walipochambua data ilibainika wazi kuwa haikuwa divai, mafuta ya mzeituni, wala samaki, bali nafaka zisizokobolewa na vyakula vinavyotokana na mimea ndivyo vilivyotoa faida kutokana na mlo huo.

Katika Biblia, divai imetajwa mara kadhaa, kwa kawaida si katika hali nzuri. Katika somo hili, tutaona kwamba athari za divai zinawakilisha matokeo ya kusikitisha sana ya dhambi na kukataa njia ya Mungu ya utendaji.

MAFUNZO YA BIBLIA: UJUMBE WA MALAIKA WA TATU

Jamii nzima ya wanadamu imeingia katika mapambano ya kufa na kupona. Si tu kwamba magonjwa yanatishia kukatisha maisha yetu ya hapa duniani, bali nguvu za giza zinatishia kutuibia uzima wa milele ulioahidiwa na Mungu. Wakati "BWANA Mungu akamfanya mtu kwa mavumbi ya ardhi" (Mwanzo 2:7), nia Yake ilikuwa kwamba watu waishi milele. Lakini wakati "dhambi iliingia ulimwenguni, na mauti kwa dhambi, na hivyo mauti ikawafikia watu wote" (Warumi 5:12), wanadamu hawakuwa tena na zawadi ya uzima wa milele.

Habari ya Biblia kuanzia kuanguka kwa Adamu na Hawa katika bustani ya Edeni hadi kurudi kwa Yesu katika sura za mwisho za Ufunuo ni habari ya Mungu anayetafuta kuwapa watoto Wake uzima wa milele.

.

1. Je, Biblia inaelezeaje vita vya kiroho vinavyohusisha jamii nzima ya wanadamu?

“"Kwa maana kushindana kwetu sisi si juu ya damu na nyama; bali ni juu ya falme na mamlaka, juu ya wakuu wa giza hili, juu ya majeshi ya pepo wabaya katika ulimwengu wa roho" (Waefeso 6:12).

"Dragoni akamkasirikia yule mwanamke, akaenda zake afanye vita juu ya wazao wake waliosalia, wazishikao amri za Mungu, na kuwa na ushuhuda wa Yesu" (Ufunuo 12:17).

Kila mtu ulimwenguni amenaswa katika vita vya kiroho. Huu ni mgogoro wenye matokeo ya milele, wakati Mungu akifanya kila awezalo kuwapa wanaume, wanawake, wavulana, na wasichana zawadi ya uzima wa milele.

2. Je, Biblia inamwelezeaje adui wa wanadamu katika mgogoro huu?

"Mwe na kiasi na kukesha; kwa kuwa mshitaki wenu Ibilisi, kama simba angurumaye, huzunguka-zunguka akitafuta mtu ammeze" (1 Petro 5:8).

"Yule joka mkubwa akatupwa nje, yule nyoka wa zamani, aitwaye Ibilisi na Shetani, audanganyaye ulimwengu wote; akatupwa hata nchi, na malaika zake wakatupwa pamoja naye" (Ufunuo 12:9).

Shetani, aliyeelezewa na Yesu kama "mkuu wa ulimwengu huu" (Yohana 12:31; Yohana 14:30), anatafuta kwa ukali kuwageuza watu mbali na imani katika Mungu. Yohana alisema kwamba Ibilisi—yule "joka"—anafanya vita na wale ambao katika siku za mwisho za dunia wanatafuta kumfuata, kumpenda, na kumtii Mungu.

3. Ni nini kilichosababisha Shetani aanguke kutoka katika nafasi yake ya juu alipokuwa bado mbinguni?

"Jinsi ulivyoanguka kutoka mbinguni, Ee Lusifa, mwana wa asubuhi! Jinsi ulivyokatwa kabisa, wewe uliyewadhoofisha mataifa! Maana ulisema moyoni mwako, 'Nitapanda mpaka mbinguni, nitakiinua kiti changu cha enzi juu ya nyota za Mungu; nami nitaketi juu ya mlima wa mkutano, katika pande za mwisho za kaskazini; nitapanda kupita vimo vya mawingu, nitafanana na Yeye Aliye Juu'" (Isaya 14:12-14).

"Ulikuwa mkamilifu katika njia zako tangu siku ile ulipoumbwa, hata uovu ulipoonekana ndani yako... Moyo wako uliinuka kwa sababu ya uzuri wako; umeiharibu hekima yako kwa sababu ya mwangaza wako" (Ezekieli 28:15, 17).

Kwa sababu tusizoweza kuzielewa, Shetani—ambaye mbinguni alikuwa malaika mkamilifu aliyeitwa Lusifa akiishi mbele za Mungu—alitamani kuabudiwa kama Mungu. Alitaka "kufanana na Yeye Aliye Juu." Kiumbe kilichoumbwa kilitaka kuketi katika nafasi ya Muumba.

4. Kwa nini Mungu anastahili kupokea ibada?

"Unastahili Wewe, Bwana wetu na Mungu wetu, kuupokea utukufu na heshima na uweza; kwa kuwa Wewe ndiwe uliyeviumba vitu vyote, na kwa mapenzi Yako vilikuwako, navyo vikaumbwa" (Ufunuo 4:11).

Mungu anastahili kuabudiwa kwa sababu Yeye ndiye Muumba wa ulimwengu. Mungu ndiye mpaji wa uzima. Viumbe vyote vipo kwa sababu ya Mungu. Shetani, hata hivyo, anatafuta kupokea ibada. Alipomwendea Yesu nyikani, "alimwonyesha milki zote za ulimwengu na fahari yake, akamwambia, 'Haya yote nitakupa, ukianguka kunisujudia [kuniabudu]'" (Mathayo 4:8,9). Leo hii, Shetani bado anatafuta kuabudiwa.

.

5. Ni ishara gani ya pekee ya Uwezo Wake wa Uumbaji ambayo Mungu aliupea ulimwengu?

"Ukumbuke siku ya Sabato uitakase. Siku sita fanya kazi, utende mambo yako yote; lakini siku ya saba ni Sabato ya BWANA, Mungu wako. Siku hiyo usifanye kazi yo yote, wewe, wala mwana wako, wala binti yako, wala mtumwa wako, wala mjakazi wako, wala mnyama wako wa kufuga, wala mgeni aliye ndani ya malango yako. Maana kwa siku sita BWANA alifanya mbingu, na nchi, na bahari, na vyote vilivyomo, akapumzika siku ya saba; kwa hiyo BWANA akaibarikia siku ya Sabato akaitakasa" (Kutoka 20:8-11).

Sabato ya siku ya saba ni "muhuri wa Mungu aliye hai" (Ufunuo 7:2). Kama ishara ya nguvu ya uumbaji ya Mungu, amri ya Sabato inamtambulisha Mungu kama Muumba na, kwa hivyo, kama anayestahili kuabudiwa. Jaribio lolote la kudhoofisha Sabato linamdhoofisha Mungu kama Muumba na Mkombozi.

6. Alama ya mnyama ni nini?

"Kisha 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 divai ya ghadhabu ya Mungu, iliyotengenezwa bila kuchanganywa na maji, katika kikombe cha hasira yake'" (Ufunuo 14:9-10).

Ni wazi kwamba wale wasiopokea alama ya mnyama ni wale wanaozishika amri za Mungu. Ufunuo watuambia, "Hapa ndipo penye subira ya watakatifu, hao wazishikao amri za Mungu, na imani ya Yesu" (Ufunuo 14:12).

Ikiwa wale wanaozishika amri za Mungu hawapokei alama ya mnyama, basi inafuata kwamba wale wanaopokea alama ya mnyama ni wale wasiozishika amri za Mungu.

.

7. Tunawezaje kumtambua huyo mnyama ambaye alama yake imezungumziwa katika kitabu cha Ufunuo?

Mnyama anayetajwa katika Ufunuo 14 ni mamlaka ile ile inayofafanuliwa katika Ufunuo 13:1-8.

* Anainuka kutoka baharini, akiwakilisha eneo lenye watu wengi ulimwenguni (tazama Ufunuo 17:1, 15).

* Alipewa mamlaka na nguvu isiyo ya kidini, yaani Milki ya Kirumi (Ufunuo 13:2).

* Alipata jeraha la mauti mnamo mwaka 1798, wakati majeshi ya Napoleon yalipoivamia Vatikani na kumfunga Papa Pius VI, jambo lililokomesha utawala wa Vatikani katika masuala ya kisiasa ya Ulaya. Alitawala kwa muda wa "miezi 42," inayoelezwa katika Ufunuo 12:6 kama "siku 1260." Katika unabii, siku moja inawakilisha mwaka mmoja (Ezekieli 4:6; Hesabu 14:34). Vatikani ilitawala kuanzia mwaka 538 BK hadi 1798, wakati Papa Pius VI alipotekwa, kipindi cha miaka 1260.

* Ufunuo 13:5, 6 inasema mnyama wa kwanza wa Ufunuo 13 ananena "makufuru." Vatikani, ikidai kusamehe dhambi, ikidai kwamba Mariamu na watakatifu wanawaombea wenye dhambi (hata ingawa wamekufa, wamelala makaburini mwao) na kutoa neema kupitia mfumo wake wa sakramenti, ina hatia mbele za Mungu ya "kukufuru."

Muhtasari huu mfupi wa Ufunuo 13:1-8 unaonyesha kwamba Vatikani inawakilishwa na mnyama wa kwanza wa Ufunuo 13, na mnyama wa Ufunuo 14:9-11.

8. Kanisa Katoliki la Kirumi limefanya nini ili kuathiri amri za Mungu, hasa kuhusiana na ibada?

Swa: Ni siku gani ya Sabato?

Jibu: Jumamosi ni siku ya Sabato.

Swa: Kwa nini tunaadhimisha Jumapili badala ya Jumamosi?

Jibu: Tunaadhimisha Jumapili badala ya Jumamosi kwa sababu Kanisa Katoliki lilihamisha maadhimisho hayo kutoka Jumamosi kwenda Jumapili.

—*The Convert's Catechism of Catholic Doctrine, Padri Peter Geiermann (1937, chapa ya 12, uku. 50).*

"Wafuasi wa misingi ya kidini (Fundamentalists) hukutana kwa ajili ya ibada siku ya Jumapili, ilhali hakuna ushahidi katika Biblia kwamba ibada ya pamoja ilipaswa kufanywa siku za Jumapili. Sabato ya Kiyahudi, au siku ya kupumzika, bila shaka ilikuwa Jumamosi. Lilikuwa ni Kanisa Katoliki lililoamua kuwa Jumapili iwe siku ya ibada kwa Wakristo, kwa heshima ya ufufuo."

—*Catholicism & Fundamentalism: The Attack on “Romanism” by "Bible Christians," Karl Keating (1998, uku. 38).*

Mwishoni mwa juma la kwanza la kuwapo kwa ulimwengu huu, Mungu aliipa familia ya wanadamu siku ya kupumzika ambapo watu wa Mungu wangeweza kutumia muda maalum pamoja Naye huku wakimtambua kama Muumbaji. Kwa maelfu ya miaka, Sabato ya siku ya saba iliadhimishwa na watoto wa Mungu kama kielelezo cha upendo wao Kwake.

Mapema katika karne ya nne, Kaizari wa Kirumi Konstantino aliutambulisha ulimwengu wa Kikristo kwenye ibada ya Jumapili. Kisha, askofu wa Roma alipoingia katika nafasi ya mamlaka iliyoachwa wazi na makaisari wa Roma, waliingiza ibada ya Jumapili katika desturi za kanisa. Kwa karne nyingi, ibada ya Jumapili ilijikita sana katika kanisa la Kikristo licha ya kutowahi kuruhusiwa au hata kupendekezwa na Mungu. Ingawa "Sabato ilifanyika kwa ajili ya mwanadamu" (Marko 2:27).

Jumapili, siku iliyotengwa na wanadamu na si na Mungu, ikawa siku iliyothibitishwa ya ibada kwa Wakristo wengi. Mabadiliko hayo yalifanywa na Kanisa Katoliki la Kirumi, ambalo linakiri waziwazi na kwa hiari kuwa lilibadilisha sheria ya Mungu.

9. Mungu anatoa wito gani kwa watu wake kuhusu ibada?

"Mungu ni Roho, nao wamwabuduo yeye imewapasa kumwabudu katika roho na kweli" (Yohana 4:24).

"Mkinipenda, mtazishika amri zangu" (Yohana 14:15).

"Petro na mitume wakajibu, wakasema, Imetupasa kumtii Mungu kuliko wanadamu" (Matendo 5:29).

Yesu anasema kuwa moyo uliosalimishwa utapata furaha yake kuu katika kufanya mapenzi ya Mungu. Biblia iko wazi kabisa kwamba Sabato ya Biblia ni siku ya saba ya juma, siku ambayo katika ulimwengu unaozungumza Kiingereza inaitwa *Saturday* (Jumamosi).

Nabii Samweli anatangaza kwamba "kutii ni bora kuliko dhabihu" (1 Samweli 15:22). Utii kwa Mungu unatoa ushahidi wa ukweli wa imani ya mwamini. Ingawa waamini katika Yesu wanaokolewa "kwa neema... kwa njia ya imani" (Waefeso 2:8), Yakobo aliandika kwamba "imani bila matendo imekufa" (Yakobo 2:20)..

10. Vipi kuhusu wale ambao hawajui kile Biblia inasema kuhusu jambo hili?

"Na nyakati zile za kutocha Mungu alizijitahidi kuzighafilika; bali sasa anawaagiza watu wote wa kila mahali watubu" (Matendo 17:30).

Ingawa kusudi moja la Roho Mtakatifu ni kuwaongoza watu "kwenye kweli yote" (Yohana 16:13), Mungu ni mwenye neema na hatarajii watu waelewe kile ambacho hawajawahi kujifunza. Badala yake, Yeye hufunua Neno lake na kuleta ushahidi wa hatia wakati ambapo watu wana uwezo mzuri zaidi wa kumfuata kwa imani. Hii ndiyo sababu Roho Mtakatifu anasema katika Waebrania 3:8, "Msifanye migumu mioyo yenu." Mungu anapoita, hufanya hivyo akijua kwamba wakati mzuri zaidi umefika kwa mtu kumfuata kwa imani.

11. Tunajisalimishaje kikamilifu kwa Yesu wakati wa vita vya kiroho vinavyokabili Sayari ya Dunia?

Hapa kuna tafsiri ya maelezo yako katika Kiswahili:

"Mtumaini Bwana kwa moyo wako wote, wala usizitegemee akili zako mwenyewe; katika njia zako zote mkiri yeye, naye atayanyoosha mapito yako" (Mithali 3:5, 6).

"Ee Baba, ikiwa ni mapenzi yako, uniondolee kikombe hiki; walakini si mapenzi yangu, bali yako yatendeke" (Luka 22:42).

Kama vile Yesu alivyojisalimisha kwa mapenzi ya Baba yake katika Bustani ya Gethsemane wakati dhambi za ulimwengu zilipowekwa juu yake, anawaita wafuasi wake kusalimisha mapenzi yao kwa Mungu wa mbinguni. Kama Paulo alivyoandika, "Iweni na nia iyo hiyo ndani yenu ambayo ilikuwamo pia ndani ya Kristo Yesu" (Wafilipi 2:5).

Mungu wa mbinguni anatoa maisha ya baadaye ya milele kwa wote watakaomkubali Yesu na kufuata nyayo zake.

12. Ni kanuni gani inapaswa kuongoza maisha ya wote wanaotazamia kupata uzima wa milele?

:

"Nawe mpende Bwana Mungu wako kwa moyo wako wote, na kwa roho yako yote, na kwa akili zako zote, na kwa nguvu zako zote" (Marko 12:30).

Wakati Yesu alipochagua kuja ulimwenguni hapa kama Mwokozi, alifanya hivyo akijua kwamba angekufa kifo cha kikatili msalabani. Jambo kuu akilini mwake lilikuwa wokovu wa familia ya wanadamu. Yesu alijua kwamba kwa kukubali utume wake, angebeba dhambi za ulimwengu. Ingawa ingemgharimu maisha yake, Yesu alikuwa radhi kuja duniani ili upate kuokolewa. Yesu alikufa kwa ajili yako, naye anakupa fursa ya kuishi kwa ajili yake.

Kama nabii alivyoandika, "Ataona utungu wa nafsi yake, na kutosheka" (Isaya 53:11). Akizitazama nyakati zijazo, Yesu—akijua yaliyomngoja duniani hapa—alikuja kwa hiari kufa kwa ajili yako. Akijua kila kitu kilichokuwa hatarini, Yesu "alitosheka" kuwa Masihi akijua kuwa ungekuwa na nafasi ya kufanya uamuzi kwa ajili yake.

Je, ni tamaa yako kumfuata Yesu kwa uaminifu kulingana na neno lake?

SOMO LA 18

AMERIKA KATIKA UNABII

Bwana mmoja alipelekwa katika hospitali ya rufaa ya kutoa mafunzo kwa ajili ya ugonjwa wa kisukari uliokithiri na ambao haukudhibitiwa vyema. Awali, alikuwa amelazwa mwezi mmoja uliopita katika hospitali nyingine kwenye mji tofauti. Alifika akiwa na viwango vya sukari mwilini vilivyopanda kupita kiasi hadi kufikia 500—idadi ya juu sana.

Baada ya kumfanyia uchunguzi bwana huyo, kuchukua maelezo ya kina ya historia yake ya matibabu, kupitia vipimo vyake vya maabara, kutoa utambuzi, na kuandaa mpango wa matibabu, daktari mkuu alimuomba bwana huyo amueleze kidogo kuhusu mlo wake. Alifichua kuwa katika hospitali ya awali, alikuwa amepewa maelekezo ya kula mlo wenye nyama nyekundu kwa wingi. Baada ya kuruhusiwa kutoka hospitalini, alienda mara moja na kununua nyama nyingi ya steki (steak) kadiri alivyoweza na kujaza jokofu lake. Jambo hili liliwashitua sana madaktari wake wapya.

Je, unaonaje ushauri aliopewa hapo awali?

Kama tulivyoona katika masomo yaliyopita, Wamarekani wengi huwa na tabia ya kutoa kipaumbele kwa kalori zinazotokana na makundi ya vyakula ya kisanduku chekundu na kisanduku cha manjano. Wengi wanashindwa

kutambua athari kubwa ambayo machaguo yao ya chakula yanayo kwenye afya zao.

Vionjo vya ulimi wetu vimeharibiwa baada ya muda mrefu. Aidha, tafiti za lishe zinaweza kuchanganya na mara nyingi hubadilika kutoka muongo mmoja hadi mwingine, au hata mwaka hadi mwaka. Utafiti mpya unapotoka kwenye habari au machapisho, huongeza mkanganyiko wetu. Kila utafiti ni kama jengo jipya linaloongezwa kwenye mandhari ya habari ambayo tayari ni tata. Siyo tafiti zote zina uzito sawa. Je, tunawezaje kuamua umuhimu na uaminifu wa kila utafiti? Tunaamua kulingana na ukweli, na tunakaa chonjo dhidi ya upotoshaji.

Ni uingiliaji upi wa kilishe (nutritional intervention) ambao ungekuwa bora zaidi katika hali hii?

Aya ya Biblia inaashiria ushauri aliopewa mgonjwa huyo wa kisukari mwenye umri wa miaka 40 na timu yake mpya ya madaktari.

.

“Mfano mwingine akawawekea, akisema, Ufalme wa mbinguni umefanana na mtu aliyepanda mbegu njema katika konde lake; lakini watu walipolala, akaja adui yake akapanda magugu katikati ya ngano, akaenda zake. Baadaye majani yalipoota na kutoa matunda, yalionekana na magugu pia. Watumwa wa mwenye nyumba wakaenda wakamwambia, ‘Bwana, hukupanda mbegu njema katika konde lako? Pata wapi basi magugu?’ Akawaambia, ‘Adui ndiye aliyefanya hivi’” (Mathayo 13:24-28).

Tafiti za lishe wakati mwingine zinaweza kupendelea vionjo vya chakula vinavyopendwa na watu wengi. Ingawa hapo mwanzo Mungu alitupa maelekezo ya mlo kwa ajili ya afya, vionjo vya ulimi wetu vimezoeshwa kufurahia vitu ambavyo ni hatari kwetu. Tunapaswa tu kulinganisha muda wa kuishi wa Methusela aliyeishi miaka 969 na ule wa Yusufu aliyeishi miaka 110 ili kuona ukweli wa neno la Mungu. Tofauti kubwa ilikuwa ni mabadiliko ya mlo yaliyotokea baada ya gharika.

Ni muhimu hakika kuthamini kazi ya mikono ya Mungu linapokuja suala la machaguo yetu ya mlo. Chakula kikuu kinachojenga afya na kupunguza hatari ya ugonjwa wa kisukari ni nafaka zisizokobolewa. Kwa hivyo, madaktari wapya wa mgonjwa huyo wa kisukari walimwandikia mlo wa nafaka zisizokobolewa na vyakula vitokanavyo na mimea badala ya mlo wa nyama uliojaa kwenye jokofu lake.

Tunapoendelea na masomo haya, tumeona jinsi mipango ya lishe iliyobuniwa kwa uangalifu na Mungu ilivyobadilishwa na wanadamu kulingana na mabadiliko ya vionjo vyao. Mabadiliko haya yamefanyika kwa kiasi kikubwa bila kugundulika..

Mambo mengine mengi ulimwenguni yamebadilika hatua kwa hatua na bila kugundulika pia. Je, inawezekana kwamba jambo hili lilitabiriwa katika Biblia? Biblia inayo majibu ya uhakika kwa ajili yetu..

Katika mfano uliopita, Yesu alizungumzia shamba la ngano ambalo lilikuwa lengo la shambulio la siri na la hila. Wakati mwenye shamba amelala, mtu mmoja alipanda magugu katika shamba lile lile. Ngano na magugu vilipokua pamoja, ilikuwa vigumu kabisa kuvitofautisha, kwani magugu hayo yalifanana sana na ngano. Haikuwezekana kung'oa magugu hayo bila kuharibu ngano pia hadi pale vyote vilipofikia ukomavu. Magugu yaliyokua katikati ya ngano yaliathiri vibaya zao la ngano. Watumishi wa mwenye shamba walpouuliza magugu hayo yametoka wapi, alijibu, "Adui ndiye aliyefanya hivi."

Kwa maelfu ya miaka, Shetani—adui wa haki—amekuwa akipanda magugu katikati ya ngano ya Mungu. Alianzisha dhambi katika Bustani ya Edeni, akasababisha kifo cha Yesu, na amesababisha matatizo katika kanisa na ulimwengu katika historia yake yote. Miaka kadhaa iliyopita, Shetani alianzisha shambulio lenye athari za moja kwa moja kwa yale yanayotokea katika siku za mwisho za dunia.

1. Ni nani anayetambulika kama mnyama wa pili katika Ufunuo 13?

“Kisha nikaona mnyama mwingine akipanda juu kutoka katika nchi, naye alikuwa na pembe mbili mfano wa mwanakondoo, akanena kama joka” (Ufunuo 13:11).

Kumbuka kwamba katika unabii wa Biblia neno "mnyama" si lazima liwe neno la kukebehi. Ni ishara inayowakilisha ufalme au taifa.

“Wanyama hao wakubwa walio wanne ni wafalme wanne watakaotokea duniani” (Danieli 7:17).

“Akanena hivi, Huyo mnyama wa nne atakuwa ni ufalme wa nne juu ya dunia, utakaokuwa mbali na falme zile zote, nao utakula dunia yote, na kuikanyaga, na kuivunja vipande vipande” (Danieli 7:23).

2. Mnyama wa pili katika Ufunuo anaelezewaje?

“Kisha nikaona mnyama mwingine akipanda juu kutoka katika nchi, naye alikuwa na pembe mbili mfano wa mwanakondoo, akanena kama joka. Naye atumia mamlaka yote ya mnyama yule wa kwanza mbele yake. Naye aifanya dunia na wote wakaao ndani yake wamsujudie mnyama wa kwanza, ambaye jeraha lake la mauti lilipona” (Ufunuo 13:11-12).

Taifa hili la pili linapanda “juu kutoka katika nchi.” Tofauti na yule wa kwanza, huyu hapandi kutoka kwenye maji. Katika unabii wa Biblia, maji yanawakilisha makundi makubwa ya watu.

“Yale maji uliyoyaona, hapo aketipo yule kahaba, ni jamaa na makundi na mataifa na lugha” (Ufunuo 17:15).

Kama vile maji yanavyowakilisha watu, nchi inawakilisha eneo ambalo halijakaliwa na watu wengi kulinganishwa na maeneo mengine.

Taifa hili jipya pia lina “pembe mbili mfano wa mwanakondoo.” Neno mwanakondoo linaonekana mara 26 katika Kitabu cha Ufunuo. Kila mara neno hilo linapotokea, linamwakilisha Yesu—isipokuwa katika kisa hiki. Maneno "mfano wa mwanakondoo" yanaashiria kuwa taifa hili jipya si Kristo Mwenyewe, bali linaonekana kuwa na tabia kama za Kristo.

Hata hivyo, “akanena kama joka!” Ufunuo unazungumzia “yule nyoka wa zamani, aitwaye Ibilisi na Shetani” (Ufunuo 12:9). Unabii huu unatuambia kwamba, ingawa taifa la Ufunuo 13 litaonekana kuwa na tabia kama za Kristo, litanena kama ibilisi.

Taifa hili jipya “atumia mamlaka yote ya mnyama yule wa kwanza.” Litatumia nguvu zake kukuza ukuu wa mnyama wa kwanza, ambaye ni upapa wa Kanisa Katoliki la Roma.

Linalifanya “dunia na wote wakaao ndani yake wamsujudie mnyama wa kwanza.” Kwa maneno mengine, taifa la pili la Ufunuo 13 linalazimisha chapa ya mnyama.

3. Ni taifa gani linalowakilishwa na yule mnyama wa pili wa Ufunuo 13?

Zingatia sifa zifuatazo za utambulisho:

* Linachomoza katika sehemu ya dunia ambayo haina watu wengi kulinganishwa na maeneo mengine.

* Linatokea wakati uleule ambapo mnyama wa kwanza wa Ufunuo 13 anapoteza nguvu zake (tazama Ufunuo 13:10). Ni taifa changa kulinganishwa na mengine.

* Linadhihirisha sifa fulani za Yesu.

* Linashika nafasi ya nguvu na ushawishi wa ulimwengu mzima.

Taifa pekee duniani linalodhihirisha alama hizi zote za utambulisho ni Marekani (United States of America).

Hii haina maana kwamba Marekani ni nguvu ovu. La hasha. Marekani ilipoanzishwa, ilijulikana kama "Ulimwengu Mpya," kimbilio la wale waliokuwa wakikimbia mateso ya kidini. Lakini kama alivyofanya katika Bustani ya Edeni, Shetani amejaribu kudhoofisha makusudi ya Mungu. Marekani, iliyotumiwa na Mungu kuendeleza uhuru wa dini, imepata mkengeuko mkubwa wa kiroho katika miaka ya hivi karibuni. Watu wachache zaidi kuliko wakati mwingine wowote wanahudhuria kanisani au kujitambulisha kama Wakristo. Maadili mabaya na machafuko ya kijamii yanaongezeka. Je, jambo hili lilitokeaje? “Adui ndiye aliyefanya hivi” (Mathayo 13:28).

).

4. Biblia inamaanisha nini inaposema kuwa taifa la pili la Ufunuo 13 litanena 'kama joka'?

“Kisha nikaona mnyama mwingine akipanda juu kutoka katika nchi, naye alikuwa na pembe mbili mfano wa mwanakondoo, akanena kama joka” (Ufunuo 13:11).

Taifa hunena kupitia sheria zake. Tawala dhalimu zinaweza kutambuliwa kwa sheria zinazowaongoza raia wake. Biblia inasema kwamba siku moja Marekani "itanena kama joka." Ingawa itaonekana kudhihirisha misingi ya Kikristo, mabadiliko yatatokea ndani ya moyo wa taifa hilo yatakayolifanya likatae imani yake iliyothaminiwa kwa muda mrefu ya uhuru wa dini, na kupitisha sheria zinazolazimisha chapa ya mnyama.

.

5. Kwa nini kutakuwa na vizuizi vya kununua na kuuza?

“Naye awafanya wote, wadogo kwa wakubwa, na matajiri kwa maskini, na walio huru kwa watumwa, watiwe chapa katika mkono wao wa kuume, au katika vipaji vya nyuso zao; tena kwamba mtu awaye yote asiweze

kununua wala kuuza, isipokuwa ana chapa ile, yaani, jina la mnyama yule, au hesabu ya jina lake" (Ufunuo 13:16-17).

Taifa la pili la Ufunuo 13 litakuwa mstari wa mbele katika kulazimisha chapa ya mnyama. Wale ambao hawatauchagua kupokea chapa ya mnyama hawataruhusiwa kununua wala kuuza. Vizuizi hivyo vitakusudiwa kuwashinikiza watu ambao wasingefanya hivyo kupokea chapa ya mnyama. Wale ambao hawawezi kununua wala kuuza watakabiliwa na changamoto kubwa.

.

6. Je, watu watazuiliwaje kununua na kuuza?

Biblia haisemi. Katika ulimwengu ambao biashara inazidi kufanyika kwa njia ya kielektroniki, si vigumu kuwazia hali ambapo kununua na kuuza kunaweza kudhibitiwa kwa urahisi. Hata hivyo, mfumo wa kisasa wa kifedha si wa lazima ili kuwazuia watu kufanya biashara. Mtu yeyote ambaye hawezi kufikia akaunti zake za benki ataweza tu kununua na kuuza kwa muda ule tu anapokuwa na fedha taslimu. Ikiwa fedha taslimu hazitumiki, mtu huyo hawezi tena kununua wala kuuza.

Inapaswa kukumbukwa kwamba dhana na uvumi havisaidii katika kubaini jinsi watu watakavyozuiliwa kununua na kuuza. Hatujaambiwa ni utaratibu gani utakaotumiwa kufanikisha hili. Yale tunayoweza kujua, hata hivyo, ni kwamba inawezekana kabisa kwa vizuizi vya kununua na kuuza kuwekwa kisheria.

.

7. Je, zuio la kununua na kuuza ni sawa na chapa ya mnyama?

Hapana. Chapa ya mnyama ni suala tofauti. Chapa ya mnyama, kama ilivyojadiliwa katika Somo la 17, ni utakatifu wa Jumapili unaolazimishwa na sheria. Ni nguvu ya kwanza ya Ufunuo 13—Mji wa Vatikani, mamlaka inayotawala ya Kanisa Katoliki la Roma—ikibadilisha siku ya Sabato iliyowekwa na Mungu wakati wa uumbaji na kuweka siku yake yenyewe ya Sabato iliyotengenezwa na binadamu. Chapa ya mnyama ni kiumbe akijikweza juu ya Muumba, akijaribu kufuta muhuri wa Mungu aliye hai.

Kulingana na Ufunuo 14:9, watu hupokea chapa ya mnyama katika vipaji vya nyuso zao au katika mikono yao. Kupokea katika kipaji cha uso kunaashiria uamuzi uliofanywa akilini wa kuipokea hiyo chapa. Kupokea chapa ya mnyama katika mkono hakuashirii uamuzi wa hiari, bali ni utii wa shuruti. Labda wengine wanaweza kukubali amri ya kupokea chapa ya mnyama bila kupenda. Wengine wataipokea chapa hiyo kwa furaha, wakiamini kwamba Sabato hiyo iliyotengenezwa na binadamu ni kitu kinachofaa. Wengine hawatapokea chapa ya mnyama kwa hiari, bali watalazimishwa au kushawishiwa kufanya hivyo.

Zuio la kununua na kuuza siyo chapa ya mnyama. Ni njia ya kuwalazimisha watu waipokee chapa ya mnyama. Namna yoyote ambayo zuio hilo litachukua—na Maandiko yako kimya kuhusu hili—haitakuwa chapa ya mnyama, bali ni mfumo wa kulazimisha chapa ya mnyama.

.

8. Kwa nini kuna mkanganyiko mkubwa kiasi hiki kuhusu mada hii?

"Ninyi ni wa baba yenu, Ibilisi... kwa sababu yeye ni mwongo, na baba wa uongo" (Yohana 8:44). Hakika Shetani anajua kuwa "kweli itawaweka huru" (Yohana 8:32).

Kama vile alivyoweza kuwadanganya theluthi moja ya malaika wote wa mbinguni (tazama Ufunuo 12:4); kama vile "yule nyoka alivyomdanganya Hawa kwa hila yake" (2 Wakorintho 11:3); na kama vile "awakosesha wale wakaao juu ya nchi, kwa ishara zile alizopewa kuzifanya mbele ya huyo mnyama" (Ufunuo 13:14), Shetani amejitolea kuudanganya

ulimwengu katika siku za mwisho za dunia. Ataufanya ulimwengu ufikiri kuwa unamheshimu Mungu, wakati ambapo, kimsingi, wanakuwa wakimwasi.

Biblia inasema waziwazi kuwa siku ya saba ndiyo Sabato ya Bwana. Kama mojawapo ya Amri Kumi, ilitolewa na Mungu kama ufunuo wa wazi wa mapenzi Yake. Hata hivyo, wanadamu wamejaribu kufuta Sabato ya kweli, ambayo inamashiria Mungu kama Muumba na Mrejeshi (re-Creator), na kuibadilisha na mapokeo. Sabato inazungumzia uhusiano wa karibu ambao Mungu anatamani kuwa nao na watoto Wake. Shambulio dhidi ya Sabato si shambulio dhidi ya Mungu tu, bali pia dhidi ya imani ya Kikristo.

9. Je, kuna kielelezo chochote cha Kibiblia cha kile kinachokaribia kuujia ulimwengu?

“Akapewa kutia pumzi katika ile sanamu ya mnyama, hata ile sanamu ya mnyama inene, na kuwafanya hao wote wasioisujudu sanamu ya mnyama wauawa” (**Ufunuo 13:15**).

“Ndipo mpiga mbiu akapiga kelele, akisema, Enyi watu wa kabila zote, na mataifa, na lugha, mmeamriwa hivi; wakati mtakapoisikia sauti ya... muziki, mwanguke na kuiabudu ile sanamu ya dhahabu, mfalme Nebukadreza aliyoisimamisha. Na kila mtu asiyeanguka na kuabudu, saa ile ile atatupwa katika tanuru ya moto uwakao” (**Danieli 3:4-6**).

Katika zama za Danieli, marafiki zake watatu waliitwa katika uwanda wa Dura na kuamriwa kuiabudu sanamu ya dhahabu iliyojengwa na Nebukadreza kwa uasi dhidi ya Mungu (tazama Danieli 2). Watu walilazimishwa kuingia katika ibada ya uongo kwa tishio la kifo.

Historia itajirudia katika siku za mwisho za dunia wakati viongozi wenye nguvu watakapoamuru ibada ya uongo kinyume na mapenzi ya wazi ya Mungu. Katika Danieli 3, vijana wale waliosimama kwa uaminifu kwa ajili ya Mungu waliokolewa katikati ya miali ya moto. Nebukadreza akasema, “Tazama, mimi naona watu wanne, nao wamefunguliwa, wanatembea katikati ya moto, wala hawana dhara; na sura yake yule wa nne ni kama mwana wa miungu” (**Danieli 3:25**). Mungu hakuwaacha watoto Wake.

.

10. Ni kitia-moyo gani cha Mungu kwa watu Wake leo?

“Basi, iwapo tunaye kuhani mkuu aliyeingia katika mbingu, Yesu, Mwana wa Mungu, na tuishike sana unguamo letu” (**Waebrania 4:14**).

“[N]a tazama, mimi nipo pamoja nanyi siku zote, hata ukamilifu wa dahari” (**Mathayo 28:20**).

Mfuasi wa Yesu anaweza kuwa na uhakika wa uwepo Wake siku zote. Katika wakati huu wa historia ya dunia, Mungu anawaita watu Wake wawe na imani Kwake, watafakari kifo cha Yesu msalabani, na kuishi katika tumaini la kurudi Kwake upesi.

Je, utachagua kuusalimisha maisha yako kwa Yesu na kumfuata kule anapokuongoza?

?

SOMO LA 19

MBINGUNI NI HALISI

Biblia inasema, "Mbingu zinatangaza utukufu wa Mungu; na anga laonyesha kazi ya mikono yake" (Zaburi 19:1).

Kupumua ni kitendo cha kuvuta oksijeni na kutoa hewa ukaa (carbon dioxide) kutoka mwilini. Ubora wa hewa tunayovuta huathiri kwa kiasi kikubwa afya yetu ya kimwili na kiakili. Hatuvuti tu kile ambacho mwili unahitaji—oksijeni—bali pia tunavuta chochote kile kilicho kwenye hewa hiyo.

Hewa Safi ni Nini?

Hewa safi kwa kawaida hurejelea hewa ya nje kinyume na hewa ya ndani. Tunaichukulia hewa safi kuwa safi zaidi, ikimaanisha kuwa ina chembechembe chache za madhara au hatari ndani yake.

Je, Hewa ya Nje Wakati Wote ni Safi Zaidi?

Siyo wakati wote. Inasikitisha kwamba hata hewa ya nje inaweza kuwa chafu na yenye madhara. Nililelewa katika bonde ambapo ungeweza kuiona hewa (ukungu wa moshi) nyakati fulani za mwaka. Maofisa wa afya ya jamii walikuwa wakiuambia umma ubaki ndani ya nyumba nyakati hizo.

Hata hivyo, hewa ya ndani inaweza kuchafuliwa na kile kinachoitwa uvukaji wa gesi (off-gassing) kutoka kwenye fanicha, sakafu, na taka. Hewa chafu ya ndani huchangia zaidi katika afya mbovu kuliko tunavyodhania.

Je, Hewa Chafu Inaweza Kusafishwa?

Ndiyo. Mazingira yanafanya kazi bila uchovu kuondoa sumu, ikiwa ni pamoja na hewa. Miti, mimea, vinyasi (moss), na kuvu vyote hubadilisha hewa chafu kuwa hewa safi. Hewa ya ndani inaweza kurejeshewa nguvu kwa kufungua madirisha na kwa uwepo wa mimea ya ndani ya nyumba. Vivyo hivyo, nyasi, miti, na vichaka katika bustani za mijini husaidia kusafisha hewa ya mijini. Baadhi ya ripoti zinasema kuwa mimea katika bustani za mijini husafisha zaidi ya tani bilioni 7 za sumu kutoka kwenye hewa kila mwaka. Katika baadhi ya miji ya Ujerumani, kuta za vinyasi zinawekwa kwa makusudi kama vichungi endelevu ili kurejesha hewa safi. Vinyasi hivyo hufyonza sumu za mazingira huku vikitokeza oksijeni wakati huo huo.

Je, Hewa Safi Inawaathiri Binadamu kwa Njia Chanya Gani?

Hewa safi si tu kuhusu kile ambacho hakimo ndani yake. Kuleta asili mijini kumekuwa na athari kubwa kwa ustawi wa kimwili na kisaikolojia wa wakazi wa mijini, si tu kwa sababu mimea huondoa vichafuzi hewani, bali pia kwa sababu huongeza misombo inayovitalisha (vitalizing compounds) kwenye hewa. Unapotembea msituni na kunusa "hewa safi," unavuta *phytoncides*—mojawapo ya sifa za kiganga za msitu.

Phytoncides ni misombo ya kikemikali ambayo miti hutoa ili kujilinda na kulinda mimea mingine dhidi ya mashambulizi ya bakteria, kuvu, na wadudu. Imeonekana kuwa misombo hii huimarisha seli asilia za miili yetu zinazoharibu vimelea vya magonjwa. *Phytoncides* pia zimegundulika kuboresha afya ya ngozi, kupunguza viwango vya msongo wa mawazo na sonona (depression), kuchochea usingizi mzuri, kusaidia viwango vya afya vya sukari kwenye damu, na kupunguza uvimbe. Ni dawa katika pumzi!

Hewa safi kihalisi imejaa ayoni hasi (negative ions)—jambo ambalo ni chanya. Inapovutwa, chembechembe hizi ndogo za umeme husaidia afya ya mapafu. Zinaboresha kiasi cha oksijeni kwenye damu na utendaji wa mawimbi ya ubongo, zikichochea hali ya utulivu, akili iliyotulia, na kuongezeka kwa uzalishaji wa nishati. Kunaweza kuwa na ayoni milioni mbili au tatu katika kila pumzi ya hewa safi kabisa—nyingi zaidi kuliko katika pumzi ya hewa iliyotumika ya ndani ya nyumba.

Unavuta Hewa ya Aina Gani?

Kufungua madirisha yako na kuingiza mimea ndani ya nyumba yako ni njia nzuri ya kusafisha hewa yako ya ndani, lakini hewa yenye kusisimua zaidi itapatikana katika mazingira ya asili ya nje. Kutumia muda katika asili hutupa nguvu mpya kiakili, kimwili, na kiroho. Tunakuwa na maingiliano zaidi na Mbunifu na Mwanzilishi wa kila kitu kilicho kizuri na chema.

Biblia inasema, "Mbingu zinatangaza utukufu wa Mungu; na anga laonyesha kazi ya mikono yake" (Zaburi 19:1). Neno "anga" linamaanisha mbingu au upeo wa juu. Ndilo linaloshikilia hewa tunayopumua. "Tazama, mbingu ni mali ya Bwana, Mungu wako, na mbingu za mbingu, na nchi na vitu vyote vilivyomo" (Kumbukumbu la Torati 10:14). Ni hewa hiyo ya mbingu za mbingu ambayo natamani kuipumua siku moja. Je, wewe pia hutamani?

FUNZO LA BIBLIA: MBINGUNI NI HALISI

1. Yesu alisema nini kuhusu uzima nje ya ulimwengu huu?

“Msifadhaike mioyoni mwenu; mnamwamini Mungu, niaminini na mimi. Nyumbani mwa Baba yangu mna makao mengi; kama sivyo, ningaliwaambia. Naenda kuwaandalia mahali. Basi mimi nikienda na kuwaandalia mahali, nitakuja tena niwakaribishe kwangu; ili nilipo mimi, nanyi mwepo” (**Yohana 14:1-3**).

Yesu aliunganisha imani kwa Mungu na uhakika wa uzima nje ya ulimwengu huu. Alizungumzia mahali maalumu —“nyumbani mwa Baba yangu”—na akasema kwamba kuna “makao mengi” au sehemu za kuishi. “Msifadhaike mioyoni mwenu,” alisema Yesu. Kujua kwamba mbinguni kunatusubiri kunapaswa kuujaza moyo wa mwanadamu tumaini.

.

2. Ni lini watu wataenda mbinguni?

“Kwa sababu Bwana mwenyewe atashuka kutoka mbinguni pamoja na mwaliko, na sauti ya malaika mkuu, na parapanda ya Mungu; nao waliokufa katika Kristo watafufuka kwanza” (**1 Wathesalonike 4:16, 17**).

“Msistaajabie haya; kwa maana saa yaja ambayo watu wote waliomo makaburini wataisikia sauti yake” (**Yohana 5:28, 29**).

“Angalieni, nawaambia ninyi siri; hatutalala sote, lakini sote tutabadilika, kwa dakika moja, kufumba na kufumbua, wakati wa parapanda ya mwisho; maana parapanda italia, nao wafu watafufuliwa, wasiwe na uharibifu, nasi tutabadilika. Kwa maana sharti huu wa kuharibika uvae kutokuharibika, na huu wa kufa uvae kutokufa” (**1 Wakorintho 15:51-53**).

Yesu atakaporudi duniani, waliokufa katika Kristo watafufuliwa na kuchukuliwa mbinguni, pamoja na wafuasi waaminifu wa Mungu watakaokuwa hai duniani wakati huo.

.

3. Je, mbinguni ni mahali halisi, au ni ishara tu ya kitu kingine?

“Baada ya hayo naliona, na tazama, mlango ukafunguliwa mbinguni... Mara nalikuwa katika Roho; na tazama, kiti cha enzi kimewekwa mbinguni, na mmoja ameketi juu ya kile kiti” (**Ufunuo 4:1-2**).

“Kisha hekalu la Mungu lililoko mbinguni likafunguliwa, na sanduku la agano lake likaonekana ndani ya hekalu lake” (**Ufunuo 11:19**).

“Vivyo hivyo nuru yenu na iangaze mbele ya watu, wapate kuyaona matendo yenu mema, wamtukuze Baba yenu aliye mbinguni” (**Mathayo 5:16**).

Kulingana na waandishi wa Biblia, mbinguni ni mahali halisi kabisa. Yohana, aliyeandika kitabu cha Ufunuo, alionyeshwa mbinguni, kama walivyofanya Danieli (tazama Danieli 7:9, 10) na Paulo (tazama 2 Wakorintho 12:2-4).

4. Pamoja na malaika, je, kuna yeyote mbinguni sasa hivi?

“Baada ya siku sita Yesu akawatwaa Petro, na Yakobo, na Yohana nduguye, akawapeleka juu ya mlima mrefu faraghani; akageuzwa sura mbele yao. Uso wake ukang’aa kama jua, na mavazi yake yakawa meupe kama nuru. Na tazama, Musa na Eliya wakawatokea, wakizungumza naye” (**Mathayo 17:1-3**).

Ingawa idadi kubwa ya wale waliokufa katika imani wamelala makaburini mwao wakingojea ufufuo, Musa na Eliya walichukuliwa mbinguni. Musa alifufuliwa kutoka kwa wafu (tazama Yuda 9) na anawakilisha wale ambao wataenda mbinguni baada ya kufa na kufufuliwa. Eliya hakufa bali alitwaliwa bila kuona mauti (tazama 2 Wafalme 2:11) na anawakilisha wale wote watakaochukuliwa mbinguni bila kuona mauti.

Enoko pia alitwaliwa bila kuona mauti.

“Siku zote za Enoko zilikuwa miaka mia tatu na sitini na mitano. Enoko akaenda pamoja na Mungu, naye akatoweka, kwa maana Mungu alimtwaa” (**Mwanzo 5:23, 24**).

Yesu alipofufuka kutoka kwa wafu, kundi la watu lilifufuliwa kutoka kwa wafu na kuwatokea wengi huko Yerusalemu (tazama Mathayo 27:53). Inasadikiwa kuwa kundi hili pia lilichukuliwa mbinguni.

“Hivyo husema: Alipopaa juu aliteka mateka [“aliongoza kundi la mateka”], akawapa wanadamu vipawa” (**Waefeso 4:8**).

Zaidi ya watu hawa pamoja na malaika, Baba, Mwana, na Roho Mtakatifu, hatujui wengine wowote ambao wako mbinguni kwa sasa. Wengine ama wanaishi duniani au wako katika hali ya kutojitambua wakingojea ufufuo.

.

5. Yesu anafanya nini mbinguni?

“Tuna kuhani mkuu wa namna hii, aliyeketi mkono wa kuume wa kiti cha enzi cha Ukuu mbinguni, mhudumu wa patakatifu, na wa ile hema ya kweli, ambayo Bwana aliisimamisha wala si mwanadamu” (**Waebrania 8:1, 2**).

“Basi, iwapo tunaye kuhani mkuu aliyeingia katika mbingu, Yesu, Mwana wa Mungu, na tuishike sana unguamo letu... Basi na tukikaribie kiti cha neema kwa ujasiri, ili tupewe rehema, na kupata neema ya kutusaidia wakati wa mahitaji” (**Waebrania 4:14, 16**).

“Naye kwa sababu hii, aweza kuwaokoa kabisa wao wamjiao Mungu kwa yeye; maana yu hai sikuzote ili awaombee” (**Waebrania 7:25**).

Yesu yuko mbinguni, akiwaombea wenye dhambi kama Kuhani Mkuu. Yesu anatoa msamaha na neema, utakaso kwa dhambi zilizofanywa, na nguvu ya kuishi maisha ya haki. Kama Waebrania 9:24 isemavyo, Yesu ameingia “katika mbingu zenyewe, aonekane sasa mbele za Mungu kwa ajili yetu.”

6. Kwa nini Biblia inasema kutakuwako na "mbingu mpya?"

“Maana, tazama, mimi naumba mbingu mpya na nchi mpya; na mambo ya kwanza hayatakumbukwa, wala hayataingia moyoni” (**Isaya 65:17**).

“Lakini, kama ahadi yake ilivyo, tunatazamia mbingu mpya na nchi mpya, ambayo haki yakaa ndani yake” (**2 Petro 3:13**).

“Kisha nikaona mbingu mpya na nchi mpya; kwa maana mbingu za kwanza na nchi ya kwanza zimekwisha kupita, wala bahari haiko tena” (**Ufunuo 21:1**).

Baada ya dunia kutakaswa na dhambi (tazama Ufunuo 20:9), Mungu ataumba dunia upya. Katika umilele wote, hakutakuwa na ushahidi wowote wa kuwepo kwa dhambi isipokuwa alama za vidonda mwilini mwa Yesu (tazama Zekaria 13:6). Zaidi ya kurejelea mahali anapoishi Mungu, "mbingu" pia hurejelea pale ndege wanaporuka (tazama Yeremia 4:25) na anga za mbali (tazama Mwanzo 22:17). Hizi zitatakaswa na kufanywa mpya, kuhakikisha kuwa hakuna alama ya dhambi itakayokuwepo katika umilele wote..

7. Je, waliokombolewa wataishi mbinguni au kwenye dunia iliyoumbwa upya?

Vyote viwili! Waliookolewa watachukuliwa kwenda mbinguni pamoja na Yesu wakati wa marejeo yake ya pili. Baada ya kukaa mbinguni kwa miaka elfu moja, watarudi duniani, ambayo itatengenezwa upya na kufanywa kamilifu kwa ajili ya umilele.

“Nyumbani mwa Baba yangu mna makao mengi... nitakuja tena niwakaribishe kwangu; ili nilipo mimi, nanyi mwepo” (**Yohana 14:2,3**).

“Nao wakawa hai, wakatawala pamoja na Kristo miaka elfu” (**Ufunuo 20:4**).

“Kisha nikaona mbingu mpya na nchi mpya; kwa maana mbingu za kwanza na nchi ya kwanza zimekwisha kupita, wala bahari haiko tena. Nami Yohana nikaona ule mji mtakatifu...” (**Ufunuo 21:1,2**).,

8. Je, kutakuwa na wanyama mbinguni?

"...Yerusalemu Mpya, ukishuka kutoka mbinguni kwa Mungu, umewekwa tayari, kama bibi-arusi aliyekwisha kupambwa kwa mumewe" (**Ufunuo 21:1, 2**).

“Mbwa-mwitu atakaa pamoja na mwana-kondoo, na chui atalala pamoja na mwana-mbuzi; ndama na mwana-simba na kinono watakuwa pamoja, na mtoto mdogo atawaongoza" (**Isaya 11:6**).

"Mbwa-mwitu na mwana-kondoo watalisha pamoja, na simba atakula majani kama ng'ombe, na mavumbi yatakuwa chakula cha nyoka. Hawatadhuru wala kuharibu katika mlima wangu wote mtakatifu, asema Bwana" (**Isaya 65:25**).

“Viumbe vyenyewe navyo vitawekwa huru na kutolewa katika utumwa wa uharibifu, hata waingie katika uhuru wa utukufu wa watoto wa Mungu" (**Warumi 8:21**).

Wanadamu watafururahia ushirika wa wanyama katika umilele wote. Ingawa marejeo ya Yesu yanawaweka huru waliookolewa na uwepo wa dhambi milele, yanaviweka huru viumbe vyote pia kutoka katika laana ya dhambi na kuvirudisha katika ukamilifu.

9. Watu watafanya nini katika umilele wote?

Tutasherehekea.

“Na tufurahi, tukashangilie, tukampe utukufu wake; kwa kuwa arusi ya Mwanakondoo imekuja, na mkewe amejiweka tayari... Naye akaniambia, Andika, Heri walioalikwa kwenye karamu ya arusi ya Mwanakondoo” (**Ufunuo 19:7, 9**).

Kutakuwa na mengi ya kusherehekewa na waliokombolewa, wakiwa wameuacha ulimwengu wa dhambi ili kufurahia baraka za umilele.

Kutakuwa na mkutano mkubwa wa kuungana tena.

“Sitaunywa tena tangu sasa uzao huu wa mzabibu, hata siku ile nitakapounywa mpya pamoja nanyi katika ufalme wa Baba yangu” (**Mathayo 26:29**).

“Kisha sisi tulio hai, tuliosalia, tutanyakuliwa pamoja nao katika mawingu ili tumlaki Bwana hewani; na hivyo tutakuwa pamoja na Bwana milele” (**1 Wathesalonike 4:17**).

Pamoja na kuwa mbele za Yesu, waliookolewa wataweza kuonana na familia, marafiki, na wapendwa wao ambao walitengana nao hapa duniani.

Tutamtumikia Mungu.

“[Yeye] alitufanya kuwa wafalme na makuhani kwa Mungu, naye ni Baba yake” (**Ufunuo 1:6**).

“Wala hapatakuwa na laana yoyote tena; na kiti cha enzi cha Mungu na cha Mwanakondoo kitakuwamo ndani yake; na watumwa wake watamtumikia” (**Ufunuo 22:3**).

Mbinguni kutakuwa ni mahali pa shughuli nyingi.

“Watajenga nyumba na kukaa ndani yake; watapanda mizabibu na kula matunda yake” (**Isaya 65:21**).

Mbinguni kutakuwa kuzuri zaidi ya vile tunavyoweza kuwaza!

“Mambo ambayo jicho halikuyaona wala sikio halikuyasikia, wala hayakuingia katika moyo wa mwanadamu, mambo ambayo Mungu aliwaandalia wampendao” (**1 Wakorintho 2:9**).

.

10. Mtu anawezaje kuwa na uhakika kwamba ataenda mbinguni?

“Yeye aliye naye Mwana, anao huo uzima; asiye naye Mwana wa Mungu hana huo uzima” (**1 Yohana 5:12**).

“Kwa maana mmeokolewa kwa neema, kwa njia ya imani; ambayo hiyo haikutoka kwenu, ni zawadi ya Mungu; wala si kwa matendo, mtu awaye yote asije akajisifu” (**Waefeso 2:8, 9**).

“Amin, amin, nawaambia, Yeye alyesikiaye neno langu na kumwamini yeye aliyenipeleka anao uzima wa milele; wala haingii hukumuni, bali amepita kutoka mfutini kuingia uzimani” (**Yohana 5:24**).

Yesu alikufa ili achukue dhambi za ulimwengu, ikimaanisha kuwa wenye dhambi hawahitaji kupata hukumu ijapokuwa wametenda dhambi. Yesu alibeba mzigo wa hukumu hiyo na anampa kila mtu zawadi ya uzima wa milele. Huwezi kuuchuma. Huwezi kuununua. Kupitia imani katika kile Yesu alichokifanya kule Kalvari, mtu anaweza kupokea uzima wa milele. Kuusalimisha moyo wako kwa Yesu inamaanisha kuwa Ataishi maisha Yake ndani yako, nawe unaweza kuishi kwa uhakika kamili wa uzima wa milele.

Je, ni hamu yako kuwa na Yesu milele na kufurahia mbinguni na nchi iliyofanywa upya?

SOMO LA 20: KANISA LA KWELI

Kupambazuka kwa jua kunakovutia ni mandhari ya ajabu. Kuna uzuri, matumaini, na faraja tele katika kuona kitu chenye nguvu zaidi katika mfumo wetu wa jua kikiamsha sehemu yetu ya dunia kwa upole.

Je, mwanga wa jua wa asubuhi unatuathiri vipi?

Mwanga wa jua wa asubuhi hupanga mdundo wetu wa kibaolojia (circadian rhythm), ambao ni mdundo wa asili wa saa 24 wa mwili. Macho yetu yana seli maalum zilizowekwa kimkakati ambazo huwashwa na mawimbi ya mwanga yanayotokea wakati jua liko katika pembe za chini—kama vile wakati jua linachomoza au kuzama. Seli hizi maalum za macho hazihusiki kabisa na uwezo wa kuona. Badala yake, hufikisha taarifa za mwanga kwenye tezi iliyo katika ubongo ambayo huhifadhi saa kuu ya mwili wetu. Tezi hii ndiyo inayohusika na mdundo wa kibaolojia.

Kama vile kuisokota saa ya zamani ilivyokuwa lazima ili iweze kuonyesha muda sahihi, mwanga wa jua wa asubuhi huijulisha saa hiyo kuu ni wakati gani. Hili linaweza lisionekane kuwa la muhimu sana mpaka utakapogundua kuwa kazi zote za miili yetu hufanya kazi sambamba na mdundo wa mwili. Kwa mfano, wakati wa mchana kazi fulani za kiutendaji hufanyika, wakati michakato ya kurejesha hali ya mwili kama vile kuondoa sumu (detoxification) hufanyika usiku.

Je, mwanga wa jua wa asubuhi una faida za kiafya?

Bila shaka. Tunahitaji kupata mwanga mwingi mapema mchana ili kuamsha kile kinachoitwa msukumo wa kotizoli (cortisol pulse). Huu ni utoaji wa homoni muhimu inayotusaidia kuwa na umakini, uwazi wa kiakili, na kuboresha ujifunzaji na kumbukumbu.

Mwanga wa jua wa asubuhi huongeza afya na uchangamfu wa kila seli katika mwili wako. Pia huchochea mfumo wa kinga kuwa wenye afya. Kazi nyingi za miili yetu huongozwa na mwanga.

.

> “Lakini ninyi ni mzao mteule, ukuhani wa kifalme, taifa takatifu, watu wa milki ya Mungu, mpate kuzitangaza fadhila zake yeye aliyewaita mtoke gizani mkaingie katika nuru yake ya ajabu.”
>
> 1 Petro 2:9

Ni nini hutokea wakati saa za miili yetu zinapovurugika na mdundo wetu unapopoteza mpangilio?

Wakati saa zetu zinapokoma kutunza muda kwa usahihi, tunakuwa katika hatari zaidi ya kupata magonjwa kama vile kisukari cha aina ya pili, unene uliopitiliza, na magonjwa ya mfumo wa moyo. Kuzuiwa kwa homoni muhimu sana kama dopamini (dopamine) pia hutokea, jambo linalopelekea hali mbaya ya hisia, huzuni ya kudumu, na kasoro katika ujifunzaji na kumbukumbu. Mdundo wa kibaolojia uliovurugika husababisha usumbufu katika fiziolojia, hisia, na tabia zetu. Shukurani ni kwamba, mdundo wetu uliovurugika na usio na mpangilio unaweza kuanza kurekebishwa kesho asubuhi.

Je, tunawezaje kunufaika zaidi na mwanga wa jua wa asubuhi?

Maandiko yanatuambia, “Kweli nuru ni tamu, na ni jambo la kupendeza macho kutazama jua” (*Mhubiri 11:7*).

Kupata mwanga wa jua wa asubuhi huongeza uzalishaji wa serotonin, ambayo sio tu inaboresha usingizi usiku; bali pia huimarisha hali ya hisia mchana kutwa.

Bila kutazama jua moja kwa moja, jianike kwenye mwanga mkali unaoongezeka polepole ndani ya saa moja baada ya kuamka. Kwa matokeo bora zaidi, jianike kwenye mwanga wa nje, lakini mwanga wa jua kupitia dirishani pia utafaa. Epuka mwanga kutoka kwenye kompyuta au skrini za simu unapoamka mara ya kwanza asubuhi kwa sababu hii huvuruga mabadiliko ya mawimbi ya ubongo yenye afya na huongeza mwitikio wa msongo wa mawazo kwa siku hiyo.

Inashangaza jinsi miili yetu ilivyoundwa kuitikia mazingira yetu, ikiwa ni pamoja na njia ya jua. Kupata mwanga wa jua wa asubuhi kwa makusudi ni mojawapo ya mambo yanayoongeza afya zaidi unayoweza kujifanyia mwenyewe..

Somo hili litatuonyesha jinsi ambavyo, kama mapambazuko, kanisa la kweli la Mungu limeendelea katika ukweli katika historia yote, likifuata nuru inayozidi kuongezeka. “Kwa kuwa Mungu, aliyesema, Nuru itang’aa kutoka gizani, ndiye aliyeng’aa mioyoni mwetu, atupe nuru ya maarifa ya utukufu wa Mungu katika uso wa Yesu Kristo” (2 Wakorintho 4:6).

1. Biblia inasema nini kuhusu kuhudhuria kanisani?

"Na tukaangaliane sisi kwa sisi na kuhimizana katika upendo na kazi njema; wala tusiache kukusanyika pamoja, kama ilivyo desturi ya wengine; bali tuonyane; na kuzidi kufanya hivyo, kwa kadiri mwonavyo siku ile kuwa inakaribia" (**Waebrania 10:24-25**).

Biblia inawahimiza waumini kukusanyika pamoja. Ingawa Waebrania 10 haitaji neno "kanisa" moja kwa moja, inahimiza ushirika na umoja wa Kikristo.

.

2. Wakristo wa kwanza walielewa vipi dhana ya kanisa?

"Waraka huu ukiisha kusomwa kwenu, fanyeni kwamba usomwe katika kanisa la Walaodikia pia" (**Wakolosai 4:16**).

"Pia lisalimuni kanisa lililoko katika nyumba yao" (**Warumi 16:5**).

Pamoja na "kanisa" kuwakilisha mwili wa jumla wa waumini, pia linawakilisha makanyisa yaliyokuwepo katika maeneo mbalimbali. Katika kitabu cha Ufunuo, Yesu anayahutubia makanisa saba ya Asia Ndogo, akimwambia Yohana, "Hayo uyaonayo uyaandike katika chuo, ukayatume kwa yale makanisa saba yaliyoko Asia; Efeso, na Smirna, na Pergamo, na Thiatira, na Sardi, na Filadelfia, na Laodikia" (**Ufunuo 1:11**).

).

3. Je, Yesu alisema kwamba angekuwa na kanisa?

"Nami nakuambia, Wewe ndiwe Petro, na juu ya mwamba huu nitalijenga kanisa langu; wala milango ya kuzimu haitalishinda" (**Mathayo 16:18**).

Kanisa la Yesu lingejengwa juu Yake Mwenyewe, "Mwamba" mkuu wa Biblia (ona 1 Wakorintho 10:4). Neno la Kigiriki lililotafsiriwa kama "Petro" katika Mathayo 16:18 ni "petros" likimaanisha "jiwe." Kwa kulinganisha, Yesu anawakilishwa kama mwamba ambao maji yalibubujika kutoka humo nyikani (ona Kutoka 17:6).

4. Je, kanisa la Yesu lingepangwaje?

Kanisa lilituma wamisionari na wafanyakazi wa injili.

"Basi ikawapendeza mitume na wazee na kanisa zima kuwachagua watu miongoni mwao na kuwatuma Antiokia pamoja na Paulo na Barnaba; yaani Yuda, aliyeitwa Barsaba, na Sila, waliokuwa watu wakuu miongoni mwa ndugu" (**Matendo 15:22**).

Karama za Roho zilifanya kazi ndani ya kanisa.

“Na Mungu ameweka wengine katika kanisa, wa kwanza mitume, wa pili manabii, wa tatu waalimu, kisha miujiza, kisha karama za kuponya wagonjwa, na masaidiano, na uongozi, na aina za lugha” (**1 Wakorintho 12:28**).

Kanisa lilipangwa likiwa na mashemasi na wazee (viongozi wa mitaani).

“Wakamchagua Stefano, mtu aliyejaa imani na Roho Mtakatifu, na Filipo, na Prokoro, na Nikanori, na Timoni, na Parmena, na Nikolao mgeni wa Antiokia; ambao wawekwa mbele ya mitume, na walipokwisha kuomba wakaweka mikono yao juu yao” (**Matendo 6:5-6**).

“Toka Mileto alituma watu kwenda Efeso, akawaita wazee wa kanisa” (**Matendo 20:17**).

Kanisa lilipangwa kwa ajili ya huduma, na kwa ajili ya kupeleka injili ulimwenguni. Mpangilio wa kanisa unakusudiwa kuwezesha uendeshaji mzuri wa kanisa na kuleta ufanisi katika huduma.

5. Paulo aliandika kwamba Mungu ameweka manabii katika kanisa la kwanza la Kikristo (ona 1 Wakorintho 12:28). Je, karama ya unabii imekusudiwa kwa ajili ya kanisa la siku za mwisho?

“Na joka akamkasirikia yule mwanamke, akaenda zake afanye vita juu ya wazao wake waliosalia, wazishikao amri za Mungu, na kuwa na ushuhuda wa Yesu Kristo” (**Ufunuo 12:17**).

“Ushuhuda wa Yesu ndio roho ya unabii” (**Ufunuo 19:10**). Kulingana na kitabu cha Ufunuo, ushuhuda wa Yesu—ambao ni karama ya kiroho ya unabii—ungekuwa ndani ya “mabaki” ya kanisa la Mungu katika kipindi cha kabla ya kurejea kwa Yesu..

6. Kwa nini Mungu angetoa karama ya unabii?

“Hakika Bwana MUNGU hatafanya neno lo lote, bila kuwafunulia watumishi wake manabii siri yake” (**Amosi 3:7**).

Kabla ya matukio makubwa katika historia ya wokovu, Mungu alitoa karama ya unabii. Kabla ya gharika, Mungu alinena kupitia Nuhu (ona **2 Petro 2:5**). Kabla ya Yesu kuanza kazi Yake, Mungu alitoa karama ya unabii kupitia Yohana Mbatizaji (ona **Yohana 1:29**). Katika visa vyote viwili, karama ya unabii ilitolewa ili kuwahimiza watu kujiandaa kwa matukio makuu. Inatarajiwa kwamba Mungu angetoa karama ya unabii kabla ya kuja kwa mara ya pili kwa Yesu ili kuwahimiza watu Wake kujiandaa kwa kurejea Kwake.

.

7. Je, karama ya unabii imekusudiwa kuchukua nafasi ya Biblia au kufanya kazi kama Biblia ya ziada?

“Watakase kwa ile Kweli; Neno Lako ndiyo Kweli” (Yohana 17:17).

Biblia ni kanuni ya imani na matendo kwa muumini wa Yesu na haipaswi kuongezwa wala kupunguzwa (ona Ufunuo 22:18, 19). Huduma ya Paulo, Agabo (ona Matendo 21:10), na binti wanne wa Filipo (ona Matendo 21:9) haikupunguza kwa namna yoyote thamani ya Maandiko. Ingawa kanisa “limejengwa juu ya msingi wa mitume na manabii, naye Kristo Yesu mwenyewe ni jiwe kuu la pembeni” (Waefeso 2:20).

8. Jinsi gani Mungu aliinua karama ya kiroho ya unabii katika kanisa lake la wakati wa mwisho?

Mungu aliweka mkono Wake juu ya maisha ya Ellen White alipokuwa na umri wa miaka kumi na saba. Alizaliwa mwaka 1827 na kulelewa Maine, Ellen White alipokea mashauri kutoka kwa Mungu, ambayo aliyashiriki na kanisa na ulimwengu. Vitabu vyake vimefasiriwa katika lugha nyingi kuliko mwandishi mwingine yeyote wa kike. Aliandika kuhusu wokovu, mafundisho ya Yesu, na unabii. Pamoja na kuwatia moyo binafsi, watu wasiohesabika, kukua katika imani yao kwa Mungu, alitumiwa na Mungu kutoa mwongozo kwa kanisa changa lilipokuwa likikua na kuwa vuguvugu ambalo lingeipeleka injili ulimwenguni. Kanisa ambalo alikuwa sehemu yake, Kanisa la Waadventista wa Sabato, leo liko katika nchi nyingi duniani kuliko kanisa lingine lolote la Kiprotestanti.

Vitabu alivyoandika kama vile Njia ya Kwenda kwa Kristo, Pambano Kuu, Tumaini la Mizazi Yote, Mafundisho ya Kristo kwa Mifano, na vingine vingi vimesaidia watu wasiohesabika kupata imani katika Yesu na vimewatia moyo watu angalia vitabu hivi katika Egwwritings.org au RohoYaUnabii.Org.

around the world to grow in their faith in God.

9. Je, kanisa linapaswa kuhusianaje na Neno la Mungu?

"Nakuandikia mambo haya ili upate kujua jinsi iwapasavyo watu kujiendesha katika nyumba ya Mungu, iliyo kanisa la Mungu aliye hai, nguzo na msingi wa Kweli" (1 Timotheo 3:15).

10. Ni ujumbe gani ungetangazwa na kanisa la Mungu katika siku za mwisho za dunia?

"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" (Ufunuo 14:6).

Mungu ana ujumbe maalum utakaotangazwa kwa ulimwengu wote kabla ya Yesu kurejea. Ujumbe wa malaika watatu ni ujumbe wa Mungu wa matumaini kwa ulimwengu unaokufa.

Malaika wa kwanza wa Ufunuo 14 unauita ulimwengu kwenye injili—ujumbe wa Mwokozi aliyesulubiwa, aliyefufuka, na anayerejea hivi karibuni, ambaye anatoa wokovu kama zawadi kwa wote watakaoupokea. Huwezi kuuchuma.

Wokovu unapokelewa, hautafutwi kwa juhudi au kuhenyeka. Unatolewa kwa wenye dhambi wasiostahili (ona Warumi 5:8) ambao wanapewa fursa ya kuitikia neema ya Mungu (ona Warumi 5:20) na kusalimisha maisha yao Kwake Bwana (ona Ufunuo 3:20).

11. Malaika wa kwanza anaendelea kutangaza nini?

“Mcheni Mungu, na kumtukuza, kwa maana saa ya hukumu Yake imekuja” (Ufunuo 14:7).

Mwaka 1844 uliashiria mwanzo wa wakati wa hukumu ya mwisho ya mbinguni. Huku kurejea kwa Yesu kukiwa karibu, ulimwengu unaitwa kujisalimisha kikamilifu na kumruhusu Yeye kuishi maisha Yake ndani ya kila muumini.

“Msujuduni Yeye aliyezifanya mbingu na nchi na bahari na chemchemi za maji” (Ufunuo 14:7).

Malaika wa kwanza kati ya wale watatu anawaita watu wa Mungu kumwabudu Yesu kama Muumbaji. Wakati Kisa cha uumbaji katika Biblia kikibishaniwa sana na hekaya za kubuniwa za uibukaji kuletwa, ambazo Afrika kwenye sokwe na gorila hatujaziona uhalisia wake kwa macho yetu bado, Mungu anauita ulimwengu kumtazama Yesu kama Muumbaji (ona Yohana 1:1-3) na Muumbaji Mpya (ona Yohana 3:3-5).

.

12. Ni ujumbe gani wa malaika wa pili?

“Malaika mwingine, wa pili, akafuata, akisema, Umeanguka, umeanguka Babeli, mji ule ulio mkuu, kwa kuwa amewanywesha mataifa yote divai ya ghadhabu ya uasherati wake” (Ufunuo 14:8).

Katika wakati wa kuchanganyikiwa kukuu kwa kiroho, Mungu anauonya ulimwengu kwamba Babeli—mfumo wa machafuko ya kidini na makosa—umeanguka. Mafundisho yake yameharibu kanisa, na uhusiano wake na serikali za ulimwengu (ona Ufunuo 17:3) umempa nguvu na ushawishi usiopaswa.

13. Malaika wa tatu anaonya dhidi ya nini?

""Kisha malaika mwingine, 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 divai ya ghadhabu ya Mungu, iliyotengenezwa bila kuchanganywa na maji, katika kikombe cha hasira yake" (Ufunuo 14:9, 10).

Malaika wa tatu anaonya dhidi ya kupokea chapa ya mnyama, akiwahimiza watu kuwa waaminifu kwa Yesu na kukubali neno lake kama mwongozo wao. Wakati ambapo idadi kubwa ya watu ulimwenguni watadanganywa na nguvu ya mnyama wa Ufunuo 13, Mungu anawaalika wote walio tayari kupata kimbilio lao kwa Yesu.

"Jina la BWANA ni ngome imara; mwenye haki huikimbilia, akawa salama" (Mithali 18:10).

"Kaeni ndani Yangu, Nami ndani yenu. Kama vile tawi lisivyoweza kutoa tunda lenyewe, lisipokaa ndani ya mzabibu; kadhalika nanyi, msipokaa ndani Yangu" (Yohana 15:4).

Huku kukiwa na muda mchache uliosalia kwa wanadamu, Mungu wa mbinguni anawaalika wanaume na wanawake, wavulana na wasichana, kujisalimisha kikamilifu Kwake na kupokea haki Yake. Katika siku zinazotangulia kurejea kwa Yesu, ulimwengu utapokea aidha muhuri wa Mungu au chapa ya mnyama (ona Somo la 17).

14. Ni ujumbe gani wa ziada ambao Mungu analipatia kanisa lake?

"Nikasikia sauti nyingine kutoka mbinguni, ikisema, Tokeni kwake, enyi watu wangu, msishiriki dhambi zake, wala msipokee mapigo yake" (Ufunuo 18:4).

Mungu anawaita watu wake watoke katika Babeli. Kwa sababu anataka wote ambao Yesu alikufa kwa ajili yao waokolewe, Mungu anawaita waache makosa na machafuko na waingie katika nuru ya kweli ya Neno Lake.

.

15. Ikiwa Mungu anawaita watu watoke Babeli, Je, anawaita waingie katika nini?

"Na joka akamkasirikia yule mwanamke, akaenda zake afanye vita juu ya wazao wake waliosalia, wazishikao amri za Mungu, na kuwa na ushuhuda wa Yesu Kristo" (Ufunuo 12:17).

"Hapa ndipo penye subira ya watakatifu, hao wazishikao amri za Mungu, na imani ya Yesu" (Ufunuo 14:12).

Mungu amehifadhi masalia katika wakati wa mwisho ambao wanaweza kutofautishwa kwa sifa kadhaa za utambulisho:

* Kanisa la Mungu la wakati wa mwisho lingekuwa vuguvugu la ulimwengu mzima.

* Linapeleka injili kwa "kila taifa, na kabila, na lugha, na jamaa" (Ufunuo 14:6).

* Linatangaza injili ya wokovu kwa neema kupitia imani (Ufunuo 14:6).

* Linatangaza hukumu inayofanyika mbinguni (Ufunuo 14:7).

* Linauita ulimwengu kuitakasa Sabato ya siku ya saba (Ufunuo 14:7).

* Linawaita watu watoke Babeli (Ufunuo 14:8; Ufunuo 18:1-4).

* Linatoa onyo kuhusu chapa ya mnyama (Ufunuo 14:9-11).

* Linawaalika watu kushika amri zote kumi za Mungu (Ufunuo 14:12).

Kanisa pekee duniani linalotimiza kila moja ya alama hizi za utambulisho ni Kanisa la Waadventista wa Sabato. Lililoanzishwa mnamo 1863, linaendelea kusogeza mbele Ukweli wa Biblia, likifanya kazi ya kukamilisha Matengenezo (Reformation) yaliyoanza karne nyingi zilizopita. Hii haimaanishi kwamba watu ambao kwa sasa si sehemu ya masalia hawawezi kuokolewa (ona Matendo 17:30). Wengi wanaompenda Mungu hawajausikia tu ujumbe wa Biblia wa wakati huu. Wale wanaolisikia Neno la Mungu wanaitwa kujisalimisha kwa Yesu, kutii Neno Lake, na kufuata mafundisho ya Biblia.

16. Ni nani anayeweza kuwa sehemu ya kanisa la Mungu leo?

"Kondoo Wangu waishikia sauti Yangu, Nami nawajua, nao wanifuata" (Yohana 10:27). "Na yeye aliye na kiu na aje; na yeye atakaye, na ayatwae maji ya uzima bure" (Ufunuo 22:17).

"Kwa maana jinsi hii Mungu aliupenda ulimwengu, hata akamtoa Mwanawe pekee, ili kila mtu amwaminiye asipotee, bali awe na uzima wa milele" (Yohana 3:16).

Mungu anawaalika wote walio tayari kujiunga na wale ambao si tu wanaamini, bali pia wanatamani kushiriki na wengine ujumbe wa injili wa nyakati hizi.

Kanisa ni "mwili wa Kristo" (1 Wakorintho 12:27), na kama vile viungo vya mwili vilivyo tofauti, lakini huunda mwili mmoja kamili, watu mbalimbali wanaounda kanisa hufanya kazi pamoja chini ya uongozi wa Yesu, "Kichwa cha mwili, yaani, cha kanisa" (Wakolosai 1:18).

Kujisalimisha kwa Yesu kumemfanya Yeye awe Bwana wa maisha yako. Si tu kwamba anaondoa dhambi yako, bali pia anakusafisha dhambi, akikuweka huru kutoka kwa adhabu yake na nguvu zake (ona 1 Yohana 1:9). Kisha Yesu "hutenda kazi ndani yenu, kutaka kwenu na kutenda kwenu, kwa kulitimiza kusudi Lake jema" (Wafilipi 2:13).

Je, uko tayari kumwalika Yesu awe Bwana wa maisha yako?

Je, unachagua kuwa sehemu ya kanisa Lake la wakati wa mwisho—Kanisa la Waadventista wa Sabato?

7 Most Important things for Every Human Being

1. Believe in God and Confess your sins
2. Read Scriptures Every day to hear God talking to you
3. Pray without Ceasing, this is you talking to God
4. Attend fellowship that Follows the Scriptures
5. Minister to needy-Orphans, poor, widows and lonely etc
6. Share good News, and soon coming of the Messiah
7. Live with the Mindset, world view and lifestyle of the Scriptures

Pen of Hope --MaarifaMtandaoni.Com