

ALL !N NA JORDAN EASLEY

Kujenga Afya Kwa Njia ya Mungu

Uishi Maisha Marefu na Kufanikiwa | Sehemu ya 2 | Mithali 3:7-8 · 1 Wakorintho 6:19-20

UTANGULIZI

Ni wangapi wanaotaka kuishi maisha marefu? Wengi wetu, sivyo? Lakini hili ni swali la ndani zaidi: unataka kuishi muda mrefu, au unataka kuishi vyema? Kuna tofauti kubwa — unaweza kuongeza miaka kwenye maisha yako bila kuongeza maisha kwenye miaka yako. Unaweza kuwepo kwa muda mrefu bila kamwe kuishi kweli. Siamini Mungu anataka tu tuokoke; anataka tusitawi, tufanikiwe. Lakini wengi wanaposikia «kufanikiwa», hufikiria nyumba kubwa, magari ya kasi, na malundo ya fedha — na si hivyo Biblia inavyokifafanua. Biblia inazungumza kuhusu afya yako kama inavyozungumza kuhusu utajiri wako, kwa sababu Mungu hajali tu kilicho katika pochi yako; anajali kinachotendeka mwilini mwako, akilini mwako, na nafsini mwako. «Usiwe na hekima machoni pako; mche BWANA, ukajiepushe na uovu. Itakuwa afya kwa mwili wako, na mafuta katika mifupa yako» (Mithali 3:7-8). Jinsi tunavyotembea na Mungu huathiri jinsi tunavyoishi katika miili yetu.

Wiki iliyopita tulizungumza kuhusu kujenga utajiri kwa njia ya Mungu — kwamba kufanikiwa si suala la kiasi unachokibakiza, bali jinsi unavyosimamia vyema kile Mungu alichokupa. Lakini fedha si kila kitu. Unaweza kuwa na fedha benki na bado ukawa maskini mwilini, akilini, au rohoni; unaweza kuwa umefanikiwa kwenye karatasi na tupu ndani ikiwa unapuuza mojawapo ya sehemu muhimu zaidi za maisha yako — afya yako. Kwa hiyo leo tunazungumza kuhusu kujenga afya kwa njia ya Mungu, kwa sababu machoni pa Mungu kufanikiwa si suala la unachochuma tu, bali jinsi unavyoishi: nguvu, ari, kusudi, na amani. Na huanzia wapi? Wengi hufikiri afya huanza na mlo au mazoezi — na hayo ni ya maana — lakini kabla Mungu hajamwambia Adamu afanye kazi au azae, kabla ya kuwa na orodha ya kazi, aliweka mdundo ndani ya uumbaji. Kabla ya kutuambia tusonge, alituambia tupumzike.

1. Pumzika Kwa Ukawaida

Tangu mwanzo, Mungu alitupa mfano wa kupumzika: «Na siku ya saba Mungu alikuwa amekwisha kazi yake yote aliyoifanya; akastarehe siku ya saba, akaacha kufanya kazi yake yote aliyoifanya» (Mwanzo 2:2). Je, Mungu alikuwa amechoka? La hasha — hachoki kamwe. Alipumzika ili kuonyesha mdundo alioumba kwa ajili yetu. Tunaishi katika utamaduni unaotukuza ushughulikaji; watu hujigamba kuhusu jinsi wanavyolala kidogo na huvaa uchovu kama nishani ya heshima. Lakini kushughulika kusiko na kikomo si baraka — kunaweza kuwa aina ya kutotii, kwa sababu Mungu hakutuumba tuendeshe kwa mafuta yaliyokwisha, bali tutende kwa mdundo wa kazi na mapumziko. Ndiyo maana Yesu alisema: «Njoni kwangu, ninyi nyote msumbukao na wenye kulemewa na mizigo, nami nitawapumzisha» (Mathayo 11:28). Kupumzika si uvivu — ni utii; si udhaifu — ni ibada. Unapofumba macho usiku ukiamini Mungu anaweza kuuendesha ulimwengu bila msaada wako, hiyo ni imani; unapoacha kujitahidi na kuchagua pumziko, unatangaza: «Mungu, wewe ndiwe unayeongoza, si mimi».

Kuna tofauti kati ya pumziko la Kibiblia na pumziko la kidunia. Pumziko la kidunia husema: «Nimestahili hili»; pumziko la Kibiblia husema: «Ninamhitaji yeye». La kidunia hutafuta kukwepa; la Kibiblia hutafuta kufanywa upya. Mungu alifanya kazi siku sita akapumzika siku moja — si kutubembeleza, bali kutufundisha kutegemea, akiweka ndani ya uumbaji ukumbusho kwamba hatuwezi kuendesha tukiwa tupu milele. Fikiria simu yako: iendeshe bila kukoma na usiichaji, nayo huzimika bila kujali mtandao ni imara kiasi gani au programu ni nzuri kiasi gani. Vivyo hivyo, wewe na mimi tuliumbwa «kuunganishwa» na Mungu — tunaposimama, tunapoacha kujitahidi, na kupatanisha mioyo yetu, hutuchaji upya kwa mashindano aliyotuita kuyakimbia. Na hii ndiyo dhana kinzani: unapopumzika kwa njia ya Mungu, huachwi nyuma, unatangulia mbele, kwa sababu pumziko huzidisha uzao, hukupandikiza ndani yake, na unapomkabidhi kesho hufanya maamuzi ya hekima na afya zaidi leo. Kwa hiyo usikimbie tu kwa nguvu zaidi — jifunze kupumzika kwa ukawaida.

2. Kula Kwa Hekima

«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» (1 Wakorintho 6:19-20). Huo ni ukweli wenye nguvu: mwili wako si wako — si pipa la takataka kwa lolote unalotaka kulitupa ndani, ni hekalu ambalo Mungu mwenyewe huchagua kukaa, na unachokiweka ndani yake ni cha maana. Katika Agano la Kale Mungu aliwapa Israeli sheria za vyakula — si kanuni za hovyoyote, bali mipaka iliyowatenga watu wake na kuwalinda kimwili dhidi ya mambo ambayo hawakuyaelewa bado. Leo hatuko chini ya sheria hizo kwa sababu Yesu alizitimiza, lakini kanuni inabaki: maamuzi ya hekima huleta nguvu, ya kipumbavu huleta udhaifu. Chakula ni mafuta; ukiujaza mwili wako vitu vinavyoubomboa, huwezi kutegemea uende kwa nguvu kwa ajili ya utume aliokupa Mungu. Unapooa mwili wako kama hekalu la Roho Mtakatifu, kila mlo huwa zaidi ya kula — huwa tendo la uwakili na ibada.

Sulemani anaongeza onyo: «Usiwe miongoni mwao wanywao mvinyo; miongoni mwao walao nyama kwa pupa. Kwa maana mlevi na mlafi huingia umaskini; na usingizi humvika mtu nguo mbovu» (Mithali 23:20-21). Angalia anataja ulevi *na* ulafi, kwa sababu vyote hutoka katika chanzo kimoja — mtu anayetawaliwa na hamu badala ya kuongozwa na nidhamu. Kanuni yake ni rahisi: kile unachokiingiza huamua kile unachokitoka; unachokiruhusu kiingie sikuzote kitajitokeza kupitia maisha yako. Kileo ni kiondoshaji, si kiongezaji — hukiondoa uwazi, amani, na mwelekeo hadi, kama asemavyo Sulemani, unavikwa matambara. Naye anaweka ulafi karibu nao, kwa sababu unapoishi kutosheleza tamaa badala ya kumtukuza Muumba wako, tumbo lako huwa bwana wako — na kinachotawala tumbo lako hatimaye hutawala nguvu zako. Hungeujaza mafuta rahisi na machafu zaidi gari la utendaji wa hali ya juu, kwa sababu mafuta huamua utendaji. Kula ili kuishi; usiishi ili kula — ipe mwili wako mafuta badala ya kulisha kila tamaa, nawe utajiweka tayari kukimbia mbali zaidi, kwa nguvu zaidi, na muda mrefu zaidi kwa ajili ya Bwana.

3. Fanya Mazoezi Kwa Uaminifu

«Kwa maana kujizoeza kwa mwili kwafaa kidogo, lakini utauwa hufaa kwa mambo yote; yaani, unayo ahadi ya uzima wa sasa, na ya ule utakaokuwapo baadaye» (1 Timotheo 4:8). Usikose asemacho Paulo — hakatai mazoezi, anasema yana faida *ndogo*: husaidia hapa na sasa, ilhali mazoezi ya kiroho

hutufaa hapa na milele. Kwa hiyo tunahitaji uwiano: kuitunza nafsi bila kuupuuza mwili. Fikiria mwili wako kama gari ambalo Mungu amekupa kutimiza utume wake — gari likiharibika, utume hupungua kasi. Hungepuuza taa ya injini wala kuendesha maelfu ya kilomita bila ukaguzi, kwa sababu kupuuza matengenezo humaanisha gari hatimaye litakuangusha. Mungu amekupa mwili mmoja, naye anatarajia uutunze. Hiyo si majivuno; ni uwakili.

Mazoezi si tu kuonekana vizuri zaidi au kuingia nguo ndogo — ni kuwa na ari, uwazi, na uvumilivu wa kufanya kile Mungu alichokuita kufanya. Unapojisikia vizuri, hutumika vizuri; akili yako ikiwa wazi, huisikia sauti ya Mungu kwa uwazi zaidi; mwili wako ukiwa imara, huduma yako huwa imara zaidi. Afya ya kimwili haibadilishi ukuaji wa kiroho, bali huuunga mkono. Fikiri — Yesu hakuwa mlegevu wala nje ya umbo; alikuwa seremala aliyefanya kazi kwa mikono yake na kutembea kila mahali alipokwenda, kutoka Galilaya hadi Yerusalemu, kijiji hadi kijiji, maili baada ya maili, na wanafunzi wake ilibidi wamfuatie hatua. Kama wasingeweza kustahimili safari, wangeukosa utume — na vivyo hivyo kwetu. Ndiyo sababu moja Biblia inavyolinganisha imani mara nyingi na kukimbia mashindano: imani si mbio fupi, ni mbio ndefu, na huwezi kusubiri hadi maili ya mwisho ndipo uanze kufanya mazoezi. Mkimbiaji wa Olimpiki hafiki siku ya mashindano akitegemea kushinda bila miaka ya pumziko, mlo, na nidhamu nyuma yake. Jinsi unavyoutendea mwili wako leo hukuandaa kwa fursa ambazo Mungu atakuwekea mbele yako kesho — kwa hiyo ukitaka kumaliza mashindano yako kwa nguvu, jizoeze sasa.

4. Jilinde Kiroho

Si kila tatizo la afya hutoka katika unachokula au unavyofanya mazoezi; baadhi ya matatizo ya kina zaidi hutoka katika kile tunachokiruhusu kiingie moyoni na akilini mwetu. «Kwa bidii yote uilinde moyo wako; kwa maana ndiko zitokako chemchemi za uzima» (Mithali 4:23). Moyo wako ni mnara wa kuongoza wa maisha yako — kila kinachoingia na kutoka hupitia hapo. Ujaze uchungu na uchungu utatoka; ujaze hasira na hasira itafurika; ulishe hofu na hofu itaongoza hatua zako. Lakini ujaze moyo wako imani, furaha, na kweli, na uzima wa kweli utanza kukutoka, kwa sababu kilicho ndani yako sikuzote kitakutoka. Tiba ya kisasa ndipo sasa inathibitisha kile Neno la Mungu lilisema zamani: uchungu hutia sumu mwili, msongo hudhoofisha kinga ya mwili, wasiwasi huiba pumziko, hasira hupandisha shinikizo la damu, kutosamehe

hula ndani kwa ndani, na wasiwasi ni kubeba mzigo wa kesho kwa nguvu za leo — utakuponda kila mara.

Lakini Mungu ametupa njia bora: «Msijisumbue kwa neno lo lote; bali katika kila neno kwa kusali na kuomba, pamoja na kushukuru, haja zenu na zijulikane na Mungu. Na amani ya Mungu, ipitayo akili zote, itawahifadhi mioyo yenu na nia zenu katika Kristo Yesu» (Wafilipi 4:6-7). Ushike neno hilo — *itawahifadhi*. Unapoweka mizigo yako mbele za Bwana, hakupi tu muda wa utulivu; huweka askari aitwaye Amani mlangoni pa moyo wako, na amani hiyo haiondoki zamu dhoruba inapopiga — husimama ikilinda. Amani ni dawa, furaha ni nguvu, tumaini ni uponyaji, na huwezi kupata vitu hivyo mahali popote isipokuwa katika uwepo wa Mungu. Kuna hadithi ya kale ya mtu aliyebeba mzigo mzito akakubali kupanda garimoshi la mkulima, lakini akaubeba mzigo mgongoni — «Umekuwa mwema kunibeba; nisingeweza kukuomba ubebe na mzigo wangu pia». Ndivyo hasa wengi wetu tunavyofanya na Mungu: tunamkabidhi nafsi zetu lakini tunaendelea kubeba msongo; tunaamini anaweza kutuokoa milele lakini si kutuhifadhi kila siku. Kuulinda moyo wako maana yake ni kuacha kuruhusu ulimwengu uamue amani yako na kumruhusu Yesu asimame kulinda. Kwa hiyo weka chini mzigo wako — ukihita kupumzika, pumzika; ukihita kubadilisha tabia, anza leo; ukihita kusalimisha jambo, usisubiri. Kwa sababu unapomruhusu Mungu aulinde moyo wako, ataongoza hatua zako, atafanya upya nguvu zako, na atajaza siku zako amani na kusudi. Ndivyo unavyoishi maisha marefu. Ndivyo unavyofanikiwa.

MASWALI YA KUTAFAKARI

1. Pumziko la Kibiblia husema «Ninamhitaji yeye», si «Nimestahili hili». Ni wapi ushughulikaji umeingia kama nishani ya heshima, na ungeonekanaje kwako wiki hii mdundo halisi wa kazi na pumziko?
2. Mwili wako ni «hekalu la Roho Mtakatifu», na unachokiingiza huamua unachokitoa. Katika kula, kunywa, au mazoezi, ni wapi hamu inakuongoza badala ya nidhamu — na ni badiliko gani moja lingeutendea mwili wako kama hekalu la Mungu?
3. «Uilinde moyo wako kuliko yote». Ni nini umekuwa ukibeba — wasiwasi, uchungu, kutosamehe, hofu — unachohitaji kukiweka chini na kuruhusu amani ya Mungu isimame kukilinda?
