

# Kusamehe hatua kwa hatua

Sisi sote tunahitaji mahuhusiano yaliyo na upendo. Lakini kwa bahati mbaya, sote tumewahi kuudhika na hata kushutumiwa na wenzetu. Hili ni jambo la kusikitisha sana kwetu kama wanadamu na tunaudhika nalo. Hali hii yaweza kufananishwa na kidonda. Vidonda vilivyo ndani ya mioyo yetu vyaweza kusababisha uchungu mwingi kama hatuchukui hatia yoyote dhidi yake. Muda pekee hauwezi kuponya!

Kwa mara nyingi watu hujiepusha na hali kama hiyo na wanajenga kuta na vizuizi ili kujichunga. Kinachofuata hatuwezi kuhusiana na mtu yeyote kwa undani na tunajipata tumejitenga. Badala ya kujishughulisha na kutafuta suluhisho kwa jambo fulani tunasalia katika hali ya hasira, kutosameheana na vile vile kulipizana kisasi. Katika hali hii mawazo yetu yanasalia kwa mabaya tuliyotendewa na kuwaza sana ambavyo tumekosewa na wenzetu.

Kwa kutumia mbinu hizi tunafikiri yakwamba tunajikinga dhidi ya kuumizwa tena, lakini mwishowe tunajipata tunajiumiza tu kupindukia. Ni dhahiri kwamba sisi tunapokosewa hatuonyeshi upendo kabisa kwa wanaotukosea – *watu walioumizwa huumiza wenzao*.

Kuna njia moja tu ya kuepukana na huu mviringo wa mabaya ambayo ni msamaha. Msamaha sio jambo la urahisi hasa kama umeumizwa na kusalia na machungu. La muhimu ni kwamba tusahau mabaya na tujiondoe kwa machungu tuliotendewa awali ili tusiwe wafungwa wa yaliyopita. Japo ni vigumu kusahau tuliyotendewa na tunaweza kujaribu kujipa suluhisho la muda na kukandamiza fikira zinazotuumiza. Mwenyezi Mungu ana nia ya kutupa uhuru, tuwe na uhuru kutoka kwa machungu, hasira, kulipiza kisasi na mengine mengi.

## Je Msamaha ni nini?

Msamaha ni kukata kauli kuachana na hasira na hisia zote mbaya dhidi ya wale waliotuumiza. Ni kuamua kumkabidhi aliyetukera katika mikono ya mwenyezi Mungu. Badala ya kuhukumu na kutaka kuwa muamuzi wa mabaya niliyotendewa, ni kuacha mwenyezi aamue atakalotenda na muasi wangu. Zaidi, ni kuamini kuwa Mungu ana hekima ya kuamua vyema kati yako na aliyekosa. Pia ni kukoma kuhesabu makosa uliyotendewa kwani maji yakimwagika hayazoleki, na kufungua ukurasa mpya kwa amani kati yenu.

Hili mtu anatenda kwa hairi yake, licha ya kauli ya Mwenye kuasi- akiomba msamaha wala asipoomba, akiwepo au asiwepo. Msamaha hautegemei aliyeeasi, ni uchaguzi binafsi.

Licha ya kwamba msamaha ni bora kwa aliyekosa, ni jambo zuri kwangu binafsi vilevile.

Tunaposamehe tunajiweka huru kutokana na hisia za woga, hasira, machungu na tunajipa nafasi ya kuwa huru na kamilifu tena.

## Hatua za msamaha

Mara nyingi sisi hutumia njia za mkato wakati tunapokuwa na haraka kusema kwamba tumesamehe watu ila baada ya muda tunagundua kuwa bado tuna machungu mioyoni. Basi tunawezaje samehe kwa kweli? Hatua zifuatazo zitaonyesha jinsi ya kusamehe:

*Hatua tatu za kwanza ni muhimu sana kwa hivyo fuatilia kwa umakini sana na ikiwa inawezekana husisha msaidizi.*

### 1. Ni nini kilitendeka?

- Eleza kikamilifu kilichotendeka
- *Kosa linalojirudia:* tunaruka hii hatua na kubaki kwa ujumla

### 2. Ni nini kiliniudhi hasa. Kando ya kuudhika nilihisi vipi?

- Hisia zetu ni muhimu kwetu kama binadamu
- *Kosa linalojirudia:* tunaruka hii hatua na kubakia kwa ukweli wa ujumla

### 3. Tamka kosa lililotendeka

- Usichukue kwa urahisi mambo yaliyotendeka, tambua kosa lililotendwa dhidi yako.
- *Kosa linalojirudia:* kutoa maelezo ili kupunguza makosa yaliyotendwa dhidi yako (ni sharti kosa liitwe kosa ndipo msamaha uweze kupatikana)

*Leta madai yako mbele ya mwenyezi kwa maombi*

#### 4. Leta mejeraha yako kwa Mwenyezi

- Mfahamisha mwenyezi kuhusu makosa yaliyotendwa dhidi yako. Mwambie Mungu hatua zote tatu tulizoziongelea
- *Kosa linalojirudia*: tunaruka hii hatua na kuficha hisia zetu mbele ya Mungu

#### 5. Nena msamaha kwa aliyekosa

- Sasa hivi natamka msamaha (Ninamsamehe — kwa kwa kosa la —) Amua mara moja na uwache yote mikononi ya Mungu.
- *Kosa linalojirudia*: Watu mara nyingi wanamuambia Mungu nini awatendee waliokosa, hili ni kama laana. Ama tunasema kuwa tungependa kusamehe bila kufuatilia huo uamuzi (kwa kusema Mungu nisaidie kusamehe).

## Kuleta madai ya udhalimu mbele za Mungu

Mungu ndiye hakimu kamili kwa hivyo tuna haki ya kupeleka kila madai ya udhalimu mbele zake. Tujue kwa uhakika yakwamba atatupa haki na kila kitu pia – hilo si jukumu letu. Sio kazi yetu kulipiza kisasi kwa wenzetu.

Kama vile tunapeleka malalamiko kwa hakimu duniani, tunaweza pelekea Mungu maumivu yetu. Hatufai kuwa na wasiwasi kwamba tutamkasirisha Mungu na mahitaji yetu, tunaweza kuwa wakweli mbele ya Mungu. Baada ya kumaliza hizi hatua tunaweza achilia aliyekosa na kuacha kuhukumu.

## Vidokezo zaidi

**Kutumia msaada wa msaidizi:** Ni ngumu kufuata hatua zote za msamaha peke yako bila kupuza mambo kadhaa. Tafuta mtu ambaye anaweza kupitia hatua hizi pamoja na wewe na kuomba na wewe!

**Dhambi zetu wenyewe:** Tunapoumizwa, mara nyingi tunawatendea wengine vibaya bila kukusudia na kuwatendea dhambi. Ni muhimu kutopuza mambo haya lakini kutubu na kuomba msamaha. Fafanua chochote kinachokujia akilini hapa haraka iwezekanavyo!

**Kujisamehe mwenyewe:** Wakati mwingine tunajikasirikia au tunajilaumu kwa jambo fulani. Mungu ametupa suluhisho la kutusamehe na kututakasa kupitia Yesu Kristo. Kujisamehe mwenyewe kunamaanisha kuchukua usaidizi kutoka kwa Mungu.

**"Kusamehe" Mungu:** Wakati mwingine tunakuwa na mawazo mabaya juu ya Mungu au hata tunamkasirikia. Mungu kamwe hafanyi makosa, kwa hivyo hatuwezi kumsamehe. Lakini ni muhimu kwamba tuachane na kufadhaika na hisia zetu mbaya kwake.

**Fuatana na njia ya msamaha:** Ikiwa hisia za zamani zitatokea tena, jikumbushe kwamba tayari umechagua kusamehe na zile hisia zitapita pia. Walakini, inawezekana kuwa kuna mambo mengine au maeneo ya kina na maumivu ambayo hukushughulikia mara ya kwanza. Tunaweza kupitia hatua zote za kusamehe mara nyingine tena ili maeneo haya yapone pia.

## Kujichunguza mwenyewe

*Chukua dakika 2 kumuuliza Mungu swali lifuatalo na uandike:*

### Mungu, kuna mtu ninayehitaji kumsamehe?

Msikilize Mungu na pitia uhusiano wako (wazazi, familia, jamaa, marafiki, majirani, wenzako, wenzako, walimu, viongozi, wewe mwenyewe, Mungu, ...)

Je! Niliuamizwa vipi na nani?

### Zoezi la ziada

*Ni machungu gani ninataka kushughulikia kwanza?*

*Nani anapaswa kuniunga mkono katika hili? Fafanua haswa jinsi utaendelea!*

Vidokezo vya kujua ikiwa uhusiano na mtu fulani ni mzuri au bado umevunjika kwa njia fulani:

- Fikiria juu ya mtu huyo: Je! Unaweza kumtakia kila la heri na moyo wako wote?
- Fikiria unakutana na mtu huyo barabarani: Je! Ungehisi vipi? Bado una chuki?