

GRACE BIBLE TRAINING CENTRE (GBTC)
SHULE YA HUDUMA
ARUSHA - TANZANIA

SOMO: **MAOMBI NA MAOMBEZI**

SOMO LA 5: **KUFUNGA NA KUOMBA**

MWALIMU WA KOZI: **ASKOFU EKONG**

Utangulizi: *(Isaya 58:1-12; Mathayo 6:14-18; Yoeli 2:12-19)*

Kufunga ni kipindi cha kujinyima au kujinyima chakula chochote au vitu maalum. Kufunga sio lishe, mgomo wa njaa, njaa au juhudi za kupunguza uzito.

Dieting ni kukataa mwili kwa madhumuni ya kimwili.

Kufunga ni mchakato wa kuleta nidhamu ya kiroho na kimwili katika maisha ya mtu kwa kuukana mwili na kulisha roho. Ni wakati uliowekwa kando wa kuomboleza au kuomba bila maandalizi ya chakula cha kawaida au mahitaji ya tafrija. Mara nyingi inarejelewa, katika Biblia, kuwa 'kuitesa nafsi', 'kujikana nafsi' au 'kuomboleza' (*Zaburi 35:13; 69:10; Yoeli 2:12*).

Kufunga ni tendo lililo kinyume na lile tendo la kwanza la dhambi katika jamii ya wanadamu, ambayo ilikuwa ni kula kile kilichokatazwa. Kufunga ni kukataa kula kinachoruhusiwa!

Kufunga ni nidhamu ya kiroho yenye nguvu zaidi kati ya taaluma zote za Kikristo. Kupitia kufunga na maombi, maisha ya mtu yanaweza kubadilishwa na nguvu ya ajabu ya Mungu kutolewa kwa kuwezesha na Roho Mtakatifu (*1 Samweli 7:9-12; Mathayo 17:19-21; Marko 9:25-29*).

Kwa bahati mbaya, kufunga ni mojawapo ya mawaidha ya kiroho yaliyopuuzwa. Inatarajiwa kwamba kupitia utafiti huu, tunaweza kuanza kuchunguza na kupata uzoefu wa manufaa makubwa ya mifungo ya kawaida.

Sababu kuu ya kufunga ni kwa ajili ya uamsho wa kibinafsi, uamsho kwa taifa letu, kwa ulimwengu na kwa utimilifu wa Agizo Kuu. Lakini kuomba kwa ajili ya mahitaji yetu wenyewe na kuwaombea wengine pia ni sababu muhimu za kufunga na kuomba. Unaweza kuleta mahitaji yako ya kibinafsi mbele za Bwana; ombea wapendwa wako, marafiki zako, kanisa lako, mchungaji wako, jumuiya yako, taifa lako, na ulimwengu. Kwa maombi yako ya unyenyekevu, unapofunga, utasaidia Agizo Kuu kutimizwa.

Hata hivyo, usijishughulishe sana na kujiombea wewe na wengine hata ukasahau kumstahi na kumsifu Mungu. Mfungo wa kweli wa kiroho unamlenga Mungu. Weka utu wako kamili Kwake, mitazamo yako, matendo yako, nia yako, matamania, na maneno. Hili linaweza kufanyika tu ikiwa Mungu na Roho Wake Mtakatifu wako

katikati ya usikivu wetu. Ungama dhambi zako kadri Roho Mtakatifu anavyokuletea usikivu wako na endelea kumtazama Mungu na Mungu pekee ili maombi yako yawe na nguvu na matokeo.

Ukweli muhimu wa kuzingatia kuhusu kufunga:

Kupokea baraka za Mungu kutoka kwa mfungo kunahitaji kujitolea thabiti. Kupanga wakati maalum kila siku na Mungu ni muhimu kabisa katika kupata ushirika wa karibu na Baba. Ni lazima ujitoe katika kuutafuta uso wa Mungu, hata (na hasa) nyakati hizo ambazo unahisi dhaifu, kuathirika, au kukasirika. Soma Neno Lake na uombe wakati wa chakula. Mtafakarini unapoamka usiku. Mwimbieni sifa kila unapotaka. Mzingatie Baba yako wa Mbinguni na ufanye kila tendo kuwa la sifa na ibada. Mungu atakuwezesha kupata uzoefu wa agizo lake la “kuomba bila kukoma” unapotafuta uwepo wake.

Unapoingia wakati huu wa ibada ya kiroho iliyoimarishwa, fahamu kwamba Shetani atafanya kila awezalo kukuondoa kwenye maombi yako na wakati wako wa kusoma Biblia. Unapohisi adui anajaribu kukukatisha tamaa, nenda kwa Mungu mara moja kwa maombi na umwombe akuimarisha azimio lako katika kukabiliana na magumu na majaribu.

Adui anakufanya kuwa shabaha kwa sababu anajua kwamba kufunga ndiyo njia yenye nguvu zaidi ya nidhamu zote za Kikristo na kwamba Mungu anaweza kuwa na kitu cha pekee sana cha kukuonyesha unapomngoja na kuutafuta uso wake. Shetani hataki ukue katika imani yako, na atafanya lolote kuanzia kukufanya uwe na njaa na kinyongo hadi kuleta matatizo katika familia yako au kazini kukuzuia. Fanya maombi kuwa ngao yako dhidi ya mashambulizi kama hayo.

Ukaribu mpya na Mungu na usikivu mkubwa zaidi kwa mambo ya kiroho kwa kawaida ni matokeo ya mfungo. Usikate tamaa ikiwa huna "uzoefu wa juu ya mlima," kama wengine. Watu wengi ambao wamefaulu kumaliza mifungo mirefu husimulia juu ya kuhisi ukaribu na Mungu ambao hawajawahi kuujua hapo awali, lakini wengine ambao wameutafuta uso Wake kwa uaminifu hawaripoti matokeo fulani ya nje hata kidogo. Kwa wengine, mfungo wao ulikuwa wa kimwili, kihisia, na kiroho, lakini walijua walikuwa wameitwa na Mungu kufunga, na walikamilisha saumu Kwake kama tendo la ibada; Mungu aliheshimu ahadi hiyo.

Nia yako katika kufunga lazima iwe kumtukuza Mungu, si kuwa na uzoefu wa kihisia, na si kupata furaha ya kibinafsi. Nia zako zinapokuwa sawa, Mungu ataheshimu moyo wako unaotafuta na kubariki wakati wako pamoja Naye kwa njia ya pekee sana.

Mifano ya Agano la Kale:

1. Mambo ya Walawi 23:27-32 - Siku ya upatanisho, inapaswa kufuatwa kwa ujumla na kwa ukamilifu.
2. Yoshua 7:6 - Yoshua akiinama mbele ya sanduku wakati wa kushindwa huko Ai

3. Waamuzi 20:26-28 - Makabila 11 ya Israeli katika vita vyao dhidi ya kabila la Benyamini.
4. 1Samweli 7:6-14 - Waisraeli waliposhinikizwa na Wafilisti
5. Kutoka 34:28 - Musa kwenye Mlima Horebu kwa siku 40 mchana na usiku.
6. 1Wafalme 19:7-8 - Eliya akisafiri kwenda Mlima Horebu kwa siku 40 mchana na usiku.
7. Danieli 9:1-4 - Danieli katika maombezi kwa ajili ya Israeli

Mifano ya Agano Jipya:

1. Luka 2:36-37 - Nabii Ana katika hekalu
2. 2Wakorintho 11:27; Matendo 14:23 – Mtume Paulo alizoea kufunga mara kwa mara
3. Mathayo 4:1-2 - Bwana wetu Yesu Kristo jangwani kwa siku 40 mchana na usiku.
4. Matendo 10:30-31 - Kornelio alijizoeza kufunga
5. Luka 5:33-35; Mathayo 6:16-18; 1Wakorintho 7:5 - Yesu alitarajia wafuasi wake wafanye hivyo haraka na kuwa mkweli kuhusu hilo

Kwa nini tufunge?

Kufunga ni muhimu na yenye nguvu, na hapa kuna mambo muhimu sana:

- Kufunga ilikuwa nidhamu inayotarajiwa katika zama za Agano la Kale na Agano Jipya. Kwa kwa mfano, Musa alifunga angalau vipindi viwili vilivyoandikwa vya siku arobaini. Yesu alifunga siku 40 na kuwakumbusha wafuasi wake kufunga, "mnapofunga," si kama mkifunga.
- Kufunga na kuomba kunaweza kurejesha upotevu wa "upendo wa kwanza" kwa Bwana wako na kusababisha uhusiano wa karibu zaidi na Kristo.
- Kufunga ni njia ya kibiblia ya kujinyenyekeza kweli mbele za Mungu (*Zaburi 35:13; Ezra 8:21*). Mfalme Daudi alisema, "Najinyenyekeza kwa kufunga."
- Kufunga humwezesha Roho Mtakatifu kufunua hali yako ya kweli ya kiroho, na kusababisha kuvunjika, toba, na maisha yaliyogeuzwa.
- Roho Mtakatifu atalihuisha Neno la Mungu moyoni mwako na ukweli wake utafanya kuwa na maana zaidi kwako!
- Kufunga kunaweza kubadilisha maisha yako ya maombi kuwa tajiriba na uzoefu wa kibinafsi zaidi.
- Kufunga kunaweza kusababisha uamsho wa kibinafsi wenye nguvu katika maisha yako mwenyewe, na kukufanya njia ya uamsho kwa wengine.
- Kufunga na kuomba ni taaluma pekee zinazotimiza mahitaji ya 2 Mambo ya Nyakati 7:14 BHN - *"Ikiwa watu wangu, walioitwa kwa jina langu, watajinyenyekeza, na kuomba, na kunitafuta uso, na kuziacha njia zao mbaya, basi, nitasikia kutoka mbinguni na kuwasamehe dhambi yao na kuiponya nchi yao."*

Kufunga kunakunyenekeza. Utagundua muda zaidi wa kuomba na kuutafuta uso wa Mungu. Na anapokuongoza kutambua na kutubu dhambi ambayo haijaungamwa, utapata baraka maalum kutoka kwa Mungu.

Tufunge kwa namna ipi?

Unapoanza kufunga, unapaswa kulinda afya yako. Kufunga kunakofanywa ipasavyo, hakutakuwa na baraka ya kiroho tu, bali ni baraka za kimwili pia.

Kabla ya kuanza kufunga, hasa kwa muda mrefu, huenda likawa jambo la hekima kutafuta ushauri wa kitiba ikiwa una tatizo la kimwili, ambalo linaweza kufanya kufunga kusiwe kwa hekima au hatari. Pia, ikiwa uko chini ya aina yoyote ya dawa, hakikisha unazungumza na daktari wako kabla ya kubadilisha utawala wako. Busara na tahadhari zipo katika mpangilio.

Licha ya usalama kamili na faida za kufunga, kuna watu fulani ambao wanapaswa KAMWE usifunge bila uangalizi wa kitaalamu. Kwa mfano:

- Watu waliokonda sana kimwili au waliodhoofika
- Wale ambao wanakabiliwa na udhaifu au upungufu wa damu
- Watu ambao wana uvimbe, vidonda vya damu, kansa, magonjwa ya damu, au ambao wana ugonjwa wa moyo
- Wale ambao wana matatizo ya kudumu ya figo, ini, mapafu, moyo, au viungo vingine muhimu
- Watu wanaotumia insulini kwa ugonjwa wa kisukari, au wanakabiliwa na tatizo lingine lolote la sukari kwenye damu
- Wanawake ambao ni wajawazito au wanaonyonyesha

Je, ni aina gani mbalimbali za kufunga na aina sahihi za kufuata?

Hakuna "formula haraka" au njia pekee "sahihi". Kufunga ni kuhusu hali ya moyo, sio idadi ya siku.

Ni vizuri kuanza polepole. Funga kwa mlo mmoja kwa siku, siku moja kwa wiki, au wiki moja kwa mwezi. Jenga misuli yako ya kiroho ili uwe tayari katika kipindi cha miezi kadhaa kufunga kwa muda mrefu kama vile kwa siku 7 au siku 40.

Biblia Inasimulia Kimsingi Aina Mbili za Mfungo

Kufunga kwa sehemu kunafafanuliwa katika kitabu cha Danieli. Ingawa mfungo wa maji ulionekana kuwa desturi ya nabii, kulikuwa na kipindi cha majuma matatu ambapo alijiepusha tu na "vila vitamu," nyama, na divai (*Danieli 10:3*).

Aina mbili kuu zilizotajwa katika Biblia ni mifungo ya "kamili" na "kabisa isiyo ya kawaida". Hizi ni saumu za jumla - hakuna chakula (imara au kioevu) na hakuna maji. Paulo alifunga mfungo kwa siku tatu kufuatia kukutana kwake na Yesu njiani kuelekea Damasko (*Matendo 9:9*). Musa na Eliya walijishughulisha na kile ambacho lazima kihesabiwe kuwa ni mfungo usio wa kawaida wa siku arobaini (*Kumbukumbu la Torati 9:9; 1 Wafalme 19:8*).

Kwa mfungo mrefu, ni muhimu kuongozwa na Bwana.

Mfungo wa maji pekee unaodumu kwa zaidi ya siku kadhaa unahitaji kufanywa kwa mapumziko kamili na chini ya uangalizi wa matibabu. Kufunga kwa maji na juisi kunapendekezwa kwa kufunga kwa muda mrefu.

Linapokuja suala la kufanya uamuzi wako wa mwisho kuhusu aina gani ya mfungo ni sawa kwako, ushauri bora ni kufuata uongozi wa Roho Mtakatifu. Atauongoza moyo na akili yako katika lipi lililo bora kwako. Kumbuka, jambo kuu la kuzingatia katika kufunga ni nia yako. Kwa nini unafunga? Kutafuta kitu kibinafsi kutoka kwa mkono wa Mungu au kutafuta uso Wake katika ibada, sifa na shukrani?

Jinsi ya kudumisha mwili wakati wa kufunga:

Muda gani unafunga, aina ya kufunga unayofanya, na jinsi unavyorekebisha ratiba yako ya kazi inategemea zaidi kazi yako. Watu walio na kazi za ofisini, wachungaji, au walezi wa nyumbani wanaweza kupata urahisi wa kuendelea na kazi zao na kufunga kwa muda mrefu zaidi. Ingawa kuna wengi ambao wanajishughulisha na kazi ngumu ya kimwili na wamefurahia kufunga kwao kwa muda mrefu. Ikiwa umechumbiwa hivyo, unaweza kutaka kufunga siku moja au zaidi ya juma, ukijiwekea kikomo kwenye mfungo wa sehemu. Au unaweza kutazama wikendi kuwa wakati mkuu wa kujiepusha na chakula. Kumbuka pia, kufunga wakati wa likizo kuu sio wazo nzuri kila wakati. Huenda familia zikawa na usumbufu, na vishawishi vya kula vinaweza kulemea.

Sababu za marekebisho ya ratiba, haswa wakati wa kufunga kwa muda mrefu, ni mara mbili:

Ya kwanza ni ya kimwili. Katika mfungo wako wote, unaweza kuhisi dhaifu kwa kiasi fulani kuliko kawaida. Katika siku chache za kwanza, unaweza kuhisi uchovu na hasira. Kupunguza mzigo wako wa kazi na kupunguza mazoezi magumu itakuwa wazo nzuri sana kudumisha afya yako na ari yako.

Sababu ya pili ni ya kiroho. Kufunga sio kujinyima chakula tu, bali ni kubadilishana mahitaji ya mwili wa mwili kwa yale ya kiroho. Nyakati ndefu za maombi na kusoma Neno la Mungu zitakuwa muhimu sana ikiwa unataka kuingia katika ushirika wa karibu zaidi na Mungu ili kudumisha mfungo wako hadi ukamilisho wake. Ukiwa umefunga, ukitumia nguvu zako kwa shughuli nyingi au kazi nyingi kwa kupuuza kutumia wakati maalum pamoja na Mungu, utakufa njaa kimwili na kiroho. Utajikuta unakata tamaa na kukatishwa tamaa na mfungo wako badala ya kufaidika na kuinuliwa na kubarikiwa.

Kadiri unavyotumia muda mwingi pamoja na Mungu katika ushirika, kumwabudu, na kumwabudu, na kadiri unavyosoma na kutafakari Neno Lake, ndivyo ufanisi wako utakavyokuwa mkubwa katika maombi na ndivyo mfungo wako utakavyokuwa wa maana zaidi.

Madhara ya Kimwili ya Kufunga:

Ingawa kufunga kunaweza kuwa baraka isiyoelezeka, si rahisi kila wakati kwa kila mtu. Katika wakati huu wa nidhamu, kujitolea na kutafakari, usishangae ikiwa unapata usumbufu wa akili na kimwili.

Kuanza, unaweza kupata mzozo wa ndani unapojinyima raha ya kula chakula kitamu. Mfungo wa aina yoyote wakati mwingine unaweza kukuacha ukiwa na papara na kuudhika. Wakati wa mfungo wa siku 3, pambano hili linaweza kuongezeka hadi mwisho wa siku ya pili. Huo unaonekana kuwa wakati unaopendwa zaidi kwa "ubinafsi" kuinuka na kusema, "Hii ni sehemu ninayotaka kwenda. Nimefanya vya kutosha."

Ifuatayo ni mifano michache ya athari za kimwili za kufunga:

1. Maumivu ya Njaa: Haya huwa makubwa zaidi katika siku tatu za kwanza za mfungo.
Mwili wako unajirekebisha kutokana na kutumia chakula kwenye njia yako ya usagaji chakula (ambacho kinabaki takriban siku tatu) kutumia mafuta yaliyohifadhiwa.
2. Ubaridi, harufu mbaya ya kinywa na kuongezeka kwa harufu ya mwili, mabadiliko ya kuondoa (kuvimbiwa au kuhara), kichwa chepesi, mabadiliko ya mifumo ya kulala na kuota, maumivu na maumivu.
3. Maumivu ya kichwa au tumbo inaweza kuwa matokeo ya chumvi, sukari, au kafeini kuacha.
4. Maumivu ya chini ya nyuma yanaweza kuonyesha kwamba unapunguza maji mwilini. Kunywa vinywaji zaidi.
5. Kizunguzungu kinaweza kusababishwa na mabadiliko ya ghafla ya msimamo, kama vile kupanda ghafla kutoka kwa kiti. Acha kwa sekunde moja au mbili, kisha urejeshe. Sogeza polepole.
6. Usumbufu mdogo wa kufunga

Wakati wa mfungo wako, unaweza kuwa na mapambano yako, usumbufu, ushindi wa kiroho, na kushindwa. Asubuhi unaweza kujisikia kama uko juu ya ulimwengu, lakini ifikapo jioni unaweza kuwa unashindana na nyama - unajaribiwa sana kuvamia jokofu na kuhesabu siku ngapi zaidi zimesalia katika mfungo wako. Hii ni kweli hasa ikiwa wewe ni mpya katika kufunga. Kwa kukabiliana na majaribu kama haya, chukua muda wa ziada na Bwana ili kuwa na Mungu. Toka nje kwa hewa safi na matembezi ya wastani ya maili moja au mbili, na zungumza na Bwana unapotembea. Na katika mchakato huo daima endelea kunywa maji au juisi mara kwa mara wakati wa saa zako za kuamka.

Jinsi ya kukamilisha mfungo:

Wataalamu wote wanakubali kwamba "kufungua" ni awamu muhimu ya kufunga. Wakati mwili wako uko katika hali ya kupumzika, tumbo lako husinyaa na matumbo yako kuwa mvivu, kwa hivyo chakula kigumu lazima kianzishwe tena polepole sana ili kuzuia kushindwa kwa figo au shida ya kusaga chakula. Inapendekezwa kuwa baada ya mfungo wa siku 40, unapaswa kufanya mabadiliko

ya uangalifu kwa angalau siku tatu kabla ya kurudi kula nyama au mafuta au vyakula vya kawaida.

Zaidi ya hayo, ukimaliza mfungo wako hatua kwa hatua, matokeo ya manufaa ya kimwili na kiroho yatadumu kwa siku nyingi. Lakini ukikimbilia kula vyakula vizito, unaweza kupoteza hisia zako nyingi za amani na kupata matatizo ya kimwili kama vile kuhara, magonjwa, kuzirai, na kusema ukweli hata kifo katika baadhi ya matukio, kutokana na mshtuko!

Wataalamu wengi wanakubali kwamba ni bora kuvunja chakula na mboga mboga, ama kwa mvuke au mbichi. Tumbo lako ni ndogo sasa, kwa hivyo kula kidogo. Acha kabla ya kujisikia kamili. Kaa mbali na wanga kama vile pasta, viazi, wali, au mkate kwa angalau wiki. Pia, epuka nyama, bidhaa za maziwa, na mafuta au mafuta yoyote kwa wiki moja au zaidi. Watambulishe polepole sana na kwa kiasi kidogo.

Saumu zilizopanuliwa sio funga pekee, ambazo zinahitaji kumalizika kwa tahadhari. Hata kufunga kwa siku 3 kunahitaji tahadhari zinazofaa. Ni busara kuanza na supu kidogo -- kitu chembamba na chenye lishe kama vile supu ya mboga mboga na matunda mapya kama vile tikiti maji na chungwa.