

**HATARI ZA
KUNYWA POMBE
KUPITA KIASI**



KIASI

JUDHIBITI LEO, PATA AFYA BORA KESHO



**MAGONJWA
YA INI**



**TATIZO LA
AKILI**



**KUVIMBIA
TUMBO**



**AJALI
RAHISI KUTOKEA**



**VIDONDA NA
GASTRITI**



MaarifaMtandaoni.com



RohoYaUnabii.Org

KIASI

Angalia Machapisho Zaidi ya 70 kwenye RohoYaUnabii.Org

Au MaarifaMtandaoni.Com

Tunamshukuru Baba wa Mbinguni kwani Kwake Yeye tunaishi, na kuenenda na kuwa na uhai ndani Yake. Asante kwa Wasomaji, Watafsiri, Wahariri, Washauri, Waombezi, Wanaufundi na wote ambao wanasaidia hii kazi ya Machapisho duniani kote. Kama umeshiriki hii kazi na jina lako halikuweka tuandikie, Asante.

1. GRACE MOMADI-MASAKA-NEW JERSEY, MAREKANI
2. NHANDI MASUNGA-MPWAPWA, TANZANIA
3. YEDIDIA MWAMBONEKE, MBEYA TANZANIA
4. JUDI MMARI MUGANE-SIHA, TANZANIA
5. NA JOHN MUGANE-NAKURU, KENYA
6. DENIS MASAKA-JIUFEN, TAIWAN
7. JABEZ MASAKA-NAGOYA, JAPAN

8. SANDRA BARRON-NORTH CAROLINA, MAREKANI
9. DANIEL MASAKA-KISII, KENYA

YALIYOMO

**SEHEMU YA 1—FALSAFA YA KUTOKUWA NA
KIASI.....5**

**SURA YA 1—UKAMILIFU WA AWALI WA
MWANADAMU.....5**

**SURA YA 2—CHIMBUKO LA
KUTOJIZUIA.....6**

**SURA YA 3—KUDHOOFIKA KUTOKANA NA KUJITOSHELEZA KATIKA HAMU YA
KULA.....9**

**SURA YA 4—UMUHIMU WA USHINDI WA KRISTO DHIDI YA HAMU YA
KULA.....14**

**SEHEMU YA 2—POMBE NA
JAMII.....17**

**SURA YA 1—KICHOCHEO CHA
UHALIFU.....17**

SURA YA 2—TATIZO LA KIUCHUMI.....	21
SURA YA 3—POMBE NA FAMILIA.....	25
SURA YA 4—CHANZO CHA AJALI.....	28
SURA YA 5—TATIZO LA AFYA YA UMMA.....	30
SURA YA 6—POMBE NA WATU WALIO KATIKA NYADHIFA ZA UWAJIBIKAJI.....	37
SEHEMU YA 3—TUMBAKU.....	48
SURA YA 1—MADHARA YA MATUMIZI YA TUMBAKU.....	48
SURA YA 2—USHAWISHI WA TUMBAKU WA KUCHAFUA NA KUDHOOFISHA MAADILI.....	51
SURA YA 3—KULITIA UNAJISI HEKALU LA MUNGU.....	55
SURA YA 4—UPOTEVU WA KIUCHUMI.....	59
SURA YA 5—NGUVU YA MFANO.....	61
SEHEMU YA 4—VICHOCHEO NA DAWA NYINGINE ZA KULEVYA.....	66
SURA YA 1—JIEPUSHENI NA TAMAA ZA MWILI.....	66
SURA YA 2—CHAI NA KAHAWA.....	67
SURA YA 3— DAWA.....	75
SEHEMU YA 5—VILEO VISIVYO NA NGUVU SANA.....	81
SURA YA 1—UMUHIMU WA KUWA NA MAZOEYA YA KIASI KIKAMILIFU.....	81

**SURA YA 2—ATHARI ZA KISAIKOLOJIA ZA VILEO VISIVYO NA NGUVU
SANA.....84**

**SURA YA 3—ATHARI ZA KULEWESHA ZA DIVAI NA
CIDER.....86**

**SURA YA 4—DIVAI KATIKA
BIBLIA.....88**

**SURA YA 5—WAKRISTO NA UZALISHAJI WA
VILEO90**

SURA YA 6—KIASI NA KUJIEPUSHA KABISA.....93

**SEHEMU YA 6—KANUNI ZINAZOLETA MABADILIKO YA
MAISHA...94**

**SURA YA 1—NI KADIRI MAISHA
YANAVYOBADILISHWA.....94**

**SURA YA 2—UONGOFU, SIRI YA
USHINDI.....97**

**SURA YA 3—MAPENZI, UFUNGUO WA
MAFANIKIO.....103**

**SURA YA 4—USHINDI WA
KUDUMU.....107**

**SURA YA 5—MSAADA KWA
WANAJOJARIBIWA.....112**

**SEHEMU YA 7—KUWAS Aidia wale wasio na kiasi kurudia maisha
bora.....117**

**SURA YA 1—USHAURI JUU YA JINSI YA KUFANYA
KAZI.....117**

**SURA YA 2—MTENDA KAZI WA
KIASI.....121**

**SEHEMU YA 8—JUKWAA PANA LA KIASI
CHETU.....127**

**SURA YA 1—KILE AMBACHO KIASI CHA KWELI
KINAHUSISHA.....127**

SURA YA 2—MWILI NI HEKALU.....	132
SURA YA 3—KIASI NA MAISHA YA KIROHO.....	136
SURA YA 4—MFANO WA DANIELI.....	141
SURA YA 5—CHAKULA KILICHO MEZANI KWETU.....	147
SURA YA 6—KUJIEPUSHA KABISA NDIYO MSIMAMO WETU.....	153
SURA YA 7—UHUSIANO WAKE NA USHIRIKA WA KANISA.....	155
SURA YA 8—VIONGOZI WA KIROHO WA WAADVENTISTA WA SABATO.....	156
SEHEMU YA 9—KUWEKA MSINGI WA KUTOKUWA NA KIASI.....	159
SURA YA 1—USHAWISHI KABLA YA KUZALIWA.....	159
SURA YA 2—NGUVU YA MIELEKEO ILIYORITHIWA.....	163
SURA YA 3—UUNDAJI WA MIFUMO YA MWENENDO.....	165
SURA YA 4— MFANO WA WAZAZI NA MWONGOZO WAO.....	169
SURA YA 5—KUFUNDISHA KUJINYIMA NAFSI NA KUJITAWALA.....	170
SURA YA 6—VIJANA NA WAKATI UJAO.....	175
SEHEMU YA 10—HATUA ZA KUZUIA.....	182
SURA YA 1—ELIMU KATIKA KIASI.....	182
SURA YA 2—KUTIA SAINI AHADI.....	186
SURA YA 3—KUONDOA JARIBU.....	191
SURA YA 4—BURUDANI MBADALA NA VITU VISIVYO NA MADHARA.....	197

SURA YA 5—HISIA YA WAJIBU WA KIMAADILI.....	201
SEHEMU YA 11—UHUSSIANO WETU NA VIKUNDI VINGINE VYA KIASI.....	204
SURA YA 1—KUFANYA KAZI PAMOJA.....	204
SURA YA 2—KUSHIRIKIANA NA W.C.T.U.....	209
SEHEMU YA 12—CHANGAMOTO YA SAA HII.....	213
SURA YA 1—HALI YA SASA.....	213
SURA YA 2—TUMEITWA VITANI.....	219
SURA YA 3—KWA SAUTI—SEHEMU YA UJUMBE WETU WA UINJILISTI.....	223
SURA YA 4—ELIMU YA KIASI: LENGU LA KAZI YETU YA KITIBA.....	230
SURA YA 5—USHAWISHI WA KALAMU.....	233
SURA YA 6—NGUVU YA KURA.....	237
SURA YA 7—WITO WA KWENDA MASHAMBANI.....	241
VIAMBATISHO.....	243

SEHEMU YA 1—FALSFA YA KUTOKUWA NA KIASI

SURA YA 1—UKAMILIFU WA AWALI WA MWANADAMU

Aliumbwa katika Ukamilifu na Uzuri—Mwanadamu alitoka mikononi mwa Muumba wake akiwa mkamilifu katika mpangilio wa mwili wake na mzuri katika umbo lake.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 7.](#) [Tesw 11.1]

Mwanadamu alikuwa kilele cha uumbaji wa Mungu, aliumbwa kwa mfano wa Mungu, na alikusudiwa kuwa mwakilishi wa Mungu.—[The Review and Herald, June 18, 1895](#). [Tesw 11.2]

Adamu alikuwa kiumbe mwenye hadhi ya juu, mwenye akili yenye nguvu, utashi uliopatana na mapenzi ya Mungu, na upendo uliokuwa umeelekezwa mbinguni. Alikuwa na mwili usioathiriwa na ugonjwa wowote, na roho iliyobeba chapa ya Uungu.—[The Youth's Instructor, March 5, 1903](#). [Tesw 11.3]

Alisimama mbele za Mungu akiwa katika nguvu na ukamilifu wa utu wa mwanadamu. Viungo vyote vya mwili wake na uwezo wote wa utu wake vilikuwa vimeendelea kwa usawa na kwa uwiano mzuri.—[Redemption; or the Temptation of Christ, 30](#). [Tesw 11.4]

Ahadi ya Mungu ya Kudumisha Utendaji Wenye Afya wa Mwili—Muumba wa mwanadamu ameupanga mfumo hai wa mwili wetu. Kila utendaji wa mwili umeundwa kwa namna ya ajabu na kwa hekima. Naye Mungu aliahidi kuudumisha mfumo huu wa mwili katika utendaji wenye afya, ikiwa mwanadamu atatii sheria Zake na kushirikiana na Mungu.—[Counsels on Diet and Foods, 17](#). [Tesw 11.5]

Wajibu wa Kuzingatia Sheria za Asili—Maisha yenye afya hudai ukuaji, na ukuaji hudai kwamba sheria za asili zizingatiwe kwa makini, ili viungo vya mwili viweze kudumishwa katika hali nzuri ya kiafya na kutenda bila kizuizi.—[Manuscript 47, 1896](#). [Tesw 11.6]

Mungu Aliweka Mielekeo na Hamu za Asili—Mielekeo na hamu zetu za asili ... ziliwekwa na Mungu, na zilipowekwa ndani ya mwanadamu, zilikuwa safi na takatifu. Kusudi la Mungu lilikuwa kwamba akili itawale hamu hizo, na kwamba zitumike kwa ajili ya furaha yetu. Na zinapodhibitiwa na kutawaliwa na akili iliyotakaswa, huwa utakatifu kwa Bwana.—[Manuscript 47, 1896](#). [Tesw 12.1]

SURA YA 2—CHIMBUKO LA KUTOJIZUIA

Shetani aliwakusanya malaika walioanguka pamoja ili kubuni njia ya kuleta uovu mkubwa zaidi iwezekanavyo kwa familia ya wanadamu. Pendekezo moja baada ya jingine lilitolewa, hadi hatimaye Shetani mwenyewe akabuni mpango. Angechukua matunda ya mzabibu, pamoja na ngano na vitu vingine vilivyotolewa

na Mungu kuwa chakula, na kuvigeuza kuwa sumu ambazo zingeharibu nguvu za kimwili, kiakili na kimaadili za mwanadamu, na hivyo kuzidhoofisha hisia kiasi kwamba Shetani angekuwa na udhibiti kamili. Chini ya ushawishi wa vileo, wanadamu wangeongozwa kutenda uhalifu wa kila aina. Kupitia hamu ya kula iliyopotoshwa, ulimwengu ungejazwa na ufisadi. Kwa kuwaongoza wanadamu kunywa pombe, Shetani angewafanya wazidi kushuka katika ngazi ya utu. **[Tesw 12.2]**

Shetani amefanikiwa kuufanya ulimwengu umwache Mungu. Baraka ambazo Mungu alitoa kwa upendo na rehema, amezigeuza kuwa laana yenye kuleta mauti. Amewajaza wanadamu hamu ya pombe na tumbaku. Hamu hii, ambayo haina msingi katika asili ya mwanadamu, imeangamiza mamilioni ya watu.—[The Review and Herald, April 16, 1901.](#) **[Tesw 12.3]**

Siri ya Mbinu ya Adui—Kutojizuia kwa aina yoyote hulemaza viungo vya utambuzi na hivyo kudhoofisha nguvu za neva za ubongo, kiasi kwamba mambo ya milele hayathaminiwi, bali huwekwa katika kiwango sawa na mambo ya kawaida. Nguvu za juu zaidi za akili, zilizokusudiwa kwa madhumuni ya juu, huletwa katika utumwa wa tamaa za chini. Ikiwa mazoea yetu ya kimwili si sahihi, nguvu zetu za kiakili na kimaadili haziwezi kuwa imara; kwa maana kuna uhusiano wa karibu sana kati ya hali ya kimwili na ile ya kimaadili.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:50, 51](#) angalia RohoYaUnabii.Org **[Tesw 1 2.4]**

Neva za ubongo zinazowasiliana na mfumo mzima wa mwili ndizo njia pekee ambazo kupitia hizo Mbingu inaweza kuwasiliana na mwanadamu na kuathiri maisha yake ya ndani kabisa. Kitu chochote kinachovuruga mtiririko wa mikondo ya umeme katika mfumo wa neva hudhoofisha nguvu za uhai, na matokeo yake ni kufifia kwa hisia za akili.—[Shuhuda kwa Kanisa2:347.](#) **[Tesw 13.1]**

Shetani yuko macho daima, akitafuta njia ya kuuweka uzao wa wanadamu kikamilifu chini ya udhibiti wake. Njia yake yenye nguvu zaidi ya kumdhibiti mwanadamu ni kupitia hamu ya kula, na anatafuta kuichochea kwa kila njia iwezekanavyo.—[Counsels on Diet and Foods, 150.](#) **[Tesw 13.1]**

Hila ya Shetani ya Kuharibu Mpango wa Wokovu—Shetani alikuwa akipigana dhidi ya serikali ya Mungu tangu alipoasi kwa mara ya kwanza. Mafanikio yake

katika kuwajaribu Adamu na Hawa huko Edeni na kuingiza dhambi ulimwenguni yalikuwa yamemtia ujasiri zaidi adui huyu mkuu; naye alikuwa amejigamba mbele ya malaika wa mbinguni kwamba Kristo atakapotokea, akichukua asili ya mwanadamu, Atakuwa dhaifu kuliko yeye mwenyewe Shetani, na kwamba angemshinda kwa nguvu zake mwenyewe.[[Tesw 13.2](#)]

Alishangilia kwa majivuno kwamba Adamu na Hawa huko Edeni hawakuweza kupinga ushawishi wake wa hila alipowachochea kupitia hamu yao ya kula. Aliwashinda wakaaji wa ulimwengu wa kale kwa namna hiyo hiyo, kwa kujiruhusu kutawaliwa na hamu za ulafi na tamaa potovu. Kwa kuridhisha hamu ya kula, alikuwa amewaangusha Waisraeli.[[Tesw 13.4](#)]

Alijigamba kwamba Mwana wa Mungu Mwenyewe, aliyekuwa pamoja na Musa na Yoshua, hakuweza kupinga nguvu zake na kuwaongoza kwenda Kanaani watu waliopendelewa ambao Yeye aliwachagua; kwa maana karibu wote walioondoka Misri walikufa nyikani. Alijigamba pia kwamba alikuwa amemjaribu Musa, yule mtu mnyenyekevu, kujitwalia utukufu ambao Mungu alidai kuwa ni Wake. Aliwashawishi Daudi na Sulemani, ambao walikuwa wamependelewa sana na Mungu, kwa kutosheleza hamu ya kula na tamaa za mwili, wakajiletea kutokupendezwa na Mungu. Naye alijigamba kwamba bado angeweza kufanikiwa kulizuia kusudi la Mungu katika wokovu wa mwanadamu kupitia Yesu Kristo.—[Redemption; or the Temptation of Christ, 32.](#)[[Tesw 13.5](#)]

Jaribu Lake Linalofanikiwa Zaidi Leo—Shetani humjia mwanadamu, kama alivyomjia Kristo, akiwa na majaribu yake yenye nguvu kuu ya kumshawishi kujitosheleza katika hamu ya kula. Anajua vema nguvu zake za kumshinda mwanadamu katika jambo hili. Aliwashinda Adamu na Hawa huko Edeni kwa kutumia hamu yao ya kula, nao wakapoteza makao yao yenye furaha. Ni taabu na uhalifu mwingi ulioje ambao umeujaza ulimwengu wetu kutokana na anguko la Adamu! Miji mizima imefutuliwa mbali kutoka juu ya uso wa dunia kwa sababu ya uhalifu wa kudhalilisha utu/ubinadamu na uovu wa kuchukiza ambavyo viliifanya miji hiyo kuwa doa juu ya ulimwengu. Kujitosheleza katika hamu ya kula kulikuwa msingi wa dhambi zao zote.[[Tesw 14.1](#)]

Kupitia hamu ya kula, Shetani alidhibiti akili na nafsi ya mwanadamu. Maelfu ya watu ambao wanaloweza kuishi wamekwishaingia kaburini kabla ya wakati wao, wakiwa wameharibika kimwili, kiakili na kimaadili. Walikuwa na uwezo mzuri,

lakini walitoa kila kitu kwa ajili ya kujitosheleza katika hamu ya kula, hali hiyo ikawafanya waiache tamaa iwatawale.—[Shuhuda kwa kanisa 3:561, 562](#). [Tesw 14.2]

Shetani Ashangilia Ushindi Katika Kazi Yake ya Uharibifu—Shetani hufurahia kuona familia ya wanadamu ikijizamisha zaidi na zaidi katika mateso na taabu. Anajua kwamba watu walio na mazoea mabaya na miili isiyo na afya hawawezi kumtumikia Mungu kwa bidii, kwa uvumilivu na kwa usafi kama ambavyo wangemtumikia ikiwa wangekuwa na afya njema. Mwili wenye ugonjwa huathiri ubongo. Kwa akili tunamtumikia Bwana. Kichwa ndicho makao makuu ya mwili.... Shetani hushangilia uharibifu anaousababisha kwa kuiongoza familia ya wanadamu kujiingiza katika mazoea yanayowafanya wajiharibu wenyewe na kuharibu wengine; kwa maana kwa njia hii anamnyang'anya Mungu utumishi unaomstahili.—[Spiritual Gifts 4a:146](#). [Tesw 14.3]

SURA YA 3—KUDHOOFIKA KUTOKANA NA KUJITOSHELEZA KATIKA HAMU YA KULA

Chakula Tunachokula na Maisha Tunayoishi—Kujitosheleza katika hamu ya kula ndicho chanzo kikuu cha udhaifu wa kimwili na kiakili, na ndicho msingi wa unyonge unaonekana kila mahali.—[Shuhuda kwa kanisa 3:487](#). [Tesw 15.1]

Afya yetu ya kimwili hudumishwa na kile tunachokula; ikiwa hamu zetu za kula haziko chini ya udhibiti wa akili iliyotakaswa, ikiwa hatuna kiasi katika yote tunayokula na kunywa, hatutakuwa na afya njema ya kiakili na kimwili kiasi cha

kuweza kulisoma Neno kwa kusudi la kujifunza kile Maandiko yanachosema—
“Nifanye nini ili niurithi uzima wa milele?” Kila tabia isiyo ya kiafya itasababisha hali isiyofaa kiafya katika mwili, na mfumo nyeti na hai wa tumbo utaathiriwa na hautaweza kufanya kazi yake ipasavyo. Lishe ina mchango mkubwa katika mwelekeo wa kuingia katika majaribu na kutenda dhambi.—[Counsels on Diet and Foods, 52](#). [Tesw 15.2]

Adamu na Hawa Walishindwa Hapa—Kwa kujaribiwa kujitosheleza katika hamu ya kula, Adamu na Hawa walianguka kwa mara ya kwanza kutoka katika hali yao ya juu, takatifu na yenye furaha. Na ni kupitia jaribu hilo hilo kwamba wanadamu wamedhoofika. Wameruhusu hamu ya kula na tamaa za mwili kutawala, na kuutiisha uwezo wa kufikiri pamoja na akili.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:139](#). [Tesw 15.3]

Watoto Wao Wamefuata Nyayo Zao—Hawa hakuwa na kiasi katika tamaa zake aliponyosha mkono wake kuchukua tunda la mti uliokatazwa. Tangu Anguko la mwanadamu, kujitosheleza kwa tamaa binafsi kumetawala karibu kabisa, katika mioyo ya wanaume na wanawake. Hasa, hamu ya kula imetoshelezwa bila kiasi, nao wamekuwa wakitawaliwa nayo badala ya kuongozwa na akili. Kwa ajili ya kuridhisha ladha, Hawa alivunja amri ya Mungu. Mungu alikuwa amempa kila kitu alichohitaji, lakini hakuridhika. [Tesw 15.4]

Tangu wakati huo, wanawe na binti zake walioanguka wamefuata matamania ya macho yao na ya ladha zao. Kama Hawa, wamepuuza makatazo ambayo Mungu ameyaweka, na wamefuata mwenendo wa kutotii; na, kama Hawa, wamejifariji kwa kudhani kwamba matokeo hayatakuwa ya kutisha kiasi hicho kama walivyokuwa wameyatarajia.—[How to Live, 51](#). [Tesw 15.5]

Dhambi Hufanywa Kuvutia—Dhambi hufanywa kuwa ya kuvutia kwa kufunikwa na nuru ambayo Shetani huitupa juu yake, naye hufurahi sana anapoweza kuuweka ulimwengu wa Kikristo katika mazoea yake ya kila siku chini ya utawala dhalimu wa desturi, kama wapagani, na kuruhusu hamu ya kula iwatawale. —*The Signs of the Times, August 13, 1874*. [Tesw 16.1]

Shetani anajua kwamba hawezi kumshinda mwanadamu isipokuwa aweze kudhibiti utashi wake. Anaweza kufanya hivyo kwa kumdanganya mwanadamu ili

ashirikiane naye katika kuvunja sheria za asili kwa kula na kunywa, jambo ambalo ni uvunjaji wa sheria ya Mungu.—[Manuscript 3, 1897](#). [Tesw 16.2]

Kila Utendaji wa Mwili Hudhoofishwa—Wengi wanateseka chini ya mzigo wa maradhi kwa sababu ya mazoea mabaya ya kula na kunywa, ambayo yanakiuka sheria za uhai na afya. Wanadhoofisha viungo vyao vya mmeng'enywa wa chakula kwa kujitosheleza katika hamu ya kula iliyopotoshwa. Uwezo wa umbile la mwanadamu wa kustahimili madhara yanayofanywa kwake ni wa ajabu; lakini kuendelea na mazoea mabaya ya kula na kunywa kupita kiasi hudhoofisha kila utendaji wa mwili. Katika kujitosheleza katika hamu ya kula na tamaa zilizopotoshwa, hata wale wanaodai kuwa Wakristo hulemaza maumbile katika kazi yake na kupunguza nguvu za kimwili, kiakili na kimaadili.—[Maisha Yaliyotakaswa, 20](#). [Tesw 16.3]

Kushindwa Kukamilisha Tabia—Nguvu inayotawala ya hamu ya kula itakuwa anguko la maelfu ya watu, ambao, kama wangelishinda jambo hili, wangekuwa na nguvu za kimaadili za kushinda kila jaribu jingine la Shetani. Lakini watumwa wa hamu ya kula watahindwa kukamilisha tabia ya Kikristo. Kuendelea kwa mwanadamu kuvunja sheria kwa miaka elfu sita kumezaa magonjwa, maumivu na kifo kuwa matunda yake.—[The Health Reformer, August, 1875](#). [Tesw 16.4]

Kifo Badala ya Matengenezo—Wengi wamejifunga sana katika kutokuwa na kiasi kiasi kwamba hawataki kubadili mwenendo wao wa kujitosheleza katika ulafi, kwa hali yoyote ile. Afadhali wangetoa afya yao na kufa kabla ya wakati, kuliko kujizuia katika hamu yao ya kula isiyo na kiasi.—[Spiritual Gifts 4a:130](#). [Tesw 16.5]

Mzunguko Mbaya wa Kudhalilika—Kadiri watu wanavyopunguza thamani wanayoipa miili yao, ndivyo hamu yao ya kuuweka mwili safi na mtakatifu inavyopungua, na ndivyo wanavyozidi kujiruhusu kutokuwa na kiasi katika hamu ya kula iliyopotoshwa-ulafi.—[Manuscript 150, 1898](#). [Tesw 17.1]

Ulimwengu Umechukuliwa Mateka—Shetani anauteka ulimwengu kupitia matumizi ya vileo na tumbaku, chai na kahawa. Akili ambayo Mungu amempa mwanadamu, ambayo inapaswa kubaki ikiwa timamu, inapotoshwa kwa matumizi ya vitu vya kulevya. Ubongo hauwezi tena kutofautisha mambo kwa usahihi. Adui amepata udhibiti. Mwanadamu ameuza uwezo wake wa kufikiri kwa kile

kinachomfanya awe mwendawazimu. Hana uwezo wa kutambua lililo sahihi.—[Uinjilisti -Enendeni Mtandaoni Kote, 529.](#)[\[Tesw 17.1\]](#)

Matokeo ya Kukiukwa kwa Sheria za Asili—Wengi hushangazwa kwamba wanadamu wamezorota sana kimwili, kiakili na kimaadili. Hawaelewi kwamba ni kukiukwa kwa mpangilio na sheria za Mungu, pamoja na kukiukwa kwa sheria za afya, ndiko kumesababisha hali hii ya kusikitisha ya kuzorota. Kuvunja amri za Mungu kumesababisha mkono Wake wa kustawisha kuondolewa.[\[Tesw 17.2\]](#)

Kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa, pamoja na kujiruhusu katika tamaa za chini, kumelemaza hisia nyeti...[\[Tesw 17.4\]](#)

Wale wanaojiruhusu kuwa watumwa wa hamu ya kula kwa ulafi, mara nyingi huenda mbali zaidi na kujidhalilisha kwa kufuata tamaa zao potovu, ambazo zimechochewa na kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa. Wanaziachia tamaa zao zinazodhalilisha bila kizuizi, mpaka afya yao na uwezo wao wa kiakili hudhoofika sana. Uwezo wa kufikiri huharibiwa kwa kiwango kikubwa na mazoea mabaya.—[Spiritual Gifts 4a:124-131.](#)[\[Tesw 17.5\]](#)

Mtu yeyote anayekiri kuwa mcha Mungu asipuuzie afya ya mwili, wala asijidanganye kwamba kutokuwa na kiasi si dhambi na kwamba hakutaathiri maisha yake ya kiroho. Kuna uhusiano wa karibu sana kati ya asili ya kimwili na ile ya kimaadili. Kiwango cha maadili huiuliwa au kushushwa na mazoea ya mwili.... Tabia yoyote ya mazoea isiyokuza utendaji wenye afya katika mwili wa mwanadamu hudhalilisha nguvu za juu na za kiungwana zaidi. Mazoea mabaya ya kula na kunywa husababisha makosa katika mawazo na matendo. Kujiruhusu katika hamu ya kula huimarisha tamaa za kinyama, na kuzifanya zitawale juu ya nguvu za kiakili na kiroho.—[The Review and Herald, January 25, 1881.](#)[\[Tesw 17.6\]](#)

Rekodi ya Maisha Hufungwa Katika Anasa—Wengi huzimalizia saa zao za mwisho zenye thamani za kipindi chao cha rehema katika mazingira ya shangwe, karamu na burudani, ambako mawazo ya mambo ya maana hayaruhusiwi kuingia, ambako roho ya Yesu isingekaribishwa! Saa zao za mwisho zenye thamani zinapita huku akili zao zikiwa zimetiwa ganzi na tumbaku na vileo. Si wachache wanaotoka moja kwa moja katika maeneo ya aibu na uovu na kuingia katika usingizi wa mauti; wanafunga rekodi ya maisha yao wakiwa katika ushirika wa anasa na uovu. Kuamka kwao kutakuwaje katika ufufuo wa wasio haki![\[Tesw 18.1\]](#)

Jicho la Bwana linaona kila tukio la burudani za kudhalilisha na anasa za upotovu zisizo za utauwa. Maneno na matendo ya wapenda starehe hupita moja kwa moja kutoka katika kumbi hizi za uovu hadi katika kitabu cha kumbukumbu za mwisho. Maisha ya watu wa namna hii yana thamani gani kwa ulimwengu, isipokuwa kuwa kama taa ya kuwaonya wale watakaonywa, ili wasiishi kama watu hawa na kufa kama mpumbavu afavyo. —[The Signs of the Times, January 6, 1876](#). [Tesw 18.2]

Mkristo Hudhibiti Hamu Yake ya Kula—Hakuna Mkristo atakayekula chakula au kunywa kinywaji kitakachofifisha fahamu zake, au kitakachoathiri mfumo wa neva kiasi cha kumfanya ajidhalilishe, au kumfanya asifae kwa utumishi. Hekalu la Mungu halipaswi kutiwa unajisi. Nguvu za akili na mwili zinapaswa kuhifadhiwa katika hali nzuri ya afya, ili zitumiwe kumtukuza Mungu—[Manuscript 126, 1903](#). [Tesw 18.3]

Kwa Kukesha Bila Kukoma—Hamu za asili za mwanadamu zimepotoshwa kwa sababu ya kuzitosheleza kupita kiasi. Kwa kuzitosheleza kwa njia zisizompendeza Mungu, zimekuwa “tamaa za mwili, zipiganazo na roho.” Isipokuwa Mkristo akeshe katika maombi, ataziacha tabia ambazo zinapaswa kushindwa zitawale. Asipotambua haja ya kukesha daima na kuwa macho bila kukoma, mielekeo yake, iliyotumiwa vibaya na kuelekezwa katika njia potovu, itakuwa sababu ya kumfanya arudi nyuma kutoka kwa Mungu—[Manuscript 47, 1896](#). [Tesw 19.1]

Kuziridhisha Hamu za Kula Kupita Kiasi Ni Kinyume na Ukamilifu wa Kikristo—Haiwezekani kwa wale wanaoziridhisha hamu zao kupita kiasi kufikia ukamilifu wa Kikristo. —[Shuhuda kwa Kanisa 2:400](#). [Tesw 19.3]

Roho ya Mungu haiwezi kuja kutusaidia katika kukamilisha tabia ya Kikristo tunapoziridhisha hamu zetu kupita kiasi kwa madhara ya afya yetu na kuruhusu kiburi cha maisha kitutawale. —[The Health Reformer, September, 1871](#). [Tesw 19.3]

Utakaso wa Kweli—[Utakaso] si nadharia tu, hisia, au usemi tu, bali ni kanuni iliyo hai na inayotenda kazi, inayodhihirika katika maisha ya kila siku. Unahitaji mazoea yetu ya kula, kunywa, na kuvaa yawe ya kulinda afya ya kimwili, kiakili, na kimaadili, ili tumtolee Bwana miili yetu—si dhabihu iliyoharibiwa na mazoea mabaya, bali—**“dhabihu iliyo hai, takatifu, inayokubalika kwa Mungu.”** —[The Review and Herald, January 25, 1881](#). [Tesw 19.4]

Kufanywa Tayari kwa Kutokufa—Mwanadamu akithamini nuru ambayo Mungu, kwa rehema Yake, humpa kuhusu matengenezo ya afya, anaweza kutakaswa kwa njia ya ile kweli na kuandaliwa kwa ajili ya kutokufa. Lakini akiipuuza nuru hiyo na kuishi kinyume na sheria za asili, atalazimika kulipa adhabu.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:162](#). [Tesw 19.5]

SURA YA 4—UMUHIMU WA USHINDI WA KRISTO DHIDI YA HAMU YA KULA

Ushindi wa Kwanza wa Kristo—Kristo alijua kwamba, ili kuendeleza mpango wa wokovu kwa mafanikio, alipaswa kuanza kazi ya kumkomboa mwanadamu mahali pale ambapo uharibifu ulipoanzia. Adamu alianguka katika suala la hamu ya kula.— [The Health Reformer, August, 1875](#). [Tesw 19.6]

Jaribu Lake la Kwanza—Jaribu Lake la kwanza lilikuwa katika jambo lilelile ambalo Adamu alishindwa nalo. Ilikuwa kupitia majaribu yaliyolenga hamu ya kula kwamba Shetani alikuwa amewashinda sehemu kubwa ya jamii ya wanadamu, na mafanikio yake yalikuwa yamemfanya aamini kwamba udhibiti wa ulimwengu huu ulioanguka ulikuwa mikononi mwake. Lakini katika Kristo alimpata Mmoja aliyekuwa na uwezo wa kumpinga, naye akaondoka katika uwanja wa vita akiwa adui aliyeshindwa.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 16](#). [Tesw 20.1]

Sababu ya Dhiki Yake—Wengi wanaodai kuwa wacha Mungu hawajiulizi sababu ya kipindi kirefu ambacho Kristo alifunga na kuteseka jangwani. Dhiki Yake haikutokana sana na maumivu ya njaa kama ilivyotokana na ufahamu Wake wa matokeo ya kutisha ya kuridhisha hamu na tamaa kupita kiasi kwa jamii ya wanadamu. Alijua kwamba hamu ya kula ingekuwa sanamu ya mwanadamu (munguwake), na ingemfanya amsahau Mungu, na ingesimama moja kwa moja katika njia ya wokovu wake.—[Redemption; or the Temptation of Christ, 50](#). [Tesw 20.2]

Ushindi kwa Niaba ya Wanadamu—Shetani alishindwa katika kusudi lake la kumshinda Kristo katika suala la hamu ya kula. Na hapa jangwani, Kristo alipata ushindi kwa niaba ya wanadamu katika suala la hamu ya kula, na hivyo kumwezesha mwanadamu, katika nyakati zote zijazo, kushinda kwa Jina Lake

nguvu ya hamu ya kula kwa ajili ya manufaa yake mwenyewe.—[*Redemption; or the Temptation of Christ, 46.*](#) [Tesw 20.3]

Sisi Pia Tunaweza Kushinda—Tumaini letu pekee la kuipata tena Edeni ni kupitia kujizuia kwa uthabiti. Ikiwa nguvu ya hamu ya kula iliyoridhishwa kupita kiasi ilikuwa kubwa sana juu ya jamii ya wanadamu kiasi kwamba, ili kuvunja nguvu yake ya kutawala, Mwana wa Mungu, kwa niaba ya mwanadamu, alilazimika kustahimili mfungo wa karibu majuma sita, basi ni kazi kubwa kama nini iliyo mbele ya Mkristo! Hata hivyo, pambano hilo liwe kubwa kiasi gani, anaweza kushinda. Kwa msaada wa nguvu hiyo ya kimungu iliyostahimili majaribu makali zaidi ambayo Shetani angeweza kubuni, yeye pia anaweza kushinda kabisa katika pambano lake dhidi ya uovu, na hatimaye anaweza kuvaa taji la mshindi katika ufalme wa Mungu.—[*Counsels on Diet and Foods, 167.*](#) [Tesw 20.1]

Ushindi Kupitia Utii na Jitihada Endelevu—Wale wanaoshinda kama Kristo alivyoshinda watahitaji kujilinda daima dhidi ya majaribu ya Shetani. Hamu ya kula na tamaa zinapaswa kuwekewa mipaka na kuwa chini ya udhibiti wa dhamiri iliyoelimishwa, ili akili ibaki bila kudhoofika, uwezo wa kutambua uwe wazi, na hivyo utendaji wa Shetani na mitego yake isije ikatafsiriwa kuwa majaliwa ya Mungu. Wengi wanatamani thawabu ya mwisho na ushindi vitakavyotolewa kwa washindi, lakini hawako tayari kuvumilia taabu, upungufu, na kujikana nafsi, kama alivyofanya Mkombozi wao. Ni kupitia utii na jitihada endelevu tu ndipo tutakaposhinda kama Kristo alivyoshinda.—[Tesw 21.1]

Utawala wa hamu ya kula utathibitika kuwa anguko la maelfu ambao, kama wangelishinda katika suala hili, wangukuwa na nguvu ya kimaadili ya kushinda kila jaribu lingine la Shetani. Lakini wale walio watumwa wa hamu ya kula watahindwa kukamilisha tabia ya Kikristo. Ukiukaji wa mwanadamu unaoendelea kwa miaka elfu sita umeleta ugonjwa, maumivu, na kifo kuwa matunda yake. Na tunapokaribia mwisho wa wakati, jaribu la Shetani la kutosheleza hamu ya kula kupita kiasi litakuwa na nguvu zaidi na kuwa gumu zaidi kulishinda.—[*Shuhuda kwa Kanisa 3:491, 492.*](#) [Tesw 21.2]

Dai Nguvu ya Kristo ya Kushinda—Kristo ana nguvu kutoka kwa Baba Yake ya kumpa mwanadamu neema na nguvu Zake za kimungu—na hivyo kumwezesha mwanadamu, kupitia jina Lake, kushinda. Lakini ni wachache tu miongoni mwa

wanaodai kuwa wafuasi wa Kristo wanaochagua kushirikiana Naye katika kazi ya kupinga majaribu ya Shetani kama Yeye alivyoyapinga, na kushinda....—[**Tesw 21.3**]

Wote Wanapaswa Kushinda Binafsi—Kila mmoja anakabiliwa binafsi na majaribu ambayo Kristo aliyashinda, lakini amepewa nguvu katika jina lenye nguvu zote la Mshindi Mkuu. Na wote lazima washinde wenyewe, kila mmoja binafsi.— [The Signs of the Times, October 24, 1874, par. 7.](#) [**Tesw 21.1**]

Tutafanya Nini?—Je, hatutamkaribia Bwana, ili Yeye atuokoe kutoka katika kutokuwa na kiasi cha aina yoyote katika kula na kunywa, kutoka katika kila tamaa yenye uchu isiyo takatifu, na kutoka katika uovu wote? Je, hatutajinyenyekeza mbele za Mungu, tukiondoa kila kitu kinachochafua mwili na roho, ili katika kumcha Yeye tukamilishe utakatifu wa tabia?— [Shuhuda kwa Kanisa7:258.](#) {**Tesw 22.1**}

SEHEMU YA 2—POMBE NA JAMII

SURA YA 1—KICHOCHEO CHA UHALIFU

Uhalifu Umeenea Nchini—Katika siku hizi, ambapo uovu na uhalifu wa kila namna vinaongezeka kwa kasi, kuna mwelekeo wa kuzizoea sana hali zilizopo kiasi kwamba tunapoteza kuona chanzo chake na umuhimu wake. Leo, vinywaji vyenye kulevya vinatumiwa kwa kiasi kikubwa zaidi kuliko wakati mwingine wowote uliopita. Katika maelezo ya kutisha ya ulevi wa kuchukiza na uhalifu wa kutisha, magazeti yanatoa taarifa ya sehemu tu ya uasi wa sheria unaotokana na hali hiyo. Vurugu zimetawala nchini. —Drunkenness and Crime, 3. [Tesw 23.1]

Ushuhuda wa Mahakama—Uhusiano kati ya uhalifu na kutokuwa na kiasi unaeleweka vyema na wale wanaolazimika kushughulika na wanaokiuka sheria za nchi. Kwa maneno ya hakimu mmoja wa Philadelphia: “Tunaweza kufuatilia sehemu nne kati ya tano ya uhalifu unaotendwa hadi kwenye ushawishi wa ramu (aina maalumu ya kinywaji cha kilevi kinachotokana na miwa). Hakuna hata kesi moja kati ya ishirini ambamo mtu anahukumiwa katika kesi ya adhabu ya kifo, ambayo ramu si sababu ya moja kwa moja au isiyo ya moja kwa moja ya mauaji. Ramu na damu, namaanisha umwagaji wa damu, huenda pamoja.” —Drunkenness and Crime, 7. [Tesw 23.2]

Asilimia Kubwa ya Uhalifu Unaohusishwa na Pombe—Kati ya wale wanaopelekwa gereza, tisa kati ya kumi ni watu ambao wamejifunza kunywa pombe.—[The Review and Herald, May 8, 1894](#). [Tesw 23.2]

Mfuatano wa Kunywa na Uhalifu—Wakati hamu ya pombe kali inaporuhusiwa kutoshelezwa, mwanadamu kwa hiari huweka kinywaji midomoni mwake, kinywaji ambacho humshusha mwanadamu, aliyeumbwa kwa mfano wa Mungu, chini ya kiwango cha mnyama. Uwezo wa kufikiri hupoozwa, akili hulemazwa,

tamaa za kinyama huchochewa, na ndipo hufuata uhalifu wa aina ya kudhalilisha sana.—Shuhuda kwa Kanisa [3:561](#). [Tesw 23.4]

Kwa Nini Pombe na Uhalifu Vinahusiana—Wale wanaokwenda mara kwa mara kwenye baa zilizo wazi kwa wote walio wapumbavu kiasi cha kujihusisha na uovu huo wa kuleta mauti uliomo humo, wanafuata njia iendayo kwenye mauti ya milele. Wanajiuza wenyewe—mwili, nafsi, na roho—kwa Shetani. Wakiwa chini ya ushawishi wa kinywaji wanachokunywa, wanaongozwa kufanya mambo ambayo, kama hawangekuwa wameonja dawa hiyo ya kulevya inayopumbaza, wangeyakwepa kwa hofu kubwa. Wanapokuwa chini ya ushawishi wa sumu hiyo ya kimiminika, wako chini ya udhibiti wa Shetani. Yeye huwatawala, nao hushirikiana naye.—[Letter 166, 1903](#). [Tesw 24.1]

Tabia ya Uhalifu Unaotendwa Chini ya Ushawishi wa Pombe—Matokeo ya unywaji wa pombe yanaonekana katika mauaji ya kutisha yanayotokea. Ni mara ngapi imeonekana kuwa wizi, uchomaji wa mali kwa makusudi, na mauaji yametendwa chini ya ushawishi wa pombe. Hata hivyo, laana ya pombe imehalalishwa kisheria, na inaleta uharibifu usioelezeka mikononi mwa wale wanaopenda kujihusisha na kile kinachomharibu si mhanga huyo tu, bali pia familia yake yote. —[The Review and Herald, May 1, 1900](#). [Tesw 24.2]

Nyumba za ukahaba, mapango ya uovu, mahakama za jinai, magereza, nyumba za kuwahifadhi maskini, hospitali za wagonjwa wa akili, na hospitali, zote, kwa kiasi kikubwa, zimejaa kutokana na kazi ya wauzaji wa pombe. Kama Babeli ya siri ya Ufunuo, zinafanya biashara ya “watumwa, na roho za wanadamu.” Nyuma ya muuzaji wa pombe anasimama mwangamizi mkuu wa roho, na kila mbinu ambayo dunia au jehanamu inaweza kubuni hutumiwa kuwavuta wanadamu chini ya mamlaka yake. [Tesw 24.3]

Katika miji na vijijini, kwenye treni za reli, kwenye meli kubwa za mvuke, katika maeneo ya biashara, katika kumbi za starehe, katika vituo vya kutolea huduma za matibabu, hata kanisani, kwenye meza takatifu ya Ushirika, mitego yake imewekwa. Hakuna jambo lolote linaloachwa bila kufanywa ili kuibua na kuchochea tamaa ya vileo. Karibu kila kona kuna nyumba ya kuuza pombe, yenye taa zake zinazong’aa, ukaribisho wake na uchangamfu wake, ikiwaalika wafanyakazi, matajiri wasio na shughuli, na vijana wasio na mashaka. Siku baada

ya siku, mwezi baada ya mwezi, mwaka baada ya mwaka, kazi hiyo inaendelea.—[Drunkenness and Crime, 8. \[Tesw 25.1\]](#)

Mnywaji Hawezi Kupewa Udhuru—Akiwa amelewa, kila aina ya uhalifu imetendwa, na hata hivyo, katika matukio mengi, wahalifu wamepewa udhuru kwa sababu hawakujua walichokuwa wakifanya. Hili halipunguzi hatia ya mhalifu. Ikiwa kwa mkono wake mwenyewe huiweka glasi midomoni mwake na kwa makusudi anakunywa kile anachojua kuwa kitaharibu uwezo wake wa kufikiri, anawajibika kwa madhara yote anayoyasababisha akiwa amelewa, tangu wakati uleule anaporuhusu hamu yake imtawale na kuachilia uwezo wake wa kufikiri kwa ajili ya vinywaji vya kulevya. Ni kitendo chake mwenyewe kilichomshusha hata chini ya kiwango cha wanyama; na uhalifu unaotendwa wakati akiwa katika hali ya ulevi unapaswa kuadhibiwa kwa ukali uleule kana kwamba mtu huyo alikuwa na uwezo wake wote wa kufikiri.—[Spiritual Gifts 4a:125. \[Tesw 25.1\]](#)

Ulevi na Uhalifu Kabla ya Gharika na Sasa—Maovu yanayoonekana wazi sana wakati huu ni yale yale yaliyoleta maangamizi kwa ulimwengu wa kabla ya Gharika. “Katika siku zile zilizokuwa kabla ya Gharika,” ulevi ulikuwa mojawapo ya dhambi zilizoenea. Kutokana na simulizi la Mwanzo, tunajifunza kwamba “nchi nayo ilikuwa imeharibika mbele za Mungu, nayo nchi ilikuwa imejaa jeuri.” Uhalifu ulitawala kabisa; hata maisha yenyewe hayakuwa salama. Watu ambao uwezo wao wa kufikiri ulikuwa umepokonywa mamlaka na kinywaji cha kulevya, hawakuona jambo kubwa katika kuchukua uhai wa mwanadamu.—[\[Tesw 25.2\]](#)

“Kwa maana kama vile ilivyokuwa siku za Nuhu, ndivyo kutakavyokuwa kuja kwake Mwana wa Adamu.” Mathayo 24:37 Ulevi na uhalifu unaotawala sasa vilitabiriwa na Mwokozi Mwenyewe. Tunaishi katika siku za mwisho za historia ya dunia hii. Huu ni wakati wa kutisha na wa maana sana. Kila jambo linaashiria kurudi kwa Bwana wetu hivi karibuni.—[The Review and Herald, October 25, 1906. \[Tesw 25.3\]](#)

Hukumu za Mungu Katika Siku Zetu—Kwa sababu ya uovu ambao kwa kiasi kikubwa unatokana na matumizi ya pombe, hukumu za Mungu zinaanguka juu ya dunia yetu leo. —[Counsels on Health, 432. \[Tesw 26.1\]](#)

Somo Kutokana na Tukio la San Francisco—Kwa muda fulani baada ya tetemeko kubwa la ardhi lililotokea katika pwani ya California, mamlaka za San

Francisco na za baadhi ya miji na vijiji vidogo ziliamuru baa zote za kuuza pombe zifungwe. Matokeo ya agizo hili, ambalo lilitekelezwa kwa uthabiti, yalikuwa ya wazi sana kiasi kwamba watu wenye kufikiri kwa makini kote Amerika, na hasa katika Pwani ya Pasifiki, walianza kutambua faida ambazo zingetokana na kufungwa kwa kudumu kwa baa zote. Katika wiki nyingi zilizofuata tetemeko la ardhi huko San Francisco, ulevi ulionekana kwa kiwango kidogo sana. Hakuna vinywaji vya kulevya vilivyouzwa. Hali ya jiji kuwa imevurugika na kutokuwa na utulivu iliwapa viongozi wa jiji sababu ya kutarajia ongezeko lisilo la kawaida la machafuko na uhalifu; hata hivyo, walishangaa sana kuona kinyume chake. Wale ambao ilitarajiwa kwamba wangesababisha matatizo mengi, walisababisha machache sana. Uhuru huu wa ajabu kutoka katika vurugu na uhalifu ulitokana kwa kiasi kikubwa na kutotumiwa kwa vileo. [Tesw 26.2]

Ushauri wa Busara Ulipuuzwa—Wahariri wa baadhi ya magazeti mashuhuri ya kila siku walichukua msimamo kwamba ingekuwa kwa manufaa ya kudumu ya jamii na kwa ajili ya kuendeleza maslahi bora ya jiji ikiwa baa zingebaki zimefungwa milele. Lakini ushauri huo wa busara ulipuuzwa, na ndani ya majuma machache tu, wafanyabiashara wa pombe waliruhusiwa kufungua tena maeneo yao ya biashara, baada ya kulipa ada ya leseni iliyokuwa kubwa kwa kiasi kikubwa kuliko ile iliyokuwa imelipwa hapo awali katika hazina ya jiji.

Katika janga lililoikumba San Francisco, Bwana alikusudia kuondoa kabisa baa za kuuza pombe ambazo zimekuwa chanzo cha uovu mwingi, taabu nyingi na uhalifu; hata hivyo, walinzi wa ustawi wa umma wamedhihirisha kutokuwa waaminifu kwa dhamana waliyopewa, kwa kuhalalisha uuzaji wa pombe.... Wanajua kwamba kwa kufanya hivyo, kwa hakika wanaruhusu uhalifu kutendeka; na hata hivyo, kujua kwao matokeo haya ya hakika hakuwazuii.... Watu wa San Francisco watalazimika kujibu mbele ya kiti cha hukumu cha Mungu kwa kufunguliwa tena kwa baa za kuuza pombe katika jiji hilo.—[The Review and Herald, October 25, 1906](#). [Tesw 27.1]

Umuhimu wa Hali za Sasa—Licha ya ushahidi mwingi wa kuongezeka kwa uhalifu na uvunjaji wa sheria, ni mara chache sana watu hutulia na kufikiri kwa uzito kuhusu maana ya mambo haya. Karibu bila ubaguzi, watu hujivunia mwanga wa maarifa na maendeleo ya kizazi cha sasa. [Tesw 27.2]

Juu ya wale ambao Mungu amewapa nuru kubwa, lipo jukumu zito na la dhati la kuwaelekeza wengine kwenye maana ya kuongezeka kwa ulevi na uhalifu. Wanapaswa pia kuweka mbele ya akili za wengine Maandiko yanayoeleza waziwazi hali zitakazokuwapo kabla tu ya ujio wa pili wa Kristo. Kwa uaminifu wanapaswa kuinua kiwango cha Mungu, na kuinua sauti zao kupinga kuhalalishwa kisheria kwa biashara ya pombe.—*Drunkenness and Crime*, 3. [Tesw 27.3]

SURA YA 2—TATIZO LA KIUCHUMI

Biashara ya Pombe Huchochea Udanganyifu na Vurugu—Katika kila nyanja ya biashara ya kuuza pombe, kuna udanganyifu na vurugu. Nyumba za wauzaji wa pombe hujengwa kwa mapato ya udhalimu, na hudumishwa kwa vurugu na ukandamizaji.—[The Review and Herald, May 1, 1894](#). [Tesw 27.3]

Mamilioni Yanatumika Kununua Taabu na Mauti—*“Ole wake aijengaye nyumba yake kwa uovu! Na vyumba vyake kwa udhalimu! Atumiaye utumishi wa mwenzake bila ujira, Wala hampi mshahara wake; Asemaye, Nitajijengea nyumba pana na vyumba vipana; Naye hujikatia madirisha; Na kuta zake zimefunikwa kwa mierezi, Na kupakwa rangi nyekundu. Je! Utatawala kwa sababu unashindana na watu kwa mierezi? Baba yako, je! Hakula na kunywa, na kufanya hukumu na haki? Hapo ndipo alipofanikiwa. Alihukumu maneno ya maskini na mhitaji; hapo ndipo alipofanikiwa. Je! Huku siko kunijua, asema Bwana? Bali macho yako na moyo wako hauna utakalo ila kutamani, na kumwaga damu isiyo na hatia, na kudhulumu, na kutenda jeuri.”* Yereimia 22:13-17. [Tesw 27.4]

Andiko hili linaonyesha kazi ya wale wanaotengeneza na kuuza vinywaji vya kulevya. Biashara yao ni unyang’anyi. Kwa fedha wanazopokea, hawatoi thamani yoyote yenye manufaa inayolingana na fedha hizo. Kila dola wanayoongeza kwenye mapato yao imeleta laana kwa yule aliyeitumia. [Tesw 28.1]

Kila mwaka, mamilioni kwa mamilioni ya galoni za vinywaji vya kulevya hutumiwa. Mamilioni kwa mamilioni ya dola hutumika kununua taabu, umaskini,

magonjwa, kushushwa hadhi, tamaa, uhalifu, na mauti. Kwa ajili ya kupata faida, muuzaji wa pombe huwapatia waathiriwa wake kile kinachoharibu na kuangamiza akili na mwili. Humletea familia ya mlevi umaskini na taabu. —Drunkenness and Crime, pages 7, 8. [Tesw 28.2]

Hali Tofauti za Kiuchumi—Mlevi ana uwezo wa kufanya mambo yaliyo bora zaidi. Mungu amemkabidhi vipawa ambavyo angeweza kuvitumia kumtukiza Mungu; lakini wanadamu wenzake wamemtegea mtego wa kuiangamiza nafsi yake, na wamejijenga kwa mali yake. Wameishi katika anasa, huku ndugu zao maskini, ambao wamewanyang'anya mali, wakiishi katika umaskini na kushushwa hadhi. Lakini Mungu atamdai kwa mambo hayo yote yule ambaye amesaidia kumsukuma mlevi kwa kasi zaidi katika njia ya maangamizi.—[Manuscript 90, 1894](#). [Tesw 28.3]

Watungaji Sheria na Wauzaji wa Pombe Watawajibika Kifedha—Watungaji sheria na wauzaji wa pombe wanaweza kunawa mikono yao kama alivyofanya Pilato, lakini hawatakuwa safi kutokana na damu ya roho za wanadamu. Sherehe ya kunawa mikono haitawasafisha wakati kwa ushawishi wao au kupitia shughuli zao, wamesaidia kuwafanya watu kuwa walevi. Watawajibishwa kwa mamilioni ya dola yaliyopotezwa katika kuwaangamiza watumiaji wa pombe. Hakuna mtu anayeweza kujifumbia macho matokeo ya kutisha ya biashara ya pombe. Magazeti ya kila siku yanaonyesha kwamba taabu, umaskini na uhalifu unaotokana na biashara hii si hadithi za kubuniwa kwa hila, na kwamba mamia ya watu wanajitajirisha kwa kutumia fedha kidogo za watu wanaowapeleka kwenye upotevu kupitia biashara yao hii ya kutisha ya pombe. Laiti maoni ya umma yangejengeka kiasi cha kukomesha biashara ya pombe, kufunga baa, na kuwapa watu hawa waliopumbazwa na pombe nafasi ya kutafakari juu ya mambo ya milele!—[The Review and Herald, May 29, 1894](#). [Tesw 28.4]

Shule Zingeweza Kuanzishwa—Fikirieni fedha zinazopotezwa katika baa, ambako watu wanauza uwezo wao wa kufikiri kwa ajili ya kile kinachowaweka chini kabisa ya udhibiti wa Shetani. Jamii ingebadilika kiasi gani ikiwa fedha hizi zingetumika kuanzisha shule ambako watoto na vijana wangepewa mafundisho yanayotegemea Biblia, wakifundishwa jinsi ya kuwasaidia wanadamu wenzao, na jinsi ya kuwatafuta na kuwaokoa waliopotea! [Tesw 29.1]

Kuna kazi ya kufanywa kwa ajili ya tabaka zote za jamii.... Hatupaswi kuwasahau wahudumu wa injili, wanasheria, maseneta na mahakimu, ambao wengi wao hutumia vinywaji vikali na tumbaku.... Waombe watoe fedha ambazo wangetumia vinginevyo kwa anasa zenye madhara za pombe na tumbaku, ili zitumike kuanzisha taasisi ambako watoto na vijana wanaweza kuandaliwa kushika nafasi za manufaa katika ulimwengu.—[Letter 25, 1902](#). [Tesw 29.2]

Wenye Njaa Wangeweza Kulishwa—Vilio vya mamilioni ya watu wenye njaa katika ulimwengu wetu vingekoma upesi ikiwa fedha zinazowekwa kwenye kaunta za wauzaji wa pombe zingetumika kupunguza mateso ya wanadamu. Lakini uovu huo unaendelea kuongezeka. Vijana wanafundishwa kuipenda pombe hiyo chafu, na jambo hili linawaangamiza, katika nafsi na mwili. Kazi ambayo wangeweza kuifanya katika shamba la mizabibu la Mungu, wanakataa kuifanya. —[Manuscript 139, 1899](#). [Tesw 29.3]

Misheni Zingeweza Kuanzishwa—Fikirieni maelfu na mamilioni ya dola zinazowekezwa katika pombe, ambayo humfanya mwanadamu kuwa kama mnyama na kuharibu uwezo wake wa kufikiri.... Fedha zote hizi zingeweza kutimiza mema yasiyohesabika ikiwa zingetumika kusaidia utume katika maeneo yenye giza ya ulimwengu wetu. Mungu ananyang’anywa kile ambacho kwa haki ni Chake.—[Manuscript 38a, 1905](#). [Tesw 29.4]

Machapisho Yangeweza Kuongezwa—Tunapotii agizo la mtume, “*Basi, mlapo au mnywapo, au mtendapo neno lo lote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu,*” maelfu ya dola ambazo sasa zinatolewa dhabihu juu ya madhabahu ya tamaa zenye kudhuru zitaingia katika hazina ya Bwana, na hivyo kuongeza machapisho katika lugha mbalimbali ili yasambazwe kama majani ya vuli. Misheni zitaanzishwa katika mataifa mengine, na ndipo wafuasi wa Kristo watakapokuwa kweli nuru ya ulimwengu.— **The Signs of the Times, August 13, 1874**. [Tesw 29.5]

Sikukuu Huongeza Kutokuwa na Kiasi—Ulevi, kufanya ghasia, vurugu, uhalifu na mauaji hutokana na mwanadamu kuuza uwezo wake wa kufikiri. Sikukuu nyingi huongeza maovu ya kutokuwa na kiasi. Sikukuu hizi hazina msaada wowote kwa maadili wala dini. Katika siku hizo, watu hutumia fedha kwa vinywaji vya kulevya, fedha ambazo zingepaswa kutumika kukidhi mahitaji ya familia zao; nao wauzaji wa pombe huvuna mavuno yao.[Tesw 30.1]

Pombe inapoingia, akili hutoka. Hii ndiyo saa na nguvu ya giza, ambapo uhalifu wa kila namna unawezekana, na mfumo mzima wa mwanadamu hutawaliwa na nguvu itokayo chini, wakati nafsi na mwili huwekwa chini ya udhibiti wa tamaa. Na ni nini kinachoweza kuizuia tamaa hii? Ni nini kinachoweza kuizuia? Nafsi hizi hazina nanga thabiti. Sikukuu zinawaongoza kuelekea majaribuni; kwa maana katika siku ya sikukuu, wengi hufikiri kwamba ni haki yao, kwa kuwa ni sikukuu, kufanya wapendavyo. —[Manuscript 17, 1898](#). [Tesw 30.2]

Mamilioni kwa Ajili ya Hazina ya Shetani—Waangalieni wale wanaokunywa divai, bia na vinywaji vikali vya kulevya. Hebu wahesabu kiasi cha fedha wanachotumia katika mambo haya. Ni maelfu na mamilioni mangapi ya dola ambazo zimeingia katika hazina ya Shetani ili kuendeleza uovu, na kueneza upotovu, ufisadi na uhalifu.—[Manuscript 20, 1894](#). [Tesw 30.3]

SURA YA 3—POMBE NA FAMILIA

Unywaji wa kiasi—Unywaji wa kiasi ni shule ambayo ndani yake watu wanafundishwa kuwa walevi—[The Review and Herald, March 25, 1884](#). [Tesw 30.4]

Baraka za Mungu Zimegeuzwa Kuwa Laana—Muumba wetu amemkirimia mwanadamu kwa mkono wa ukarimu baraka Zake nyingi. Ikiwa zawadi zote hizi za majaliwa ya Mungu zingetumiwa kwa hekima na kwa kiasi, umaskini, magonjwa na dhiki vingekaribia kutoweka duniani. Lakini, ole wetu! Tunaona kila upande baraka za Mungu zikigeuzwa kuwa laana kwa sababu ya uovu wa wanadamu. [Tesw 31.1]

Hakuna kundi la watu lenye hatia ya kupotosha na kutumia vibaya zawadi Zake za thamani kuliko wale wanaotumia mazao ya ardhi kutengeneza vinywaji vya kulevya. Nafaka zenye lishe na matunda yenye afya na ladha nzuri hugeuzwa kuwa vinywaji vinavyopotosha fahamu na kuichanganya akili. Kwa sababu ya matumizi ya sumu hizi, maelfu ya familia hunyang'anywa starehe za maisha, na hata mahitaji ya lazima ya maisha; vitendo vya vurugu na uhalifu huongezeka, na magonjwa na mauti huwahi kuwapeleka maelfu mengi ya wahanga kwenye kaburi la mlevi.—[Watendakazi wa Injili, 385, 386](#). [Tesw 31.2]

Nadhiri za Ndoa Zimeyeyuka Katika Kioevu Chenye Moto—Tazameni nyumba ya mlevi. Angalieni umaskini mchafu, hali ya taabu, na huzuni isiyoweza kuelezeka inayotawala humo. Mwone mke aliyekuwa na furaha hapo awali

akikimbia mbele ya mume wake mwenye wazimu. Sikia akiomba rehema huku mapigo ya kikatili yakimwangukia mwili wake unaojikunja kwa hofu. Ziko wapi nadhiri takatifu zilizotolewa mbele ya madhabahu ya ndoa? Iko wapi sasa ahadi ya kumpenda na kumtunza, na nguvu ya kumlinda? Ole! Haya yote yameyeyuka kama lulu za thamani katika kioevu chenye moto, kikombe cha machukizo! Waangalieni wale watoto walio nusu uchi. Hapo awali walikuwa wakipendwa na kutunzwa kwa upole. Hakuna dhoruba ya baridi kali, wala pumzi baridi ya dharau na kejeli za ulimwengu, iliyokuwa ikiruhusiwa kuwakaribia. Utunzaji wa baba na upendo wa mama uliifanya nyumba yao kuwa paradiso. Sasa yote yamebadilika. Siku baada ya siku, vilio vya uchungu vinavyong'olewa kutoka midomoni mwa mke na watoto wa mlevi hupanda mbinguni. —[The Review and Herald, November 8, 1881](#). [Tesw 31.3]

Utu Wake wa Kiume Umetoweka—Mtazameni mlevi. Tazameni kile ambacho pombe imemfanyia. Macho yake yamefifia na kuwa mekundu kwa damu. Uso wake umevimba na kulegea kwa ulevi. Mwendo wake unayumba. Alama ya utendaji wa Shetani imeandikwa mwili wake wote. Hata asili yenyewe inashuhudia kwamba haimtambui; kwa maana amepotosha uwezo aliopewa na Mungu, na amedhalilisha utu wake wa kiume kwa kujiachilia katika unywaji wa pombe.—[The Review and Herald, May 8, 1894](#). [Tesw 31.4]

Dhihirisho la Jeuri ya Shetani—Hivyo ndivyo [Shetani] anavyofanya anapowashawishi wanadamu kuiuza nafsi yao kwa ajili ya pombe. Anautwaa mwili, akili na nafsi, na mwanadamu huyo si yeye tena anayetenda, bali Shetani ndiye atendaye. Ukatili wa Shetani hudhihirishwa mlevi anapoinua mkono wake kumpiga mke ambaye aliahidi kumpenda na kumtunza maadamu ataishi. Matendo ya mlevi ni dhihirisho la jeuri ya Shetani.—[Huduma Ya Toba, 114](#). [Tesw 32.1]

Kujiachilia katika unywaji wa vinywaji vya kulevya humweka mwanadamu kabisa chini ya udhibiti wa pepo aliyebuni kichocheo hiki kwa kusudi la kuharibu na kuangamiza mfano wa Mungu wa kimaadili ndani yake.—[Manuscript 1, 1899](#). [Tesw 32.2]

Utulivu na Subira Vimepotea—Haiwezekani kwa mtu asiye na kiasi kuwa na tabia tulivu na yenye uwiano mzuri; na ikiwa anashughulika na wanyama wasioweza kusema, pigo la ziada la mjeledi analowapa viumbe wa Mungu

hudhihirisha hali iliyovurugika ya viungo vyake vya mmeng'enywa wa chakula. Katika familia, roho hiyo hiyo huonekana.—[Letter 17, 1895](#). [Tesw 32.3]

Aibu na Laana ya Kila Nchi—Wanadamu hawa walioharibika, wenye macho yaliyofifia na akili zilizopumbazwa kwa ulevi—nafsi ambazo Kristo alizifia, na ambazo malaika huzililia—wapo kila mahali. Ni doa juu ya ustaarabu wetu tunaoujivunia. Ni aibu, laana na hatari ya kila nchi.—[Huduma ya Uponyaji, 330](#). [Tesw 32.4]

Mke Ananyang'anywa, Watoto Wanaachwa na Njaa—Mlevi hajui anachofanya anapokuwa chini ya ushawishi wa kinywaji kinachopumbaza akili; na bado, yule anayemuuzia kile kinachomfanya asiwajibika kwa matendo yake, analindwa na sheria katika kazi yake ya uharibifu. Ni halali kwake kumnyang'anya mjane chakula anachohitaji ili kuendeleza maisha yake. Ni halali kwake kuiletea njaa familia ya mwathiriwa wake, kuwasukuma watoto wasio na msaada mitaani kuomba senti moja au kusihi wapewe kipande cha mkate. Siku baada ya siku, mwezi baada ya mwezi, mwaka baada ya mwaka, matukio haya ya aibu hurudiwa, mpaka dhamiri ya muuzaji wa pombe inakuwa ngumu kana kwamba imetiwa chapa kwa chuma cha moto. Machozi ya watoto wanaoteseka na kilio cha uchungu cha mama humfanya tu muuzaji wa ramu azidi kukasirika.... [Tesw 32.5]

Muuzaji wa vileo hatasita kudai madeni ya mlevi kutoka kwa familia yake inayoteseka, na atachukua hata mahitaji ya lazima kabisa ya nyumbani ili kulipia deni la vileo la mume na baba aliyefariki. Anajali nini ikiwa watoto wa marehemu watakufa kwa njaa? Anawaona kuwa viumbe waliodhalilika na wasio na maarifa, ambao wametendewa vibaya, wamepigiwa mateke na kudhalilishwa; wala hajali ustawi wao. Lakini Mungu anayetawala mbinguni hajapuuza chanzo cha kwanza wala matokeo ya mwisho ya taabu na udhalilishaji usioelezeka uliompata mlevi na familia yake. Kitabu cha kumbukumbu cha mbinguni kina kila jambo katika historia hiyo.—[The Review and Herald, May 15, 1894](#). [Tesw 33.1]

Mnywaji Anawajibika kwa Hatia Yake—Mtu anayejiachilia katika unywaji wa vileo asifikiri kwamba ataweza kuficha uchafuzi wake kwa kumtwisha lawama muuzaji wa vileo; kwa maana atalazimika kuwajibika kwa ajili ya dhambi yake mwenyewe na kwa ajili ya kudhalilika kwa mke na watoto wake. “**Nao wamwachao Bwana watateketezwa.**” Isaya 1:28—[The Review and Herald, May 8, 1894](#). [Tesw 33.2]

Katika Kivuli cha Pombe—Siku baada ya siku, mwezi baada ya mwezi, mwaka baada ya mwaka, kazi hiyo inaendelea. Akina baba, waume na ndugu, ambao ni nguzo, tumaini na fahari ya taifa, wanaendelea kwa uthabiti kuingia katika maficho ya wauzaji wa pombe, na kurudishwa wakiwa wameharibika na kuangamia. [Tesw 33.3]

Jambo la kutisha zaidi ni kwamba laana hiyo inaupiga moyo wenyewe wa familia. Kadiri siku zinavyopita, wanawake wengi zaidi wanaanza kujenga mazoea ya kunywa pombe. Katika familia nyingi, watoto wadogo, hata wakiwa katika hali ya kutokuwa na hatia na kutokuwa na uwezo wa kujilinda utotoni, wako katika hatari kila siku kwa sababu ya kupuuziwa, kutendewa vibaya, na uchafu wa tabia za mama walevi. Wana na binti wanakua chini ya kivuli cha uovu huu wa kutisha. Kuna matarajio gani kuhusu maisha yao ya baadaye, isipokuwa kwamba watashuka hata chini zaidi kuliko wazazi wao?— [Huduma ya Uponyaji, 339](#). [Tesw 33.4]

SURA YA 4—CHANZO CHA AJALI

Mnywaji Chini ya Udhhibiti wa Shetani—Watu wanaotumia pombe wanajifanya kuwa watumwa wa Shetani. Shetani huwajaribu wale walio katika nafasi za kuaminika kwenye reli na meli za mvuke, pamoja na wale wanaosimamia mashua au magari yanayobeba makundi ya watu wanaokwenda kwenye burudani za ibada za sanamu, ili wajiachilie katika hamu potovu, na hivyo wamsahau Mungu na sheria Zake. Anawapa vishawishi vya kuvutia ili kuwashawishi kwamba, kwa kujiachilia katika mazoea na tamaa zisizofaa, wanaweza kujiweka mahali ambapo Shetani anaweza kudhibiti uwezo wao wa kufikiri, kama vile mfanyakazi anavyoshughulikia chombo cha kazi. Kisha anafanya kazi ya kuwaangamiza wapenda starehe. [Tesw 34.1]

Hivyo, watu hushirikiana na Shetani, wakiwa mawakala na vyombo vyake. Hawawezi kutambua wanachokifanya. Ishara hutolewa isivyofaa, na magari hugongana. Kisha hufuata hofu kuu, ulemavu wa mwili na mauti. Hali hii itaendelea kujidhihirisha kwa kiwango kikubwa zaidi. Magazeti ya kila siku

yatasimulia ajali nyingi za kutisha. Hata hivyo, baa zitaendelea kufanywa zionekane za kuvutia vilevile. Pombe itaendelea kuuzwa kwa roho maskini iliyojaribiwa, ambayo imepoteza uwezo wa kusimama na kusema, “*Mimi ni mwanadamu,*” bali kwa matendo yake husema, “*Sina uwezo wa kujitawala. Siwezi kupinga majaribu.*” Watu wote wa namna hiyo wamekata uhusiano wao na Mungu, nao ni wahanga wa udanganyifu wa Shetani. —[Manuscript 17, 1898](#). [Tesw 34.2]

Uwezo wa Kufikiri au Maamuzi Huharibiwa na Pombe—Wanywaji wa pombe wako chini ya ushawishi wa Shetani wa kuwaangamiza. Yeye huwaonyesha mawazo yake ya uongo, na hukumu yao haiwezi kutegemewa. —[The Review and Herald, May 1, 1900](#). [Tesw 34.3]

Ajali Zinazosababishwa na Ulevi—Afisa fulani katika treni anapuuza ishara au anatafsiri vibaya agizo. Treni inaendelea na safari; mgongano hutokea, na watu wengi hupoteza maisha. Au meli ya mvuke hukwama nchi kavu, na abiria pamoja na wafanyakazi wake hukutana na kaburi la majini. Jambo hilo linapochunguzwa, hugundulika kwamba mtu aliyekuwa katika nafasi muhimu alikuwa chini ya ushawishi wa pombe. —[The Ministry of Healing, 331](#). [Tesw 35.1]

Mungu Humwajibisha Mnywaji—Je, watu wanaoongoza meli kubwa za baharini, na wale wanaosimamia reli, ni watu wanaojiepusha kabisa na vileo? Je, akili zao ziko huru kutokana na ushawishi wa vileo? Ikiwa sivyo, ajali zinazotokea chini ya usimamizi wao zitawajibishwa kwao na Mungu wa mbinguni, ambaye wanadamu—wanaume na wanawake—ni mali Yake.—[The Review and Herald, May 1, 1900](#). [Tesw 35.2]

Wale Wenye Majukumu Mazito Mara Nyingi Hawakuwa Waaminifu—Watu ambao wamekabidhiwa majukumu mazito ya kuwalinda wanadamu wenzao dhidi ya ajali na madhara, mara nyingi hawawi waaminifu kwa dhamana waliyopewa. Kwa sababu ya kujiachilia katika matumizi ya tumbaku na pombe, hawalindi akili zao ikiwa safi na tulivu, kama Danieli alivyofanya katika nyua za Babeli. Wanaitia akili ukungu kwa kutumia dawa za kulevya zenye kuchochea, na kwa muda hupoteza uwezo wao wa kufikiri na kufanya maamuzi. Ajali nyingi za meli katika bahari kuu zinaweza kufuatiliwa hadi kwenye unywaji wa pombe. [Tesw 35.3]

Mara nyingi malaika wasioonekana wamezilinda meli katika bahari kuu, kwa sababu ndani yake kulikuwa na baadhi ya abiria waliokuwa wakiomba na kuwa na

imani katika uweza wa Mungu wa kuwalinda. Bwana ana uwezo wa kuyazuia mawimbi yenye ghadhabu, ambayo yana hamu kubwa ya kuwaangamiza na kuwameza watoto Wake.—[Manuscript 153, 1902](#). [Tesw 35.4]

Kukemea Unywaji wa Pombe—Tunahitaji watu ambao, chini ya uvuvio wa Roho Mtakatifu, watakemea kamari na unywaji wa pombe, ambavyo ni maovu yaliyoenea sana katika siku hizi za mwisho.—[Manuscript 117, 1907](#). [Tesw 35.5]

Njia Pekee Salama—Ni ajali nyingi za kutisha kiasi gani zinazotokea kwa sababu ya ushawishi wa pombe! Ni kiasi gani cha kilevi hiki cha kutisha ambacho mtu anaweza kunywa na bado akawa salama anapokuwa na jukumu la kulinda maisha ya wanadamu? Anaweza kuwa salama ikiwa tu atajiepusha na pombe. Hapasi kuiruhusu akili yake ichanganywe na pombe. Kilevi cha aina yoyote kisipite midomoni mwake; ndipo, ikiwa maafu yatatokea, watu walio katika nafasi za kuwajibika wataweza kufanya wawezavyo, na kukabiliana na kumbukumbu ya matendo yao kwa dhamiri njema, bila kujali matokeo yatakuwaje.—[The Review and Herald, May 29, 1894](#). [Tesw 36.1]

SURA YA 5—TATIZO LA AFYA YA UMMA

Wameuza Nguvu Zao za Kujitawala—Duniani kuna umati wa wanadamu walioshushwa hadhi, ambao, kwa kujiachilia katika ujana wao katika jaribu la kutumia tumbaku na pombe, wamezitia sumu tishu za mwili wa mwanadamu, na wamepotosha uwezo wao wa kufikiri, mpaka matokeo yakawa kama vile Shetani alivyokusudia. Uwezo wao wa kufikiri umefifishwa. Waathirika(wahanga) hujiachilia katika jaribu la pombe, na huuza hata uwezo wao wa kufikiri uliobaki kwa glasi ya pombe. [Tesw 36.2]

Mtazameni mtu huyo aliyenyang'anywa uwezo wake wa kufikiri. Je, yeye ni nani? Ni mtumwa wa mapenzi ya Shetani. Mwasi mkuu humjaza sifa zake mwenyewe. Yeye ni mtumwa wa uasherati na jeuri. Hakuna uhalifu ambao hatatenda; kwa maana ameweka kinywani mwake kile kilichomlewesha, na kikamfanya, akiwa chini ya ushawishi wake, kuwa kama pepo. [Tesw 36.3]

Waangalieni vijana wetu. Na sasa ninaandika jambo linalouumiza moyo wangu. Wamepoteza nguvu zao za kujitawala. Mishipa yao imedhoofika, kwa sababu nguvu zao zimekwisha. Mwangaza mwekundu wa afya hauonekani katika nyuso zao. Mwangaza wenye afya wa macho yao umetoweka. Mng'ao wake umepotea. Divai waliyokunywa imedhoofisha kumbukumbu zao. Wamekuwa kama watu waliozeeka kabla ya wakati wao. Ubongo wao hauwezi tena kutoa hazina zake nyingi inapohitajika.—[Manuscript 17, 1898](#). [Tesw 36.4]

Dhambi ya Kimaadili na Ugonjwa wa Kimwili—Miongoni mwa waathiriwa wa kutokuwa na kiasi wamo watu wa tabaka zote na taaluma zote. Watu wenye vyeo vya juu, vipawa vikubwa, na mafanikio makubwa wamejiachilia katika kutimiza tamaa zao, mpaka wameshindwa kabisa kupinga majaribu. Baadhi yao ambao hapo awali walikuwa na mali sasa hawana nyumba wala marafiki, bali wako katika mateso, taabu, magonjwa na kushushwa hadhi. Wamepoteza uwezo wao wa kujitawala. Isiponyoshwa mikono ya kuwasaidia, watazidi kuzama katika hali mbaya zaidi. Kwa watu hawa, kujifurahisha nafsi si dhambi ya kimaadili tu, bali pia ni ugonjwa wa kimwili. —[Huduma ya Uponyaji, 172](#). [Tesw 36.5]

Katika Hali ya Kukata Tamaa—Mtu ambaye amejijengea mazoea ya kutumia vileo yuko katika hali ya kukata tamaa. Ubongo wake umeathirika, na nguvu yake ya kujitawala imedhoofika. Kwa kadiri inavyohusu nguvu yoyote iliyo ndani yake mwenyewe, hawezi kuidhibiti hamu yake. Hawezi kushawishiwa kwa hoja wala kushawishiwa ajinyime. [Huduma ya Uponyaji, 344](#). [Tesw 37.1]

Mwili na Nafsi Katika Utumwa—Nyumba za kunywea pombe zimetapakaa katika miji na vijiji.... Msafiri huingia katika nyumba ya pombe akiwa na akili timamu na uwezo wa kutembea wima; lakini mtazameni anapotoka. Mwangaza umetoweka machoni mwake. Uwezo wa kutembea wima umepotea; anayumbayumba huku na kule kama meli baharini. Uwezo wake wa kufikiri umepooza, na mfano wa Mungu umeharibiwa. Kinywaji chenye sumu na kinachopumbaza akili kimemwachia alama yake.... Mwili na nafsi yake viko katika utumwa, naye hawezi kutofautisha kati ya mema na mabaya. Muuzaji wa pombe ameweka chupa yake kwenye midomo ya jirani yake, na chini ya ushawishi wake, jirani huyo amejawa na ukatili na mauaji, na katika wazimu wake anafanya mauaji kweli. [Tesw 37.2]

Anapelekwa mbele ya mahakama ya kidunia, na wale waliohalalisha biashara hiyo wanalazimika kushughulika na matokeo ya kazi yao wenyewe. Kwa sheria, waliidhinisha kumpa mtu huyu kilevi ambacho kingemgeuza kutoka kuwa mtu mwenye akili timamu na kuwa mwendawazimu; na bado sasa ni lazima wampeleke gerezani na kwenye mti wa kunyongwa kwa sababu ya uhalifu wake. Mke wake na watoto wake wanaachwa katika hali ya uhitaji na umaskini, na kuwa mzigo kwa jamii wanamoishi. Kwa upande wa kimwili na kiroho, mtu huyo amepotea—amekatiliwa mbali na dunia, akiwa hana tumaini la mbinguni.... [Tesw 37.3]

Hakuna Nguvu ya Kupinga Jaribu—Waathiriwa wa mazoea ya kunywa pombe huwa wamepumbazwa sana chini ya ushawishi wa vileo kiasi kwamba wako tayari kuuza uwezo wao wa kufikiri kwa glasi ya whisky/gongo/konyagi/nipa. Hawatii amri isemayo, *“Usiwe na miungu mingine ila Mimi.”* Nguvu yao ya kimaadili imedhoofika sana kiasi kwamba hawana nguvu ya kupinga jaribu, na tamaa yao ya kunywa pombe imekuwa na nguvu sana kiasi kwamba inazifunika tamaa zingine zote; nao hawatambui kwamba Mungu anawataka wampende kwa moyo wao yote. Wao ni waabudu sanamu kwa vitendo; kwa maana chochote kinachotenganisha mapenzi yao na Muumba, chochote kinachodhoofisha na kufisha nguvu yao ya kimaadili, huchukua mahali pa kiti Chake cha enzi na kupokea ibada inayostahili kutolewa Kwake pekee. Katika ibada hizi zote chafu za sanamu, Shetani ndiye anayeabudiwa. [Tesw 38.1]

Yeye anayeshikilia unywaji wa pombe anacheza mchezo wa maisha na Shetani. Ni yeye [Shetani] aliyewafanya watu waovu kuwa mawakala wake, ili wale wanaoanza mazoea ya kunywa pombe wageuzwe kuwa walevi. Ameweka mipango yake tayari kwamba, akili inapochanganyikiwa kwa pombe, atamsukuma mlevi katika hali ya kukata tamaa na kumfanya atende uhalifu wa kutisha. Katika sanamu aliyoiweka ili mwanadamu aiabudu, kuna kila aina ya uchafu na uhalifu; na ibada ya sanamu hiyo itaharibu nafsi na mwili, na kueneza ushawishi wake mbaya kwa mke na watoto wa mlevi. Mielekeo potovu ya mlevi hupitishwa kwa uzao wake, na kupitia kwao hufika hadi vizazi vijavyo.[Tesw 38.2]

Nguvu ya Pepo Inayotenda Kazi—Lakini je, si watawala wa nchi wanaowajibika kwa kiasi kikubwa kwa uhalifu unaozidi kuongezeka na mkondo wa uovu wenye kuleta mauti, unaotokana na biashara ya pombe? Je, si wajibu wao, na je, si katika

uwezo wao, kuondoa uovu huu wenye kuleta mauti? Shetani amepanga mipango yake, naye huwashauri watungaji sheria, nao hupokea mashauri yake; na hivyo, kupitia kutungwa kwa sheria, wanaendeleza maovu mengi ambayo husababisha taabu na uhalifu mwingi wa kutisha kiasi kwamba kalamu ya mwanadamu haiwezi kuueleza.[[Tesw 38.3](#)]

Nguvu ya pepo inatenda kazi kupitia mawakala wa kibinadamu, na wanadamu wanashawishiwa kujiachilia katika tamaa, mpaka wanapoteza kabisa uwezo wa kujitawala. Kama kumuona mtu mlevi kusingekuwa jambo la kawaida sana, kungeamsha ghadhabu ya umma na kusababisha biashara ya pombe kufutiliwa mbali; lakini nguvu ya Shetani imeifanya mioyo ya wanadamu kuwa migumu, na imepotosha hukumu yao kiasi kwamba wanaweza kutazama taabu, uhalifu na umaskini unaoifurika dunia kupitia biashara ya pombe, na bado kubaki bila kujali. [[Tesw 39.1](#)]

Mitego ya Mauti ya Shetani Imewekwa Kila Mahali—Siku baada ya siku, mwezi baada ya mwezi, mwaka baada ya mwaka, mitego ya mauti ya Shetani inawekwa katika jamii zetu, milangoni petu, kwenye pembe za barabara, na kila mahali ambapo inawezekana kuwanasa watu, ili nguvu zao za kimaadili ziharibiwe, na mfano wa Mungu ufutwe ndani yao, nao wazamishwe katika hali ya udhalilishaji iliyo chini sana ya kiwango cha wanyama. Nafsi ziko hatarini na zinaangamia; na iko wapi nguvu hai na juhudi thabiti kwa upande wa Wakristo za kuinua ishara ya onyo, kuwaangazia wanadamu wenzao, na kuwaokoa ndugu zao wanaoangamia? Hatupaswi kuzungumza juu ya kubuni mbinu za kuwaokoa wale ambao tayari wamekufa na kupotea, bali tunapaswa kuwafikia wale ambao bado hawajafikia hatua ambayo huruma na msaada haviwezi kuwafikia.... [[Tesw 39.2](#)]

Kwa kuhalalisha biashara ya pombe, sheria inatoa idhini yake kwa kuanguka kwa nafsi, na inakataa kuzuia biashara hiyo ambayo inaifurika dunia kwa uovu. Watungaji sheria na wajiulize ikiwa kuhatarisha maisha ya wanadamu, nguvu zao za kimwili na uwezo wao wa kiakili kwa kiwango hiki ni jambo lisiloepukika. Je, maangamizi haya yote ya maisha ya wanadamu ni ya lazima?—[The Review and Herald, May 29, 1894](#). [[Tesw 39.3](#)]

Wajibu wa Muuzaji wa Pombe—Wale wanaowauzia wanadamu wenzao vinywaji vya kulevya ... hupokea mapato ya mlevi, bila kumpa thamani yoyote

inayolingana na fedha zake. Badala yake, humpa kile kinachompumbaza, kinachomfanya atende kipumbavu, na kumgeuza kuwa pepo wa uovu na ukatili....

Mungu Humwajibisha Muuzaji wa Pombe—Lakini malaika wa Mungu wameshuhudia kila hatua katika njia ya anguko, na wamefuatilia kila matokeo yaliyotokana na mwanadamu kumwekea jirani yake chupa kinywani. Muuzaji wa pombe ameandikwa katika kumbukumbu miongoni mwa wale ambao mikono yao imejaa damu. Anahukumwa kwa kuendelea kuwa na kile kinywaji chenye sumu ambacho humjaribu jirani yake kujiharibu, na ambacho hujaza nyumba taabu na udhalilishaji. Bwana humwajibisha muuzaji wa pombe kwa kila senti inayoingia katika kaunta yake kutokana na mapato ya mlevi maskini, ambaye amepoteza kabisa nguvu zake za kimaadili na kuzamisha utu wake wa kiume katika ulevi. — [The Review and Herald, May 8, 1894.](#) [Tesw 40.1]

Atawajibika Mbele za Mungu—Haijalishi mtu ana utajiri, mamlaka au cheo gani machoni pa ulimwengu; wala haijalishi kama ameruhusiwa au hakuruhusiwa na sheria ya nchi kuuza vinywaji vyenye sumu kwa jirani yake; atawajibishwa mbele za mbingu kwa kudhalilisha nafsi iliyokombolewa na Kristo, na atafikishwa mbele ya hukumu kwa kushusha hadhi ya tabia iliyopaswa kuakisi mfano wa Mungu, na kuifanya iakisi mfano wa yaliyo chini ya viumbe wa wanyama. [Tesw 40.2]

Kwa kuwashawishi wanadamu kujizoeza katika unywaji wa pombe, muuzaji wa ramu kwa hakika anaiondolea nafsi haki yake, na kuwaongoza wanadamu kuwa watumwa wanyonge kabisa wa Shetani. Bwana Yesu, Mkuu wa Uzima, Yuko katika pambano na Shetani, mkuu wa giza. Kristo anatangaza kwamba utume Wake ni kuwainua wanadamu.... [Tesw 40.3]

Kazi ya Kristo na Kazi ya Muuzaji wa Pombe—Yesu aliacha makao ya kifalme ya mbinguni, akaweka kando utukufu Wake, na kuufunika Ungu Wake kwa ubinadamu, ili aje katika uhusiano wa karibu na wanadamu, na kwa mafundisho na mfano, awainue na kuwapa wanadamu hadhi na heshima, na kuurejesha katika nafsi ya mwanadamu mfano wa Mungu uliopotea. Hii ndiyo kazi ya Kristo; lakini ushawishi wa wale wanaohalalisha biashara ya pombe ni upi? Ushawishi wa wale wanaoweka chupa kinywani mwa jirani yao ni upi? Linganisha kazi ya muuzaji wa ramu na kazi ya Yesu Kristo, nawe utalazimika kukiri kwamba wale wanaofanya biashara ya pombe, pamoja na wale wanaoiunga mkono biashara hiyo, wanafanya kazi kwa kushirikiana na Shetani. Kupitia biashara hii, wanafanya kazi kubwa

zaidi ya kuendeleza taabu ya wanadamu kuliko watu wanavyofanya kupitia biashara nyingine yoyote duniani.....[[Tesw 40.4](#)]

Muuzaji wa Rum (pombe ya sukariguru) Anawajibika kwa Uharibifu wa Ndugu Yake—Muuzaji wa ramu anajiweka katika msimamo uleule aliouchukua Kaini, akisema, “**Je, mimi ni mlinzi wa ndugu yangu?**” Naye Mungu humwambia kama alivyomwambia Kaini, “**Sauti ya damu ya ndugu yako inanililia kutoka katika ardhi.**” Wauzaji wa ramu watawajibishwa kwa taabu iliyoletwa katika nyumba za wale waliokuwa dhaifu katika nguvu za kimaadili na walioanguka kwa sababu ya jaribu la kunywa pombe. Watawajibishwa kwa madhila, mateso na kukata tamaa vilivyoletwa duniani kupitia biashara ya pombe. Watalazimika kujibu kwa ajili ya huzuni na uhitaji wa akina mama na watoto ambao wameteseka kwa kukosa chakula, mavazi na makazi, na ambao wamepoteza matumaini na furaha yao yote.[[Tesw 41.1](#)]

Yeye anayemjali shomoro, na kuona anapoanguka chini, anayeyaivisha majani ya kondeni, ambayo leo yapo na kesho hutupwa katika tanuru, hatawapuuza wale waliofanywa kwa mfano Wake Mwenyewe na kununuliwa kwa damu Yake mwenyewe, wala hatapuuza vilio vyao vya mateso. Mungu anajali uovu wote huu unaoendeleza taabu na uhalifu. Anawahesabia yote hayo wale ambao ushawishi wao husaidia kufungua mlango wa majaribu kwa nafsi.—[Manuscript 90, 1894](#). [[Tesw 41.2](#)]

Hukumu ya Mungu Juu ya Muuzaji wa Pombe—Hajui wala hajali kwamba Bwana atataka hesabu kutoka kwake. Na mwathiriwa wake anapokufa, moyo wake wa jiwe hauguswi wala kushtushwa.[[Tesw 41.3](#)]

Hajazingatia agizo lisemalo: “**Msimdhulumu mjane yeyote wala mtoto asiye na baba. Mkimsumbua kwa namna yoyote, nao wakinililia hata kidogo, hakika nitasikia kilio chao; na hasira Yangu itawaka, nami nitawaua kwa upanga; na wake zenu watakuwa wajane, na watoto wenu watakuwa wasio na baba.**”—[The Review and Herald, May 15, 1894](#). [[Tesw 41.3](#)]

Siku hiyo, wauzaji wa pombe hawatakuwa na udhuru, kila mtu atakapopokea kulingana na matendo yake. Wale ambao wameharibu maisha ya wengine watalazimika kulipa adhabu hiyo kwa maisha yao wenyewe. Sheria ya Mungu ni takatifu, ya haki na njema. —[Letter 90, 1908](#). [[Tesw 41.4](#)]

Msiamshe Hamu ya Vichocheo—Kila mtu na akumbuke kwamba ana wajibu mtakatifu mbele za Mungu wa kufanya yote awezayo kwa ajili ya wanadamu wenzake. Kila mmoja anapaswa kuwa mwangalifu sana asiwajengee wengine hamu ya kutumia vichocheo. Kwa kuwashauri marafiki na majirani watumie brandy kwa ajili ya afya zao, wanajiweka katika hatari ya kuwa mawakala wa kuwaangamiza marafiki zao. Nimejulishwa matukio mengi ambapo, kwa sababu ya ushauri fulani rahisi tu, wanaume na wanawake wamekuwa watumwa wa mazoea ya kunywa pombe. [Tesw 42.1]

Madaktari wanawajibika kwa kuwafanya watu wengi kuwa walevi. Wakijua kile ambacho pombe itawafanyia wale wanaoitumia, wamejichukulia jukumu la kuwaagizia wagonjwa wao pombe hiyo kama dawa. Kama wangefikiria kutoka chanzo hadi matokeo, wangejua kwamba vichocheo vingekuwa na athari ileile katika kila kiungo cha mwili kama vinavyokuwa na athari kwa mwanadamu mzima. Madaktari wanaweza kutoa udhuru gani kwa ushawishi wao ambao umewafanya akina baba na akina mama kuwa walevi?—[The Review and Herald, May 29, 1894](#). [Tesw 42.2]

Walionywa Ili Waepuke Matokeo Mabaya—Kwa kuwa matokeo ya kutisha ya kujiachilia katika matumizi ya vinywaji vya kulevya yako wazi mbele yetu, inawezekanaje mwanamume au mwanamke yeyote anayesema anaamini katika Neno la Mungu kuthubutu kugusa, kuonja au kushika divai au vinywaji vikali? Hakika, mazoea hayo hayapatani kabisa na imani wanayodai kuwa nayo.... [Tesw 42.3]

Bwana ametoa maagizo ya pekee katika Neno Lake kuhusu matumizi ya divai na vinywaji vikali. Amekataza matumizi yake, na ameyaimarisha makatazo hayo kwa maonyo makali na vitisho. Lakini onyo Lake dhidi ya matumizi ya vinywaji vya kulevya si matokeo ya kutumia mamlaka ya kiholela. Amewaonya wanadamu ili waweze kuepuka madhara yanayotokana na kujiachilia katika matumizi ya divai na vinywaji vikali.... [Tesw 42.4]

Biashara ya pombe ni janga baya sana katika nchi yetu, na inaendelezwa na kuhalalishwa na wale wanaodai kuwa Wakristo. Kwa kufanya hivyo, makanisa yanawajibika kwa matokeo yote ya biashara hii yenye kuleta mauti. Mizizi ya biashara ya pombe iko kuzimu kwenyewe, nayo huongoza kwenye upotevu. Haya

ni mambo ya kutafakari kwa uzito. —[The Review and Herald, May 1, 1894](#). [Tesw 43.1]

SURA YA 6—POMBE NA WATU WALIO KATIKA NYADHIFA ZA UWAJIBIKAJI

Masomo Kutokana na Uzoefu wa Nadabu na Abihu—Nadabu na Abihu, wana wa Haruni, waliokuwa wakihudumu katika huduma takatifu ya ukuhani, walikunywa divai kwa kujiachilia, na, kama walivyokuwa wamezoea, wakaingia kuhudumu mbele za Bwana. Makuhani waliokuwa wakifukiza uvumba mbele za Bwana walitakiwa kutumia moto uliowashwa na Mungu, uliokuwa ukiwaka mchana na usiku na ambao haukuzimwa kamwe. Mungu alitoa maagizo ya wazi kuhusu jinsi kila sehemu ya huduma Yake ilivyopaswa kutekelezwa, ili kila jambo lililohusiana na ibada Yake takatifu lipatane na tabia Yake takatifu. Na ukiukaji wa maagizo yoyote ya wazi ya Mungu kuhusiana na huduma Yake takatifu uliadhibiwa kwa kifo. Hakuna dhabihu ambayo ingekubalika mbele za Mungu ikiwa haikuwa imetiwa chumvi wala kutiwa moto wa kimungu, uliowakilisha mawasiliano kati ya Mungu na mwanadamu yaliyowezeshwa kupitia Yesu Kristo pekee. Moto mtakatifu uliopaswa kuwekwa juu ya chetezo ulihifadhiwa ukiwaka daima. Na wakati watu wa Mungu walipokuwa nje, wakiomba kwa bidii, uvumba uliowashwa kwa moto mtakatifu ulipaswa kupanda mbele za Mungu ukiwa umechanganyika na maombi yao. Uvumba huu ulikuwa mfano wa huduma ya Kristo ya upatanishi. {Tesw 43.2}

Wana wa Haruni walichukua moto wa kawaida, ambao Mungu hakukubali, nao wakamtendea dharau Mungu asiye na kikomo kwa kuleta moto huo wa kigeni mbele Zake. Mungu aliwateketeza kwa moto kwa sababu ya kupuuza kwao kwa makusudi maagizo Yake yaliyo wazi. Matendo yao yote yalikuwa kama sadaka ya Kaini. Hakukuwa na Mwokozi wa kimungu aliyewakilishwa katika huduma hiyo. Kama wana hawa wa Haruni wangukuwa na uwezo kamili wa kutumia akili zao za kufikiri, wangetambua tofauti kati ya moto wa kawaida na moto mtakatifu. Kujiachilia katika kutosheleza tamaa ya chakula na kinywaji kulidhalilisha uwezo wao wa kufikiri, na kuifunika akili yao kwa ukungu kiasi kwamba walipoteza uwezo wa kutambua tofauti hiyo. Walielewa kikamilifu tabia takatifu ya huduma hiyo ya mfano, pamoja na uzito mkubwa na wa kutisha na wajibu waliokuwa wameuchukua wa kujileta mbele za Mungu ili kuhudumu katika utumishi mtakatifu. {**Tesw 43.3**}

Walikuwa na Wajibu—Huenda baadhi wakauliza, Wana wa Haruni waliwezaje kuwajibika wakati akili zao zilikuwa zimepooza sana kwa sababu ya ulevi kiasi kwamba hawakuweza kutambua tofauti kati ya moto mtakatifu na moto wa kawaida? Ni wakati walipoweka kikombe midomoni mwao ndipo walijiweka katika hali ya kuwajibika kwa matendo yao yote waliyotenda wakiwa chini ya ushawishi wa divai. Kujiachilia katika kutosheleza tamaa kuliwagharimu makuhani hao maisha yao. Mungu alikuwa amekataza waziwazi matumizi ya divai ambayo yangeweza kuifunika akili kwa ukungu na kudhoofisha uwezo wa kufikiri. {**Tesw 44.1**}

” Kisha Bwana akanena na Haruni, na kumwambia, Usinywe divai wala kileo cho chote, wewe, wala wanao pamoja nawe, hapo mwingiapo ndani ya hema ya kukutania, ili kwamba msife; amri hii itakuwa ni amri ya milele katika vizazi vyenu; kisha, mpate kupambanua kati ya yaliyo matakatifu na hayo yaliyo ya siku zote, na kati ya yaliyo najisi na hayo yaliyo safi; tena mpate kuwafundisha wana wa Israeli amri hizi zote ambazo Bwana amewaambia kwa mkono wa Musa.” Mambo ya Walawi 10:8-11 {**Tesw 44.2**}

Hapa tunapata maagizo ya Mungu yaliyo wazi kabisa, pamoja na sababu Zake za kukataza matumizi ya divai; ili wawe na uwezo wa kutofautisha na kutambua kwa uwazi, wala uwezo huo usivurugwe kwa namna yoyote; ili hukumu yao iwe sahihi, na waweze daima kutofautisha kati ya kilicho safi na kisicho safi.

Pia imetolewa sababu nyingine yenye uzito mkubwa ya kwa nini walipaswa kujiepusha na chochote ambacho kingewaleweshwa: ilihitaji matumizi kamili ya uwezo wa kufikiri kwa akili timamu ili kuwaeleza wana wa Israeli sheria zote ambazo Mungu alikuwa amewaambia. **{Tesw 44.3}**

Sifa za Viongozi wa Kiroho—Kitu chochote katika chakula au kinywaji kinachodhoofisha uwezo wa akili kiasi cha kuifanya ishindwe kufanya kazi kwa afya na uchangamfu ni dhambi yenye uzito mkubwa machoni pa Mungu. Hasa ndivyo ilivyo kwa wale wanaohudumu katika mambo matakatifu, ambao wanapaswa daima kuwa mifano kwa watu, na kuwa katika hali inayowawezesha kuwafundisha ipasavyo.... **{Tesw 45.1}**

Wahudumu walio kwenye mimbari takatifu, wakiwa na midomo iliyotiwa unajisi, huthubutu kulitamka Neno takatifu la Mungu kwa midomo yao iliyochafuliwa. Wanafikiri kwamba Mungu haoni kujiachilia kwao katika dhambi. “Kwa sababu hukumu juu ya tendo ovu haitekelezwi upesi, kwa hiyo mioyo ya wanadamu imeazimia kabisa kutenda uovu.” Mungu hatapokea dhabihu kutoka mikononi mwa wale wanaojitia unajisi kwa namna hiyo, wala hatapokea huduma yao wanapotoa pamoja nayo uvumba wa tumbaku na pombe, kama vile ambavyo hakupokea sadaka ya wana wa Haruni, waliotoa uvumba kwa moto wa kigeni. **{Tesw 45.2}**

Mungu Hajabadilika—Mungu hajabadilika. Bado ni makini na kamili katika matakwa Yake kama alivyokuwa katika siku za Musa. Lakini katika mahali pa ibada katika siku zetu, pamoja na nyimbo za sifa, maombi, na mafundisho kutoka mimbarini, si kwamba kuna moto wa kigeni tu, bali pia kuna unajisi wa waziwazi. Badala ya kweli kuhubiriwa kwa uvuvio mtakatifu utokao kwa Mungu, wakati mwingine hunenwa chini ya ushawishi wa tumbaku na brandy (pombe ya kunereka). Huo ni moto wa kigeni kweli! Kweli ya Biblia na utakatifu wa Biblia vinawasilishwa kwa watu, na maombi hutolewa kwa Mungu, yakiwa yamechanganyika na uvundo wa tumbaku! Uvumba wa namna hiyo unampendeza sana Shetani! Huu ni udanganyifu wa kutisha! Ni kosa kubwa kiasi gani machoni pa Mungu! Ni tusi kubwa kiasi gani kwa Yeye aliye mtakatifu, akaaye katika nuru isiyoweza kufikiwa! **{Tesw 45.3}**

Ikiwa uwezo wa akili ungekuwa na afya njema na nguvu, Wakristo wanaodai kuwa wafuasi wa Kristo wangetambua kutopatana kwa ibada ya namna hiyo. Kama

Nadabu na Abihu, utambuzi wao umefifia sana, kiasi kwamba hawatofautishi kati ya kilicho kitakatifu na kilicho najisi. Mambo matakatifu na yaliyowekwa wakfu yameshushwa hadi kufikia kiwango cha pumzi zao zilizonuka tumbaku, akili zao zilizopoozwa, na nafsi zao zilizonajisiwa, zilizotiwa unajisi kwa kujiachilia katika tamaa ya chakula na tamaa za mwili. Wakristo wanaodai kuwa wafuasi wa Kristo hula na kunywa, huvuta na kutafuna tumbaku, na huwa walafi na walevi ili kutosheleza tamaa zao, na bado huzungumza juu ya kushinda kama Kristo alivyoshinda! —[*Redemption; or the Temptation of Christ, 82-86.*](#) {**Tesw 45.4**}

Wito kwa Viongozi Wenye Akili Safi—Hali ikoje kwa watungaji wetu wa sheria na watu wanaohudumu katika mahakama zetu za haki? Ikiwa ilikuwa muhimu kwamba wale wanaohudumu katika ofisi takatifu wawe na akili zilizo wazi na uwezo kamili wa kutumia akili zao, je, si muhimu pia kwamba wale wanaotunga na kutekeleza sheria za taifa letu kuu wawe na uwezo wa akili usio na ukungu? Vipi kuhusu mahakimu na wajumbe wa mahakama, ambao mikononi mwao kuna uamuzi kuhusu maisha ya wanadamu, na ambao maamuzi yao yanaweza kumhukumu asiye na hatia au kumwachilia mhalifu arudi katika jamii? Je, hawahitaji kuwa na udhibiti kamili wa uwezo wao wa akili? Je, wana kiasi katika mazoea yao? Ikiwa sivyo, hawafai kushika nyadhifa hizo zenye uwajibikaji mkubwa. Hamu zinapopotoshwa, uwezo wa akili hudhoofika, na hivyo kuna hatari kwamba watu hawatatenda kwa haki katika kutawala. Je, kujiachilia katika jambo linalofunika akili kwa ukungu si hatari leo kuliko ilivyokuwa wakati Mungu alipoweka vizuizi kwa wale waliohudumu katika ofisi takatifu? —[*Christian Temperance and Bible Hygiene, 19.*](#) {**Tesw 46.1**}

Viongozi wa Serikali Wanaposaliti Dhamana Yao—Watu wanaotunga sheria za kuwasimamia wananchi wanapaswa, kuliko wengine wote, kutii sheria zilizo kuu zaidi, ambazo ndizo msingi wa utawala wote katika mataifa na familia. Ni muhimu sana kwamba watu waliopewa mamlaka ya kuwaongoza wengine wenyewe watambue kwamba wako chini ya mamlaka iliyo kuu zaidi. Hawatawahi kutambua jambo hilo wakati akili zao zimedhoofishwa kwa kujiachilia katika matumizi ya dawa za kulevyana na vinywaji vikali. Wale waliokabidhiwa jukumu la kutunga na kutekeleza sheria wanapaswa kuwa na uwezo wao wote wa akili ukifanya kazi kwa nguvu na uchangamfu. Kwa kujizoeza kuwa na kiasi katika mambo yote, wanaweza kudumisha uwezo wa kutofautisha wazi kati ya kilicho kitakatifu na

kilicho najisi, na kuwa na hekima ya kutenda kwa haki na uadilifu, kama Mungu alivyowaamuru Waisraeli wa kale.... **{Tesw 46.2}**

Wengi ambao wamepandishwa katika nyadhifa za juu kabisa za dhamana katika kutumikia umma ni kinyume kabisa cha jambo hili. Wanajitumikia wenyewe, na kwa ujumla hujiachilia katika matumizi ya dawa za kulevya, divai na vinywaji vikali. Mawakili, wajumbe wa mahakama, maseneta, mahakimu, na watu wenye nyadhifa za juu wamesahau kwamba hawawezi kujijengea tabia kwa kujidhania tu kuwa nazo. Wanadhoofisha uwezo wao kwa kujiachilia katika mazoea ya dhambi. Wanashuka kutoka katika nyadhifa zao za juu na kujitia unajisi kwa kutokuwa na kiasi, uasherati, na kila namna ya uovu. Uwezo wao uliopotoshwa na uovu hufungua njia kwa kila aina ya maovu.... **{Tesw 47.1}**

Watu wasio na kiasi hawapaswi, kwa kura ya wananchi, kuwekwa katika nyadhifa za dhamana. Ushawishi wao huwaharibu wengine, na nyadhifa hizo zinahusisha majukumu mazito. Kwa kuwa akili na mishipa yao imepoozwa na tumbaku na vichocheo, huifanya hali hiyo kuwa kanuni ya mwenendo wao; na mara tu ushawishi wa moja kwa moja wa vileo unapokwisha, mwili na akili zao hudhoofika ghafla. Mara nyingi maisha ya mwanadamu huwa yananing'inia katika mizani; na maisha na uhuru, au utumwa na kukata tamaa, hutegemea maamuzi ya watu walio katika nyadhifa hizi za dhamana. Ni muhimu sana kwamba wote wanaoshiriki katika maamuzi haya wawe watu waliothibitika, watu walio na nidhamu ya kujijenga kitabia, watu wa uaminifu na ukweli, wenye uadilifu usiotikisika; watu watakaokataa hongo, na ambao hawataruhusu hukumu zao wala misimamo yao kuhusu yaliyo mema kupotoshwa na upendeleo au chuki. Bwana asema hivi: **“Usipotoe hukumu ya mtu maskini katika neno lake. Jitenge mbali na neno uongo; wala wasio hatia na wenye haki usiwaue; kwa kuwa mimi sitamhesabia haki yeye aliye mwovu. Nawe usipokee rushwa; kwani hiyo rushwa huwapofusha macho hao waonao, na kuyapotoa maneno ya wenye haki.”** Kutoka 23:6-8 —[The Signs of the Times, July 8, 1880](#). **{Tesw 47.2}**

Ni watu wenye kiasi thabiti na uadilifu pekee wanaopaswa kuruhusiwa kuhudumu katika mabunge yetu ya kutunga sheria na kuchaguliwa kuongoza katika mahakama zetu za haki. Mali, sifa njema, na hata maisha yenyewe huwa hayako salama yanapoachwa chini ya hukumu ya watu wasio na kiasi na wasio na maadili. Ni watu wangapi wasio na hatia wamehukumiwa kifo, na ni wangapi zaidi

wameporwa mali zao zote za duniani, kwa sababu ya ukosefu wa haki uliosababishwa na wajumbe wa mahakama, mawakili, mashahidi, na hata mahakimu waliokuwa wakinywa pombe! —[The Signs of the Times, February 11, 1886](#). {**Tesw 47.3**}

Kama Watu Wote Wenye Nyadhifa za Uwajibikaji Wangukuwa na Kiasi—Ikiwa watu wenye nyadhifa za uwakilishi wangeifuata njia ya Bwana, wanguwaelekeza wanadamu kwenye kiwango cha juu na kitakatifu. Wale walio katika nyadhifa za dhamana wangukuwa na kiasi kamili. Mahakimu, maseneta na majaji wangukuwa na ufahamu ulio wazi, na hukumu zao zingekuwa sahihi na zisizopotoshwa. Kumcha Bwana kungekuwa mbele yao daima, nao wangetegemea hekima iliyo kuu kuliko yao wenyewe. Mwalimu wa mbinguni angewapa hekima katika mashauri, na nguvu ya kufanya kazi kwa uthabiti katika kupinga kila lililo baya, na kuendeleza kile kilicho cha haki, cha uadilifu na cha kweli. Neno la Mungu lingekuwa mwongozo wao, na kila namna ya ukandamizaji ingeondolewa. Watungaji na wasimamizi wa sheria wangezingatia kila sheria njema na ya haki, huku daima wakiwafundisha wanadamu njia ya Bwana ya kutenda haki na kutoa hukumu. Mungu ndiye chanzo na mkuu wa serikali zote na sheria zote zilizo njema na za haki. Wale waliokabidhiwa jukumu la kusimamia sehemu yoyote ya sheria wanawajibika mbele za Mungu kama mawakili wa mali Zake. —[The Review and Herald, October 1, 1895](#). {**Tesw 48.1**}

Akili Ilishushwa Kwenye Enzi Katika Karamu ya Belshaza—Kwa kiburi na majivuno yake, akiwa na hali ya kujiamini bila kujali hatari, Belshaza “aliwafanyia karamu kubwa wakuu wake elfu, akanywa divai mbele yao wote.” Kila kitu ambacho utajiri na mamlaka vingeweza kutoa, kiliongeza fahari na uzuri wa mandhari hiyo. Wanawake warembo wenye mvuto wao walikuwa miongoni mwa wageni waliohudhuria karamu ya kifalme. Watu wenye vipawa na elimu walikuwepo. Wakuu na watawala walikunywa divai kana kwamba ni maji, na wakafanya anasa chini ya ushawishi wake wa kupumbaza akili. Kwa kuwa akili ilikuwa imeshushwa kutoka katika nafasi yake ya kutawala kwa sababu ya ulevi usio na haya, na misukumo na tamaa za chini zilikuwa zimetawala, mfalme mwenyewe aliongoza karamu hiyo ya shamrashamra za ulevi na ufisadi. —Manabii na Wafalme, [523](#). {**Tesw 48.2**}

Hukumu Ilitangazwa Katikati ya Karamu—Wakati uleule karamu ilipokuwa imefikia kilele, mkono usio na damu ulitokea na kuandika ukutani mwa chumba cha karamu hukumu ya mfalme na ufalme wake. Maneno yaliyoandikwa yalikuwa, **“MENE, MENE, TEKELI, NA PERESI”** naye Danieli aliyatafsiri kuwa na maana hii: **Mungu ameuhesabu ufalme wako na kuukomesha, umepimwa katika mizani nawe umeonekana kuwa umepunguka, ufalme wako umegawanyika, nao wamepewa Wamedi na Waajemi.** Danieli 5:26-28 Na kumbukumbu inasema: *Usiku uo huo Belshaza, mfalme wa Wakaldayo, akauawa. Na Dario, Mmedi, akaupokea ufalme.* Danieli 5:30-31, **{Tesw 49.1}**

Belshaza hakudhani hata kidogo kwamba Mlinzi asiyeonekana alikuwa akiutazama ufisadi wake wa kuabudu sanamu. Lakini hakuna jambo lolote linalosemwa au kufanywa ambalo halijaandikwa katika vitabu vya mbinguni. Maandishi hayo ya ajabu yaliyowekwa na mkono usio na damu yanashuhudia kwamba Mungu ni shahidi wa yote tunayofanya, na kwamba anadharauliwa kwa karamu za ulafi na anasa. Hatuwezi kumficha Mungu jambo lolote. Hatuwezi kukwepa kuwajibika mbele Zake. Popote tulipo na lolote tunalofanya, tunawajibika Kwake ambaye sisi ni mali Yake kwa sababu ya uumbaji na ukombozi. —[Manuscript 50, 1893](#). **{Tesw 49.2}**

Matokeo ya Kutisha ya Maisha ya Anasa ya Herode—Katika mambo mengi, Herode alikuwa amefanya matengenezo katika maisha yake ya upotovu. Lakini matumizi ya vyakula vya anasa na vinywaji vya kuchochea yalikuwa daima yakidhoofisha na kufisha nguvu za kimaadili pamoja na za kimwili, na kupinga maongozi ya dhati ya Roho wa Mungu, ambayo yalikuwa yameleta usadikisho moyoni mwa Herode, na kuamsha dhamiri yake ili aache dhambi zake. Herodia alikuwa anajua udhaifu wa tabia ya Herode. Alijua kwamba katika hali za kawaida, maadamu akili yake ilikuwa ikimtawala, asingeweza kufanikisha kuuawa kwa Yohana....**{Tesw 49.3}**

Alificha chuki yake kwa kadiri alivyoweza, akingoja siku ya kuzaliwa kwa Herode, ambayo alijua ingekuwa hafla ya ulafi na ulevi. Upendo wa Herode kwa vyakula vya anasa na divai ungempa fursa ya kumfanya asiwe na tahadhari. Angemshawishi ajiachilie katika kutosheleza tamaa yake, jambo ambalo lingeamsha tamaa za chini na kushusha kiwango cha tabia yake ya kiakili na kimaadili, na kufanya isiwezekane kwa hisia zake zilizopoozwa kuona mambo na

ushahidi kwa uwazi na kufanya maamuzi sahihi. Alifanya maandalizi ya gharama kubwa sana kwa ajili ya karamu na anasa za kupita kiasi. Alijua ushawishi wa karamu hizo za kutokuwa na kiasi juu ya akili na maadili. {Tesw 49.4}

Alijua kwamba kujiachilia kwa Herode katika tamaa ya chakula, starehe na burudani kungeamsha tamaa za chini, na kumfanya asiwe na ari ya kutimiza mahitaji yaliyo bora zaidi ya juhudi na wajibu. Msisimko usio wa kawaida ambao kutokuwa na kiasi huleta katika akili na hisia hupunguza hisia za kimaadili na uwezo wa kuitikia maendeleo ya kiroho, na kufanya isiwezekane kwa misukumo mitakatifu kuugusa moyo na kuyatawala tamaa, hasa wakati maoni ya umma na mtindo wa maisha vinapounga mkono tamaa hizo. Sherehe na burudani, dansi, na matumizi ya divai bila kiasi hufunika fahamu kwa ukungu na huondoa hofu ya Mungu.... {Tesw 50.1}

Burudani ya Karamu ya Herode—Herode na wakuu wake walipokuwa wakila na kunywa katika ukumbi wa starehe au ukumbi wa karamu, Herodia, akiwa amepotoka kwa sababu ya uhalifu na tamaa, alimtuma binti yake, akiwa amevaa kwa namna ya kuvutia sana, mbele ya Herode na wageni wake wa kifalme. Salome alikuwa amepambwa kwa taji za maua ya gharama kubwa. Alikuwa amevalishwa vito vinavyomeremeta na bangili zinazong’aa. Akiwa amevaa mavazi machache sana na bila haya ya kutosha, alicheza dansi ili kuwafurahisha wageni wa kifalme. Kwa hisia zao zilizopotoshwa, mwonekano wa kuvutia wa binti huyo, ambaye kwao alionekana kuwa mfano wa uzuri na upendezi, uliwateka. Badala ya kuongozwa na akili iliyoelimishwa, ladha iliyosafishwa, au dhamiri nyeti, mielekeo ya chini ya akili ndiyo iliyoshika hatamu za kuwaongoza. Wema na kanuni za maadili hazikuwa na nguvu ya kuwatawala. {Tesw 50.2}

Uchawi wa uongo wa mandhari hiyo ya kizunguzungu ulionekana kuwaondolea Herode na wageni wake akili timamu na hadhi, wakiwa wameathiriwa na divai. Muziki, divai na dansi vilikuwa vimewaondolea hofu na kicho cha Mungu. Kwa hisia zake zilizopotoshwa, hakuna jambo lililoonekana kuwa takatifu kwa Herode. Alitamani kujionyesha kwa namna ambayo ingemwinua zaidi mbele ya wakuu wa ufalme wake. Kwa pupa na bila kufikiri, akaahidi, na kuthibitisha ahadi yake kwa kiapo, kumpa binti ya Herodia chochote ambacho angeomba.... {Tesw 50.3}

Ahadi ya Kikatili ya Salome—Baada ya kupata ahadi hiyo ya ajabu, alikimbia kwa mama yake, akitaka kujua anapaswa kuomba nini. Jibu la mama yake lilikuwa

tayari: **“Kichwa cha Yohana Mbatizaji katika sinia.”** Mwanzoni Salome alishtuka. Hakuelewa kisasi kilichofichika moyoni mwa mama yake. Alikataa kutoa ombi hilo la kinyama. Lakini azimio la mama huyo mwovu lilishinda. Zaidi ya hayo, alimwamuru binti yake asichelewe, bali aharakishe kutoa ombi lake mbele ya Herode kabla hajapata muda wa kutafakari na kubadili mawazo yake. Kwa hiyo, Salome akarudi kwa Herode na ombi lake la kutisha, akasema, **“Nataka unipe mara moja katika sinia kichwa cha Yohana Mbatizaji.”** Naye mfalme alihuzunika sana; hata hivyo, kwa ajili ya kiapo chake na kwa ajili ya wale walioketi pamoja naye, hakutaka kulikataa ombi lake. **{Tesw 51.1}**

Herode alishangaa na kuchanganyikiwa. Shamrashamra zake za ulevi zikakoma, na wageni wake wakajawa na hofu kwa sababu ya ombi hilo la kinyama. Starehe za kijinga na anasa za usiku huo ziligharimu uhai wa mmoja wa manabii mashuhuri sana waliowahi kupeleka ujumbe kutoka kwa Mungu kwa wanadamu. Kikombe cha kuleweshia kilitayarisha njia kwa uhalifu huu wa kutisha. —[The Review and Herald, March 11, 1873](#). **{Tesw 51.2}**

Hakukuwa na Sauti ya Kumwokoza Yohana—Kwa nini hakukuwa na sauti iliyosikika katika kusanyiko hilo iliyomzuia Herode kutimiza kiapo chake cha kichaa? Walikuwa wamelewa kwa divai, na kwa sababu ya hisia zao zilizopoozwa, hawakuwa na utambuzi wa jambo lolote lililostahili kuheshimiwa. **{Tesw 51.3}**

Ingawa wageni wa kifalme, kwa hakika, walikuwa na nafasi ya kumshawishi aachilie kiapo chake, ndimi zao zilionekana kupooza. Herode mwenyewe alikuwa chini ya udanganyifu kwamba, ili kuokoa heshima yake mwenyewe, alipaswa kutimiza kiapo alichokula akiwa amelewa. Kanuni ya kimaadili, ambayo ndiyo ulinzi pekee wa nafsi, ilikuwa imepooza. Herode na wageni wake walikuwa watumwa, wakiwa katika utumwa wa hali ya chini kabisa wa tamaa za kinyama... **{Tesw 51.4}**

Nguvu za akili zilidhoofishwa kwa sababu ya starehe za hisia, ambazo zilipotosha maoni yao kuhusu haki na rehema. Shetani alitumia fursa hii, kupitia Herodia, kuwaongoza kufanya maamuzi ya haraka, ambayo yalisababisha kupotea kwa uhai wa thamani wa mmoja wa manabii wa Mungu. —[The Review and Herald, April 8, 1873](#). **{Tesw 52.1}**

Maonyo ya Mungu—Bwana hawezi kuvumilia kwa muda mrefu zaidi kizazi kisicho na kiasi na kilichopotoka. Maandiko yana maonyo mengi mazito dhidi ya matumizi ya vinywaji vya kulevya. Katika siku za kale, Musa alipokuwa akirudia mapenzi ya Yehova kuhusu watu Wake, maneno yafuatayo yalisemwa dhidi ya mlevi: **{Tesw 52.2}**

“Ikawa asikiapo maneno ya laana hii, ajibarikie mtu huyo moyoni mwake, na kusema, Nitakuwa katika amani, nijapotembea katika upotoe wa moyo wangu kwa kuangamiza mbichi na kavu; Bwana hatamsamehe mtu huyo, lakini wakati huo hasira ya Bwana na wivu wake vitafuka moshi juu ya mtu yule, na laana yote iliyoandikwa katika kitabu hiki itamkalia juu yake, na Bwana atalifuta jina lake chini ya mbingu.” **Kumbukumbu la Torati 29:19-20. {Tesw 52.3}**

Sulemani anasema: *“Mvinyo hudhihaki, kileo huleta ugomvi; Na akosaye kwa vitu hivyo hana hekima.”* **Mithali 20:1**

“Ni nani apigaye, Yowe? Ni nani aliaye, Ole? Ni nani mwenye ugomvi? Ni nani mwenye mguno? Ni nani aliye na jeraha zisizo na sababu? Ni nani aliye na macho mekundu? Ni wale wakaao sana kwenye mvinyo; Waendao kutafuta divai iliyochanganyika. Usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu; Iitiapo bilauri rangi yake, ishukapo taratibu; Mwisho wake huuma kama nyoka; Huchoma kama fira.” **Mithali 23:29-32 . {Tesw 52.4}**

Matumizi ya Divai na Kutekwa kwa Israeli—Matumizi ya divai miongoni mwa Waisraeli yalikuwa mojawapo ya sababu zilizowafanya hatimaye waende utumwani. Kupitia nabii Amosi, Bwana aliwaambia: **{Tesw 52.5}**

“Ole wao wanaostarehe katika Sayuni, na hao wanaokaa salama katika mlima wa Samaria, watu mashuhuri wa taifa lililo la kwanza, ambao nyumba ya Israeli huwaendea. Piteni hata Kalne, mkaone; tena tokea huko enendeni hata Hamathi iliyo kuu; kisha shukeni hata Gathi ya Wafilisti; je! Ninyi ni bora kuliko falme hizi? Au mpaka wao ni mkubwa kuliko mpaka wenu? Ninyi mnaoiweka mbali siku hiyo mbaya, na kulileta karibu kao la udhalimu; ninyi mnaolala juu ya vitanda vya pembe, na kujinyosha juu ya masemadari yenu; ninyi mnaokula wana-kondoo wa kundi, na ndama waliomo zizini; ninyi mnaoimba nyimbo za upuzi pamoja na sauti ya vinanda, na kujifanyizia vinanda vya namna nyingi, kama vile Daudi; ninyi mnaokunywa divai katika mabakuli, na kujipaka marhamu iliyo nzuri; lakini

hawahuzuniki kwa sababu ya mateso ya Yusufu. Basi kwa ajili ya hayo sasa watakwenda utumwani pamoja na wa kwanza watakaokwenda utumwani, na kelele za machezo za hao waliojinyosha zitakoma.” Amosi 6:1-7 {Tesw 52.1}

“Ole wako, nchi, akiwa mfalme wako ni kijana, Na wakuu wako hula asubuhi! Heri kwako, nchi, mfalme wako akiwa mtoto wa watu, Na wakuu wako hula wakati ufaao, Ili makusudi wapate nguvu, wala si kwa ajili ya ulevi!” Mhubiri 10:16-17

“Ee Lemueli, kunywa mvinyo hakuwafai wafalme, hakuwafai wafalme; Wala haifai wakuu waseme, Ki wapi kileo? Wasije wakanywa na kuisahau sheria, Na kuipotosha hukumu ya mtu aliye taabuni.” Mithali 31:4-5. {Tesw 53.2}

Maneno haya ya onyo na amri ni ya wazi na yenye msimamo thabiti. Wale walio katika nyadhifa za dhamana ya umma na wazingatie, wasije divai na vinywaji vikali vikawafanya waisahau sheria na kupotosha hukumu. Watawala na mahakimu wanapaswa daima kuwa katika hali inayowawezesha kutekeleza agizo la Bwana:

“Usimtese mjane ye yote aliyefiwa na mumewe, wala mtoto yatima. Ukiwatesa watu hao katika neno lo lote, nao wakanililia mimi, hakika yangu nitasikia kilio chao, na hasira yangu itawaka moto, nami nitawaua ninyi kwa upanga; na wake wenu watakuwa wajane, na watoto wenu mayatima.” Kutoka 22:22-24{Tesw 53.4}

Bwana Mungu wa mbinguni Ndiye Mtawala. Yeye pekee Ndiye aliye juu ya mamlaka yote, juu ya wafalme na watawala wote. Bwana ametoa maagizo ya pekee katika Neno Lake kuhusu matumizi ya divai na vinywaji vikali. Amekataza matumizi yake, na ameambatanisha makatazo hayo na maonyo makali na vitisho. Lakini katazo la Mungu dhidi ya matumizi ya vinywaji vya kulevya si matumizi ya mamlaka ya kiholela. Anakusudia kuwazuia wanadamu ili waweze kuepuka matokeo mabaya yanayotokana na kujiachilia katika matumizi ya divai na vinywaji vikali. {Tesw 53.3}

Udhalilishaji, ukatili, taabu na ugomvi hufuata kama matokeo ya asili ya kutokuwa na kiasi. Mungu ameonyesha wazi matokeo ya kufuata mwenendo huu wa uovu. Amefanya hivyo ili sheria Zake zisipotoshwe, na ili wanadamu waokolewe kutokana na taabu iliyoenea kila mahali inayotokana na mwenendo wa watu waovu ambao, kwa ajili ya kupata faida, huuzwa vinywaji vya kulevya vinavyopumbaza akili.—*Drunkenness and Crime, pages 4-6. {Tesw 53.4}*

SEHEMU YA 3—TUMBAKU

SURA YA 1—MADHARA YA MATUMIZI YA TUMBAKU

Athari Zake kwa Mwili—Tumbaku ni sumu inayofanya kazi polepole na kwa hila, na madhara yake ni magumu zaidi kuondolewa mwilini kuliko yale yatokanayo na pombe. —[Shuhuda kwa Kanisa 3:569](#). {**Tesw 55.1**}

Matumizi ya tumbaku ni tabia ambayo mara nyingi huathiri mfumo wa neva kwa nguvu zaidi kuliko matumizi ya pombe. Humfunga mhanga katika utumwa mkali zaidi kuliko ule unaosababishwa na kikombe cha kileo; na mazoea hayo ni magumu zaidi kuyashinda. Katika visa vingi, mwili na akili huathiriwa na tumbaku kwa kiwango kikubwa zaidi kuliko na vinywaji vikali, kwa maana tumbaku ni sumu yenye hila zaidi. — [Shuhuda kwa Kanisa 3:562](#). {**Tesw 55.2**}

Watumiaji wa Tumbaku Wana Hatia Mbele za Mungu—Tumbaku, kwa namna yoyote ile inavyotumiwa, huathiri mwili. Ni sumu inayofanya kazi polepole. Huathiri ubongo na hupooza uwezo wa kutambua, kiasi kwamba akili haiwezi kutambua mambo ya kiroho kwa uwazi, hasa zile kweli ambazo zingekuwa na uwezo wa kurekebisha zoea hili chafu. Wale wanaotumia tumbaku kwa namna yoyote hawako katika hali inayokubalika mbele za Mungu. Katika tabia hii chafu,

haiwezekani kwao kumtukuza Mungu katika miili yao na roho zao, ambazo ni mali Yake. {**Tesw 55.3**}

Na wanapoendelea kutumia sumu zinazofanya kazi polepole lakini kwa hakika, ambazo zinaharibu afya yao na kudhalilisha uwezo wa akili, Mungu hawezi kuwakubali. Anaweza kuwa na rehema kwao wanapoendelea kujiachilia katika tabia hii yenye madhara bila kujua uharibifu linalowasababishia; lakini jambo hili linapoelezwa kwao kwa ukweli na uwazi, basi wana hatia mbele za Mungu ikiwa wataendelea kujiachilia katika tamaa hii mbaya. —[Mashauri kwa Afya, 81](#). {**Tesw 55.3**}

Uwezo wa Kujikinga Hupungua na Nguvu za Kupona Hudhoofika—Nguvu ya Mungu ya kuponya hufanya kazi katika maumbile yote. Mwanadamu akijikata ngozi yake au kuvunjika mfupa, mwili huanza mara moja kuponya jeraha hilo, na hivyo kuhifadhi maisha yake. Lakini mwanadamu anaweza kujiweka katika hali ambayo uwezo wa mwili wa kupona unazuiwa, kiasi kwamba hauwezi kufanya kazi yake....

Tumbaku inapotumiwa, ... nguvu ya mwili ya kupona hudhoofika kwa kiwango kikubwa au kidogo—Huduma ya Tiba 11 {**Tesw 56.1**}

Kupanda na Kuvuna—Wazee kwa vijana na wakumbuke kwamba kwa kila ukiukaji wa sheria za maisha, maumbile yatatoa mwitikio wa kupinga. Adhabu itaathiri uwezo wa akili na wa mwili pia. Na madhara hayo hayaishii kwa mtu mwenye hatia anayeyachukulia mambo haya kwa uzembe. Madhara ya makosa yake huonekana katika uzao wake, na hivyo madhara ya kurithi hupitishwa hata kufikia kizazi cha tatu na cha nne. Fikirieni jambo hili, enyi akina baba, mnapojiachilia katika matumizi ya tumbaku, sumu inayopooza nafsi na ubongo. Mazoea ya tabia hii yatawaacha katika hali gani? Yatawaathiri akina nani zaidi yenu wenyewe?—*The Signs of the Times, December 6, 1910* (limechapishwa tena kutoka [The Signs of the Times, February 11, 1886](#)). {**Tesw 56.2**}

Miongoni mwa watoto na vijana, matumizi ya tumbaku yanasababisha madhara yasiyoweza kuelezeka. Mazoea yasiyofaa kiafya ya vizazi vilivyopita yanawaathiri watoto na vijana wa leo. Udhaifu wa akili, udhaifu wa mwili, matatizo ya mfumo wa neva, na tamaa zisizo za kawaida hurithishwa kutoka kwa wazazi kwenda kwa watoto. Na mazoea hayo yanapoendelezwa na watoto, yanaongeza na kudumisha

matokeo hayo mabaya. Kwa kiasi kikubwa, kuzorota kwa hali ya mwili, akili na maadili, ambako kunazidi kuwa sababu ya wasiwasi mkubwa, kunatokana na jambo hili. {**Tesw 56.3**}

Wavulana huanza kutumia tumbaku wakiwa na umri mdogo sana. Mazoea ya tabia yanapofanywa hivyo, wakati ambapo mwili na akili huwa katika hali ya kuathirika kwa urahisi zaidi na madhara yake, hudhoofisha nguvu za mwili, huzuia ukuaji wa mwili, hupumbaza akili, na huharibu maadili. —[Huduma ya Uponyaji, 328, 329](#). {**Tesw 56.4**}

Mwanzo wa Kutokuwa na Kiasi Katika Tumbaku—Hakuna hamu ya asili ya tumbaku kwa mwanadamu, isipokuwa ile inayorithiwa. —[Manuscript 9, 1893](#). {**Tesw 56.5**}

Matumizi ya chai na kahawa hujenga hamu ya kutumia tumbaku. —[Shuhuda kwa Kanisa 3:563](#). {**Tesw 57.1**}

Nyama zilizotiwa viungo kwa wingi, pamoja na chai na kahawa, ambavyo baadhi ya akina mama huwachochea watoto wao kutumia, huandaa njia ya kuwafanya watamani vichocheo vikali zaidi, kama vile tumbaku. Matumizi ya tumbaku huongeza hamu ya kutumia vileo. —[Shuhuda kwa Kanisa 3:488](#). {**Tesw 57.2**}

Chakula Kilichotayarishwa kwa Viungo na Vikolezo—Chakula kilichotayarishwa kwa viungo na vikolezo huleta muwasho tumboni, huharibu damu, na huandaa njia ya vichocheo vikali zaidi. Husababisha udhaifu wa mfumo wa neva, kutokuwa na subira, na ukosefu wa kujitawala. Kisha hufuata tumbaku na kikombe cha kileo. —[The Signs of the Times, October 27, 1887](#). {**Tesw 57.3**}

Maisha Hutolewa Dhabihu—Pombe na tumbaku huchafua damu ya wanadamu, na kila mwaka maelfu ya maisha hutolewa dhabihu kwa sumu hizi. —[The Health Reformer, November, 1871](#). {**Tesw 57.4**}

Mwili hufanya kila liwezalo kuiondoa tumbaku, dawa yenye sumu; lakini mara nyingi hulemewa na kazi hiyo. Hukatisha juhudi zake za kumwondoa mvamizi huyo, na maisha hupotea katika pambano hilo. —[Manuscript 3, 1897](#). {**Tesw 57.5**}

Matumizi ya Tumbaku Ni Kujiua—Mungu anahitaji usafi wa moyo na usafi wa mtu binafsi sasa, kama alivyohitaji wakati alipowapa wana wa Israeli maagizo maalumu. Ikiwa Mungu alisisitiza sana usafi kwa wale waliokuwa wakisafiri

jangwani, ambao karibu wakati wote walikuwa katika hewa ya wazi, anahitaji vivyo hivyo kutoka kwetu tunaokaa katika nyumba zilizofunikwa, ambako uchafu huonekana zaidi na huwa na madhara makubwa zaidi kwa afya. **{Tesw 57.6}**

Tumbaku ni sumu ya aina yenye hila zaidi na yenye madhara makubwa sana, ikiwa na athari ya kuchochea mishipa ya mwili na kisha kuipooza. Ni hatari zaidi kwa sababu madhara yake mwilini hutokea polepole na mwanzoni huwa karibu hayaonekani. Watu wengi wamekuwa waathiriwa wa ushawishi wake wenye sumu. Kwa hakika, wamejiua wenyewe kwa sumu hii inayofanya kazi polepole. Nasi tunauliza: Wataamkaje asubuhi ya ufufuo?—[Spiritual Gifts 4a:128](#). **{Tesw 58.1}**

Hakuna Kinga—Kutokuwa na kiasi kwa namna yoyote ile kunawashikilia wanadamu kana kwamba wamebanwa katika kibanio. Idadi ya waraibu wa tumbaku inaongezeka. Tutasemaje kuhusu uovu huu? Ni mchafu; ni dawa ya kulevya; hupumbaza fahamu; hufunga utashi; huwafanya waathiriwa wake kuwa watumwa wa mazoea ambayo ni magumu kuyaacha; na Shetani ndiye mtetezi wake. Huharibu uwezo wa akili wa kutambua mambo kwa uwazi, kiasi kwamba mtu hawezi kutofautisha dhambi na upotovu na kweli na utakatifu. Hamu hii ya tumbaku inajiharibu yenyewe. Huongoza kwenye tamaa ya kitu chenye nguvu zaidi—divai iliyochachushwa na vileo, ambavyo vyote vinaleweshwa.—[Letter 102a, 1897](#). **{Tesw 58.1}**

SURA YA 2—USHAWISHI WA TUMBAKU WA KUCHAFUA NA KUDHOOFISHA MAADILI

Tunakutana Nao Kila Mahali—Popote tunapokwenda, tunakutana na mtumiaji wa tumbaku, anayezidhoofisha akili na mwili wake kwa kujiachilia katika mazoea ya tabia anayoipenda sana. Je, wanadamu wana haki ya kumnyima Muumba wao na ulimwengu huduma inayowapasa kuitoa? ...**{Tesw 58.2}**

Ni mazoea ya tabia ya kuchukiza, inayomchafua mtumiaji na kuwaudhi sana wengine. Ni nadra kupita katikati ya umati wa watu bila kukutana na wanaume wanaotupulizia pumzi yao yenye sumu usoni. Ni jambo lisilopendeza, ikiwa si hatari, kukaa katika gari la moshi au chumba ambamo hewa imejaa moshi na

mvuke wa pombe na tumbaku.— [Christian Temperance and Bible Hygiene, 33, 34.](#) {Tesw 58.3}

Huleta Laana na Kuua—Wanawake na watoto huteseka kwa kulazimika kupumua hewa ambayo imechafuliwa na moshi wa bomba (kiko) la tumbaku, sigara, au pumzi chafu ya mtumiaji wa tumbaku. Wale wanaoishi katika mazingira ya namna hii watakuwa daima wakisumbuliwa na maradhi. —[Shuhuda kwa Kanisa 5:440.](#) {Tesw 58.4}

Mapafu ya watoto wachanga huteseka na huugua kwa kuvuta hewa ya chumba kilichotiwa sumu na pumzi iliyochafuliwa ya mtumiaji wa tumbaku. Watoto wengi wachanga hutiwa sumu isiyoweza kuondolewa kwa kulala katika vitanda pamoja na baba zao wanaotumia tumbaku. Kwa kuvuta mivuke yenye sumu ya tumbaku, inayotolewa kutoka kwenye mapafu na vinyweleo vya ngozi, mwili wa mtoto mchanga hujazwa sumu. {Tesw 58.5}

Kwa baadhi ya watoto wachanga, sumu hiyo hutenda polepole na kuathiri ubongo, moyo, ini na mapafu, kiasi kwamba hudhoofika na kufifia hatua kwa hatua; lakini kwa wengine, huwa na athari ya moja kwa moja zaidi, ikisababisha mishituko ya misuli, degedege, kifafa, kupooza na kifo cha ghafla. {Tesw 58.5}

Wazazi waliopoteza watoto wao huomboleza na kushangazwa na maongozi/majaliwa ya Mungu yasiyoeleweka, kana kwamba Mungu amewatesa kwa ukatili, ilhali mpango wa Mungu haukuwa watoto hao wafe. Walikufa wakiwa waathiriwa wa tamaa chafu ya tumbaku. Kila pumzi inayotolewa na mtumwa wa tumbaku hutia sumu katika hewa inayomzunguka. [The Health Reformer, January, 1872.](#) {Tesw 59.1}

Jambo Linalochangia Kuongezeka kwa Uhalifu—Matumizi ya tumbaku na vinywaji vikali yanachangia kwa kiasi kikubwa kuongezeka kwa magonjwa na uhalifu.—[Manuscript 29, 1886.](#) {Tesw 59.2}

Matumizi ya vileo au tumbaku huharibu mishipa nyeti ya ubongo na kupooza fahamu. Chini ya ushawishi wake, uhalifu hutendwa ambao usingetendwa ikiwa akili ingekuwa timamu na huru kutokana na ushawishi wa vichocheo au dawa za kulevya.—[Manuscript 38a, 1905.](#) {Tesw 59.3}

Shetani Hutawala Akili Iliyopoozwa—Maelfu ya watu huendelea kuuza nguvu zao za kimwili, kiakili na kimaadili kwa ajili ya raha ya ladha. Kila moja ya nguvu

hizi ina kazi yake ya pekee, lakini zote zinategemeana. Ikiwa usawaziko wake utadumishwa kwa uangalifu, zote zitafanya kazi kwa upatano. Hakuna hata moja ya nguvu hizi inayoweza kuthaminiwa kwa fedha. Hata hivyo, kwa ajili ya mlo mzuri, pombe au tumbaku, watu huzitoa nguvu hizo kana kwamba ni bidhaa ya kuuzwa. Na wanapokuwa wamepoozwa kwa kujiachilia katika kutosheleza tamaa ya chakula, Shetani hutawala akili zao na kuwaongoza katika kila namna ya uhalifu na uovu.—[The Review and Herald, March 18, 1875.](#){**Tesw 59.4**}

Je, Wanawake Watawuta Sigara?—Mungu hukataza mwanamke asijidhalilishe kwa kutumia dawa ya kulevya chafu na inayopumbaza akili. Ni jambo la kuchukiza kiasi gani mtu anapowaza mwanamke ambaye pumzi yake imetiwa sumu na tumbaku! Mtu hutetemeka anapofikiria watoto wadogo wakizungusha mikono yao shingoni mwa mama yao na kuweka midomo yao safi na isiyo na uchafu kwenye midomo yake, ambayo imechafuliwa na majimaji na harufu yenye kuudhi ya tumbaku.{**Tesw 59.5**}

Hata hivyo, picha hiyo inachukiza zaidi kwa sababu hali hiyo hutokea mara chache zaidi kuliko ile ya baba, mkuu wa familia, anayejitia unajisi kwa kutumia mmea huo mchafu. Si ajabu kuwaona watoto wakikwepa kumbusu baba wanayempenda; na wanapombusu, hawatafuti midomo yake, bali shavu au paji la uso, ambako midomo yao safi haitachafuliwa.—[The Health Reformer, September, 1877.](#){**Tesw 60.1**}

Njia Pekee Salama—Majaribu na vishawishi vya kuanguka ni vingi kila upande, vinavyotishia mustakabali wa vijana, katika maisha haya na yale yajayo. Lakini njia pekee ya usalama kwa vijana na wazee ni kuishi kwa kufuata kwa uaminifu kanuni za sheria za kimwili na za kimaadili. Njia ya utii ndiyo njia pekee inayoelekea mbinguni.{**Tesw 60.2**}

Wale walioathiriwa na ulevi wa pombe na tumbaku wakati mwingine wangetoa kiasi chochote cha fedha kama kwa kufanya hivyo wangeweza kuondokana na tamaa yao ya vitu hivi vinavyoharibu mwili na nafsi. Na wale ambao hawataki kuyaweka matamanio na tamaa zao chini ya udhibiti wa akili, wataendelea kuyatosheleza kwa gharama ya kutotimiza wajibu wao wa kimwili na kimaadili.—[The Review and Herald, March 18, 1875.](#){**Tesw 60.3**}

Nguvu ya Tumbaku ya Kufanya Watumwa—Katika kuwafunga wanadamu katika tabia ya mazoea hayo mabaya na ya kutisha ya kutumia tumbaku, kusudi la Shetani ni kupooza utendaji wa ubongo na kuvuruga uwezo wa kufikiri kwa usahihi, ili mambo matakatifu yasiweze kutambuliwa. Mara hamu ya dawa hii ya kulevya inapokuwa imejengeka, hushika kwa nguvu akili na utashi wa mwanadamu, naye huwa mtumwa chini ya mamlaka yake. Shetani hutawala utashi, na mambo ya milele hufunikwa na giza. Mwanadamu hawezi tena kusimama katika utu aliopewa na Mungu; huwa mtumwa wa tamaa iliyopotoka.—[Letter 8, 1893.](#){**Tesw 61.3**}

Wale wanaodai kwamba tumbaku haiwadhuru wanaweza kuonyeshwa kosa lao kwa kujinyima tumbaku kwa siku chache; mishipa yao inayotetemeka, kizunguzungu cha kichwa, na kuudhika/usumbufu na ukeraji watakaohisi, vitawathibitishia kwamba kujiachilia huku katika dhambi kumewafunga katika utumwa. Kumeushinda uwezo wao wa kujitawala. Wako katika utumwa wa tabia mbaya yenye matokeo ya kutisha.—[The Signs of the Times, October 27, 1887.](#){**Tesw 60.3**}

Ushuhuda wa Wale Walioshinda—Tulipokuwa tukizungumza, tuliwaomba wale waliokuwa wamezoea kutumia tumbaku lakini walikuwa wameacha kabisa matumizi yake kwa sababu ya nuru waliyokuwa wameipokea kupitia kweli wasimame. Kwa kuitikia mwito huo, watu kati ya thelathini na watano na arobaini walisimama, ambao kati yao walikuwa wanawake kumi au kumi na wawili. Kisha tuliwaomba wasimame wale ambao madaktari walikuwa wamewaambia kwamba kuacha kutumia tumbaku kungekuwa hatari kwa maisha yao, kwa sababu walikuwa wamezoea sana msisimko wake wa uongo, kiasi kwamba wasingeweza kuishi bila tumbaku. Kwa kuitikia, watu wanane, ambao sura zao zilionyesha afya ya akili na mwili, walisimama.—[The Review and Herald, August 23, 1877.](#){**Tesw 61.1**}

Onya Dhidi ya Kujitia Katika Hatari kwa Kujitumainia—Wazazi, waonyeni watoto wenu dhidi ya dhambi ya kujitumainia kupita kiasi. Wafundisheni kwamba kujijengea hamu ya tumbaku, pombe, au kitu chochote chenye madhara ni kujitia katika hatari kwa kujitumainia. Wafundisheni kwamba miili yao ni mali ya Mungu. Ni Yake kwa uumbaji na ukombozi. Si yao wenyewe; kwa maana wamenunuliwa kwa bei. Wafundisheni kwamba mwili ni hekalu la Mungu, na kwamba haupaswi

kudhoofishwa na kufanywa kuwa mgonjwa kwa kujiachilia katika kutosheleza tamaa. {**Tesw 61.2**}

Bwana hakuiumba hali ya magonjwa na udhaifu wa akili inayoonekana sasa katika miili na akili za wanadamu. Adui ndiye aliyefanya jambo hili. Anatamani kuudhoofisha mwili, akijua kwamba mwili ndio chombo ambacho kupitia hicho akili na nafsi vinaweza kukuzwa kwa ajili ya kujenga tabia yenye uwiano. Mazoea yaliyo kinyume na sheria za maumbile yanaendelea daima kupigana na nafsi. {**Tesw 61.3**}

Mungu anawaita mfanye kazi ambayo, kwa neema Yake, mnaweza kuifanya. Ni miili mingapi yenye afya inayoweza kutolewa kwa Mungu kuwa dhabihu ambayo Yeye Ataikubali katika huduma Yake? Ni wangapi wanaosimama katika utu wao wa kiume na wa kike waliopewa na Mungu? Ni wangapi wanaoweza kuonyesha usafi wa ladha, hamu na mazoea ambao unaweza kulinganishwa na ule wa Danieli? Ni wangapi walio na mishipa iliyotulia, akili iliyo wazi, na uwezo wa kufanya maamuzi usiodhoofishwa?—[The Signs of the Times, April 4, 1900.](#) {**Tesw 62.1**}

SURA YA 3—KULITIA UNAJISI HEKALU LA MUNGU

Kero, Gharama na Uchafu—Matumizi ya tumbaku ni tabia ya mazoea inayoleta usumbufu, wenye gharama kubwa na usio safi. Mafundisho ya Kristo, yanayosisitiza usafi, kujikana nafsi na kiasi, yote yanaikemea tabia ya mazoea haya

ya kujitia unajisi.... Je, ni kwa ajili ya utukufu wa Mungu kwamba wanadamu wadhoofishe nguvu zao za kimwili, wakanganye akili, na kuusalimisha utashi wao kwa sumu hii ya dawa ya kulevya?—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 17, 18.](#){**Tesw 62.2**}

Kuangalia Kupitia Madirisha Yaliyofunikwa na Ukungu—Kijana ambaye amejizoesha kutumia tumbaku amejitia unajisi mwili wake wote na utu wake wote. Utashi wake hauna tena ule wepesi na nguvu iliyomfanya awe mtu wa kuaminika na mwenye thamani kabla hajakubali sumu ya adui.... Akili yake haikupaswa kudhoofika. Hakupaswa kupoteza msukumo unaotoka kwa Mungu. Lakini mwanadamu anapofanya kazi kwa upatano kamili na mharabu, akidhoofisha mishipa na misuli, majimaji na tishu za mwili mzima, anadhoofisha mfumo ambao kupitia huo akili hufanya kazi. Anatia ukungu katika madirisha ambayo kupitia hayo hutazama. Anaona kila kitu katika mwanga uliopotoka.—[Manuscript 17, 1898.](#){**Tesw 62.3**}

Uvumba kwa Utukufu Wake Shetani—Nilipowaona watu waliodai kufurahia baraka ya utakaso kamili, huku wakiwa watumwa wa tumbaku, wakitema mate na kuchafua kila kitu kilichowazunguka, nilifikiri: Je, mbingu ingekuwaje ikiwa kungekuwa na watumiaji wa tumbaku humo? Midomo iliyokuwa ikilitaja Jina la thamani la Kristo ilikuwa imechafuliwa na mate ya tumbaku; pumzi zao zilikuwa zimechafuliwa na harufu mbaya, na hata nguo zao za kitani zilikuwa zimechafuliwa. Nafsi iliyopenda uchafu huu na kufurahia mazingira haya yenye sumu nayo lazima iwe imechafuliwa. Ishara hiyo ilikuwa imewekwa kwa nje, ikishuhudia kile kilichokuwa ndani.{**Tesw 62.4**}

Watu wanaodai kuwa wacha Mungu huitoa miili yao juu ya madhabahu ya Shetani, na kumfukizia utukufu wake wa kishetani uvumba wa tumbaku. Je, kauli hii inaonekana kuwa kali? Dhabihu lazima itolewe kwa mungu fulani. Kwa kuwa Mungu ni safi na mtakatifu, na hatakubali chochote kilicho najisi kwa tabia yake, Yeye anakataa dhabihu hii ya gharama kubwa, chafu na isiyo takatifu; kwa hiyo, tunahitimisha kwamba Shetani ndiye anayedai heshima hiyo.—[Counsels on Health, 83.](#) {**Tesw 63.1**}

Bomba (Kiko) la Tumbaku Dhidi ya Mbingu—Nimeona mifano mingi ya nguvu ya mazoea haya. Nilimjua mwanamke mmoja ambaye daktari wake alimshauri kuvuta sigara kama tiba ya pumu. Kwa kadiri ilivyoonekana, alikuwa Mkristo

mwenye bidii kwa miaka mingi; lakini akawa mraibu sana wa uvutaji sigara kiasi kwamba aliposihiwa kuacha mazoea hayo yasiyo na afya na yenye kumtia unajisi, alikataa kabisa. Alisema: “Jambo hili linapowekwa wazi akilini mwangu kwamba ni lazima niache bomba (kiko) langu la tumbaku au nipoteze mbingu, ndipo nasema, ‘Kwaheri mbingu,’ siwezi kuliacha bomba (kiko) langu.” Mwanamke huyu alisema kwa maneno tu kile ambacho wengi hukidhihirisha kwa matendo yao. Mungu, Muumba wa mbingu na dunia, Yeye aliyemuumba mwanadamu na kudai moyo wote na mapenzi yote ya mwanadamu, anawekwa chini ya tumbaku, kero hii ya kuchukiza na yenye kumtia unajisi.—[Letter 8, 1893](#)..{**Tesw 63.2**}

Kwamba Kristo anaweza kutupiliwa mbali kwa ajili ya kujiachilia katika tamaa hizi zinazoharibu nafsi na mwili, ni jambo linalowashangaza viumbe wa ulimwengu ambao hawajaanguka dhambini.—[Letter 8, 1893](#)..{**Tesw 64.2**}

Hupunguza Uthamini wa Upatanisho na Mambo ya Milele—Tunapofuata mwenendo wa kula na kunywa unaopunguza nguvu za kimwili na kiakili, au tunapokuwa mateka wa mazoea yanayoleta matokeo hayo hayo, tunamvunjia Mungu heshima; kwa maana tunamnyang’anya huduma anayodai kutoka kwetu. Wale wanaojijengea na kujiachilia katika hamu isiyo ya asili ya tumbaku, hufanya hivyo kwa gharama ya afya. Wanaharibu nguvu za neva, wanapunguza nguvu za uhai, na wanatoa dhabihu nguvu za akili.{**Tesw 64.3**}

Hupunguza Uthamini wa Upatanisho na Mambo ya Milele——Wale wanaodai kuwa wafuasi wa Kristo, lakini bado wana dhambi hii ya kutisha katika maisha yao, hawawezi kuwa na uthamini wa kina wa upatanisho wala mtazamo wa juu kuhusu mambo ya milele. Akili ambazo zimefunikwa na ukungu na kupoozwa kwa kiasi fulani na dawa za kulevya, hushindwa kwa urahisi na majaribu na haziwezi kufurahia ushirika na Mungu.—[The Signs of the Times, January 6, 1876](#). {**Tesw 64.1**}

Ikiwa Kristo na Mitume Wangukuwa Hapa—Yakobo anasema kwamba hekima itokayo juu ni “kwanza safi.” Ikiwa angewaona ndugu zake wakitumia tumbaku, je, asingelilaani tabia ya mazoea hayo kuwa ni ya kidunia, ya tabia ya mwili, na la kishetani?—[The Sanctified Life, 24](#). {**Tesw 64.2**}

Ikiwa Petro angekuwa duniani leo, angewasihi wale wanaodai kuwa wafuasi wa Kristo wajiepushe na tamaa za mwili zinazopigana na roho. Naye Paulo angelisihi makanisa kwa ujumla yajitakase na kila unajisi wa mwili na roho, huku yakikamilisha utakatifu katika kumcha Mungu. **{Tew 64.2}**

Naye Kristo angewafukuza kutoka hekaluni wale ambao wamejitia unajisi kwa kutumia tumbaku, na hivyo kulitia unajisi patakatifu pa Mungu kwa pumzi zao zilizochafuliwa na tumbaku. Angewaambia waabudu hao, kama alivyowaambia Wayahudi: **“Nyumba Yangu itaitwa nyumba ya sala kwa mataifa yote; lakini ninyi mmeifanya kuwa pango la wanyang’anyi.” {Tew 64.2}**

Tunawaambia watu wa namna hiyo: Sadaka zenu zisizo takatifu za vipande vya tumbaku vilivyotafunwa na kutemwa vinalichafua hekalu, nazo zinachukiza mbele za Mungu. Ibada yenu haikubaliki, kwa maana miili yenu, ambayo inapaswa kuwa hekalu la Roho Mtakatifu, imechafuliwa. Pia mnaiibia hazina ya Mungu maelfu ya dola kwa sababu ya kujiachilia katika hamu isiyo ya asili.—[The Signs of the Times, August 13, 1874.](#) **{Tew 64.3}**

Makuhani Waliotumia Tumbaku Wangepata Adhabu ya Kifo—Makuhani waliokuwa wakihudumu katika mambo matakatifu waliamriwa kunawa miguu na mikono yao kabla ya kuingia katika maskani mbele za Mungu ili kuiombea Israeli, wasije wakaitia unajisi patakatifu. Ikiwa makuhani hao wangeingia patakatifu huku vinywa vyao vikiwa vimechafuliwa na tumbaku, wangepata hatima ileile iliyowapata Nadabu na Abihu. Hata hivyo, Wakristo wanaodai kumfuata Kristo husujudu mbele za Mungu katika familia zao ili kuomba, huku vinywa vyao vikiwa vimechafuliwa na uchafu wa tumbaku.... **{Tew 64.4}**

Iweni Safi—Watu waliowekwa wakfu kwa kuwekewa mikono ili kuhudumu katika mambo matakatifu, mara nyingi husimama mimbari wakiwa na vinywa vilivyochafuliwa, midomo iliyotiwa madoa, na pumzi iliyonajisiwa na uchafu wa tumbaku. Huwahutubia watu kwa niaba ya Kristo. Je, huduma ya namna hiyo inaweza kukubalika mbele za Mungu mtakatifu, ambaye aliwataka makuhani wa Israeli kufanya maandalizi maalumu kabla ya kuingia mbele Zake, ili utakatifu

Wake usiwaangamize kwa kumvunjia heshima, kama ilivyotokea kwa Nadabu na Abihu? **{Tew 65.1}**

Watu hao wanaweza kuwa na hakika kwamba Mungu mwenye nguvu wa Israeli bado ni Mungu wa usafi. Wanadai kumtumikia Mungu, huku wakifanya ibada ya sanamu kwa kuifanya tamaa yao kuwa mungu wao. Tumbaku ndiyo sanamu yao wanayoithamini sana. Kwa ajili ya tumbaku, kila jambo kuu na takatifu lazima liwe chini yake. Wanadai kumwabudu Mungu, huku wakati huohuo wakivunja amri ya kwanza. Wana miungu mingine mbele za Bwana. “Iweni safi, ninyi mchukao vyombo vya Bwana.”—[Spiritual Gifts 4a:127, 128](#), **{Tew 65.2}**

Hatalitia Unajisi Hekalu la Mungu—Mungu anataka wote wanaomwamini wahisi umuhimu wa kufanya maendeleo. Kila uwezo waliokabidhiwa unapaswa kukuzwa. Hakuna kipawa hata kimoja kinachopaswa kuachwa bila kutumiwa. Kwa kuwa mwanadamu ni shamba la Mungu na jengo Lake, yuko chini ya usimamizi Wake katika kila hali; na kadiri anavyozidi kumjua Muumba wake, ndivyo maisha yake yatakavyokuwa matakatifu zaidi machoni Pake Bwana. Hataweka tumbaku kinywani mwake, akijua kwamba analitia unajisi hekalu la Mungu. Hatakunywa divai wala kileo, kwa maana, kama tumbaku, hudhalilisha utu wake wote.—[Manuscript 130, 1899](#), **{Tew 65.3}**

SURA YA 4—UPOTEVU WA KIUCHUMI

Fedha za Mungu Zinapotezwa—Tamaa ya tumbaku ni tamaa inayopigana na roho. Kwa sababu hiyo, fedha hutumiwa kwa ubadhirifu, ambazo zingeweza kutumika katika kazi njema ya kuwalisha walio uchi, kuwalisha wenye njaa, na kuipeleka kweli kwa roho maskini walio nje ya Kristo. Ni kumbukumbu iliyoje itakayoonekana wakati hesabu za maisha zitakapopimwa katika kitabu cha Mungu! Ndipo itakapoonekana kwamba kiasi kikubwa cha fedha kimetumika kununua tumbaku na vileo! Kwa ajili ya nini? Ili kuhakikisha afya na kurefusha maisha? La hasha! Ili kusaidia katika kukamilisha tabia ya Kikristo na kumwandaa mtu kwa ajili ya ushirika na malaika watakatifu? La hasha! Bali ili kutosheleza tamaa iliyopotoka na isiyo ya asili ya kitu kinachotia sumu na kuua, si mtumiaji tu, bali

pia wale anaowarithisha magonjwa na udhaifu.—[The Signs of the Times, October 27, 1887](#). {**Tesw 66.1**}

Wote Watatoa Hesabu—Mamilioni ya dola hutumiwa kununua vichocheo na dawa za kulevya. Fedha hizi zote kwa haki, ni mali ya Mungu, na wale wanaotumia vibaya mali walizokabidhiwa na Mungu siku moja wataitwa kutoa hesabu kuhusu jinsi walivyotumia mali ya Bwana wao.—[Letter 243a, 1905](#). {**Tesw 66.2**}

Watumiaji wa Tumbaku Wanapaswa Kuichunguza Rekodi Yao—Je, umezingatia wajibu wako kama wakili wa Mungu kuhusu mali ulizokabidhiwa? Ni kiasi gani cha fedha za Bwana unatumia kununua tumbaku? Fanya hesabu ya kiasi ambacho umetumia kwa njia hii katika maisha yako yote. Kiasi ulichotumia katika tamaa hii yenye kumtia mtu unajisi kinalinganishwaje na kile ulichotoa kwa ajili ya kuwasaidia maskini na kueneza injili? {**Tesw 66.3**}

Hakuna mwanadamu anayehitaji tumbaku, lakini maelfu ya watu wanaangamia kwa kukosa fedha ambazo, kwa matumizi ya tumbaku, zinapotezwa kwa njia iliyo mbaya zaidi kuliko kutapanywa. Je, hujawa ukitumia vibaya mali ya Bwana? Je, hujawa na hatia ya kumwibia Mungu na wanadamu wenzako? Je, hujui kwamba “Wala ninyi si mali yenu wenyewe? maana mlinunuliwa kwa thamani. Sasa basi, mtukuzeni Mungu katika miili yenu.”? [1 Wakorintho 6:19, 20].—[Huduma ya Uponyaji, 330](#). {**Tesw 67.3**}

Tamaa au hamu Dhidi ya Upendo wa Asili na Madai ya Mungu—Wale ambao ni watumwa wa tumbaku wataona familia zao zikiteseka kwa kukosa mahitaji ya maisha na chakula cha lazima, lakini hawana nguvu ya utashi ya kuacha tumbaku. Madai ya tamaa hushinda upendo wa asili. Tamaa hiyo, ambayo wanaishiriki pamoja na wanyama, huwatawala. Kazi ya Ukristo, na hata ustawi wa wanadamu, haiwezi katika hali yoyote kutegemea wale waliozoea kutumia tumbaku na vileo. Ikiwa wangukuwa na fedha za kutumia katika upande mmoja tu, hazina ya Mungu isingejazwa, bali wangukuwa na tumbaku na vileo vyao. Mwabudu sanamu wa tumbaku hatakataa tamaa yake kwa ajili ya kazi ya Mungu.—[The Review and Herald, September 8, 1874](#). {**Tesw 67.1**}

Kuongoza Katika Kujikana Nafsi, Kujitoa Dhabihu na Kuwa na Kiasi—Mwanadamu ambaye amekuwa mali ya Yesu Kristo, na ambaye mwili wake ni

hekalu la Roho Mtakatifu, hatakuwa mtumwa wa tabia hii ya mazoea yenye madhara ya kutumia tumbaku. Nguvu zake ni za Kristo, ambaye amemnunua kwa thamani ya damu. Mali yake ni ya Bwana. Basi, anawezaje kuwa hana hatia anapotumia kila siku mtaji aliokabidhiwa na Bwana ili kutosheleza tamaa ambayo haina msingi katika maumbile? **{Tesw 67.2}**

Kiasi kikubwa sana cha fedha hutapanywa kila mwaka kwa ajili ya kujiachilia katika tamaa hii, wakati roho zinaangamia kwa kukosa Neno la uzima. Wakristo wanaodai kuwa wacha Mungu wanamwibia Mungu katika zaka na sadaka, huku juu ya madhabahu ya tamaa inayoharibu, kupitia matumizi ya tumbaku, wakiweka zaidi ya wanavyotoa kwa ajili ya kuwasaidia maskini au kukidhi mahitaji ya kazi ya Mungu. Wale ambao wametakaswa kwa kweli watashinda kila tamaa yenye madhara. Ndipo njia hizi zote za matumizi yasiyo ya lazima zitaelekezwa kwenye hazina ya Bwana, na Wakristo watakuwa mstari wa mbele katika kujikana nafsi, kujitoa dhabihu na kuwa na kiasi. Ndipo watakuwa nuru ya ulimwengu.—[Maisha Yaliyotakaswa, 24, 25](#), **{Tesw 67.3}**

SURA YA 5—NGUVU YA MFANO

Wazee Huwaweka Mfano—Ni mara ngapi tunawaona wavulana wenye umri usiozidi miaka minane wakitumia tumbaku! Unapozungumza nao kuhusu jambo hilo, husema: “Baba yangu anaitumia, na ikiwa inamfaa baba, itanifaa pia.” Humtaja mchungaji au msimamizi wa shule ya Sabato, na kusema: “Ikiwa watu wema kama hao wanaitumia, bila shaka na mimi naweza kuitumia.” Tunawezaje kutarajia jambo lingine kutoka kwa watoto, wakiwa na mielekeo ya kurithi, wakati wazee wanawawekea mfano wa namna hiyo?—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 18](#). **{Tesw 68.1}**

Kuenea kwa Mazoea ya Kutumia Tumbaku—Tabia hii ya mazoea inapokuwa imejengeka, huwa na nguvu sana kiasi kwamba matumizi ya tumbaku huwa jambo linalokubalika na wengi. Mfano wa dhambi unawekwa mbele ya vijana, ambao

akili zao zinapaswa kuondolewa kabisa katika wazo kwamba matumizi ya dawa hii ya kulevya hayana madhara. Hawaelezwi kuhusu madhara yake kwa nguvu za kimwili, kiakili na kimaadili....{**Tesw 68.2**}

Ikiwa mfuasi wa Kristo anajiruhusu kupotoshwa na ushawishi wa wengine, na kujifananisha na anasa za ulimwengu zilizozoeleka, yuko chini ya utawala wa Shetani, na dhambi yake ni kubwa hata kuliko ile ya makafiri wasiomcha Mungu, kwa sababu anajisitiri chini ya utambulisho wa uongo. Maisha yake hayapatani na madai yake; kwa jina anadai kuwa Mkristo, lakini kwa matendo anajiachilia katika mielekeo isiyo ya asili na yenye dhambi, ambayo inapigana na utakaso na kuinuliwa kunakohitajika kwa ajili ya ukuu wa kiroho....{**Tesw 68.3**}

Kwa kujifananisha na tabia hiyo ya mazoea katika matendo yao, kwa kweli wanakuwa katika ushirika na ulimwengu. Wote wanaodai kuwa Wakristo lakini wanaishi namna hiyo hawana haki ya kudai jina hilo, kwa maana Mkristo ni mtu anayefanana na Kristo. Hukumu itakaposimamishwa na wote kuhukumiwa kwa kadiri ya matendo yaliyotendwa katika mwili, watajifunza kwamba hawakumwakilisha Kristo kwa usahihi katika maisha yao ya vitendo, na kwamba hawakuwa harufu ya uzima iletayo uzima, bali harufu ya mauti iletayo mauti.{**Tesw 68.4**}

Pamoja nao kutakuwa na umati mkubwa wa watu waliofuata mazoea ya tamaa; lakini idadi yao haitahalalisha uovu wao wala kupunguza hukumu yao kwa kuharibu nguvu za neva za ubongo na afya ya mwili. Kila mmoja atahukumiwa binafsi. Watasimama mbele za Mungu kusikia hukumu yao.—[Manuscript 123, 1901](#). {**Tesw 68.4**}

Wahudumu Wanaotumia Tumbaku—Ni wangapi wanaohudumu katika mimbari takatifu, kwa niaba ya Kristo, wakiwaombea wanadamu wapatanishwe na Mungu na kuitukuza injili ya bure, huku wao wenyewe wakiwa watumwa wa tamaa na wamejitia unajisi kwa tumbaku! Kila siku wanadhoofisha nguvu za neva za ubongo kwa kutumia dawa hii chafu ya kulevya. Na bado watu hao wanadai kuwa mabalozi wa Yesu mtakatifu.—[\[The Health Reformer, December, 1871\]](#). {**Tesw 69.1**}

Hakuna mtu anayeweza kuwa mhudumu wa kweli wa haki na wakati huohuo kuwa chini ya msukumo wa tamaa za mwili. Hawezi kuendelea na mazoea ya kutumia

tumbaku na wakati huohuo kuwavuta watu kwenye kiwango cha kiasi cha kweli. Wingu la moshi linalotoka midomoni mwake halina matokeo ya kuwasaidia wale wanaokunywa vileo. Hubiri la injili lazima litoke katika midomo isiyo chafuliwa na moshi wa tumbaku. Kwa midomo safi na isiyo na unajisi, watumishi wa Mungu lazima watangaze ushindi wa msalaba. Mazoea ya kutumia pombe, tumbaku, chai na kahawa lazima yashindwe kwa nguvu ya Mungu inayombadilisha mwanadamu. Hakuna kitu kilicho najisi kitakachoingia katika ufalme wa Mungu.—[[Manuscript 86, 1897](#)], {**Tesw 69.2**}

Wakati viongozi wa dini wanapoweka ushawishi na mfano wao upande wa mazoea haya yenye madhara, kuna tumaini gani kwa vijana? Ni lazima tuiinue kiwango cha kiasi juu zaidi, na kukiinua tena na tena. Ni lazima tutoe ushuhuda ulio wazi na thabiti dhidi ya matumizi ya vinywaji vya kulevya na tumbaku.—[[Manuscript 82, 1900](#)]. {**Tesw 69.3**}

Daktari Anayetumia Tumbaku—Watu wengi hutaka huduma ya daktari wakiwa wanaharibu nafsi na miili yao kwa kutumia tumbaku au vinywaji vya kulevya. Daktari aliye mwaminifu kwa wajibu wake, anapaswa kuwaonyesha wagonjwa hao chanzo cha mateso yao. Lakini ikiwa yeye mwenyewe ni mtumiaji wa tumbaku au vileo, maneno yake yatakuwa na uzito gani? Akiwa anatambua kujiachilia kwake mwenyewe, je, hatasita kuonyesha kidonda hicho cha tauni katika maisha ya mgonjwa wake? Wakati yeye mwenyewe anatumia vitu hivyo, anawezaje kuwashawishi vijana kuhusu madhara yake? {**Tesw 69.4**}

Daktari Hawezi Kuwa Mfano wa Usafi na Kujitawala—Daktari anawezaje kusimama katika jamii akiwa mfano wa usafi na kujitawala, na anawezaje kuwa mtenda kazi mwenye ufanisi katika kazi ya kiasi, huku yeye mwenyewe akijiachilia katika mazoea haya maovu? Anawezaje kuwahudumia kwa njia inayokubalika wagonjwa walio kitandani, wakiwemo wale walio karibu kufa, wakati pumzi yake mwenyewe inachukiza, ikiwa imejaa harufu ya pombe au tumbaku? {**Tesw 70.1**}

Anapokuwa akivuruga mfumo wake wa neva na kuutia ubongo wake ukungu kwa kutumia sumu za dawa za kulevya, anawezaje kuwa mwaminifu kwa dhamana aliyokabidhiwa kama daktari mwenye ustadi? Atawezaje kutambua kwa haraka au kutekeleza kwa usahihi? {**Tesw 70.2**}

Ikiwa hazingatii sheria zinazoongoza mwili wake mwenyewe, na ikiwa anachagua kujitosheleza kwa ubinafsi badala ya kuwa na afya njema ya akili na mwili, je, kwa kufanya hivyo hajitangazi kuwa hafai kukabidhiwa jukumu la kusimamia maisha ya wanadamu?—[[The Ministry of Healing, 133, 134](#)] {**Tesw 70.3**}

Baba Asiyefaa kwa Majukumu ya Uzazi—Akina baba, saa zile za thamani ambazo mngeweza kuzitumia kujifunza kwa kina tabia na mwenendo wa watoto wenu, pamoja na njia bora ya kushughulika na akili zao changa, ni za thamani mno kiasi kwamba hazipaswi kutapanywa katika mazoea yenye madhara ya kuvuta sigara au kukaa bila shughuli katika duka la vileo. {**Tesw 70.4**}

Kujiachilia katika kichocheo hiki chenye sumu humfanya baba asistahili kuwalea watoto wake katika mafunzo na maonyo ya Bwana. Maagizo ambayo Mungu aliwapa wana wa Israeli yalikuwa kwamba akina baba wawafundishe watoto wao sheria na maagizo Yake, wanapoamka, wanapoketi, wanapotoka na wanapoingia. {**Tesw 70.5**}

Amri hii ya Mungu haitiliwi maanani vya kutosha, kwa maana Shetani, kupitia majaribu yake, amewafunga akina baba wengi katika utumwa wa mazoea mabaya na tamaa zenye madhara. Nguvu zao za kimwili, kiakili na kimaadili zimepoozwa sana na mambo hayo kiasi kwamba hawawezi kutimiza wajibu wao kwa familia zao. Akili zao zimepumbazwa sana na athari za tumbaku au pombe, kiasi kwamba hawatambui wajibu wao wa kuwalea watoto wao kwa namna ambayo itawapa nguvu ya kimaadili ya kupinga majaribu, kudhibiti tamaa, kusimamia yaliyo sawa, kutokubali kushawishiwa kutenda uovu, bali kuwa na ushawishi mkubwa wa kutenda mema. {**Tesw 70.6**}

Wazazi Hujitia Katika Hali Isiyowawezesha Kutofautisha Mema na Mabaya—Wazazi, kwa kujiachilia katika tamaa iliyopotoka, mara nyingi hujiweka katika hali ya msisimko wa neva uliopitiliza au uchovu wa kupindukia, kiasi kwamba hawawezi kutofautisha mema na mabaya, kuwaongoza watoto wao kwa hekima, wala kuhukumu kwa usahihi nia na matendo yao. Wako katika hatari ya kukuza mambo madogo na kuyaona kuwa makubwa sana akilini mwao, huku wakiyapuuza kwa urahisi madhara ya dhambi kubwa. {**Tesw 71.1**}

Baba ambaye amekuwa mtumwa wa tamaa isiyo ya kawaida, na ambaye ametoa utu wake wa kiume aliopewa na Mungu ili kuwa mraibu wa tumbaku, hawezi

kuwafundisha watoto wake kudhibiti hamu ya chakula na tamaa za mwili. Haiwezekani kwake kuwafundisha kwa njia hiyo, iwe kwa mafundisho au kwa mfano. Baba ambaye kinywa chake kimejaa tumbaku, na ambaye pumzi yake inatia sumu katika hewa ya nyumbani, anawezaje kuwafundisha wanawe masomo ya kiasi na kujitawala? ...—[The Health Reformer, September, 1877](#).{**Tesw 71.2**}

Watawajibishwa kwa Mfano na Ushawishi Wao—Tunapowafikia vijana wanaojizoesha kutumia tumbaku, na kuwaeleza kuhusu madhara yake kwa mwili, mara nyingi hujikinga kwa kutaja mfano wa baba zao, au wa baadhi ya wahudumu wa Kikristo, au washiriki wema na wacha Mungu wa kanisa. Husema: “Ikiwa haiwadhuru, bila shaka haiwezi kunidhuru mimi.” Ni hesabu iliyoje ambayo Wakristo wanaodai kuwa wacha Mungu watalazimika kutoa mbele za Mungu kwa kutokuwa na kiasi kwao! Mfano wao huimarisha majaribu ya Shetani ya kupotosha fahamu za vijana kwa kutumia vichocheo vya bandia; hivyo vijana huona kwamba si jambo baya sana kufanya yale ambayo washiriki wanaoheshimika wa kanisa wamezoea kufanya.{**Tesw 71.2**}

Lakini kutoka katika matumizi ya tumbaku hadi kwenye unywaji wa vileo ni hatua moja tu; kwa kweli, maovu hayo mawili kwa kawaida huenda pamoja.{**Tesw 72.1**}

Maelfu ya watu hujifunza kuwa walevi kutokana na ushawishi wa namna hii. Mara nyingi, somo hilo hufundishwa kwao bila wazazi wao wenyewe kutambua. Ni lazima mabadiliko makubwa yafanywe miongoni mwa wakuu wa familia kabla ya maendeleo makubwa kupatikana katika kuliondoa katika jamii janga hili la kutokuwa na kiasi.—[The Health Reformer, September, 1877](#).{**Tesw 72.1**}

Mtumiaji wa Tumbaku Hawezi Kuwasaidia Walevi—Tumbaku na vileo huenda pamoja kama maovu mawili yanayofanana.—[The Review and Herald, July 9, 1901](#).{**Tesw 72.2**}

Wale wanaotumia tumbaku wana hoja dhaifu sana ya kumshauri mlevi. Theluthi mbili ya walevi katika nchi yetu walijijengea hamu ya pombe kupitia matumizi ya tumbaku.—[The Signs of the Times, October 27, 1887](#).{**Tesw 72.3**}

Watumiaji wa Tumbaku Katika Kazi ya Kiasi—Watumiaji wa tumbaku hawawezi kuwa watenda kazi wanaokubalika katika kazi ya kiasi, kwa maana madai yao ya kuwa watu wa kiasi hayapatani na mwenendo wao. Wanawezaje kuzungumza na mtu anayeharibu akili na maisha yake kwa kunywa vileo, wakati

mifuko yao imejaa tumbaku na wao wenyewe wanatamani kuwa huru kutafuna, kuvuta na kutema mate wapendavyo? Wanawezaje kutetea kwa uthabiti matengenezo ya kimaadili mbele ya mabaraza ya afya na katika mikutano ya kazi ya kiasi, huku wao wenyewe wakiwa chini ya msisimko unaotokana na tumbaku? Ikiwa wanataka kuwa na nguvu ya kuwashawishi watu washinde upendo wao kwa vichocheo, maneno yao lazima yatoke katika pumzi safi na midomo isiyochafuliwa.—[Shuhuda kwa Kanisa 5:441](#). {**Tesw 72.4**}

Ni nguvu gani ambayo mpenda tumbaku anaweza kuwa nayo ya kuzuia kuenea kwa kutokuwa na kiasi? Lazima kuwe na mabadiliko makubwa kuhusu suala la tumbaku kabla shoka halijawekwa kwenye shina la mti. Chai, kahawa na tumbaku, pamoja na vileo, ni viwango mbalimbali katika ngazi ya vichocheo vya bandia.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 34](#). {**Tesw 72.5**}

SEHEMU YA 4—VICHOCHEO NA DAWA NYINGINE ZA KULEVYA

SURA YA 1—JIEPUSHENI NA TAMAA ZA MWILI

Daima Kuna Mwitikio—Chini ya kundi la vichocheo na dawa za kulevya kunaainishwa aina mbalimbali za vitu ambavyo, vinapotumiwa kama chakula au kinywaji, huudhi tumbo, hutia sumu katika damu, na kuchochea mishipa ya fahamu. Matumizi yake ni uovu wa moja kwa moja. Wanadamu hutafuta msisimko unaotokana na vichocheo kwa sababu, kwa muda fulani, matokeo yake hupendeza. Lakini daima hufuata mwitikio. Matumizi ya vichocheo visivyo vya asili daima

hupelekea kupita kiasi, na ni sababu yenye nguvu inayochangia kudhoofika na kudidimia kwa mwili.—[Huduma ya Uponyaji, 325](#). {**Tesw 73.1**}

Onyo la Petro Linalohusu Kila Jambo—“Jiepusheni na tamaa za mwili zinazopigana na nafsi,” ndiyo lugha ya mtume Petro. Wengi huliona onyo hili kuwa linawahusu watu wenye uasherati pekee, lakini lina maana pana zaidi. Linatuonya dhidi ya kila kujiachilia katika kutosheleza tamaa yoyote ya chakula au hamu yenye madhara. Ni onyo lenye nguvu sana dhidi ya matumizi ya vichocheo na dawa za kulevywa kama vile chai, kahawa, tumbaku, pombe na morphine. Kujiachilia katika mambo haya kunaweza kwa hakika kuhesabiwa miongoni mwa tamaa zenye ushawishi wa kudhuru tabia ya kimaadili. Kadiri mazoea haya yenye madhara yanavyojengeka mapema, ndivyo yatakavyomshikilia kwa nguvu zaidi mwathiriwa/mhanga wake katika utumwa wa tamaa, na kwa hakika zaidi yatashusha kiwango cha hali ya kiroho.—[Counsels on Diet and Foods, 62, 63](#). {**Tesw 73.2**}

Hupunguza Utendaji wa Kimwili na Kiakili—Msidanganywe kamwe mkajiachilia katika matumizi ya vichocheo, kwa maana kufanya hivyo kutasababisha si tu mwikio na kupoteza nguvu za kimwili, bali pia kupungua kwa uwezo wa akili.—[Shuhuda kwa Kanisa 4:214](#). {**Tesw 73.3**}

Nguvu ya uhai huwasilishwa kwa akili kupitia ubongo; kwa hiyo, ubongo haupaswi kamwe kudhoofishwa kwa matumizi ya dawa za kulevywa wala kuchochewa kupita kiasi kwa matumizi ya vichocheo. Ubongo, mifupa na misuli vinapaswa kuletwa katika utendaji wenye upatano, ili vyote vifanye kazi kama mashine zilizopangwa vizuri, kila sehemu ikitenda kwa upatano na nyingine, wala hakuna sehemu inayotwishwa mzigo kupita kiasi.—[Letter 100, 1898](#). {**Tesw 74.1**}

Wale waliozoea kutumia chai, kahawa, tumbaku, kasumba au vileo, wanaponyimwa kile walichozoea kujiachilia nacho, huona kwamba hawawezi kushiriki kwa shauku na bidii katika ibada ya Mungu. Neema ya Mungu huonekana kana kwamba haina nguvu ya kuzihuisha au kuzifanya sala na shuhuda zao ziwe za kiroho. Wakristo hao wanaodai kuwa wacha Mungu wanapaswa kuchunguza chanzo cha furaha yao. Je, kinatoka juu, au chini?—[Maisha Yaliyotakaswa, 25](#). {**Tesw 74.2**}

Umri Mkubwa wa Baadhi ya Watumiaji Si Hoja ya Kuunga Mkono Matumizi Hayo—Wale wanaotumia chai, kahawa, kasumba na vileo huenda wakati mwingine wakaishi hadi uzeeni, lakini jambo hilo si hoja ya kuunga mkono matumizi ya vichocheo hivyo. Mambo ambayo watu hao wangeweza kuyatimiza, lakini wakashindwa kuyatimiza kwa sababu ya mazoea yao ya kutokuwa na kiasi, siku kuu ya Mungu pekee ndiyo itakayofunua.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 35.](#){**Tesw 74.3**}

Si Wote Hujaribiwa kwa Namna Moja—Baadhi ya watu huwatazama kwa hofu na chukizo wale ambao wameshindwa kujizuia katika unywaji wa vileo, na ambao huonekana wakiyumba na kujikwaa barabarani, huku wakati huohuo wao wenyewe wakijiachilia katika tamaa ya vitu ambavyo, ingawa kwa asili vinatofautiana na vileo, hudhuru afya, huathiri ubongo, na kuharibu hali yao ya juu ya kiroho. Mnywaji wa vileo ana hamu ya kileo kikali ambayo huitosheleza, wakati mwingine hana hamu ya vileo vya kulevya ya kujizuia nayo, bali anatamani kujiachilia katika jambo jingine lenye madhara, na hafanyi kujikana nafsi zaidi kuliko yule mlevi.—[Spiritual Gifts 4a:125.](#){**Tesw 74.4**}

Kughushi kwa Shetani Mti wa Uzima—Tangu mwanzo hadi mwisho, uovu wa kutumia tumbaku, kasumba na dawa za kulevya unatokana na maarifa yaliyopotoka. Ni kwa kuchuma na kula matunda yenye sumu, na kupitia majina tata ambayo watu wa kawaida hawaelewi, ndipo maelfu na makumi ya maelfu ya maisha hupotea. Maarifa haya makubwa, ambayo wanadamu hudhani kuwa ni ya ajabu sana, Mungu hakukusudia mwanadamu awe nayo. Wanatumia vitu vyenye sumu ambavyo Shetani mwenyewe amevipanda ili kuchukua mahali pa mti wa uzima, ambao majani yake ni kwa ajili ya kuwaponya mataifa. Wanadamu wanafanya biashara ya vileo na dawa za kulevya zinazoiangamiza jamii ya wanadamu.—[Manuscript 119, 1898.](#){**Tesw 75.1**}

SURA YA 2—CHAI NA KAHAWA

Vyakula na vinywaji vya kuchochea vinavyotumiwa siku hizi havichangii kufikia hali bora ya afya. Chai, kahawa na tumbaku vyote ni vichocheo, na vina sumu. Si kwamba tu havihitajiki, bali pia vina madhara, na vinapaswa kuachwa ikiwa

tunataka kuongeza maarifa na kuwa na kiasi.—[The Review and Herald, February 21, 1888.](#){**Tesw 75.2**}

Vichocheo—Si Vyakula—Chai na kahawa havilishi mwili. Nafuu inayopatikana kutokana navyo huja ghafla, kabla tumbo halijapata muda wa kuvimeng’anya. Hili linaonyesha kwamba kile ambacho watumiaji wa vichocheo hivi hukiona kuwa ni nguvu, kwa kweli ni matokeo ya kuchochewa kwa mishipa ya tumbo, ambayo hupeleka msisimko huo kwenye ubongo; nao, kwa upande wake, huchochewa kuongeza utendaji wa moyo na kuupa mwili mzima nguvu ya muda mfupi. Hii yote ni nguvu ya feki/uongo, ambayo hatimaye hutudhuru. Vichocheo hivyo havitoi hata chembe moja ya nguvu ya asili.—[Shuhuda kwa Kanisa 2:65.](#){**Tesw 75.3**}

Afya haiboreszwi kwa vyovyote na matumizi ya vitu vinavyochochea mwili kwa muda, bali baadaye husababisha mwitikio unaouacha mwili katika hali dhaifu zaidi kuliko ilivyokuwa hapo awali. Chai na kahawa huchochea kwa muda nguvu zilizokuwa zikidhoofika; lakini ushawishi wake wa haraka unapokwisha, matokeo yake huwa hisia ya kudhoofika. Vinywaji hivi havina lishe yoyote ndani yake. Maziwa na sukari vilivyomo ndani yake ndivyo vinavyotoa lishe yote inayopatikana katika kikombe cha chai au kahawa (Red bull na energy drinks au vinywaji vya Kafeini).—[Counsels on Diet and Foods, 425.](#){**Tesw 75.4**}

Kwa sababu vichocheo hivi huleta matokeo yanayopendeza kwa muda, wengi huhitimisha kwamba kwa kweli wanavihitaji, na hivyo huendelea kuvitumia. Lakini daima hufuata mwitikio. Mfumo wa neva, baada ya kuchochewa kupita kiasi, huwa umeazima nguvu kwa matumizi ya sasa kutoka katika akiba yake ya nguvu za baadaye.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:487.](#){**Tesw 76.1**}

Athari za Chai—Chai huingia katika mfumo wa mzunguko wa damu na hatua kwa hatua hudhoofisha nguvu za mwili na akili. Huchochea, husisimua na kuharakisha utendaji wa mfumo wa uhai wa mwili, na kuulazimisha kufanya kazi isiyo ya asili; hivyo humfanya mnywaji wa chai aone kana kwamba inamfaa sana na kumpa nguvu. Lakini hilo ni kosa.{**Tesw 76.2**}

Chai hutumia nguvu za neva na kuziacha zikiwa zimedhoofika sana. Ushawishi wake unapokwisha na utendaji ulioongezeka uliosababishwa na matumizi yake

unapopungua, matokeo yake huwa nini? Ulegevu na udhaifu, unaolingana na uchangamfu wa bandia ambao chai ilisababisha. **{Tesw 76.3}**

Mwili unapokuwa tayari umelemewa na unahitaji kupumzika, matumizi ya chai huchochea kwa msisimko ili ufanye kazi isiyo ya kawaida na isiyo ya asili; na hivyo hupunguza uwezo wake wa kufanya kazi na wa kustahimili. Nguvu zake huisha muda mrefu kabla ya wakati ambao Mbingu ilikusudia ziishe. Chai ni sumu kwa mwili. Wakristo wanapaswa kujiepusha nayo.... **{Tesw 76.1}**

Athari ya pili ya kunywa chai ni maumivu ya kichwa, kukosa usingizi, mapigo ya moyo kwenda mbio, kutomeng'anya chakula vizuri, kutetemeka kwa neva, pamoja na madhara mengine mengi.—[Shuhuda kwa Kanisa 2:64, 65](#). **{Tesw 76.4}**

Kahawa Ina Madhara Zaidi—Athari ya kahawa kwa kiwango fulani ni sawa na ya chai, lakini athari yake kwa mwili ni mbaya zaidi. Kahawa ina athari ya kuchochea, na kwa kiwango kilekile inachoinua nguvu za mwili juu ya kiwango cha kawaida, ndivyo inavyozimaliza na kusababisha mwili kudhoofika chini ya kiwango cha kawaida. Wanywaji wa chai na kahawa huonyesha alama za matumizi hayo usoni mwao.... Mng'ao wa afya hauonekani katika nyuso zao.—[Shuhuda kwa Kanisa 2:64, 65](#) **{Tesw 76.5}**

Kahawa ni kujiridhisha na kujiachilia katika jambo lenye madhara. Kwa muda, huchochea akili, ... lakini athari yake ya baadaye ni uchovu, kudhoofika sana, na kupooza kwa nguvu za kiakili, kimaadili na kimwili. Akili hudhoofika, na kama tabia hiyo ya mazoea haidhibitiwi kwa jitihada thabiti, utendaji wa ubongo hupungua kwa kudumu.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 34](#). **{Tesw 77.1}**

Athari za Vinywaji Vyote Vyenye Kafeini—Athari za kahawa na vinywaji vingine vingi vinavyopendwa na watu zinafanana. Athari ya kwanza ni uchangamfu. Mishipa ya tumbo huchochewa; mishipa hiyo hupeleka msisimko huo kwenye ubongo, nao, kwa upande wake, huchochewa kuongeza utendaji wa moyo na kuupa mwili mzima nguvu ya muda mfupi. Uchovu husahaulika; nguvu huonekana kana kwamba zimeongezeka. Akili huchangamka, na mawazo huwa angavu zaidi.—[Huduma ya Uponyaji, 326](#). **{Tesw 77.2}**

—Kwa kuendelea kujiendekeza na kujifurahisha katika matumizi haya ya kahawa, nguvu ya asili ya mwili hudhoofika hatua kwa hatua na bila kutambuliwa. Ikiwa tunataka kuhifadhi utendaji wenye afya wa nguvu zote za mwili, mwili haupaswi kulazimishwa kufanya kazi isiyo ya asili. Mwili utaendelea kufanya kazi yake kwa hekima na kwa ufanisi, ikiwa nguzo bandia zilizoletwa kuchukua nafasi ya utendaji wa asili zitaondolewa.—[The Review and Herald, April 19, 1887](#). {**Tesw 77.3**}

Chanzo cha Kupoteza Muda kwa Sababu ya Ugonjwa—Wengi ambao wamejizoesha kutumia vinywaji vya kuchochea husumbuliwa na maumivu ya kichwa na kudhoofika kwa mfumo wa neva, na hupoteza muda mwingi kwa sababu ya ugonjwa. Hudhani kwamba hawawezi kuishi bila kichocheo hicho, na hawajui madhara yake kwa afya. Jambo linalofanya hali hii iwe hatari zaidi ni kwamba madhara yake mara nyingi huhusishwa na sababu nyingine.— [Christian Temperance and Bible Hygiene, 35](#){**Tesw 77.4**}

Vinywaji Vinavyojenga Utegemezi—Chai na kahawa havifai kwa afya wala si vya lazima. Havina manufaa yoyote kwa afya ya mwili. Hata hivyo, mazoea ya kuvitumia hujengeka na kuwa utegemezi.—[Manuscript 86, 1897](#). {**Tesw 78.1**}

Hamu Isiyo ya Asili Husababishwa—Matumizi ya kuendelea ya vichocheo hivi vinavyokera mfumo wa neva hufuatiwa na maumivu ya kichwa, kukosa usingizi, mapigo ya moyo kwenda mbio, kutomeng'anya chakula vizuri, kutetemeka, pamoja na madhara mengine mengi; kwa maana hudhoofisha nguvu za uhai. Neva zilizochoka zinahitaji mapumziko na utulivu, badala ya kuchochewa na kulazimishwa kufanya kazi kupita kiasi. Mwili unahitaji muda wa kurejesha nguvu zake zilizochoka. Nguvu zake zinapochochewa kwa matumizi ya vichocheo, kazi nyingi zaidi hufanyika kwa muda; lakini mwili unapodhoofishwa na matumizi yake ya kudumu, inakuwa vigumu zaidi hatua kwa hatua kuamsha nguvu hizo kufikia kiwango kinachotakiwa. Hamu ya kutumia vichocheo huwa ngumu zaidi kudhibiti, mpaka utashi unashindwa, na huonekana kana kwamba hakuna nguvu ya kukataa tamaa hiyo isiyo ya asili. Vichocheo vyenye nguvu zaidi na zaidi huhitajika, mpaka mwili uliodhoofika hauwezi tena kuitikia.—[Huduma ya Uponyaji, 326, 327](#). {**Tesw 78.2**}

Kuandaa Mwili kwa Ajili ya Ugonjwa—Ni vichocheo hivi vyenye madhara ambavyo kwa hakika hudhoofisha afya ya mwili na kuandaa mwili kwa ajili ya

magonjwa makali, kwa kuharibu mfumo maridadi wa utendaji wa mwili na kudhoofisha ngome zake zilizojengwa dhidi ya magonjwa na kudhoofika kabla ya wakati.—[Shuhuda kwa Kanisa 1:548, 549](#). {**Tesw 78.3**}

Mwili Mzima Huteseka—Kupitia matumizi ya vichocheo, mwili mzima huteseka. Mfumo wa neva hukosa uwiano, ini hufanya kazi kwa hali isiyofaa, na ubora pamoja na mzunguko wa damu huathirika; huku ngozi ikiwa haifanyi kazi ipasavyo na kupauka. Akili nayo huathirika. Athari ya mara moja ya vichocheo hivi ni kuchochea ubongo kufanya kazi kupita kiasi, na baadaye kuuacha ukiwa dhaifu na usio na uwezo wa kufanya kazi ipasavyo. Athari ya baadaye ni kudhoofika sana, si kimwili na kiakili tu, bali pia kimaadili. Kwa sababu hiyo, tunawaona wanaume na wanawake wenye mfumo wa neva usio na utulivu, wasiokuwa na uwezo mzuri wa kufanya maamuzi na wenye akili isiyokuwa na uwiano. Mara nyingi huonyesha roho ya pupa, kutokuwa na subira na kulaumu wengine, wakiziona kasoro za wengine kana kwamba wanazitazama kupitia kioo cha kukuza, huku wakiwa hawawezi kabisa kutambua kasoro zao wenyewe.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 35, 36](#). {**Tesw 78.4**}

Ulimi Hufunguka—Wale wanaotumia chai na kahawa wanapokutana kwa ajili ya burudani ya kijamii, madhara ya tabia yao ya mazoea yenye madhara huonekana wazi. Wote hunywa kwa uhuru vinywaji wanavyovipenda, na wanapoanza kuhisi athari ya kichocheo, ndimi zao hufunguka, nao huanza kazi mbaya ya kuwasema wengine. Maneno yao huwa mengi na mara nyingi hayachaguliwi kwa uangalifu. Vipande vidogo vya umbea husambazwa, na mara nyingi pamoja navyo huenea sumu ya kashfa. Watu hawa wasio na busara, wanaosengenya, husahau kwamba wana shahidi. Shahidi asiyeonekana anaandika maneno yao katika vitabu vya mbinguni. Lawama hizi zote zisizo na fadhili, taarifa hizi zilizotiwa chumvi, na hisia hizi za wivu zinapoelezwa chini ya msisimko unaotokana na kikombe cha chai, Yesu huzihesabu kuwa zimetendwa dhidi Yake. “*Kwa kuwa mlivyomtendea mmojawapo wa hawa ndugu Zangu walio wadogo, mlinitendea Mimi.*”—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 36](#). {**Tesw 79.1**}

Upotevu wa Kiuchumi-Ubaradhifu wa pesa—Fedha zinazotumiwa kununua chai na kahawa hupotezwa kwa njia iliyo mbaya zaidi kuliko kupotezwa bure. Vinywaji hivyo humdhuru mtumiaji tu, na humdhuru daima.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 35](#). {**Tesw 79.1**}

Dawa za Kulevya Zinazoharibu—Wote wanapaswa kutoa ushuhuda ulio wazi dhidi ya chai na kahawa, na kamwe wasivitumie. Ni dawa za kulevya, zenye madhara kwa ubongo na viungo vingine vya mwili kwa namna ileile.—[Counsels on Diet and Foods, 430](#). {**Tesw 79.1**}

Huharibu Hekalu la Mungu—Mlevi huuza akili yake kwa kikombe cha sumu. Shetani hutawala akili yake, hisia zake na dhamiri yake. Mtu wa namna hiyo anaharibu hekalu la Mungu. Kunywa chai husaidia kufanya kazi hiyo hiyo. Hata hivyo, ni wangapi wanaoweka vitu hivi vinavyoharibu juu ya meza zao, na kwa kufanya hivyo wanazima sifa za kimungu.—[Manuscript 130, 1899](#). {**Tesw 79.1**}

Matumizi Yake Ni Kinyume na Maisha ya Kiroho—Kunywa chai na kahawa ni dhambi, ni kujiachilia katika jambo lenye madhara ambalo, kama maovu mengine, hudhoofisha nafsi. Vinywaji hivi vinavyopendwa sana husababisha msisimko na utendaji usio wa kawaida wa mfumo wa neva.—[\[Counsels on Diet and Foods, 425\]](#) {**Tesw 80.1**}

Wale wanaojiachilia katika tamaa iliyopotoka hufanya hivyo kwa kuharibu afya na akili. Hawawezi kutambua thamani ya mambo ya kiroho. Uwezo wao wa kutambua mambo hupunguzwa, na dhambi haionekani tena kuwa mbaya sana, wala kweli haithaminiwi kuwa na thamani kubwa kuliko hazina za dunia.—[\[Spiritual Gifts 4a:129\]](#) {**Tesw 80.2**}

Huwa Wasio na Mwitikio kwa Ushawishi wa Roho Mtakatifu—Kwa mtumiaji wa vichocho, kila kitu huonekana hakina ladha na mvuto bila kujiachilia katika kile anachokipenda sana. Hali hii hupumbaza hisia za asili za mwili na akili, na humfanya asiwe na mwitikio kwa urahisi kwa ushawishi wa Roho Mtakatifu. Anapokosa kichocho alichozoea, mwili na nafsi yake huwa na njaa, si kwa ajili ya haki, utakatifu, wala uwepo wa Mungu, bali kwa ajili ya sanamu yake anayoipenda sana. Kwa kujiachilia katika tamaa zenye madhara, Wakristo wanaodai kuwa wacha Mungu hudhoofisha nguvu zao kila siku, na hivyo kufanya isiwezekane kumtukuza Mungu.—[\[Maisha Yaliyotakaswa, 25\]](#) {**Tesw 80.3**}

Huchochea Tamaa ya Vichocho Vyenye Nguvu Zaidi—Kwa kutumia chai na kahawa, hamu ya kutumia tumbaku hujengeka, na jambo hilo huchochea zaidi hamu ya vileo.—[\[Shuhuda kwa Kanisa 3:563\]](#) {**Tesw 80.4**}

Baadhi Wamerudi Nyuma—Baadhi wamerudi nyuma na kuanza tena kutumia chai na kahawa. Wale wanaovunja sheria za afya watapofushwa katika akili zao na kuvunja sheria ya Mungu.—[[The Review and Herald, October 21, 1884](#)]. {**Tesw 80.5**}

Watu wa Mungu Lazima Washinde—Wale ambao wamepata mafundisho kuhusu madhara ya matumizi ya vyakula vya nyama, chai na kahawa, pamoja na vyakula vilivyotayarishwa kwa utajiri na visivyo na afya, na ambao wameazimia kufanya agano na Mungu kwa kujikana nafsi, hawataendelea kujiachilia katika tamaa ya vyakula ambavyo wanajua kuwa si vya afya. Mungu anataka tamaa zisafishwe, na kwamba kujikana nafsi kutekelezwe kuhusu mambo yale ambayo si mema. Hii ni kazi ambayo lazima ifanywe kabla watu Wake hawajasimama mbele Zake wakiwa watu waliokamilishwa.—[[Shuhuda kwa Kanisa 9:153, 154](#)] {**Tesw 80.6**}

Uvumilivu wa Dhati Utaleta Ushindi—Wale wanaotumia sumu hizi zinazofanya kazi polepole, kama vile watumiaji wa tumbaku, hudhani kwamba hawawezi kuishi bila vitu hivyo, kwa sababu hujisikia vibaya sana wanapokosa sanamu hizi. {**Tesw 81.1**}

Kwa nini huteseka wanapoacha kutumia vichocheo hivi? Ni kwa sababu wamekuwa wakidhoofisha mwili katika kazi yake ya kudumisha mfumo mzima katika upatano na afya. Watapata kizunguzungu, maumivu ya kichwa, ganzi, woga, msisimko wa neva na hasira. Hujisikia kana kwamba wanakaribia kuvunjika kabisa, na baadhi yao hawapati ujasiri wa kuendelea kujiepusha navyo hadi mwili uliodhulumiwa upate nafuu, bali hurudia tena kutumia vitu vile vile vyenye madhara. Hawaupi mwili muda wa kupona kutokana na madhara waliyousababishia, bali, kwa kutafuta nafuu ya muda, hurudia kujiachilia katika mambo hayo yenye madhara. Mwili unaendelea kudhoofika zaidi na zaidi, na kuwa na uwezo mdogo zaidi wa kupona. Lakini ikiwa wataazimia kudumu katika juhudi zao za kujizuia na kushinda, mwili uliodhulumiwa utapata nguvu tena hivi karibuni, na kufanya kazi yake kwa hekima na kwa ufanisi bila vichocheo hivi.—[[Spiritual Gifts 4a:128, 129](#)] {**Tesw 81.2**}

Katika baadhi ya hali, kuacha kabisa tabia ya mazoea ya chai na kahawa ni jambo gumu kama ilivyo kwa mlevi kuacha kutumia vileo.—[[Mashauri kwa Afya, 442](#)] {**Tesw 81.3**}

Baadhi Wanahitaji Kuchukua Hatua Hii—Tunatumaini kuwafikisha ndugu na dada zetu kwenye kiwango cha juu zaidi, ili watie sahihi ahadi ya kujizuia na kahawa ya Java na kinywaji cha majani kinachotoka China. Tunaona kwamba baadhi yao wanahitaji kuchukua hatua hii katika matengenezo.—[[The Review and Herald, April 19, 1887](#)].{**Tesw 82.1**}

Mwenendo Unaofaa Mezani kwa Wengine—Neno kwa Wainjilisti Wauzaji wa Vitabu—Mnapoketi kwenye meza yao, kuleni kwa kiasi, na mle tu vyakula ambavyo havitaichanganya akili. Jiepusheni na kila aina ya kutokuwa na kiasi. Kuweni wenyewe mfano unaoonyesha kwa vitendo, mkidhihirisha kanuni zilizo sahihi. Wakipowapa chai ya kunywa, waambieni kwa maneno rahisi kuhusu madhara yake kwa mwili.—[[Manuscript 23, 1890](#)].{**Tesw 82.2**}

Kumfuata Yesu Katika Njia ya Matengenezo—Yesu alishinda katika jambo la tamaa ya chakula, nasi tunaweza kushinda vivyo hivyo. Basi, twende mbele hatua kwa hatua, tukisonga katika matengenezo mpaka mazoea yetu yote yawe katika upatano na sheria za uhai na afya. Mkombozi wa ulimwengu, katika jangwa la majaribu, alipigana vita dhidi ya jaribu la tamaa ya chakula kwa niaba yetu. Akiwa Mdhamini wetu, alishinda, na hivyo kumwezesha mwanadamu kushinda katika Jina Lake. “*Yeye ashindaye nitampa kuketi pamoja Nami katika kiti Changu cha enzi, kama Mimi nilivyoshinda nikaketi pamoja na Baba Yangu katika kiti Chake cha enzi.*”—[[The Review and Herald, April 19, 1887](#)].{**Tesw 82.3**}

SURA YA 3—DAWA

Mwenendo wa Kawaida Lakini Hatari—Mojawapo ya mazoea yanayoweka msingi wa magonjwa mengi sana na hata maovu makubwa zaidi ni matumizi holela ya dawa zenye sumu. Watu wengi wanaposhambuliwa na ugonjwa, hawajisumbui kutafuta chanzo cha maradhi yao. Jambo linalowahangaisha zaidi ni kuondokana na maumivu na usumbufu. Kwa hiyo, hukimbilia kutumia dawa za kila aina zinazotangazwa hadharani (patent), ambazo hawajui vizuri sifa na athari

zake halisi, au humwendea daktari ili awape dawa ya kukabiliana na matokeo ya makosa yao, bila kufikiria hata kidogo kubadili mazoea yao yasiyofaa kiafya. Ikiwa hawapati nafuu ya haraka, hujaribu dawa nyingine, kisha nyingine tena. Hivyo, madhara hayo huendelea.—[\[Huduma ya Uponyaji, 126\]](#).{**Tesw 82.4**}

Dawa Kwa Gharama Yoyote—Wagonjwa wana haraka ya kupona, na marafiki zao hukosa subira. Wanataka watumie dawa; na wasipoona matokeo yenye nguvu katika miili yao ambayo, kwa maoni yao potovu, wanadhani wanapaswa kuiona, hubadilisha daktari mwingine kwa kukosa subira. Mara nyingi mabadiliko hayo huongeza madhara. Kisha hupitia matibabu ambayo ni hatari sawa na yale ya awali.—[\[How to Live 3, 62\]](#).{**Tesw 83.1**}

Matokeo ya Kusikitisha—Kwa kutumia dawa zenye sumu, wengi hujiletea magonjwa ya kudumu katika maisha yote, na maisha mengi hupotea ambayo yangeweza kuokolewa kwa kutumia mbinu za asili za uponyaji. Sumu zilizomo katika dawa nyingi zinazoitwa tiba hujenga mazoea na tamaa zinazoleta uharibifu wa mwili na nafsi. Nyingi ya dawa hizi maarufu za nostrum, zinazoitwa dawa za kaunta ambazo hazihitaji maagizo au maelekezo ya tiba toka kwa daktari unapotaka kununua (non-Prescription drugs-Rx) na hata baadhi ya dawa zinazotolewa na waganga (za famasia zinazoitwa dawa za magharibi au za wazungu), hushiriki katika kuweka msingi wa tabia ya uraibu wa vileo, wa bangi, uraibu wa mofini, ambazo ni laana mbaya sana kwa jamii (dawa nyingi za maumivu zitumiwapo baada ya muda hujenga uraibu maana ni vileo-narcotic).i.—[\[Huduma ya Uponyaji, 126, 127\]](#).{**Tesw 83.2**}



ua la Nostrum

**Dawa hizi ziliitwa nostrum, ambalo ni ua hapo mbele, na waliamini linatibu karibu kila kitu na kujipatia usemi wa dawa za nostrum. Hii inachukuliwa kama wazo la kusuluhisha shida, haswa kwa njia ambayo sio nzuri sana: Nostrum inarejelea dawa moja inasaidia tiba-yote, au dawa isiyofaa. Kabla ya dawa kudhibitiwa na serikali, kulikuwa na nostrums nyingi zilizouzwa kwa umma. "Mafuta ya nyoka" ni mojawapo ya maarufu zaidi. Ilisemekana kuponya ugonjwa wowote kutoka viungo vya mifupa kuuma hadi nywele kunyonyoka, michanganyiko ya mafuta ya nyoka yalikuwa na viungo kama mafuta ya karafuu, pilipili nyekundu na tapentaini.*

Unaweza kurejelea mawazo au nadharia kuhusu nostrums, hasa unapofikiri kuwa ni za kizamani au zina makosa kwa namna fulani au tiba feki. Ikiwa unarejelea dawa kama nostrum, unamaanisha kuwa haifai au haijajaribiwa kwa njia sahihi ya kisayansi, na pia haina hati miliki. Kwa kifupi Dawa ambayo ufanisi wake haujathibitishwa na viungo vyake kawaida ni siri; dawa ya kitapeli. [MH 126.2;

Mfumo wa Neva Huvurugika—Dawa zinazotolewa ili kupumbaza au kuleweshwa, kwa namna yoyote ile, huvuruga mfumo wa neva.—[[How to Live 3, 57](#)].{**Tesw 83.3**}

Kila Ukiukaji Una Adhabu Yake—Mungu ameweka sheria zinazoongoza miili yetu, na sheria hizi Alizoweka ndani ya utu wetu ni za kiungu; na kila ukiukaji una adhabu yake, ambayo lazima ijidhihirishe, mapema au baadaye. Magonjwa mengi ambayo jamii ya wanadamu imekuwa ikiteseka nayo, na ambayo bado inateseka nayo, imejiletea kwa sababu ya kutokujua sheria zinazoongoza miili yao. Watu huonekana kutokuwa na habari kuhusu suala la afya, na huendelea kwa bidii kujiharibu wenyewe; kisha, wanapodhoofika na kulegea mwilini na akilini, humwita daktari na kujitia dawa mpaka kufa.—[[Counsels on Diet and Foods, 19](#)]. {**Tesw 83.4**}

Maisha Rahisi Dhidi ya Kutegemea Duka la Dawa—Maelfu ya watu wanaoteseka wangeweza kupona na kurejesha afya zao, ikiwa, badala ya kutegemea duka la dawa ili waendeleo kuishi, wangeacha kutumia dawa zote na kuishi maisha rahisi, bila kutumia chai, kahawa, vileo au viungo vinavyokera tumbo na kuliacha likiwa dhaifu, kiasi kwamba haliwezi kumeng'anya hata chakula rahisi bila kichocheo. Bwana yuko tayari kuangaza nuru Yake kwa miale iliyo wazi na dhahiri kwa wote walio dhaifu na wanyonge.—[[Huduma ya Tiba, 229](#)]. {**Tesw 84.1**}

Mwenendo wa Kutojali—Kutumia dawa huku mtu akiendelea na mazoea mabaya kwa hakika hakupatani, na humvunjia Mungu heshima sana kwa kuudharau mwili ambao Yeye ameuumba. Hata hivyo, licha ya hayo yote, vichocheo na dawa vinaendelea kuagizwa na kutumiwa kwa wingi na wanadamu, huku kujiachilia katika mambo yenye madhara yanayosababisha ugonjwa kukiendelea bila kuachwa.—[[Letter 19, 1892](#)]. {**Tesw 84.2**}

Wale wanaojiachilia katika tamaa zao, kisha wakateseka kwa sababu ya kutokuwa na kiasi, na kutumia dawa ili kupata nafuu, wanaweza kuwa na hakika kwamba Mungu hataingilia kati kuokoa afya na maisha ambayo wameyahatarisha kwa uzembe huo. Sababu hiyo imesababisha matokeo hayo. Wengi, wakiwa wamefikia hatua yao ya mwisho ya kutafuta msaada, hufuata maagizo yaliyo katika Neno la Mungu na kuwaomba wazee wa kanisa wawaombee ili wapate kurejeshwa katika afya. Mungu haoni inafaa kujibu maombi yanayotolewa kwa ajili ya watu wa namna hiyo, kwa maana Anajua kwamba wakirejeshwa katika afya, wangeitumia tena afya hiyo kama dhabihu juu ya madhabahu ya tamaa isiyofaa kiafya.—[[Spiritual Gifts 4a:145](#)]. {**Tesw 84.3**}

Dhambi Dhidi ya Watoto—Ikiwa wale wanaotumia dawa hizi wangukuwa ndio pekee wanaoteseka, basi uovu huo usingekuwa mkubwa kiasi hicho. Lakini wazazi hawajitendei dhambi wao wenyewe tu kwa kumeza sumu za dawa, bali pia huwatendea watoto wao dhambi. Hali iliyoharibika ya damu yao, sumu iliyosambaa katika mwili mzima, mwili uliodhoofika, na magonjwa mbalimbali yanayosababishwa na sumu za dawa, hurithishwa kwa watoto wao na kuwaachia urithi wa kusikitisha; jambo hili ni sababu nyingine kubwa ya kudhoofika kwa jamii ya wanadamu.—[\[How to Live 3, 50\]](#).{**Tesw 84.4**}

Ni Rahisi Zaidi Kutumia Dawa—Tumia tiba ambazo Mungu ametoa. Hewa safi, mwanga wa jua na matumizi yenye ujuzi ya maji ni vifaa vyenye manufaa katika kurejesha afya. Lakini matumizi ya maji huonwa kuwa yenye usumbufu mwingi. Ni rahisi zaidi kutumia dawa kuliko kutumia tiba za asili.—[\[Healthful Living, 247\]](#).{**Tesw 85.1**}

Wazazi wengi hutumia dawa badala ya kutoa uuguzi/kujali/uangalizi unaofaa kwa wagonjwa.—[\[The Health Reformer, September, 1866\]](#).{**Tesw 85.2**}

Kuelimisha Watu Waache Kutegemea Dawa—Matumizi ya dawa, kama yanavyofanywa kwa kawaida, ni laana. Waelimisheni watu waache kutegemea dawa. Matumizi yake yapunguzwe hatua kwa hatua, na kutegemee zaidi njia za afya na usafi; ndipo mwili utakapoitikia matabibu wa Mungu—hewa safi, maji safi, mazoezi yanayofaa na dhamiri safi. Wale wanaoendelea kutumia chai, kahawa na nyama watahisi hitaji la dawa, lakini wengi wangeweza kupona bila kutumia hata chembe moja ya dawa, ikiwa wangetii sheria za afya. Dawa zinahitaji kutumiwa mara chache sana.—[\[Counsels on Health, 261\]](#).[\[Healthful Living, 247\]](#).{**Tesw 85.3**}

Tumaini pekee la kupata hali bora zaidi liko katika kuwaelimisha watu kuhusu kanuni sahihi. Madaktari wawafundishe watu kwamba nguvu ya kurejesha afya haiko katika dawa, bali katika maumbile. Ugonjwa ni jitihada ya mwili kujiondoa katika hali zilizosababishwa na ukiukaji wa sheria za afya. Ugonjwa unapotokea, chanzo chake kinapaswa kubainishwa. Hali zisizofaa kiafya zinapaswa kubadilishwa, na mazoea mabaya yanapaswa kurekebishwa. Kisha mwili unapaswa kusaidiwa katika jitihada zake za kuondoa uchafu na kurejesha hali inayofaa katika mfumo wa mwili.—[\[Huduma ya Uponyaji, 127\]](#).{**Tesw 85.4**}

Umuhimu wa Tiba ya Kinga—Kazi ya kwanza ya daktari inapaswa kuwa kuwaelimisha wagonjwa na wanaoteseka kuhusu mwenendo wanaopaswa kufuata ili kuzuia magonjwa. Jambo kubwa zaidi la manufaa linaweza kufanywa kwa kujitahidi kuelimisha akili za wote tunaoweza kuwafikia kuhusu njia bora wanayopaswa kufuata ili kuzuia ugonjwa na mateso, kudhoofika kwa mwili na kifo cha mapema. Lakini wale ambao hawataki kufanya kazi inayohitaji nguvu zao za mwili na akili watakuwa tayari kuagiza matumizi ya dawa, ambayo huweka msingi katika mwili wa mwanadamu wa uovu ulio mara mbili zaidi ya ule wanaodai kuwa wameutibu.—[\[Huduma ya Tiba, 221, 222\]](#). {**Tesw 86.1**}

Watu Wafundishwe Kwamba Dawa Hazitibu Ugonjwa—Watu wanahitaji kufundishwa kwamba dawa hazitibu magonjwa. Ni kweli kwamba wakati mwingine dawa huleta nafuu ya muda, na mgonjwa huonekana kupona kutokana na matumizi yake; lakini hii hutokea kwa sababu mwili una nguvu ya kutosha ya uhai ya kuondoa sumu na kurekebisha hali zinazosababisha ugonjwa. Afya hurejea licha ya matumizi ya dawa, wala si kwa sababu ya dawa hizo. Hata hivyo, katika hali nyingi, dawa hubadilisha tu umbo na mahali ugonjwa ulipo. Mara nyingi athari ya sumu huonekana kana kwamba imeshindwa kwa muda, lakini matokeo yake hubaki katika mwili na baadaye husababisha madhara makubwa.—[Huduma ya Uponyaji, 126](#). {**Tesw 86.2**}

Changamoto kwa Madaktari Wenye Dhamiri—Daktari aliye na ujasiri wa kimaadili wa kuhatarisha sifa yake kwa kuelimisha uelewa wa watu kwa kutumia mambo ya wazi na ya kweli, akionyesha asili ya ugonjwa na jinsi ya kuuzuia, pamoja na hatari ya tabia ya mazoea ya kutumia dawa, atakabiliwa na kazi ngumu; lakini ataishi na kuwaacha wengine waishi.... Ikiwa yeye ni mwanamatengenezo, atasema wazi kuhusu tamaa potovu na kujiachilia katika mambo yenye kuharibu—katika mavazi, ulaji na unywaji, na pia katika kujilazimisha kufanya kazi nyingi kupita kiasi ndani ya muda mfupi—jambo ambalo lina athari yenye kuharibu tabia, nguvu za mwili na akili. {**Tesw 86.3**}

Mazoea mema na sahihi, yanapotekelezwa kwa uelewa na kwa kudumu, yataondoa visababishi vya magonjwa, na hivyo hakutakuwa na haja ya kutumia dawa kali.—[Huduma ya Tiba, 222](#). {**Tesw 87.1**}

Kujifunza na Kufundisha Sheria za Tiba ya Kinga—Kwa sasa kuna uhitaji mkubwa, hata miongoni mwa madaktari ambao ni wanamatengenezo katika eneo

la matibabu ya magonjwa, wa kufanya juhudi kubwa zaidi na za uangalifu ili kuendeleza kazi yao wenyewe na kuipeleka mbele na juu, na pia kuwafundisha kwa bidii wale wanaowategemea kwa ujuzi wa kitabibu ili watambue chanzo cha udhaifu wao. Wanapaswa kuwaelekeza kwa namna ya pekee kwenye sheria ambazo Mungu ameziweka, ambazo haziwezi kukiukwa bila madhara. Madaktari huzungumza sana kuhusu jinsi magonjwa yanavyofanya kazi, lakini kwa ujumla hawawaelekezi watu kwa uzito unaostahili kwenye sheria ambazo zinapaswa kutiwa kwa utakatifu na kwa uelewa ili kuzuia magonjwa.—[Huduma ya Tiba, 223](#), {**Tesw 87.1**}

Dawa Zinazoacha Madhara Hatarishi—Watumishi wa Mungu hawapaswi kutoa dawa ambazo wanajua kwamba zitaacha madhara mwilini, hata kama zinaondoa mateso ya sasa. Kila dawa yenye sumu kutoka katika ulimwengu wa mimea au madini, inapoingizwa mwilini, itaacha athari yake yenye madhara, ikiathiri ini na mapafu na kuvuruga mwili kwa ujumla.—[Spiritual Gifts 4a:140](#). {**Tesw 87.1**}

Kwa Nini Vituo vya Afya Vilianzishwa—Hakuna kitu kinachopaswa kuingizwa katika mwili wa mwanadamu ambacho kitaacha athari yenye madhara. Na kutekeleza nuru ambayo nimepewa kuhusu jambo hili, yaani kutumia tiba za kiafya, ndiyo sababu niliyopewa ya kuanzisha vituo vya afya katika maeneo mbalimbali.—[Huduma ya Tiba, 228](#). {**Tesw 87.2**}

Miaka mingi iliyopita, Bwana alinifunulia kwamba taasisi zinapaswa kuanzishwa kwa ajili ya kuwatibu wagonjwa bila kutumia dawa. Mwanadamu ni mali ya Mungu, na uharibifu uliofanywa katika makao haya yenye uhai, pamoja na mateso yanayosababishwa na mbegu za mauti zilizopandwa ndani ya mwili wa mwanadamu, ni kosa dhidi ya Mungu.—[Huduma ya Tiba, 229](#), {**Tesw 88.3**}

Wagonjwa wanapaswa kupewa chakula bora na chenye afya, na wanapaswa kujiepusha kabisa na vinywaji vyote vya kulevya. Dawa zinapaswa kuachwa, na mbinu za matibabu zenye busara zifuatwe. Wagonjwa hawapaswi kupewa pombe, chai, kahawa au madawa, kwa maana vitu hivi daima huacha athari mbaya mwilini. Kwa kufuata kanuni hizi, wengi ambao madaktari walikuwa wamekata tamaa juu yao wanaweza kurejeshwa katika afya.—[Huduma ya Tiba, 228](#) {**Tesw 88.1**}

Dawa Hazihitajiki Mara Nyingi—Wengi wangeweza kupona bila kutumia hata chembe moja ya dawa, ikiwa wangeishi kulingana na sheria za afya. Dawa

zinapaswa kutumiwa mara chache sana. Itahitaji juhudi ya dhati, yenye subira na ya kudumu ili kuanzisha kazi hii na kuiendeleza kwa kuzingatia kanuni za afya. Lakini mkichanganya juhudi zenu na maombi ya bidii pamoja na imani, mtafanikiwa. Kupitia kazi hii, mtakuwa mkiwafundisha wagonjwa, na wengine pia, jinsi ya kujitunza wanapokuwa wagonjwa bila kutumia dawa.—[Huduma ya Tiba, 259, 260](#). {**Tesw 88.2**}

Taasisi Zetu Zilianzishwa kwa Ajili ya Kuwatibu Wagonjwa kwa Njia za Kiafya—Taasisi zetu zimeanzishwa ili wagonjwa watibiwe kwa kutumia njia za kiafya, huku matumizi ya dawa yakiachwa karibu kabisa. Ipo hesabu ya kutisha watahayodaiwa mbele za Mungu, wale ambao hawajali sana uhai wa mwanadamu kiasi cha kuutendea mwili kwa ukatili wanapotoa dawa zao. Hatuwezi kujitetea kwa ujinga ikiwa tutaiharibu nyumba ya Mungu kwa kuingiza tumboni mwetu dawa zenye sumu zilizopewa majina mbalimbali ambayo hatuyaelewi. Ni wajibu wetu kukataa maagizo yote ya aina hiyo. Tunataka kujenga kituo cha afya ambako wagonjwa yanaweza kutibiwa kwa njia ambazo Mungu ameziweka katika maumbile, na ambapo watu watafundishwa jinsi ya kujishughulikia wanapougua; ambako watajifunza kula kwa kiasi chakula bora na chenye afya, na kufundishwa kukataa dawa zote za kulevya—chai, kahawa, divai zilizochachushwa na vichocheo vya kila aina—na kuacha kula nyama ya wanyama waliokufa.—[Manuscript 44, 1896](#). {**Tesw 88.3**}

Kwa Ajili ya Kazi Yenye Ufanisi Zaidi—Suala la matengenezo ya afya halijadiliwi kwa kiwango kinachopaswa na kitakachohitajika. Lishe sahili, pamoja na kutokuwepo kabisa kwa matumizi ya dawa, na kuiacha miili huru kurejesha nguvu zilizopotea, kungefanya vituo vyetu vya afya viwe na ufanisi mkubwa zaidi katika kuwarejesha wagonjwa katika afya.—[Letter 73a, 1896](#). {**Tesw 89.1**}

Wafundishe Wagonjwa Jinsi ya Kushirikiana na Mungu—Watu wanapaswa kufundishwa kuelewa kwamba ni dhambi kuharibu nguvu zao za kimwili, kiakili na kiroho, na wanapaswa kuelewa jinsi ya kushirikiana na Mungu katika kurejeshwa kwa afya yao. Kwa njia ya imani katika Kristo, wanaweza kushinda tabia ya mazoea ya kutumia vichocheo na dawa za kulevya vinavyoharibu afya.—[Manuscript 12, 1900](#). {**Tesw 89.2**}

SEHEMU YA 5—VILEO VISIVYO NA NGUVU SANA
SURA YA 1—UMUHIMU WA KUWA NA MAZOEYA YA KIASI
KIKAMILIFU

Mifano Kutoka Agano la Kale na Jipya—Bwana alipokusudia kumwinua Samsoni kuwa mkombozi wa watu Wake, alimwagiza mama yake kufuata mazoea sahihi ya maisha kabla ya mtoto wake kuzaliwa. Katazo hilo pia lilipaswa kuwekwa juu ya mtoto tangu mwanzo, kwa maana alipaswa kuwekwa wakfu kwa Mungu akiwa Mnadhiri tangu kuzaliwa kwake. **{Tew 90.1}**

Malaika wa Mungu alimtokea mke wa Manoa na kumjulisha kwamba angepata mtoto wa kiume; kwa hiyo, alimpa maagizo haya muhimu: **“Basi sasa jihadhari, nakusihi, usinywe divai wala kileo, wala usile kitu chochote kilicho najisi.”** [Waamuzi 13:4, 14.](#) **{Tew 90.1}**

Mungu alikuwa na kazi muhimu kwa mtoto huyo aliyeahidiwa wa Manoa, na ili kumpatia sifa zilizohitajika kwa ajili ya kazi hiyo, mazoea ya mama na mtoto yalipaswa kudhibitiwa kwa uangalifu mkubwa. Malaika alimwagiza mke wa Manoa: **“Wala asinywe divai wala kileo, wala asile kitu chochote kilicho najisi; mambo yote niliyomwamuru ayatunze.”** Mtoto angeathiriwa kwa mema au kwa mabaya na mazoea ya mama yake. Mama mwenyewe alipaswa kutawaliwa na kanuni, na kufuata kiasi na kujikana nafsi, ikiwa alitaka kutafuta ustawi wa mtoto wake. **{Tew 90.3}**

Katika Agano Jipya, tunapata mfano mwingine wenye nguvu unaoonyesha umuhimu wa mazoea ya kiasi. **{Tesw 90.4}**

Yohana Mbatizaji alikuwa mwanamatengenezo. Alikabidhiwa kazi kubwa kwa ajili ya watu wa wakati wake. Katika maandalizi ya kazi hiyo, mazoea yake yote yalidhibitiwa kwa uangalifu tangu kuzaliwa kwake. Malaika Gabrieli alitumwa kutoka mbinguni kuwafundisha wazazi wa Yohana kanuni za matengenezo ya afya. Mjumbe huyo wa mbinguni alisema: **“Hatakunywa divai wala kileo; naye atajazwa Roho Mtakatifu.”** [Luka 1:15](#), **{Tesw 90.5}**

Yohana alijitenga na marafiki zake na starehe za maisha, akaishi peke yake nyikani, na akajilisha kwa chakula cha mimea pekee. Urahisi wa mavazi yake—vazi lililofumwa kwa manyoya ya ngamia—ulikuwa karipio dhidi ya anasa na kujionyesha kwa watu wa kizazi chake, hasa makuhani wa Kiyahudi. Chakula chake pia, cha nzige na asali ya mwituni, kilikuwa karipio dhidi ya ulafi uliotawala kila mahali. **{Tesw 91.1}**

Kazi ya Yohana ilikuwa imetabiriwa na nabii Malaki: **“Tazama, nitawapelekea Eliya nabii kabla haijaja ile siku ya Bwana, iliyo kuu na ya kuogofya; naye atazigeuza mioyo ya baba iwaelekee watoto wao, na mioyo ya watoto iwaelekee baba zao.”** [Malaki 4:5, 6](#) Yohana Mbatizaji alikwenda katika roho na nguvu za Eliya, ili kuitengeneza njia ya Bwana na kuwaelekeza watu kwenye hekima ya wenye haki. Alikuwa mwakilishi wa wale watakaoishi katika siku za mwisho, ambao Mungu amewakabidhi Kweli takatifu ili wazitangaze mbele ya watu, wakitengeneza njia kwa ajili ya kuja kwa Kristo mara ya pili. Kanuni zilezile za kiasi ambazo Yohana alizifuata zinapaswa kuzingatiwa na wale ambao, katika siku zetu, wamepewa jukumu la kuuonya ulimwengu kuhusu kuja kwa Mwana wa Adamu. **{Tesw 91.2}**

Mungu amemuumba mwanadamu kwa mfano Wake, naye anatarajia mwanadamu azitunze bila kuziharibu nguvu alizopewa kwa ajili ya huduma ya Muumba. Basi, je, hatupaswi kuyazingatia maonyo Yake na kujitahidi kudumisha kila nguvu katika hali bora zaidi ili tumtumikie? Hata kile kilicho bora kabisa tunachoweza kumpa Mungu bado hakitoshelezi kikamilifu. **{Tesw 91.3}**

Kwa nini kuna mateso mengi sana ulimwenguni leo? Je, ni kwa sababu Mungu anafurahia kuwaona viumbe Wake wakiteseka?—La hash! Ni kwa sababu

wanadamu wamedhoofishwa na mazoea ya upotovu wa kimaadili. Tunaomboleza kwa sababu ya uvunjaji wa sheria uliofanywa na Adamu, na huenda tukafikiri kwamba wazazi wetu wa kwanza walionyesha udhaifu mkubwa walipokubali jaribu; lakini ikiwa uvunjaji wa sheria wa Adamu ungekuwa uovu pekee ambao tungepaswa kukabiliana nao, hali ya ulimwengu ingekuwa bora zaidi kuliko ilivyo. Kume kuwa na mfululizo wa kuanguka katika dhambi tangu siku za Adamu.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 37–39.](#){**Tesw 91.4**}

Onyo Kuhusu Athari za Divai—Historia ya Nadabu na Abihu pia imetolewa kuwa onyo kwa mwanadamu, ikionyesha kwamba athari ya divai katika akili ni kuvuruga uwezo wa kufikiri. Na daima itakuwa na athari hiyo katika akili za wale wanaoitumia. Kwa hiyo, Mungu anakataza waziwazi matumizi ya divai na vileo vikali.—[The Signs of the Times, July 8, 1880.](#){**Tesw 92.1**}

Nadabu na Abihu wasingetenda dhambi hiyo ya mauti kama hawangekuwa wameanza kwanza kulewa kwa kiasi fulani kutokana na matumizi yao ya divai kupita kiasi. Walielewa kwamba maandalizi ya uangalifu mkubwa na ya dhati kabisa yalikuwa muhimu kabla ya kujitokeza/kuingia katika Patakatifu, mahali ambapo uwepo wa Mungu ulidhihirishwa; lakini kwa sababu ya kutokuwa na kiasi, walipoteza sifa zilizowastahilisha kwa utumishi wao mtakatifu. Akili zao zilichanganyikiwa, na utambuzi wao wa mambo ya kimaadili ukafifia, kiasi kwamba hawakuweza kutofautisha kati ya mambo matakatifu na mambo ya kawaida.—[Patriarchs and Prophets, 361–362.](#){**Tesw 92.2**}

SURA YA 2—ATHARI ZA KISAIKOLOJIA ZA VILEO VISIVYO NA NGUVU SANA

Mielekeo Iliyorithiwa Huchochewa na Divai na Cider—Kwa watu ambao wamerithi hamu ya kutumia vichocheo, si salama hata kidogo kuwa na divai au cider nyumbani; kwa maana Shetani huendelea kuwashawishi wajiachilie katika matumizi yake. Wakikubali majaribu yake, hawajui wataishia wapi; tamaa hudai kutoshelezwa, nao huitosheleza hata kwa hasara yao wenyewe. Akili hutiwa giza; akili ya busara haishiki tena hatamu, kwani sasa akili, hukabidhiwa kwa tamaa. Uasherati huongezeka, na maovu ya karibia kila aina hutendwa kutokana na kujiachilia katika hamu ya kutumia divai na cider [Kijadi, cider hutengenezwa kwa kusagwa kwa tufaha/apple kuwa massa, kukamua juisi, na kuruhusu chachu kuchachusha sukari asilia kuwa pombe, na kutoa kinywaji ambacho kwa kawaida huwa na pombe kati ya kiwango cha 1.2% na 8.5% kwa ujazo.].—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 32–33](#). {**Tesw 92.3**}

Hawezi Kukua Katika Neema—Haiwezekani mtu anayependa vichocheo hivi na aliyejizoesha kuvitumia kukua katika neema. Anakuwa mwenye tabia ya kinyama na ya kimwili; tamaa za mwili hutawala nguvu za juu za akili, na wema wa tabia hauthaminiwi.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 33](#). {**Tesw 93.1**}

Upotovu wa Akili Unaosababishwa na Vileo Visivyo na Nguvu Sana—Shetani humwongoza mtu hatua kwa hatua kutoka katika ngome za kiasi, na divai pamoja na cider hutumia ushawishi wake kwa hila sana juu ya ladha na hamu, kiasi kwamba mtu huingia katika njia ya ulevi bila hata kutambua. Hamu ya vichocheo hukuzwa, mfumo wa neva huvurugika, na Shetani huiweka akili katika hali ya msisimko na kutotulia; na mwathiriwa huyo maskini, akijiona yuko salama kabisa, huendelea mbele na mbele, mpaka kila kizuizi kinapoangushwa na kila kanuni inapotolewa kafara. Maazimio yenye nguvu zaidi hudhoofishwa, na mambo yenye thamani ya milele huwa dhaifu kiasi cha kushindwa kuiweka tamaa iliyoharibika chini ya udhibiti wa akili. Baadhi yao hawalewi kabisa, lakini daima huwa chini ya ushawishi wa vileo visivyo na nguvu sana. Huwa na msisimko na hawajatulia kiakili; si kwamba wamechanganyikiwa kabisa, lakini kwa hakika wamevurugika kiakili, kwa maana nguvu bora za akili zimepotoka.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 33](#). {**Tesw 93.2**}

Divai na Cider Isiyochachushwa—Juisi safi ya zabibu au tunda, ambayo haijachachushwa, ni kinywaji chenye afya [wholesome drink].—[Manuscript 126, 1903](#).{**Tesw 93.3**}

Cider na divai vinaweza kuwekwa kwenye chupa au makopo vikiwa vibichi na vikahifadhi utamu wake kwa muda mrefu (canning); na vikitumiwa vikiwa havijachachushwa, havitampokonya mtu uwezo wa kufikiri kwa busara.—[The Review and Herald, March 25, 1884](#) [Kutumia chupa katika kuhifadhi chakula ndiyo njia bora ukilinganisha na makopo ya chuma].{**Tesw 93.4**}



Cider Tamu—Je, tunajua kinywaji hiki kitamu cha cider kimetengenezwa kutokana na nini? Wale wanaosindika tufaha na kuyageuza matunda kuwa cider kwa ajili ya soko si waangalifu sana kuhusu hali ya matunda wanayotumia, na katika visa vingi, juisi ya matufaha yaliyooza hukamuliwa. Wale ambao hawangefikiria kamwe kuingiza sumu ya matufaha yaliyooza katika miili yao, watakunywa cider iliyotengenezwa kutokana na matunda hayo na kukiita kitu cha anasa; lakini darubini ingeonyesha kwamba kinywaji hiki chenye kuvutia mara nyingi hakifai kwa tumbo la mwanadamu, hata kinapotoka kwenye mashine ya kukamulia kikiwa kibichi. Ikiwa kitachemshwa, na tahadhari ikachukuliwa kuondoa uchafu, huwa hakina kasoro kwa kiwango kikubwa.{**Tesw 93.5**}

Cider Tamu—Mara nyingi nimewasikia watu wakisema, “Ah! Hii ni cider ni tamu tu; haina madhara kabisa, na hata ina manufaa kwa afya.” Makopo kadhaa, labda hata galoni kadhaa, hupelekwa nyumbani. Kwa siku chache huwa tamu; kisha uchachushaji huanza bila watu kugundua. Ladha yake kali huwafanya wengi waione inapendeza zaidi, na mpenda divai tamu au cider husita kukubali kwamba kinywaji chake anachokipenda hatimaye kimekuwa kikali na chachu.—[The Review and Herald, March 25, 1884](#).{**Tesw 94.1**}

Njia Pekee Salama—Watu ambao wamerithi hamu ya vichocheo visivyo vya asili hawapaswi kwa vyovyote kuwa na divai, bia au cider machoni pao au mahali wanapoweza kuvifikia; kwa maana kufanya hivyo huweka jaribu mbele yao daima [Wale ambao wana urithi wa ulevi au watoto wa alcoholics, mfano watoto wengi hunywesha pombe ya ndizi au mbege wakiwa wadogo na wazazi kwa vile inaonekana kama juisi, au wanataka watoto watulie na kulala].—[The Ministry of Healing, 331.](#){**Tesw 94.1**}

Ikiwa watu wangekuwa wenye kiasi katika mambo yote, ikiwa hawangekunywa, kuonja wala kushika chai, kahawa, tumbaku, divai, kasumba na vileo, basi akili ingeshika hatamu za utawala, na kuyadhibiti matamania na tamaa za mwili.{**Tesw 94.3**}

Shetani hutawala akili na utu wote kupitia hamu ya chakula. Maelfu ya watu ambao wangeweza kuishi wamekwenda kaburini wakiwa wameharibika kimwili, kiakili na kimaadili, kwa sababu walitoa nguvu zao zote kuwa dhabihu kwa kujiachilia katika tamaa ya chakula.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 37.](#){**Tesw 94.4**}

SURA YA 3—ATHARI ZA KULEWESHA ZA DIVAI NA CIDER

Mtu anaweza kulewa kabisa kwa divai na cider, kama anavyoweza kulewa kwa vileo vikali zaidi kama gongo n k; na ulevi mbaya zaidi unasababishwa na vinywaji hivi vinavyoitwa kuwa hafifu yaani, vina asilimia ndogo ya kileo. Tamaa za mwili huzidi kuwa potovu, na mabadiliko katika tabia huwa makubwa zaidi, yakidhihirisha ukaidi na ugumu zaidi. Lita chache za cider au divai tamu zinaweza kuamsha hamu ya kutumia vileo vikali zaidi, na wengi ambao wamekuwa walevi sugu wameweka msingi wa tabia hiyo ya kunywa kwa njia hiyo.—[The Review and Herald, March 25, 1884.](#){**Tesw 94.5**}

Mwanzo Unaoweza Kupelekea Mazoea ya Ulevi—Glasi moja tu ya divai inaweza kufungua mlango wa jaribu ambao utampelekea mtu kuingia katika mazoea ya ulevi [Usionje, usiguse, utakuwa salama!].—[Shuhuda kwa Kanisa 4:578.](#){**Tesw 95.1**}

Hali ya Ugonjwa Inayotokana na Matumizi ya Cider—Mwelekeo wa kupata magonjwa mbalimbali, kama vile ugonjwa wa kuvimba mwili kwa sababu ya kujikusanya kwa maji (dropsy), ugonjwa wa ini, kutetemeka kwa neva, na msongamano wa damu kichwani, hutokana na matumizi ya cider chachu kwa mazoea. Kwa matumizi yake, wengi hujiletea magonjwa ya kudumu. Wengine hufa kwa kifua kikuu, au hupatwa na kiharusi, kwa sababu hii pekee. Wengine huteseka kutokana na dyspepsia, yaani kutosagika vizuri kwa chakula tumboni. Kila kazi muhimu ya mwili hudhoofika na kushindwa kufanya kazi ipasavyo, na madaktari huwaambia kwamba wana ugonjwa wa ini; ilhali, ikiwa wangevunja kichwa cha pipa la cider na wasikubali tena jaribu la kulijaza, nguvu zao za uhai zilizodhoofishwa zingerejea.—[The Review and Herald, March 25, 1884.](#){**Tesw 95.2**}

Athari za Divai Baada ya Gharika—Katika siku za Nuhu, ulimwengu ulikuwa umeharibika sana kwa sababu ya kujiachilia katika tamaa ya chakula na tamaa potovu za mwili, kiasi kwamba Mungu aliwaangamiza wakazi wake kwa maji ya Gharika. Na wanadamu walipoanza tena kuongezeka duniani, walijiachilia katika unywaji wa divai mpaka kufikia kulewa kulikopotosha hisia zao, na hivyo kufungua njia ya kula nyama kupita kiasi na kuimarisha tamaa za kinyama. Wanadamu walijiinua dhidi ya Mungu wa mbinguni; na uwezo wao pamoja na fursa zao walizitumia kujitukuza wenyewe badala ya kumheshimu Muumba wao.—[Redemption; or the Temptation of Christ, 21–22.](#){**Tesw 95.3**}

Hupelekea Kutumia Vileo Vikali Zaidi—Unywaji wa cider hupelekea matumizi ya vileo vikali zaidi. Tumbo hupoteza nguvu yake ya asili, na huhitaji kitu chenye nguvu zaidi ili kulichochea lifanye kazi. Wakati mmoja, mimi na mume wangu tulipokuwa safarini, tulilazimika kutumia saa kadhaa tukisubiri treni. Tulipokuwa kituoni, mkulima mmoja mwenye uso mwekundu na mwili uliovimba aliingia katika mgahawa uliokuwa hapo, na kwa sauti kubwa na yenye ukali akauliza, “*Mna brandi ya daraja la kwanza?*” Akaambiwa kwamba ipo, naye akaagiza nusu glasi. Akauliza, “*Mna mchuzi wa pilipili?*” “Ndiyo,” akajibiwa. “Basi, weka vijiko viwili vikubwa.” Kisha akaagiza vijiko viwili vya pombe viongezwe, na akamalizia kwa kuagiza “kipimo kizuri cha pilipili manga.” Mtu aliyekuwa akiandaa mchanganyiko huo akauliza, “*Utafanya nini na mchanganyiko wa namna hiyo?*” Akajibu, “*Nadhani huo utanisaidia,*” kisha akaileta glasi hiyo iliyokuwa imejaa mchanganyiko mkali kwenye midomo yake na kuunywa wote. Mume

wangu alisema, “*Mtu huyo ametumia vichocheo mpaka ameharibu utando laini wa tumbo lake. Ningedhani kwamba watakuwa wamepoteza kabisa uwezo wa kuhisi, kama kiatu kilichoungua.*” {**Tesw 95.4**}

Wengi, wanaposoma jambo hili, watacheka wanapoonywa kuhusu hatari hiyo. Watasema, “*Hakika kiasi kidogo cha divai au cider ninachotumia hakiwezi kunidhuru.*” Shetani amewaweka watu wa namna hiyo kuwa mawindo yake; huwaongoza hatua kwa hatua, nao hawatambui hadi minyororo ya mazoea na tamaa inapokuwa na nguvu kiasi kwamba haiwezi tena kuvunjwa. Tunaona nguvu ambayo tamaa ya vileo vikali huwa nayo juu ya wanadamu; tunaona jinsi watu wa kazi mbalimbali na wenye majukumu mbalimbali, watu wenye vyeo vya juu, vipawa vikubwa, mafanikio makubwa, hisia nzuri, mishipa imara na uwezo mkubwa wa kufikiri, wanavyoyotoa yote kuwa dhabihu kwa tamaa zao, mpaka wanashushwa chini kufikia kiwango cha wanyama; na katika visa vingi, mwanguko wao ulianza kwa matumizi ya divai au cider. Kwa kujua jambo hili, nasimama kwa uamuzi thabiti dhidi ya kutengeneza divai au cider kwa ajili ya kunywa.... Ikiwa wote wangekuwa waangalifu na waaminifu katika kulinda mianya midogo inayofunguliwa na matumizi ya kiasi ya divai na cider zinazoitwa kuwa zisizo na madhara, barabara ya kuelekea kwenye ulevi ingefungwa.—[The Review and Herald, March 25, 1884.](#) {**Tesw 96.1**}

SURA YA 4—DIVAI KATIKA BIBLIA

Divai ya Kana Haikuwa Imechacha—Biblia haihalalishi popote matumizi ya divai ileweshayo. Divai ambayo Kristo aliitengeneza kutokana na maji katika karamu ya arusi ya Kana ilikuwa juisi safi ya zabibu. Hii ndiyo “divai mpya ... inayopatikana katika kishada cha zabibu,” ambayo Maandiko yanasema: “**Usiiharibu; maana baraka imo ndani yake.**” [Isaya 65:8.](#) {**Tesw 97.1**}

Kristo Ndiye aliyetoa onyo hili kwa Israeli katika Agano la Kale: “**Divai hudhihaki, kileo huwa na ghasia; na kila anayepotoshwa nacho si mwenye hekima.**” [Mithali 20:1](#) Yeye Mwenyewe hakutoa kinywaji cha namna hiyo. Shetani huwajaribu wanadamu wajiachilie katika mambo yanayofunika akili na kuzifanya hisia za kiroho ziwe butu, lakini Kristo hutufundisha kuitiisha hali ya chini ya mwanadamu. Yeye hawaweki wanadamu katika hali ya kukabiliwa na kitu

chochote ambacho kingekuwa jaribu kwao. Maisha Yake yote yalikuwa mfano wa kujikana nafsi. Ilikuwa kwa ajili ya kuvunja nguvu ya hamu ya kula kwamba, katika kufunga kwa siku arobaini jangwani, Yeye alivumilia kwa ajili yetu jaribu kali zaidi ambalo mwanadamu angeweza kulistahimili. Kristo Ndiye aliyemwelekeza Yohana Mbatizaji asinywe divai wala kileo. Yeye Ndiye pia aliyemwamuru mke wa Manoa kujizuia na mambo hayo. Kristo hakupingana na mafundisho Yake Mwenyewe. Divai isiyochacha Aliyowapa wageni wa arusi ilikuwa kinywaji chenye afya na kuburudisha. Hii ndiyo divai iliyotumiwa na Mwokozi wetu na wanafunzi Wake katika Meza ya Bwana ya kwanza. Hii ndiyo divai inayopaswa kutumiwa daima katika Meza ya Bwana kama ishara ya damu ya Mwokozi. Ibada ya Meza ya Bwana imekusudiwa kuburudisha roho na kutoa uzima. Haipaswi kuhusishwa na kitu chochote ambacho kingeweza kuchochea uovu [Kama vile ambavyo mkate wake hauna chachu, basi hata kinywaji cha mzabibu cha meza ya Bwana hakipaswi kuwa na chachu, mkate ukiwakilisha mwili Wake na juisi ya zabibu ikiwakilisha damu Yake isiyo na chachu].—[Huduma ya Uponyaji, 333–334](#), {**Tesw 97.2**}

Divai Inayopendekezwa Katika Biblia Si Ilewesheayo—Biblia haifundishi popote matumizi ya divai ileweshayo, iwe kama kinywaji au kama ishara ya damu ya Kristo. Tunaiomba akili ya kawaida ya mwanadamu itathmini ikiwa damu ya Kristo inawakilishwa vizuri zaidi na juisi safi ya zabibu katika hali yake ya asili, au baada ya kugeuzwa kuwa divai iliyochacha na ileweshayo.... Tunasema kwa msisitizo kwamba divai hiyo ya pili haipaswi kamwe kuwekwa juu ya meza ya Bwana....**Tunasisitiza kwamba Kristo hakuwahi kutengeneza divai ileweshayo;** tendo kama hilo lingekuwa kinyume na mafundisho yote na mfano wa maisha Yake.... Divai ambayo Kristo aliitengeneza kutokana na maji kwa muujiza wa uweza Wake ilikuwa juisi safi ya zabibu.—[The Signs of the Times, August 29, 1878](#). {**Tesw 97.3**}

SURA YA 5—WAKRISTO NA UZALISHAJI WA VILEO

Utengenezaji wa Bidhaa za Vileo—Wengi ambao wangesita kuweka kileo midomoni mwa jirani yao, hushiriki katika kilimo cha humle, na hivyo kutoa ushawishi wao kinyume na juhudi za kupinga ulevi. Siwezi kuona jinsi, kwa kuzingatia sheria ya Mungu, Wakristo wanavyoweza kwa dhamiri njema kushiriki katika kilimo cha humle au kutengeneza divai na cider kwa ajili ya soko.—

[Christian Temperance and Bible Hygiene, 32.](#){**Tesw 98.1**}

Kujiepusha na Kila Namna ya Uovu—Wanaume na wanawake wenye ufahamu, wanaodai kuwa Wakristo, wanaposisitiza kwamba hakuna madhara katika kutengeneza divai au cider kwa ajili ya soko kwa sababu, ikiwa havijachacha, haviwezi kuleweshwa, mimi huhuzunika moyoni. Ninajua kwamba kuna upande mwingine wa jambo hili ambao wanakataa kuutazama; kwa sababu ubinafsi umefunga macho yao wasione maovu ya kutisha ambayo yanaweza kutokana na matumizi ya vichocheo hivi. Sioni jinsi ndugu zetu wanavyoweza kujizuia na kila namna ya uovu na wakati huohuo kujishughulisha kwa kiasi kikubwa na kilimo cha humle, wakijua matumizi ambayo humle huwekewa.{**Tesw 98.2**}

Wale wanaosaidia kuzalisha vinywaji hivi vinavyochochea na kuzoeza hamu ya vileo vikali zaidi watalipwa kulingana na matendo yao. Wao ni wavunjaji wa sheria ya Mungu, nao wataadhibiwa kwa dhambi wanazotenda na kwa zile ambazo wamewachochea wengine kuzitenda, kupitia majaribu ambayo wameyaweka mbele yao.{**Tesw 98.3**}

Wote wanaodai kuamini kweli ya wakati huu na kujiona kuwa watetezi wa matengenezo wanapaswa kutenda kulingana na imani yao. Ikiwa mtu ambaye jina lake limo katika kitabu.daftari la kanisa anatengeneza divai au cider kwa ajili ya soko, anapaswa kushauriwa na kushughulikiwa kwa uaminifu; na ikiwa ataendelea na tabia hiyo, anapaswa kuwekwa chini ya karipio la kanisa. Wale ambao hawatakubali kushawishiwa kuacha kazi hii hawastahili kuwa na nafasi wala jina miongoni mwa watu wa Mungu.{**Tesw 99.1**}

Tunapaswa kuwa wafuasi wa Kristo, tukiweka mioyo yetu na ushawishi wetu upande wa kupinga kila tendo ovu. Tutajisikiaje siku ambayo hukumu za Mungu zitakapomiminwa, tutakapokutana na watu ambao wamekuwa walevi kwa sababu

ya ushawishi wetu? Tunaishi katika siku ya upatanisho ya mfano, na hivi karibuni kesi zetu zitapitiwa mbele za Mungu. Tutasimamaje katika mahakama za mbinguni, ikiwa mwenendo wetu umehimiza matumizi ya vichocheo vinavyopotosha akili na kuharibu adili, usafi, na upendo wa Mungu?—[Shuhuda kwa Kanisa 5:358–359](#).{**Tesw 99.2**}

Upendo wa Fedha Usipotoshe—Nina ekari chache za ardhi ambazo, nilipozinunua, zilikuwa zimepandwa mizabibu kwa ajili ya kutengeneza divai; lakini sitauza hata pauni moja ya zabibu hizo kwa kiwanda chochote cha kutengeneza divai. Fedha ambazo ningepata kutokana nazo zingeongeza mapato yangu; lakini badala ya kuchangia kuenea kwa ulevi kwa kuruhusu zibadilishwe kuwa divai, ningeziacha zioze kwenye mizabibu....{**Tesw 99.3**}

Upendo wa fedha utawaongoza wanadamu kukiuka dhamiri. Huenda fedha hizo zikapelekwa katika hazina ya Bwana; lakini Yeye hatakubali sadaka ya namna hiyo; ni chukizo Kwake. Zilipatikana kwa kuvunja sheria Yake, ambayo inamtaka mtu ampende jirani yake kama anavyojipenda mwenyewe. Si kisingizio kwa mkosaji kusema kwamba, ikiwa yeye hangetengeneza divai au cider, mtu mwingine angefanya hivyo na jirani yake angeweza kuwa mlevi vivyo hivyo. Kwa sababu baadhi ya watu wataweka chupa kwenye midomo ya jirani zao, je, Wakristo watathubutu kuchafua mavazi yao kwa damu ya roho za wanadamu, na kujiletea laana iliyotamkwa juu ya wale wanaoweka jaribu hili katika njia ya wanadamu wanaokosea? Yesu anawaita wafuasi Wake kusimama chini ya bendera Yake na kusaidia kuharibu kazi za Ibilisi. {**Tesw 99.4**}

Mkombozi wa ulimwengu, anayejua vizuri hali ya jamii katika siku za mwisho, anawakilisha kula na kunywa kuwa miongoni mwa dhambi zinazolihukumu kizazi hiki. Anatuambia kwamba, kama ilivyokuwa katika siku za Nuhu, ndivyo itakavyokuwa wakati Mwana wa Adamu atakapofunuliwa. **“Walikuwa wakila na kunywa, wakioa na kuolewa, hata siku ile Nuhu alipoingia katika safina, wala hawakujua mpaka gharika ilipokuja na kuwachukua wote.”** Hali kama hiyo itakuwapo katika siku za mwisho, na wale wanaoamini maonyo haya watatumia tahadhari kubwa kabisa wasichukue mwenendo utakaowaletea hukumu.—[The Review and Herald, March 25, 1884](#).{**Tesw 100.1**}

Katika Nuru ya Maandiko, Asili, na Akili—Kwa kuzingatia kile ambacho Maandiko, asili, na akili vinafundisha kuhusu matumizi ya vileo, Je, Wakristo

wanawezaje kushiriki katika kilimo cha hops/humle kwa ajili ya kutengeneza bia, au katika kutengeneza divai au cider kwa ajili ya soko? Ikiwa wanampenda jirani yao kama wanavyojipenda wenyewe, wanawezaje kusaidia kuweka kitu ambacho kitakuwa mtego kwake katika njia yake?—[Huduma ya uponyaji, 334](#).{**Tesw 100.2**}



Ndugu, tulitazame jambo hili katika nuru ya Maandiko, na tutoe ushawishi thabiti kwa upande wa kiasi katika mambo yote. Tufaa na zabibu ni zawadi za Mungu; zinaweza kutumiwa vizuri sana kama vyakula vyenye afya, au zinaweza kutumiwa vibaya kwa matumizi yasiyofaa. Tayari Mungu analeta kunyauka kwa mizabibu na mazao ya tufaha kwa sababu ya matendo ya dhambi ya wanadamu. Tunasimama mbele ya ulimwengu kama watetezi wa matengenezo; hebu tusitoe nafasi kwa makafiri au wasioamini kuidhihaki imani yetu. Kristo alisema: **“Ninyi ni chumvi ya dunia,” “ninyi ni nuru ya ulimwengu.”** Hebu tuonyeshe kwamba mioyo na dhamiri zetu ziko chini ya nguvu ibadilishayo ya neema ya Mungu, na kwamba maisha yetu yanatawaliwa na kanuni safi za sheria ya Mungu, hata ikiwa kanuni hizo zinahitaji kujinyima masilahi ya muda.—[Shuhuda kwa Kanisa 5:361](#).{**Tesw 100.3**}

SURA YA 6—KIASI NA KUJIEPUSHA KABISA

Ikiwa kuna kitu chochote kinachohitajika ili kukata kiu, maji safi, yakinywewa muda mfupi kabla au baada ya mlo, ndiyo yote ambayo mwili kwa asili huhitaji. Usinywe kamwe chai, kahawa, bia, divai, wala vileo vikali vya aina yoyote. Maji ndiyo kinywaji bora zaidi kinachoweza kusafisha tishu za mwili.—[The Review and Herald, July 29, 1884](#) . {**Tesw 101.1**}

Somo linalotolewa hapa [la Danieli na wenzake] ni somo ambalo tungefanya vyema kulitafakari kwa makini. Hatari yetu haitokani na uhaba, bali na wingi. Daima tunajaribiwa kuzidisha matumizi. Wale wanaotaka kuhifadhi uwezo wao bila kudhoofika kwa ajili ya huduma ya Mungu, lazima wazingatie kiasi kwa uangalifu mkubwa katika matumizi ya baraka Zake, na vilevile kujiepuka kabisa na kila aina ya kujiachilia katika mambo yenye kudhuru au kudhalilisha.{**Tesw 101.2**}

Kizazi kinachoinuka kimezungukwa na vishawishi vilivyokusudiwa kuijaribu hamu ya kula. Hasa katika miji yetu mikubwa, kila namna ya anasa imefanywa kuwa rahisi na yenye kuvutia. Wale ambao, kama Danieli, wanakataa kujitia unajisi, watawuna thawabu ya mazoea yao ya kiasi. Kwa kuwa wana nguvu kubwa zaidi za kimwili na uwezo ulioongezeka wa kustahimili, wana akiba ya nguvu ambayo wanaweza kutegemea wakati wa dharura.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 27–28](#).{**Tesw 101.3**}

Mara nyingi hudaiwa kwamba, ili kuwavuta vijana waache maandishi ya kuisimua au yasiyo na thamani, tunapaswa kuwapa aina bora zaidi ya maandishi/vitabu ya kubuni. Hii ni sawa na kujaribu kumtibu mlevi kwa kumpa vileo vyenye asilimia ndogo zaidi ya pombe, badala ya whisky au brandi, yaani vileo vinavyodaiwa kuwa hafifu zaidi, kama vile divai, bia, au cider. Matumizi ya vinywaji hivi yangeendelea tu kukuza hamu ya vileo vikali zaidi. Usalama pekee wa mlevi, na kinga pekee ya mtu mwenye kiasi, ni kujiepuka kabisa.—[Huduma ya Uponyaji, 446](#).{**Tesw 101.4**}

SEHEMU YA 6—KANUNI ZINAZOLETA MABADILIKO YA MAISHA

SURA YA 1—NI KADIRI MAISHA YANAVYOBADILISHWA

Tabia Inaundwa Upya—Kazi yetu kwa ajili ya wale wanaojaribiwa na walioanguka itapata mafanikio ya kweli tu wakati neema ya Kristo inapoibadilisha tabia, na mwanadamu anapoletwa katika uhusiano hai na Mungu Asiye na mwisho. Hili ndilo kusudi la kila jitihada ya Kweli ya kiasi.—[Shuhuda kwa Kanisa 6:111](#). {**Tesw 102.1**}

Kristo Hufanya Kazi Kutoka Ndani—Wanadamu hawatakuwa na kiasi kwa kweli mpaka neema ya Kristo iwe kanuni inayodumu moyoni.... Mazingira hayawezi kuleta matengenezo. Ukristo unapendekeza matengenezo ya moyo. Kile ambacho Kristo hufanya ndani huonekana katika maisha ya nje chini ya uongozi wa akili iliyobadilishwa. Njia ya kuanzia nje na kujaribu kuleta mabadiliko kuelekea ndani imeshindwa daima, na daima itashindwa.—[Counsels on Diet and Foods, 35](#). {**Tesw 101.2**}

Nguvu ya Kujitawala Lazima Ipatiwe Tena—Mojawapo ya matokeo ya kusikitisha zaidi ya uasi wa kwanza ilikuwa kupotea kwa uwezo wa mwanadamu wa kujitawala. Ni pale tu uwezo huu unapopatikana tena ndipo maendeleo ya kweli yanaweza kuwepo. {**Tesw 102.3**}

Mwili ndiyo njia pekee ambayo kwayo akili na roho hukuzwa kwa ajili ya kujenga tabia. Kwa hiyo, adui wa roho huyaelekeza majaribu yake katika kudhoofisha na kudhalilisha nguvu za mwili. Mafanikio yake katika jambo hili yanamaanisha kwamba nafsi yote inasalimishwa kwa uovu. Mielekeo ya asili ya mwili wetu, isipokuwa iwe chini ya utawala wa nguvu iliyo juu zaidi, bila shaka italeta uharibifu na mauti. {**Tesw 102.4**}

Mwili unapaswa kuwekwa chini ya utawala. Nguvu zilizo juu zaidi za nafsi zinapaswa kutawala. Hamu za mwili zinapaswa kudhibitiwa na mapenzi, nayo yanapaswa kuwa chini ya utawala wa Mungu. Mamlaka ya kifalme ya akili, yaliyotakaswa kwa neema ya Mungu, yanapaswa kutawala katika maisha yetu.—[Huduma ya Uponyaji, 129–130](#). {**Tesw 103.1**}

Ubaya wa Kujaribu Kuacha Polepole—Je, wale ambao wamekuwa na fursa nyingi zaidi na nuru nyingi ya thamani, na wanaofurahia faida za elimu, watatoa kisingizio kwamba hawawezi kuacha mazoea yasiyofaa kwa afya? Kwa nini wale

walio na uwezo bora wa kufikiri hawatafakari uhusiano kati ya sababu na matokeo? Kwa nini hawatetei matengenezo kwa kusimama imara juu ya kanuni, wakiwa wameazimia kutokunywa vinywaji vyenye kileo/alkoholi wala kutumia tumbaku? Hivi ni sumu, na matumizi yake ni ukiukaji wa sheria ya Mungu. Wengine, wanapojaribiwa kuelimishwa kuhusu jambo hili, husema, *“Nitaacha polepole.”* Lakini Shetani hucheka maazimio yote ya namna hiyo. Anasema, *“Wako salama chini ya nguvu yangu. Sina hofu nao katika jambo hilo.”* {**Tesw 103.2**}

Lakini anajua kwamba hana nguvu juu ya mtu ambaye, anaposhawishiwa na wenye dhambi, ana ujasiri wa kimaadili wa kusema “Hapana” kwa uthabiti na waziwazi. Mtu wa namna hiyo amekataa ushirika wa Ibilisi, na maadamu anashikamana na Yesu Kristo, yuko salama. Anasimama mahali ambapo malaika wa mbinguni wanaweza kuungana naye, wakimpa nguvu ya kimaadili ya kushinda.—[Manuscript 86, 1897](#). {**Tesw 103.3**}

Vita Vigumu, Lakini Mungu Atasaidia—Je, unatumia tumbaku au vileo vileweshavyo? Vitupilie mbali; kwa maana vinatia ukungu katika uwezo wako wa akili. Kuacha kutumia vitu hivi kutamaanisha vita vigumu, lakini Mungu atakusaidia kupigana vita hivyo. Omba neema ya Mungu ili ushinde, kisha amini kwamba **Atakupu neema hiyo**, kwa sababu Anakupenda. Usiwaruhusu marafiki wa kidunia wakuvute mbali na utii wako kwa Kristo. Badala yake, ielekeze akili yako kutoka kwa marafiki hao na kuielekeza kwa Kristo. Waambie kwamba unatafuta hazina ya mbinguni. Wewe si mali yako mwenyewe; umenunuliwa kwa thamani, yaani, kwa uhai wa Mwana wa Mungu, nawe unapaswa kumtukiza Mungu katika mwili wako na katika roho yako, kwa kuwa ni Vyake.—[Letter 226, 1903](#). {**Tesw 104.1**}

Tafuta Msaada wa Mungu na Watu Wenye Haki—Nina ujumbe kutoka kwa Bwana kwa ajili ya nafsi inayojaribiwa, ambayo imekuwa chini ya udhibiti wa Shetani lakini inajitahidi kujinasua. Nenda kwa Bwana uombe msaada. Nenda kwa wale unaowajua kuwa wanampenda na kumcha Mungu, uwaambie, *“Nichukue chini ya uangalizi wako; kwa maana Shetani ananijaribu kwa ukali. Sina nguvu za kujinasua kutoka katika mtego huu. Niweke pamoja nawe kila wakati, mpaka nitakapopata nguvu zaidi za kuyapinga majaribu.”* [Inabidi uwe na mtu ambaye unawajibika kwake, mtu wa kiroho, na mwema, hii imekuwa msaada kwa wengi

kuacha mazoea mabaya kama ulevi, ponografia, ulafi na uovu wa aina fulani]—
[Letter 166, 1903.](#){**Tesw 104.1**}

Uhusiano Binafsi na Mungu—Weka mahitaji yako, furaha zako, huzuni zako, mahangaiko yako, na hofu zako mbele za Mungu.... “Bwana ni Mwenye huruma nyingi, na mwingi wa rehema.” Moyo Wake wa upendo huguswa na huzuni zetu, na hata tunapozieleza huzuni hizo.... Hakuna jambo lolote linalohusu amani yetu ambalo ni dogo sana Kwake kiasi cha kutolitambua; hakuna sura katika uzoefu wetu iliyo na giza sana kiasi cha Yeye kushindwa kuisoma; hakuna jambo lenye kutatanisha lililo gumu sana Kwake kulifumbua. Hakuna msiba unaoweza kumpata hata mmoja wa watoto Wake walio wadogo zaidi; hakuna wasiwasi unaoweza kuisumbua nafsi, hakuna furaha inayoweza kuichangamsha, wala hakuna sala ya dhati inayoweza kutoka midomoni mwetu ambayo Baba yetu wa mbinguni haijui au ambayo Yeye hajali mara moja. “Huponya waliopondeka moyo, na kuyafunga majeraha yao.” Uhusiano uliopo kati ya Mungu na kila nafsi ni wa pekee na kamili, kana kwamba hakukuwa na nafsi nyingine ambayo kwa ajili yake alimtoa Mwana Wake mpendwa.—[Ngazi ya Kufikia mbinguni au Njia Salama, 104–105.](#){**Tesw 104.2**}

SURA YA 2—UONGOFU, SIRI YA USHINDI

Kujiachilia Katika Tamaa Ni Dhambi-[Kuendekeza dhambi, kujiridhisha na dhambi]—Kujiachilia katika tamaa zisizo za asili, iwe ni tamaa ya chai, kahawa, tumbaku, au vileo, ni kutokuwa na kiasi, na ni kinyume na sheria za uhai na afya. Kwa kutumia vitu hivi vilivyokatazwa, hali hujengeka mwilini ambayo Muumba hakukusudia kamwe iwepo. Kujiachilia katika jambo lolote la namna hii miongoni mwa wanadamu ni dhambi.... Mateso, magonjwa, na mauti ndiyo adhabu ya hakika ya kujiachilia katika tamaa.—[Uinjilisti au Enendeni Mtandaoni Kote, 266.](#){**Tesw 104.3**}

Roho Mtakatifu Anapofanya Kazi Miongoni Mwetu—Jambo la kwanza kabisa na la muhimu zaidi ni kuulainisha na kuutiisha moyo kwa kumweka Bwana wetu Yesu Kristo mbele ya watu kama Mchukuaaji wa Dhambi na Mwokozi anayesamehe dhambi, huku tukifanya Injili iwe wazi kadiri iwezekanavyo. Roho Mtakatifu anapofanya kazi miongoni mwetu, ... nafsi ambazo hazijajiandaa kwa ajili ya kuja kwa Kristo hushawishika kuhusu hali yao ya dhambi.... Wale waliozoea tumbaku huacha sanamu yao, na wale wanaokunywa vileo huacha vileo vyao. Hawangeweza kufanya hivyo ikiwa, kwa imani, hawangeshikilia ahadi za Mungu za msamaha wa dhambi zao.—[Uinjilisti au Enendeni Mtandaoni Kote, 264.](#){**Tesw 105.1**}

Hitaji Kuu la Mwanadamu—Kristo alitoa maisha Yake ili kumnunulia mwenye dhambi ukombozi. Mkombozi wa ulimwengu alijua kwamba kujiachilia katika hamu ya kula kulikuwa kukisababisha udhaifu wa kimwili na kuzitia ganzi nguvu za utambuzi, kiasi kwamba mambo matakatifu na ya milele yasingeweza kutambuliwa. Alijua kwamba kujifurahisha nafsi kulikuwa kupotosha nguvu za maadili, na kwamba hitaji kuu la mwanadamu lilikuwa uongofu—wa moyo, akili, na nafsi—kutoka katika maisha ya kujifurahisha nafsi kwenda katika maisha ya kujikana nafsi na kujitoa sadaka.—[Huduma ya Tiba, 264.](#){**Tesw 105.2**}

Mwanadamu Atashindwa kwa Nguvu Zake Mwenyewe—Mazoea ya kutumia tumbaku ... hutia ukungu katika akili nyingi. Kwa nini usiyaache mazoea haya? Kwa nini usiinuke na kusema, “Sitatumikia tena dhambi na Ibilisi”? Sema, “Sitatumia tena dawa hii ya kulevya yenye sumu.” Huwezi kamwe kufanya hivyo kwa nguvu zako mwenyewe. Kristo anasema, “Mimi niko mkono wako wa kuume ili kukusaidia.”—[Manuscript 9, 1893.](#){**Tesw 105.3**}

Kwa Nini Wengi Hushindwa—Majaribu ya kujiachilia katika hamu ya kula yana nguvu ambayo inaweza kushindwa tu kwa msaada ambao Mungu anaweza kuutoa. Lakini pamoja na kila jaribu tunayo ahadi ya Mungu kwamba kutakuwa na njia ya kutokea. Kwa nini basi wengi hushindwa? Ni kwa sababu hawamtumaini Mungu. Hawatumii kikamilifu njia alizowapatia kwa ajili ya usalama wao. Kwa hiyo, visingizio vinavyotolewa ili kujiridhisha katika hamu potovu havina uzito wowote mbele za Mungu.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 22](#), {**Tesw 105.4**}

Dawa Pekee—Kwa kila nafsi inayojitahidi kuinuka kutoka katika maisha ya dhambi kwenda katika maisha ya usafi, nguvu kuu imo katika jina lile pekee chini ya mbingu walilopewa wanadamu, ambalo kwa hilo imetupasa sisi kuokolewa. [Matendo 4:12]. “Mtu akiwa na kiu,” yaani, kiu ya tumaini lenye utulivu na ya kuokolewa kutoka katika mielekeo ya dhambi, Kristo anasema, “Na aje Kwangu, anywe.” [Yohana 7:37]. Dawa pekee ya uovu ni neema na nguvu ya Kristo. {**Tesw 106.1**}

Maazimio mema yanayofanywa kwa nguvu za mtu mwenyewe hayana faida yoyote. Ahadi zote za kujifunga ulimwenguni haziwezi kuvunja nguvu ya mazoea mabaya. Wanadamu hawatawahi kuwa na kiasi katika mambo yote mpaka mioyo yao ifanywe upya kwa neema ya Mungu. Hatuwezi kujizuia na dhambi hata kwa muda mfupi. Kila wakati tunamtegemea Mungu.... {**Tesw 106.2**}

Kristo aliishi maisha ya utii mkamilifu kwa sheria ya Mungu, na kwa kufanya hivyo aliweka mfano kwa kila mwanadamu. Maisha Aliyoishi katika ulimwengu huu ndiyo tunayopaswa kuyaishi, kwa nguvu Zake na chini ya mafundisho Yake.—[Huduma ya Uponyaji, 179–182](#). {**Tesw 106.3**}

Utii Mkamilifu Unahitajika—Katika kazi yetu kwa ajili ya walioanguka, madai ya sheria ya Mungu na hitaji la uaminifu Kwake vinapaswa kusesitizwa katika akili na moyo. Kamwe tusikose kuonyesha kwamba kuna tofauti dhahiri kati ya mtu anayemtumikia Mungu na yule asiyemtumikia. Mungu ni upendo, lakini hawezi kutoa udhuru kwa kupuuza kwa makusudi amri Zake. Masharti ya serikali Yake yamewekwa kiasi kwamba wanadamu hawawezi kuepuka matokeo ya kutokuwa waaminifu. Ni wale tu wanaomheshimu ambao Anaweza kuwaheshimu. Mwenendo wa mwanadamu katika ulimwengu huu huamua hatima yake ya milele. Kama alivyopanda, ndivyo atakavyovuna. Sababu itafuatwa na matokeo. {**Tesw 106.4**}

Hakuna kitu pungufu ya utii mkamilifu kinachoweza kufikia kiwango cha matakwa ya Mungu. Hajaacha matakwa Yake yakiwa hayajaelezwa kwa uwazi. Hajaamuru jambo lolote ambalo si la lazima ili kumleta mwanadamu katika upatanifu Naye. Tunapaswa kuwaelekeza wenye dhambi kwenye kielelezo Chake cha tabia, na kuwaongoza kwa Kristo, ambaye kwa neema Yake pekee kielelezo hicho kinaweza kufikiwa. **{Tesw 106.5}**

Ushindi Umehakikishwa Kupitia Maisha ya Kristo Yasiyo na Dhambi— Mwokozi alijitwika udhaifu wa wanadamu, akaishi maisha yasiyo na dhambi, ili wanadamu wasiwe na hofu kwamba kwa sababu ya udhaifu wa asili ya kibinadamu hawawezi kushinda. Kristo alikuja kutufanya “washiriki wa tabia ya Uungu,” na maisha Yake yanatangaza kwamba ubinadamu ukiunganishwa na Uungu haufanyi dhambi. **{Tesw 107.1}**

Mwokozi alishinda ili kumwonyesha mwanadamu jinsi anavyoweza kushinda. Kristo alikabiliana na **majaribu yote ya Shetani** kwa Neno la Mungu. Kwa kumtumaini Mungu na kushikilia ahadi Zake, alipokea nguvu ya kutii amri za Mungu, na yule mjaribu hakupata nafasi ya kumshinda. Kwa kila jaribu jibu Lake lilikuwa, **“Imeandikwa.”** Vivyo hivyo, Mungu ametupatia Neno Lake ambalo kwalo tunaweza kuupinga uovu. Tumepewa **ahadi kubwa mno na za thamani**, ili kwa hizo tuwe **“washirika wa tabia ya Uungu, tukiokolewa na uharibifu uliomo duniani kwa sababu ya tamaa.”** [2 Petro 1:4]. **{Tesw 107.2}**

Mwambie yule anayejaribiwa asiangalie hali, udhaifu wake mwenyewe, au nguvu ya jaribu, bali aangalie nguvu ya Neno la Mungu. Nguvu Yake yote ni yetu. Mtunga-zaburi anasema, **“Moyoni mwangu nimeliweka neno Lako, nisije nikakutenda dhambi.”** **“Kwa neno la midomo yako Nimejiepisha na njia za wenye jeuri.”** [Zaburi 119:11; 17:4].—[Huduma ya Uponyaji, 179–182.](#) **{Tesw 107.3}**

Kuunganishwa na Kristo Kupitia Maombi—Watie watu moyo; wainue kwa Mungu katika maombi. Wengi ambao wameshindwa na majaribu huona aibu kwa sababu ya kushindwa kwao, na huhisi kwamba ni bure kwao kumkaribia Mungu; lakini wazo hili limetokana na mshawishi wa adui. Wanapotenda dhambi na kuhisi kwamba hawawezi kuomba, waambie kwamba ndipo wakati wa kuomba. Huenda wakaona aibu na kunyenyekezwa sana; lakini wanapoungama dhambi zao, Yeye

aliye mwaminifu na wa haki atawasamehe dhambi zao na kuwatakasa na udhalimu wote. {**Tesw 107.4**}

Hakuna kitu kinachoonekana kuwa kikosa msaada zaidi, lakini kwa kweli kikawa kisichoshindwa zaidi, kuliko nafsi inayohisi kutokuwa na kitu ndani yake na kutegemea kabisa sifa na ustahili wa Mwokozi. Kwa maombi, kwa kujifunza Neno Lake, na kwa imani katika uwepo Wake unaodumu, mwanadamu aliye dhaifu zaidi anaweza kuishi katika uhusiano na Kristo aliye hai, naye Atamshikilia kwa mkono ambao hautamwacha kamwe.—[Huduma ya Uponyaji, 179–182](#). {**Tesw 108.1**}

Afyā na Nguvu kwa Mshindi—Watu ambao wamejiingiza katika mazoea mabaya na matendo ya dhambi wanapojisalimisha kwa nguvu ya kweli ya Mungu, matumizi ya kweli hiyo moyoni huamsha tena nguvu za kimaadili ambazo zilionekana kuwa zimepooza. Mtu anayeipokea kweli hiyo huwa na ufahamu wenye nguvu zaidi na ulio wazi zaidi kuliko ule aliokuwa nao kabla hajaifungamanisha nafsi yake kwa Mwamba wa milele. Hata afya yake ya kimwili huboreka anapotambua usalama wake katika Kristo. Baraka ya pekee ya Mungu inayomkalia mpokeaji yenyewe ni afya na nguvu.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 13](#). {**Tesw 108.2**}

Nguvu ya Ushindi Iko Katika Kristo Pekee—Wanadamu wamelitia unajisi hekalu la nafsi, na Mungu anawaita waamke na kujitahidi kwa nguvu zao zote kuupata tena utu wao waliopewa na Mungu. Hakuna kitu isipokuwa neema ya Mungu kinachoweza kuushawishi na kuubadilisha moyo; kutoka Kwake pekee ndipo watumwa wa mazoea wanaweza kupata nguvu ya kuvunja minyororo inayowafunga. Haiwezekani kwa mwanadamu kuutoa mwili wake uwe dhabihu iliyo hai, takatifu, yenye kukubalika kwa Mungu, huku akiendelea kujiachilia katika mazoea yanayomnyang’anya nguvu za kimwili, kiakili, na kimaadili. Tena mtume anasema, “**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]. —[Christian Temperance and Bible Hygiene, 10–11](#). {**Tesw 108.3**}

Katika Nguvu za Kristo—Kristo alipigana vita juu ya suala la hamu ya kula, naye akatoka akiwa mshindi; nasi pia tunaweza kushinda kupitia nguvu tunayopokea kutoka Kwake. Ni nani atakayeingia kupitia malango ya mji?—Si wale wanaosema kwamba hawawezi kuvunja nguvu ya hamu ya kula. Kristo alipinga nguvu ya yule ambaye angetaka kutuweka katika utumwa; ingawa alidhoofishwa na kufunga Kwake kwa muda wa siku arobaini, alishinda jaribu, na kwa tendo hili alithibitisha kwamba hali zetu si za kukosa tumaini. Najua kwamba hatuwezi kupata ushindi peke yetu; na tunapaswa kuwa na shukrani iliyoje kwamba tunaye Mwokozi aliye hai, aliye tayari na mwenye nia ya kutusaidia! **{Tew 108.4}**

Nakumbuka kisa cha mtu mmoja katika kusanyiko ambalo wakati fulani nilikuwa nikilikutubia. Alikuwa karibu ameharibiwa mwili na akili kwa sababu ya kutumia vileo na tumbaku. Alikuwa ameinama kutokana na matokeo ya maisha ya anasa na upotovu, na mavazi yake yalilingana na hali yake iliyoharibika. Kwa kuonekana tu, alionekana kuwa ameenda mbali sana kiasi cha kutoweza kurekebisha. Lakini nilipomsihi apinge jaribu kwa nguvu za Mwokozi aliyefufuka, alisimama kwa kutetemeka na kusema, “Unanijali, nami nitajijali.” Baada ya miezi sita alikuja nyumbani kwangu. Sikumtambua. Akiwa na uso ulioangaza kwa furaha na macho yaliyojaa machozi, alinishika mkono na kusema, “Hunitambui, lakini unamkumbuka yule mtu aliyevaa koti la zamani la buluu aliyesimama katika kusanyiko lako na kusema kwamba angejaribu kurekebika-kufanya matengenezo?” Nilishangaa sana. Alisimama wima na alionekana mdogo kwa umri, kama miaka kumi hivi. Alikuwa ameenda nyumbani baada ya mkutano ule, akatumia saa nyingi za usiku katika maombi na pambano, mpaka jua lilipochomoza. Ulikuwa usiku wa mapambano; lakini, Mungu ashukuriwe, alitoka akiwa mshindi. **{Tew 109.1}**

Mtu huyu angeweza kueleza kutokana na uzoefu wake wenye huzuni utumwa unaosababishwa na mazoea haya mabaya. Alijua jinsi ya kuwaonya vijana kuhusu hatari za kuchafuliwa; na wale ambao, kama yeye mwenyewe, walikuwa wameshindwa, angeweza kuwaelekeza kwa Kristo kama chanzo pekee cha msaada.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 19–20.](#) **{Tew 109.2}**

Hakuna Matengenezo ya Kweli Pasipo Kristo—Pasipo nguvu ya Mungu, hakuna matengenezo ya kweli yanayoweza kufanyika. Vizuizi vya kibinadamu dhidi ya mielekeo ya asili na ile iliyokuzwa kwa mazoea ni kama kingo ya mchanga mbele ya mkondo wa maji. Ni mpaka maisha ya Kristo yanapokuwa

nguvu yenye kuhuisha katika maisha yetu ndipo tunaweza kuyapinga majaribu yanayotushambulia kutoka ndani na kutoka nje. **{Tesw 109.2}**

Kristo alikuja katika ulimwengu huu na kuishi kulingana na sheria ya Mungu, ili mwanadamu aweze kuwa na utawala kamili juu ya mielekeo ya asili inayochafua nafsi. Akiwa Tabibu wa roho na mwili, hutoa ushindi dhidi ya tamaa zinazopigana ndani yetu. Ameandaa kila njia inayohitajika ili mwanadamu aweze kuwa na utimilifu wa tabia. **{Tesw 110.1}**

Mtu anapojisalimisha kwa Kristo, akili huletwa chini ya utawala wa sheria; lakini hiyo ni sheria ya kifalme, inayomtangazia uhuru kila mateka. Kwa kuwa mmoja na Kristo, mwanadamu huwekwa huru. Kujitiisha kwa mapenzi ya Kristo kunamaanisha kurejeshwa katika utu mkamilifu. **{Tesw 110.2}**

Kumtii Mungu ni uhuru kutoka katika utumwa wa dhambi, ukombozi kutoka katika tamaa na misukumo ya kibinadamu. Mwanadamu anaweza kusimama akiwa mshindi juu ya nafsi yake mwenyewe, mshindi juu ya mielekeo yake mwenyewe, mshindi juu ya falme na mamlaka, na juu ya **“watawala wa giza hili,” na juu ya “majeshi ya pepo wabaya katika ulimwengu wa roho.”** [Waefeso 6:12].—[Huduma ya Uponyaji, 130–131.](#) **{Tesw 110.3}**

SURA YA 3—MAPENZI, UFUNGUO WA MAFANIKIO

Pambano la Ana kwa Ana—Wakati wanadamu wanaporidhika kuishi kwa ajili ya ulimwengu huu tu, mwelekeo wa moyo huungana na madokezo ya adui, na yale anayowaamuru hufanywa. Lakini wanapotafuta kuiacha bendera nyeusi ya mamlaka ya giza na kujipanga chini ya bendera iliyotiwa damu ya Mfalme Emmanuel, pambano huanza, na vita huendelea mbele ya ulimwengu wa mbinguni.{**Tesw 110.4**}

Kila mtu anayepigana upande wa haki lazima apambane ana kwa ana na adui. Ni lazima avae silaha zote za Mungu, ili aweze kusimama dhidi ya hila za Ibilisi.—[Manuscript 47, 1896](#).{**Tesw 110.5**}

Mwanadamu Lazima Atimize Sehemu Yake—Mungu hawezi kumwokoza mwanadamu kinyume na mapenzi yake mwenyewe, kutoka katika nguvu za hila za Shetani. Mwanadamu lazima atumie nguvu zake za kibinadamu, akisaidiwa na nguvu ya Kristo ya kiungu, ili kupinga na kushinda, hata kama kufanya hivyo kutamgharimu. Kwa ufupi, mwanadamu lazima ashinde kama Kristo alivyoshinda. Kisha, kupitia ushindi ambao ana fursa ya kuupata kwa jina la Yesu lililo na nguvu zote, anaweza kuwa mrithi wa Mungu na mrithi pamoja na Kristo.{**Tesw 111.1**}

Hili lisingewezekana ikiwa Kristo pekee ndiye angefanya ushindi wote. Mwanadamu lazima atimize sehemu yake. Mwanadamu lazima awe mshindi kwa upande wake mwenyewe, kupitia nguvu na neema anazompa Yesu. Mwanadamu lazima awe mtenda kazi pamoja na Kristo katika kazi ya kushinda, na ndipo atakaposhiriki pamoja na Kristo katika utukufu Wake.—[The Review and Herald, November 21, 1882](#).{**Tesw 111.2**}

“Jionyeshe Kuwa Mwanamume” —Waathiriwa wa mazoea mabaya wanapaswa kuamshwa watambue umuhimu wa kujitahidi wenyewe. Wengine wanaweza kufanya juhudi kubwa sana za kuwainua, neema ya Mungu inaweza kutolewa

kwao kwa ukarimu, Kristo anaweza kuwasihi, na malaika Zake wanaweza kuwahudumia; lakini yote hayo yatakuwa bure ikiwa wao wenyewe hawataamshwa kupigana vita kwa ajili yao wenyewe. **{Tesw 111.3}**

Maneno ya mwisho ya Daudi kwa Sulemani, aliyekuwa kijana wakati huo na ambaye hivi karibuni angepokea taji la Israeli, yalikuwa: **“Uwe hodari, ... na ujionyeshe kuwa mwanamume.”** [1 Wafalme 2:2](#). Kwa kila mtoto wa mwanadamu, ambaye ni mtaradhia wa taji lisiloweza kuharibika, Maneno haya ya uvuvio yanasemwa kwake: **“Uwe hodari, na ujionyeshe kuwa mwanamume.”** **{Tesw 111.4}**

Wale wanaojiachilia katika tamaa wanapaswa kusaidiwa kuona na kuhisi kwamba mabadiliko makubwa ya kimaadili ni muhimu ikiwa wanataka kuwa wanadamu kwa ukamilifu. Mungu anawaita waamke, na kwa nguvu za Kristo waurejeshe utu waliopewa na Mungu, ambao umetolewa kafara kwa sababu ya kujiachilia katika dhambi. **{Tesw 111.5}**

Anaweza—Lazima Aupinge Uovu

Akihisi nguvu kuu ya jaribu na mvuto wa tamaa unaomwelekeza katika kujiachilia, mtu anaweza kulia kwa kukata tamaa: **“Siwezi kuupinga uovu.”** Mwambie kwamba anaweza, na kwamba lazima aupinge. Huenda ameshindwa tena na tena, lakini si lazima iwe hivyo daima. Yeye ni dhaifu katika nguvu za kimaadili, na anatawaliwa na mazoea ya maisha ya dhambi. Ahadi na maazimio yake ni kama kamba za mchanga. Kujua kwamba amevunja ahadi zake na kutotimiza nadhiri zake kunadhoofisha imani yake katika uaminifu wake mwenyewe, na humfanya ahisi kwamba Mungu hawezi kumpokea wala kushirikiana na juhudi zake. Lakini hapaswi kukata tamaa. **{Tesw 111.6}**

Wale wanaomtumaini Kristo hawapaswi kufanywa watumwa na mazoea au mielekeo yoyote waliyoirithi au kuikuza. Badala ya kutawaliwa na asili yao ya chini, wanapaswa kutawala kila hamu na kila tamaa. Mungu hajatuacha tupambane na uovu kwa nguvu zetu wenyewe zenye mipaka. Haidhuru mielekeo yetu ya kurithi au iliyokuzwa kuelekea mabaya ni ipi, tunaweza kushinda kupitia nguvu ambayo Yeye yuko tayari kutupatia. **{Tesw 112.1}**

Nguvu ya Mapenzi—Mtu anayejaribiwa anahitaji kuelewa nguvu halisi ya mapenzi. Haya ndiyo mamlaka yanayotawala katika asili ya mwanadamu—uwezo

wa kuamua na kuchagua. Kila kitu kinategemea utendaji sahihi wa mapenzi. Matamania ya wema na usafi ni njema kwa kadiri yanavyofikia; lakini tukisimama hapo tu, matamania pekee hayatakuwa faida yoyote. Wengi wataangamia huku wakitumaini na kutamani kushinda mielekeo yao mibaya. Hawayasalimishi mapenzi yao kwa Mungu. Hawachagui kumtumikia. **{Tesw 112.2}**

Lazima Tuchague—Mungu ametupatia uwezo wa kuchagua; ni wajibu wetu kuutumia. Hatuwezi kubadili mioyo yetu, hatuwezi kudhibiti mawazo yetu, misukumo yetu, wala mapenzi yetu. Hatuwezi kujifanya wenyewe kuwa safi na kustahili kwa ajili ya huduma ya Mungu. Lakini tunaweza kuchagua kumtumikia Mungu, tunaweza kumpa mapenzi yetu; ndipo Yeye atakapofanya kazi ndani yetu kutaka na kutenda kwa kulingana na mapenzi Yake mema. Hivyo, hali yetu yote italetwa chini ya utawala wa Kristo. **{Tesw 112.3}**

Kupitia matumizi sahihi ya mapenzi, mabadiliko kamili yanaweza kufanyika katika maisha. Kwa kuyasalimisha mapenzi yetu kwa Kristo, tunajiunganisha na nguvu ya Mungu. Tunapokea nguvu kutoka juu itakayotuweka imara. Maisha safi na bora, maisha ya ushindi juu ya hamu ya kula na tamaa, yanawezekana kwa kila mtu atakayeyunganisha mapenzi yake dhaifu na yenye kuyumba ya kibinadamu na mapenzi ya Mungu yenye nguvu zote na yasiyoyumba.—[Huduma ya Uponyaji, 174–176.](#) **{Tesw 112.4}**

Ikiwa Nia/Mapenzi Yamewekwa Sawasawa—Mapenzi ndiyo mamlaka yanayotawala katika asili ya mwanadamu. Ikiwa mapenzi yamewekwa sawasawa, hali yote ya mwanadamu itakuwa chini ya utawala wake. Mapenzi si ladha wala mwelekeo wa mtu, bali ni uchaguzi, uwezo wa kufanya uamuzi, yaani, mamlaka ya kifalme inayofanya kazi ndani ya wanadamu kuwaelekeza katika kumtii Mungu au kutomtii. **{Tesw 113.1}**

Utakuwa katika hatari ya daima mpaka utakapoelewa nguvu halisi ya mapenzi. Unaweza kuamini na kuahidi mambo yote, lakini ahadi zako na imani yako havina maana mpaka uyaweke mapenzi yako upande ulio sahihi. Ikiwa kwa nguvu ya mapenzi yako utapigana pambano la imani, hakuna shaka kwamba utashinda. **{Tesw 113.2}**

Tunapoyaweka Mapenzi Yetu Upande wa Kristo—Sehemu yako ni kuyaweka mapenzi yako upande wa Kristo. Unapoyasalimisha mapenzi yako Kwake, Yeye

mara moja anakuchukua chini ya utawala Wake, na hufanya kazi ndani yako kutaka na kutenda kulingana na mapenzi Yake mema. Asili yako huletwa chini ya utawala wa Roho Wake. Hata mawazo yako huwa chini Yake. Ikiwa huwezi kudhibiti misukumo na hisia zako kama unavyotamani, unaweza kudhibiti mapenzi yako, na hivyo mabadiliko kamili yatafanyika katika maisha yako. Unapoyasalimisha mapenzi yako kwa Kristo, maisha yako yanafichwa pamoja na Kristo katika Mungu. Yanaunganishwa na nguvu iliyo juu ya falme zote na mamlaka zote. Una nguvu kutoka kwa Mungu inayokushikamanisha na nguvu Yake; na maisha mapya, yaani, maisha ya imani, yanawezekana kwako. {**Tesw 113.3**}

Huwezi kamwe kufanikiwa kujiinua mwenyewe, isipokuwa mapenzi yako yawe upande wa Kristo, yakishirikiana na Roho wa Mungu. Usihisi kwamba huwezi; bali sema, “Ninaweza; nitafanya.” Naye Mungu ameahidi Roho Wake Mtakatifu kukusaidia katika kila juhudi thabiti. {**Tesw 113.4**}

Kilio Dhaifu Zaidi cha Kuomba Msaada Husikiwa—Kila mmoja wetu anaweza kujua kwamba kuna nguvu inayofanya kazi pamoja na juhudi zetu za kushinda. Kwa nini wanadamu wasishike msaada ambao umetolewa ili waweze kuinuliwa na kutukuzwa? Kwa nini wanajidhalilisha kwa kujiachilia katika hamu potovu ya kula? Kwa nini wasiinuke katika nguvu za Yesu na kushinda katika jina Lake? Hata sala dhaifu zaidi tunayoweza kutoa, Yesu huisikia. Anawahurumia kila nafsi iliyo dhaifu. Msaada kwa kila mmoja umewekwa juu Yake aliye na nguvu za kuokoa. Ninawaelekeza kwa Yesu Kristo, Mwokozi wa mwenye dhambi, ambaye peke Yake anaweza kuwapa nguvu za kushinda katika kila jambo. {**Tesw 114.1**}

Taji kwa Wote Washindao—Mbingu ina thamani ya kila kitu kwetu. Hatupaswi kuhatarisha jambo hili hata kidogo. Hatupaswi kufanya jambo lolote la kubahatisha hapa. Ni lazima tujue kwamba hatua zetu zinaongozwa na Bwana. Mungu atusaidie katika kazi hii kuu ya kushinda. Ana taji kwa wale washindao. Ana mavazi meupe kwa wenye haki. Ana ulimwengu wa milele wa utukufu kwa wale wanaoutafuta utukufu, heshima, na kutokufa. Kila mtu anayeingia katika mji wa Mungu ataingia humo akiwa mshindi. Hataingia kama mhalifu aliyehukumikiwa, bali kama mwana wa Mungu. Na salamu atakayopewa kila mtu anayeingia humo itakuwa: “Njoni, mliobarikiwa na Baba Yangu, urithini ufalme mliowekewa tangu kuumbwa ulimwengu.” [Mathayo 25:34](#). {**Tesw 114.2**}

Ningependa kwa furaha kusema maneno ambayo yangezisaidia nafsi hizo zinazotetemeka kushikamana kwa imani na Msaidizi mwenye nguvu, ili waweze kuendeleza tabia ambayo Mungu atafurahia kuitazama. Mbingu inaweza kuwaalika, na kuwapa baraka zake bora kabisa, nao wanaweza kuwa na kila fursa ya kuendeleza tabia kamilifu; lakini yote hayo yatakuwa bure ikiwa hawako tayari kujisaidia wenyewe. Lazima watumie nguvu zao walizopewa na Mungu, la sivyo watazama chini zaidi na zaidi, na hawatakuwa na manufaa yoyote kwa mema, iwe katika maisha haya au katika umilele.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 147–149. {Tesw 114.3}](#)

SURA YA 4—USHINDI WA KUDUMU

Umuhimu wa Kuishi kwa Kuzingatia Kanuni za Afya—Wale wanaopambana dhidi ya nguvu ya hamu ya kula wanapaswa kufundishwa kanuni za maisha yenye afya. Wanapaswa kuonyeshwa kwamba kuvunja sheria za afya, kwa kusababisha hali za ugonjwa na kuzalisha tamaa zisizo za asili, huweka msingi wa mazoea ya kutumia vileo. Ni kwa kuishi kwa kutii kanuni za afya pekee ndipo wanaweza kutumaini kuwekwa huru kutokana na tamaa ya vichocheo visivyo vya asili. Wanapomtegemea Mungu kwa ajili ya nguvu ya kuvunja vifungo vya hamu ya kula, wanapaswa kushirikiana na Mungu kwa kutii sheria Zake, za kimaadili na za kimwili. **{Tesw 115.1}**

Ajira; Kujitegemea—Wale wanaojitahidi kufanya matengenezo wanapaswa kupewa kazi. Hakuna mtu anayeweza kufanya kazi anayepaswa kufundishwa kutarajia chakula, mavazi, na makazi bila malipo. Kwa manufaa yao wenyewe, na pia kwa manufaa ya wengine, inapaswa kubuniwa njia ambayo kwayo wanaweza kutoa thamani inayolingana na kile wanachopokea. Kila juhudi kuelekea kujitegemea inapaswa kutiwa moyo. Hili litaimarisha heshima yao binafsi na hali yao ya kujitegemea yenye hadhi. Aidha, kuitumia akili na mwili katika kazi yenye manufaa ni muhimu kama kinga dhidi ya majaribu. **{Tesw 115.2}**

Kukatishwa Tamaa; Hatari—Wale wanaofanya kazi kwa ajili ya kuwasaidia wanadamu walioanguka, watakatishwa tamaa na wengi wanaoonyesha dalili za kufanya matengenezo. Wengi watafanya mabadiliko ya juu juu tu katika mazoea na mwenendo wao. Wanasukumwa na msukumo wa muda, na kwa kipindi fulani

wanaweza kuonekana kana kwamba wamefanya matengenezo; lakini hakuna mabadiliko ya kweli moyoni. Wanadumisha upendo uleule wa nafsi, wanaendelea kuwa na njaa ileile ya anasa zisizo na maana, na hamu ileile ya kujifurahisha nafsi. Hawana ujuzi kuhusu kazi ya kujenga tabia, na hawawezi kutegemewa kuwa watu wenye kanuni thabiti. Wamedhoofisha nguvu zao za kiakili na kiroho kwa kujiridhisha katika hamu na tamaa, na jambo hili huwafanya kuwa dhaifu. Wao ni wabadilikabadilika na wasiotabirika. Misukumo yao huwaelekeza katika anasa za mwili. Watu wa namna hii mara nyingi huwa chanzo cha hatari kwa wengine. Kwa kuwa wanaonekana kuwa wanaume na wanawake waliorekebika, huaminiwa kwa majukumu mbalimbali na kuwekwa mahali ambapo ushawishi wao huwapotosha wasio na hatia. **{Tesw 115.3}**

Kumtegemea Kristo Kabisa Ndilo Suluhisho Pekee—Hata wale wanaotafuta kwa dhati kufanya matengenezo hawako nje ya hatari ya kuanguka. Wanahitaji kushughulikiwa kwa hekima kubwa pamoja na upole. Tabia ya kuwabembeleza na kuwatukuza wale ambao wameokolewa kutoka katika hali ya chini kabisa wakati mwingine huwa sababu ya anguko lao. **{Tesw 116.1}**

Desturi ya kuwaalika wanaume na wanawake kueleza hadharani uzoefu wa maisha yao ya dhambi imejaa hatari kwa mzungumzaji na wasikilizaji. Kukazia fikira matukio ya uovu huharibu akili na nafsi. Umashuhuri unaopewa wale waliokolewa huwa na madhara kwao. Wengi huongozwa kuhisi kwamba maisha yao ya dhambi yamewapa sifa au upekee fulani. Upendo wa kutafuta umaarufu na roho ya kujitumaini wenyewe huchochewa, na mambo hayo huwa na matokeo mabaya kwa nafsi. Ni kwa kutojitumaini wenyewe na kumtegemea Kristo katika rehema Yake pekee ndipo wanaweza kusimama. **{Tesw 116.2}**

Waliokolewa Wasaidie Wengine—Wote wanaotoa ushahidi wa uongofu wa Kweli wanapaswa kutiwa moyo kuwafanyia kazi wengine. Mtu yeyote anayeliacha jeshi la Shetani na kuingia katika huduma ya Kristo asikataliwe. Mtu anapoonyesha kwamba Roho wa Mungu anafanya kazi ndani yake, apewe kila moyo wa kumtia nguvu ili aingie katika huduma ya Bwana. **“Wahurumieni wengine walio na shaka.”** [Yuda 22](#). Wale wenye hekima inayotoka kwa Mungu wataona nafsi zinazohitaji msaada—watu ambao wametubu kwa dhati, lakini ambao bila kutiwa moyo huenda wasithubutu kushikilia tumaini. Bwana ataweka ndani ya mioyo ya watumishi Wake shauku ya kuwakaribisha hawa waliotubu na

kutetemeka katika ushirika wao wa upendo. Haidhuru dhambi zao zilizokuwa zimewatawala zilikuwa zipi, wala walikuwa wameanguka chini kiasi gani; wanapokuja kwa Kristo kwa moyo wa toba, Yeye huwapokea. Kisha wape jambo la kumfanyia Kristo. Ikiwa wanatamani kuwainua wengine kutoka katika shimo la uharibifu ambalo wao wenyewe waliokolewa kutoka humo, wape nafasi ya kufanya hivyo. Waunganishe na Wakristo wenye uzoefu ili wapate nguvu za kiroho. Jaza mioyo na mikono yao kazi kwa ajili ya Bwana. **{Tesw 116.3}**

Nuru inapomulika moyoni, baadhi ya wale wanaoonekana kuwa wamejitoa kabisa katika dhambi watakuwa watenda kazi wenye mafanikio kwa ajili ya wenye dhambi wa aina ileile waliyokuwa hapo awali. Kwa imani katika Kristo, baadhi yao watainuka hadi katika nafasi za juu za huduma, na kukabidhiwa majukumu katika kazi ya kuokoa nafsi. Wanaona mahali udhaifu wao ulipo; wanatambua upotovu wa asili yao. Wanajua nguvu ya dhambi na uwezo wa mazoea mabaya. Wanatambua kwamba hawawezi kushinda bila msaada wa Kristo, na kilio chao cha kudumu ni: “Naiweka nafsi yangu isiyojiweza mikononi Mwako.” **{Tesw 117.1}**

Watu wa namna hii wanaweza kuwasaidia wengine. Yule aliyejaribiwa na kujaribiwa, ambaye tumaini lake lilikuwa karibu kuzimika lakini akaokolewa kwa kusikia ujumbe wa upendo, anaweza kuelewa ujuzi wa kuokoa nafsi. Yule ambaye moyo wake umejaa upendo kwa Kristo kwa sababu yeye mwenyewe alitafutwa na Mwokozi na kurejeshwa kundini, anajua jinsi ya kuwatafuta waliopotea. Anaweza kuwaelekeza wenye dhambi kwa Mwanakondoo wa Mungu. Amejitoa kabisa kwa Mungu, naye amekubaliwa katika Mpendwa. Mkono uliokuwa umenyoshwa kwa udhaifu kuomba msaada umeshikwa. Kupitia huduma ya watu wa namna hii, wana wengi waliopotea watarudishwa kwa Baba.— [Huduma ya Uponyaji, 176–179.](#) **{Tesw 117.2}**

Kusaidia Wengine Humsaidia Mwenyewe—Mtu aliyedhoofishwa, na hata kudhalilishwa, kwa kujiachilia katika dhambi anaweza kuwa mwana wa Mungu. Anaweza kuendelea kuwatendea wengine mema na kuwasaidia kushinda majaribu; na kwa kufanya hivyo yeye mwenyewe atapata faida. Anaweza kuwa nuru angavu na ing’ aayo ulimwenguni, na hatimaye kusikia baraka hii kutoka katika midomo ya Mfalme wa utukufu: **“Vema, mtumwa mwema na mwaminifu.”**—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 149.](#) **{Tesw 117.3}**

Inapowasilishwa kwa Mtazamo wa Kikristo—Nchini Australia nilikutana na mtu ambaye alionekana kuwa huru kabisa kutokana na kila aina ya kutokuwa na kiasi, isipokuwa kwa tabia moja ya mazoea. Alitumia tumbaku. Alikuwa kusikiliza mafundisho yetu hemani, na usiku mmoja baada ya kwenda nyumbani, kama alivyotueleza baadaye, alipambana na tabia ya mazoea ya kutumia tumbaku na akashinda. Baadhi ya ndugu zake walikuwa wamemwahidi kumpa pauni hamsini ikiwa angeitupa tumbaku yake. Hakutaka kufanya hivyo. Lakini alisema, “Mnapowasilisha kanuni za kiasi mbele yetu kama mlivyofanya, siwezi kuzipinga. Mnaweka mbele yetu kujikana nafsi kwa Yule aliyetoa maisha Yake kwa ajili yetu. Simjui bado, lakini natamani kumjua. Sijawahi kamwe kutoa sala nyumbani kwangu. Nimeitupa tumbaku yangu, lakini hapo ndipo nilipofikia.” **{Tesw 118.1}**

Tuliomba pamoja naye, na baada ya kumwacha tuliandika barua kwake, na baadaye tukamtembelea tena. Hatimaye alifikia hatua ya kujitoa mwenyewe kwa Mungu, na akawa nguzo halisi ya kanisa mahali alipoishi. Anafanya kazi kwa moyo wake wote ili kuwafikisha ndugu zake katika ujuzi wa ile kweli.—[Uinjilisti au Enendeni Mtandaoni Kote, 531–532.](#) **{Tesw 118.2}**

Mvuvi Ashinda Ushindi—Hapa, hivi karibuni, mvuvi mmoja ameongoka na kuikubali kweli. Ingawa hapo awali alikuwa mtumiaji wa kawaida wa tumbaku yenye sumu, kwa neema ya Mungu ameamua kuiacha kabisa tangu sasa. Aliulizwa, “Je, ulikuwa na pambano gumu ulipoiacha?” Akajibu, “Ningesema kwamba nilikuwa nalo; lakini nilipoiona kweli kama ilivyowasilishwa kwangu, nilijifunza kwamba tumbaku haina afya. Nilimwomba Bwana anisaidie kuiacha, naye amenisaidia kwa namna ya ajabu. Lakini bado sijaamua kwamba ninaweza kuacha kikombe changu cha chai. Hunipa nguvu, na najua kwamba ningekuwa na maumivu makali ya kichwa nisipokunywa.” **{Tesw 118.3}**

Madhara ya kunywa chai yaliwekwa wazi kwake na Dada Sara McEnterfer. Alimtia moyo awe na ujasiri wa kimaadili wa kujaribu kuona matokeo ya kuacha chai. Akasema, “Nitaacha.” Baada ya majuma mawili alitoa ushuhuda wake katika mkutano: “Niliposema kwamba nitaacha chai, nilimaanisha hivyo. Sikunywa, na matokeo yake yalikuwa maumivu makali sana ya kichwa. Lakini nilifikiri, Je, niendeleo kutumia chai ili kuzuia maumivu hayo ya kichwa? Je, nimekuwa tegemezi kiasi hicho kwamba ninapoiacha naingia katika hali hii? Sasa najua kwamba madhara yake ni mabaya. Sitaitumia tena. Tangu wakati huo sijaitumia,

na ninahisi nafuu kila siku. Maumivu ya kichwa hayanisumbui tena. Akili yangu iko wazi zaidi kuliko ilivyokuwa. Ninaweza kuelewa Maandiko vizuri zaidi ninapoyasoma.”{**Tesw 119.1**}

Nilimfikiria mtu huyu, ambaye alikuwa maskini kwa upande wa mali za dunia, lakini alikuwa na ujasiri wa kimaadili wa kuachana na uvutaji wa tumbaku na unywaji wa chai—mazoea aliyokuwa nayo tangu utotoni. Hakutoa kisingizio cha kujiruhusu kujiachilia kidogo katika kufanya jambo baya. La; aliamua kwamba tumbaku na chai vilikuwa na madhara, na kwamba ushawishi wake unapaswa kuwa upande wa haki. Ametoa ushahidi kwamba Roho Mtakatifu anafanya kazi katika akili na tabia yake, ili kumfanya kuwa chombo cha heshima.—[Manuscript 86, 1897](#).{**Tesw 119.2**}

Simama Katika Nguvu Zake—Bwana ana dawa kwa kila mtu anayesumbuliwa na hamu kubwa ya vileo vikali au tumbaku, au kitu kingine chochote chenye madhara kinachoharibu nguvu za ubongo na kuutia mwili unajisi. Anatuamuru tutoke miongoni mwa vitu hivyo na kujitenga navyo, wala tusiguse kitu kilicho najisi. Tunapaswa kuweka mfano wa kiasi cha Kikristo. Tunapaswa kufanya yote tuwezayo, kwa kujikana nafsi na kujitoa kafara, ili kudhibiti hamu ya kula. Na baada ya kufanya yote hayo, Anatuamuru tusimame—tusimame katika nguvu Zake.

Anataka tushinde katika kila pambano dhidi ya adui wa nafsi zetu. Anataka tutende kwa uelewa, kama majenerali wenye hekima katika jeshi, kama watu walio na utawala kamili juu yao wenyewe.—[Manuscript 38a, 1905](#).{**Tesw 119.3**}

SURA YA 5—MSAADA KWA WANAJOJARIBIWA

“Jitieni Nira Yangu” —Yesu aliwaangalia wale waliokuwa katika dhiki na kulemewa moyoni, ambao matumaini yao yalikuwa yamefifia na ambao walikuwa

wakitafuta kutuliza shauku ya nafsi kwa furaha za kidunia; Naye aliwaalika wote wapate pumziko Kwake. **{Tew 120.1}**

Kwa upole aliwaambia watu waliochoka kwa taabu za maisha: **“Jitieni nira Yangu, mjifunze Kwangu; kwa kuwa Mimi ni mpole na mnyenyekevu wa moyo; nanyi mtapata raha nafsiini mwenu.”** [Mathayo 11:29](#). **{Tew 120.2}**

Katika maneno haya, Kristo alikuwa akisema na kila mwanadamu. Iwe wanatambua au la, wote wamechoka na kulemewa na mizigo. Wote wamelemewa na mizigo ambayo Kristo pekee anaweza kuiondoa. Mzigo mzito zaidi tunaoubeba ni mzigo wa dhambi. Kama tungeachwa kuubeba mzigo huu wenyewe, ungetubana na kutuagamiza. Lakini Yeye asiye na dhambi alichukua nafasi yetu. **“Bwana ameweka juu Yake maovu yetu sisi sote.”** [Isaya 53:6](#). **{Tew 120.3}**

Ameubeba mzigo wa hatia yetu. Ataondoa mzigo huo kutoka kwenye mabega yetu yaliyochoka. Atatupatia pumziko. Pia Atabeba mzigo wa mahangaiko na huzuni. Anatualika tumtwike mahangaiko yetu yote, kwa kuwa Anatubeba moyoni Mwake.—[Huduma ya Uponyaji, 71, 72](#). **{Tew 120.4}**

Kristo Anajua Udhaifu wa Mwanadamu—Kaka yetu Mkubwa katika familia ya wanadamu yuko mbele ya kiti cha enzi cha milele. Huitazama kila nafsi inayomwelekea Yeye kama Mwokozi. Anajua kwa uzoefu udhaifu wa wanadamu, mahitaji yetu, na mahali ambapo majaribu yetu yana nguvu zaidi; kwa maana **“alijaribiwa sawasawa na sisi katika mambo yote, bila kufanya dhambi.”** [Waebrania 4:15](#). **{Tew 120.5}**

Anakulinda, ewe mtoto wa Mungu unayetetemeka. Je, unajaribiwa? Atakuokoa. Je, wewe ni dhaifu? Atakutia nguvu. Je, hujui? Atakuangazia. Je, umejeruhiwa? Atakuponya. Bwana **“huhesabu idadi ya nyota,”** na bado **“Huwaponya waliopondeka moyo, Na kuziganga jeraha zao.”** [Zaburi 147:4, 3](#). **{Tew 120.6}**

Haidhuru mahangaiko na majaribu yako ni yapi, mweleze Bwana hali yako yote. Roho yako itatiwa nguvu ili iweze kuvumilia. Njia itafunguliwa ili uweze kujinasua kutoka katika aibu na matatizo. Kadiri unavyojiona kuwa dhaifu na asiyejiweza, ndivyo utakavyokuwa na nguvu zaidi katika nguvu Zake. Kadiri mizigo yako inavyokuwa mizito, ndivyo pumziko linavyokuwa la baraka zaidi unapomtwika Mchukuaji wa Mizigo mizigo hiyo.—[Huduma ya Uponyaji, 71, 72](#).

Nguvu ya Kukabiliana na Kila Jaribu—Yeye anayemwamini Kristo kwa kweli hufanywa mshiriki wa tabia ya Uungu, naye huwa na nguvu ambayo anaweza kuitumia katika kila jaribu.—[The Review and Herald, January 14, 1909.](#){**Tesw 121.1**}

Kwa kuwa mwanadamu aliyeanguka asingeweza kumshinda Shetani kwa nguvu zake za kibinadamu, Kristo alikuja kutoka katika nyua za kifalme za mbinguni ili kumsaidia kwa nguvu Zake za kibinadamu na za kiungu zikiwa zimeunganishwa. Kristo alijua kwamba Adamu katika Edeni, akiwa katika hali bora zaidi aliyokuwa nayo, angeweza kuyapinga majaribu ya Shetani na kumshinda. Alijua pia kwamba mwanadamu aliye nje ya Edeni, akiwa ametengwa na nuru na upendo wa Mungu tangu Anguko, hangeweza kuyapinga majaribu ya Shetani kwa nguvu zake mwenyewe. Ili kumletea mwanadamu tumaini na kumwokoza asipate uharibifu kamili, Kristo alijinyenyekeza na kuchukua asili ya mwanadamu, ili kwa kuunganisha nguvu Zake za Kiungu na ubinadamu aweze kumfikia mwanadamu katika hali yake halisi. Aliwapata wana na binti za Adamu walioanguka nguvu ambayo wao wenyewe wasingeweza kuipata, ili kwa jina Lake waweze kushinda majaribu ya Shetani.—[Redemption, or the Temptation of Christ, 44.](#){**Tesw 121.2**}

Msaada kwa Wale Waliojiletea Ugonjwa Wenyewe—Wengi waliokuja kwa Kristo kutafuta msaada walikuwa wamejiletea magonjwa wao wenyewe; hata hivyo, Hakukataa kuwaponya. Na nguvu ya uponyaji ilipotoka Kwake na kuingia ndani ya nafsi hizo, walishawishiwa kuhusu dhambi zao, na wengi waliponywa ugonjwa wao wa kiroho pamoja na maradhi yao ya kimwili.—[Huduma ya Uponyaji, 73.](#){**Tesw 121.3**}

Nguvu ya Kumweka Huru Mateka—Juu ya pepo na mawimbi, na juu ya wanadamu waliokuwa wametawaliwa na pepo, Kristo alionyesha kwamba alikuwa na mamlaka kamili. Yeye aliyetuliza dhoruba na kutuliza bahari iliyochafuka, alizungumza amani kwa akili zilizovurugwa na kulemewa na Shetani.{**Tesw 121.4**}

Katika sinagogi la Kapernaumu, Yesu alikuwa akizungumza kuhusu utume Wake wa kuwaweka huru watumwa wa dhambi. Alikatizwa na kilio cha hofu. Mwenye pepo mchafu mmoja alikimbia kutoka katikati ya watu, akipiga kelele:

“Tuache! Tuna nini nawe, Yesu wa Nazareti? Je! umekuja kutuagamiza? Nakutambua u nani, Mtakatifu wa Mungu.”{Tesw 122.1}

Yesu alimkemea yule pepo, akisema: **“Fumba kinywa, umtoke.”** Na yule pepo alipomtupa mtu huyo chini katikati yao, alimtoka bila kumdhuru. [Marko 1:24; Luka 4:35.](#){Tesw 121.2}

Chanzo cha mateso ya mtu huyu pia kilikuwa katika maisha yake mwenyewe. Alikuwa amevutiwa na anasa za dhambi, na alikuwa amedhani kwamba angegeuza maisha kuwa sherehe kubwa ya starehe. Kutokuwa na kiasi na maisha ya anasa vilipotosha sifa bora za asili yake, na Shetani akamtawala kabisa. Majuto yalikuja akiwa amechelewa. Alipotamani kutoa mali na starehe ili kurejesha utu wake alioupoteza, alikuwa tayari amekuwa asiyejiweza katika mikono ya yule mwovu. {Tesw 121.3}

Mbele ya Mwokozi, aliamshwa kutamani uhuru; lakini pepo alipinga nguvu ya Kristo. Mtu huyo alipojaribu kumwomba Yesu msaada, pepo mchafu aliweka maneno kinywani mwake, naye akalia kwa uchungu wa hofu. Mwenye pepo alitambua kwa kiasi fulani kwamba alikuwa mbele ya Mtu ambaye angeweza kumweka huru; lakini alipojaribu kujisogeza ili kufikia mkono huo wenye nguvu, mapenzi ya mwingine yalimzuia, na maneno ya mwingine yakatamkwa kupitia yeye. {Tesw 122.4}

Pambano kati ya nguvu ya Shetani na shauku yake mwenyewe ya kupata uhuru lilikuwa la kutisha. Ilionekana kana kwamba mtu huyo aliyeteswa angepoteza maisha yake katika pambano na adui aliyekuwa ameangamiza utu wake. Lakini Mwokozi alisema kwa mamlaka, na akamweka mateka huyo huru. Mtu aliyekuwa ametawaliwa na pepo alisimama mbele ya watu waliokuwa wakishangaa akiwa katika uhuru wa kujitawala-kuithibiti nafsi. {Tesw 122.5}

Kwa sauti ya furaha alimsifu Mungu kwa ukombozi wake. Jicho lililokuwa limetazama kwa ukali wa wazimu muda mfupi uliopita sasa lilikuwa liking'aa kwa uelewa, na macho yake yalijaa machozi ya shukrani. Watu walibaki kimya kwa mshangao. Walipopata tena uwezo wa kusema, wakaulizana: **“Nini hii? Ni elimu mpya! Maana kwa uweza awaamuru hata pepo wachafu, nao wamtii!.”** [Marko 1:27.](#){Tesw 123.1}

Ukombozi kwa Wenye Mahitaji Leo—Leo kuna makundi makubwa ya watu ambao kwa kweli wako chini ya nguvu za pepo waovu, kama alivyokuwa yule mwenye pepo wa Kapernaumu. Wote wanaoacha kwa makusudi amri za Mungu wanajiweka chini ya udhibiti wa Shetani. Watu wengi huchezea uovu, wakifikiri kwamba wanaweza kuachana nao wakati wowote watakapotaka; lakini huvutwa hatua kwa hatua mpaka wanajikuta wakidhibitiwa na mapenzi yenye nguvu kuliko yao wenyewe. Hawawezi kuikwepa nguvu hiyo ya ajabu. Dhambi ya siri au tamaa inayotawala inaweza kumweka mtu mateka asiyejiweza, kama alivyokuwa yule mwenye pepo wa Kapernaumu. **{Tesw 123.2}**

Hata hivyo, hali yake si ya kukosa tumaini. Mungu hayatawali mawazo yetu bila ridhaa yetu; kila mwanadamu yuko huru kuchagua ni nguvu gani itakayotawala juu yake. Hakuna aliyeanguka chini sana, wala hakuna aliye mwovu kiasi cha kukosa kupata ukombozi katika Kristo. Yule mwenye pepo, badala ya kuomba, aliweza kutamka tu maneno ya Shetani; lakini maombi yasiyotamkwa ya moyo wake yalisikiwa. Hakuna kilio cha nafsi yenye uhitaji, hata kama hakiwezi kutamkwa kwa maneno, kitakachopuuza. Wale wanaokubali kuingia katika agano na Mungu hawaachwi chini ya nguvu za Shetani wala chini ya udhaifu wa asili yao wenyewe. **{Tesw 123.3}**

“Je! Aliye hodari aweza kunyang'anywa mateka yake, au jeshi lao waliofungwa halali wataokoka? Naam, Bwana asema hivi, Hata jeshi la wafungwa wake aliye hodari watapokonywa mikononi mwake, na mateka yake aliye jabari wataokoka; kwa maana nitateta na yeye atetaye nawe, nami nitawaletea wana wako wokovu.” [Isaya 49:24, 25](#). **{Tesw 123.4}**

Mabadiliko ya Ajabu Kupitia Imani—Mabadiliko yatakayofanyika ndani ya mtu anayefungua mlango wa moyo wake kwa Mwokozi kwa imani yatakuwa ya ajabu sana.— [Huduma ya Uponyaji, 91, 93](#). **{Tesw 124.1}**

Upendo wa Mwokozi kwa Nafsi Zilizonaswa—Yesu anajua hali ya kila nafsi. Kadiri hatia ya mwenye dhambi ilivyo kubwa, ndivyo anavyomhitaji Mwokozi zaidi. Moyo Wake wa upendo wa kiungu na huruma huvutwa zaidi kwa yule ambaye amenaswa kabisa katika mitego ya adui, na ambaye hali yake inaonekana kuwa ya kukosa tumaini kabisa. Kwa damu Yake Mwenyewe, Bwana Ameweka muhuri/sahihi kwenye hati za ukombozi wa wanadamu. **{Tesw 124.2}**

Yesu hataki wale aliowanunua kwa gharama kubwa namna hiyo wawe kitu cha kuchezea majaribu ya adui. Hataki tushindwe na kuangamia. Yeye aliyewafunga simba midomo yao katika tundu lao, na kutembea pamoja na mashahidi Wake waaminifu katikati ya miali ya moto, yuko tayari vivyo hivyo kutenda kwa ajili yetu, ili kutuliza na kutiisha kila uovu ulio katika asili yetu. Leo, Anasimama kwenye madhabahu ya rehema, akiziwasilisha mbele za Mungu sala za wale wanaotamani msaada Wake. Hamgeuzi nyuma yeyote anayekuja Kwake akilia hali yake na akiwa na moyo wa toba. Kwa hiari Atamsamehe kila anayekuja Kwake akiomba msamaha na urejesho. Hamwambii mtu kila jambo ambalo angeweza kulifunua, bali huihimiza kila nafsi inayotetemeka iwe na ujasiri. Yeyote anayetaka anaweza kuishika nguvu ya Mungu na kufanya amani Naye, Naye Mungu atafanya amani. **{Tesw 124.3}**

Nafsi zinazomkimbilia Kristo ili kupata hifadhi, Yesu huzinyanyua juu ya mashtaka na mashambulizi ya maneno. Hakuna mwanadamu wala malaika mwovu anayeweza kuzishtaki nafsi hizo. Kristo huziunganisha na asili Yake ya Kiungu na kibinadamu.—[Huduma ya Uponyaji, 89, 90.](#) **{Tesw 124.4}**

Ahadi za Thamani—Kila nafsi inayokaa ndani ya Kristo inaweza kuyafanya maneno haya ya thamani kuwa yake mwenyewe. Inaweza kusema: **{Tesw 124.5}**

“Lakini mimi, nitamtazamia Bwana; nitamngojea Mungu wa wokovu wangu; Mungu wangu atanisikia. Usifurahi juu yangu, Ee adui yangu; niangukapo, nitasimama tena; nikaapo gizani, Bwana atakuwa nuru kwangu. Atarejea na kutuhurumia; atayakanyaga maovu yetu; nawe utazitupa dhambi zao zote katika vilindi vya bahari!” [Mika 7:7, 8, 19,](#) **{Tesw 125.1}**

Mungu ameahidi: **{Tesw 125.2}**

“Nitafanya wanadamu kuadimika kuliko dhahabu safi, na watu kuliko dhahabu ya Ofiri.” [Isaya 13:12.](#) **{Tesw 125.3}**

“Kwa nini kulala mazizini arukapo hua, Mbawa zake ziking'aa kama fedha Na manyoya yake kama dhahabu?” [Zaburi 68:13.](#) **{Tesw 125.4}**

Wale ambao Kristo amewasamehe zaidi watampenda zaidi. Hao ndio watakaosimama karibu zaidi na kiti Chake cha enzi katika siku ya mwisho. **{Tesw 125.5}**

“Nao watauona uso Wake; na Jina Lake litakuwa katika vipaji vya nyuso zao.” [Ufunuo 22:4](#).—[Huduma ya Uponyaji, 182](#).{Tesw 125.6**}**

SEHEMU YA 7—KUWAS Aidia wale wasio na kiasi kurudia maisha bora

Sura ya 1—Ushauri juu ya jinsi ya kufanya kazi

Kazi ya Kiasi Ni Jambo Linalohusu Maisha—Kila matengenezo ya kweli yana nafasi yake katika kazi ya injili, na huelekea kuiinua nafsi na kuipeleka katika maisha mapya na bora zaidi. Hasa, matengenezo ya kiasi yanahitaji kuungwa mkono na watenda kazi Wakristo. Wanapaswa kuelekeza fikira za watu kwenye kazi hii na kuifanya kuwa jambo la muhimu linalohusu maisha ya kila siku. Kila mahali wanapaswa kuwaeleza watu kanuni za kiasi cha kweli, na kuwaalika watu watie sahihi ahadi ya kiasi. Juhudi za dhati zinapaswa kufanywa kwa ajili ya wale walio katika utumwa wa mazoea mabaya. {**Tesw 126.1**}

Kila mahali kuna kazi ya kufanywa kwa ajili ya wale ambao, kwa sababu ya kutokuwa na kiasi, wameanguka. Katikati ya makanisa, taasisi za kidini, na nyumba zinazodai kuwa za Kikristo, vijana wengi wanachagua njia iendayo kwenye uharibifu. Kwa sababu ya mazoea ya kutokuwa na kiasi, hujiletea magonjwa; na kwa sababu ya tamaa ya kupata fedha kwa ajili ya kujitosheleza katika anasa za dhambi, huangukia katika matendo ya udanganyifu. Afya na tabia huharibiwa. Wakiwa wametengwa na Mungu na kutengwa na jamii, nafsi hizi maskini huhisi kwamba hazina tumaini katika maisha haya wala katika maisha yajayo. Mioyo ya wazazi huvunjika. Watu huzungumza juu ya hawa waliopotoka kana kwamba hawana tumaini; lakini Mungu hawaoni hivyo. Anaelewa hali zote zilizowafanya kuwa jinsi walivyo, naye huwaangalia kwa huruma. Hawa ni watu wanaohitaji msaada. Kamwe usiwape sababu ya kusema, “Hakuna mtu anayejali nafsi yangu.” {**Tesw 126.2**}

Weka Uangalifu wa Kwanza kwa Hali ya Kimwili—Miongoni mwa waathiriwa wa kutokuwa na kiasi kuna watu wa tabaka zote na taaluma zote. Watu wenye vyeo vya juu, vipawa vikubwa, na mafanikio makubwa wamejiachilia katika kutimiza hamu ya kula, mpaka wamekuwa wasioweza kabisa kupinga jaribu. Baadhi yao ambao hapo awali walikuwa na mali, sasa hawana nyumba wala marafiki, na wako katika mateso, taabu, magonjwa, na udhalilishaji. Wamepoteza uwezo wao wa kujitawala. Isiponyoshwa mikono ya kuwasaidia, watazama chini zaidi na zaidi. Kwa watu hawa, kujiachilia katika tamaa si dhambi ya kimaadili tu, bali pia ni ugonjwa wa kimwili. **{Tesw 127.1}**

Mara nyingi, tunapowasaidia watu wasio na kiasi, tunapaswa, kama Kristo alivyofanya mara nyingi, kuanza kwa kuzingatia hali yao ya kimwili. Wanahitaji chakula na vinywaji vyenye afya, visivyochochea; mavazi safi; na fursa ya kudumisha usafi wa mwili. Wanahitaji kuzungukwa na mazingira yenye ushawishi wa Kikristo unaosaidia na kuinua. Katika kila mji panapaswa kuwa na mahali ambapo watumwa wa mazoea mabaya wanaweza kupata msaada wa kuvunja minyororo inayowafunga. Watu wengi huona kileo kikali kuwa faraja yao pekee wakati wa shida; lakini jambo hili si lazima liwe hivyo ikiwa, badala ya kutenda kama kuhani na Mlawi, wale wanaodai kuwa Wakristo wangepuata mfano wa Msamaria mwema. **{Tesw 127.2}**

Subira Inahitajika Katika Kushughulika na Mlevi Aliyetawaliwa na Pepo—Tunaposhughulika na waathiriwa wa kutokuwa na kiasi, tunapaswa kukumbuka kwamba hatushughulikii watu wenye akili timamu, bali watu ambao kwa wakati huo wako chini ya nguvu za pepo. Uwe na subira na uvumilivu. Usifikirie sura yao yenye kuchukiza na kutisha, bali fikiria maisha yao ya thamani ambayo Kristo alikufa ili kuyakomboa. Mlevi anapoanza kutambua hali yake ya kudhalilika, fanya yote uwezayo kumwonyesha kwamba wewe ni rafiki yake. Usitamke neno lolote la kumlaumu. Usiruhusu tendo lolote wala mtazamo wowote wa uso wako uonyeshe lawama au chuki. Inawezekana sana kwamba nafsi hiyo maskini, tayari inajilaumu yenyewe. Msaidie ainuke. Tamka maneno yatakayomtia moyo kuwa na imani. Tafuta kuimarisha kila sifa njema iliyo katika tabia yake. Mfundishe jinsi ya kuelekeza maisha yake juu. Mwonyeshe kwamba anaweza kuishi maisha yatakayomfanya aheshimiwe na wanadamu wenzake. Msaidie kuona thamani ya vipawa ambavyo Mungu amempa, lakini ambavyo amepuuza kuviendeleza. **{Tesw 127.3}**

Ingawa mapenzi yake yamepotoshwa na kudhoofishwa, bado kuna tumaini kwake katika Kristo. Kristo ataamsha moyoni misukumo iliyo bora na tamaa zilizo takatifu zaidi. Mtie moyo kulishika kwa imani lile tumaini lililowekwa mbele yake katika injili. Mfungulie Biblia mtu huyo aliyejaribiwa na anayepambana, kisha msomee tena na tena ahadi za Mungu. Ahadi hizo zitakuwa kwake kama majani ya mti wa uzima. Endelea na juhudi zako kwa subira mpaka, kwa furaha ya shukrani, mkono wake unaotetemeka ushike tumaini la ukombozi kupitia Kristo. {**Tesw 128.1**}

Juhudi Endelevu Zinahitajika—Ni lazima uwashikilie wale unaojaribu kuwasaidia; la sivyo, ushindi hautakuwa wako kamwe. Wataendelea kujaribiwa kutenda uovu. Tena na tena watakaribia kushindwa na tamaa ya vileo vikali; tena na tena wanaweza kuanguka; lakini usiache juhudi zako kwa sababu hiyo. {**Tesw 128.2**}

Wameamua kufanya juhudi za kuishi kwa ajili ya Kristo; lakini nguvu zao za kutaka kufanya yaliyo mema zimedhoofika, nao wanapaswa kulindwa kwa uangalifu na wale wanaokesha kwa ajili ya nafsi zao kama watu watakaotoa hesabu. Wamepoteza utu wao wa kiume, nao wanapaswa kuurejesha. Wengi wanapaswa kupambana na mielekeo mikali ya kurithi kuelekea uovu. Tamaa zisizo za asili na misukumo ya kimwili vilikuwa sehemu ya urithi wao tangu kuzaliwa. Hivi ni lazima vilindwe kwa uangalifu. Ndani na nje, wema na uovu vinapigania kutawala. Wale ambao hawajawahi kupitia uzoefu kama huu hawawezi kujua nguvu karibu isiyoweza kuzuilika ya hamu ya kula, wala ukali wa pambano kati ya mazoea ya kujifurahisha nafsi na azimio la kuwa na kiasi katika mambo yote. Tena na tena pambano hilo lazima lipiganwe. {**Tesw 128.3**}

Tusikate Tamaa Kwa Sababu ya Kurudi Nyuma—Wengi wanaovutwa kwa Kristo hawatakuwa na ujasiri wa kimaadili wa kuendelea na pambano dhidi ya hamu ya kula na tamaa. Lakini mtenda kazi hapaswi kukata tamaa kwa sababu hiyo. Je, ni wale tu waliokolewa kutoka katika hali ya chini kabisa ndio hurudi nyuma? Kumbuka kwamba hufanyi kazi peke yako. Malaika wahudumuo huungana katika huduma pamoja na kila mwana na binti wa Mungu mwenye moyo wa kweli. Na Kristo Ndiye Mrejeshaji. Yeye Mwenyewe, aliye Tabibu Mkuu, husimama kando ya watenda kazi Wake waaminifu, akimwambia mwenye dhambi aliyetubu: {**Tesw 128.4**}

“Mwanangu, umesamehewa dhambi zako.” [Marko 2:5.](#) {**Tesw 129.1**}

Wengi Wataingia Mbinguni—Wengi waliofukuzwa na jamii watashika tumaini lililowekwa mbele yao katika injili, nao wataingia katika ufalme wa mbinguni; wakati wengine waliobarikiwa kwa fursa kubwa na nuru nyingi, ambazo hawakuzitumia ipasavyo, wataachwa katika giza la nje.— [Huduma ya Uponyaji, 171–174.](#) {**Tesw 129.2**}

Misukumo Mizuri Chini ya Mwonekano Usiofaa—Tunakata tamaa kwa urahisi sana tunaposhughulika na nafsi ambazo hazijibu mara moja juhudi zetu. Kamwe tusikome kutumika kwa mtu maadamu bado kuna mwanga hata mmoja wa tumaini. Nafsi za thamani ziligharimu Mwokozi wetu aliyejitoa kafara thamani kubwa mno, kiasi kwamba hatupaswi kuziacha kirahisi chini ya nguvu za mjaribu. {**Tesw 129.3**}

Tunapaswa kujiweka katika hali ya wale wanaojaribiwa. Fikiria nguvu ya urithi, ushawishi wa mashirika mabaya na mazingira mabaya, pamoja na nguvu ya mazoea mabaya. Je, tunaweza kushangaa kwamba chini ya ushawishi kama huo wengi hudhalilika? Je, tunaweza kushangaa kwamba wanakuwa wepesi wa kuitikia juhudi za kuwaokoa na kuwainua? {**Tesw 129.4**}

Mara nyingi, wanaposhawishiwa kuipokea Injili, wale walioonekana kuwa watu wakorofi na wasio na matumaini huwa miongoni mwa wafuasi na watetezi wake waaminifu zaidi. Hawajaharibika kabisa. Chini ya mwonekano wao usiofutia, kuna misukumo mizuri ambayo inaweza kufikiwa. Bila mkono wa kuwasaidia, wengi wasingeweza kamwe kujirekebisha; lakini kwa juhudi zenye subira na uvumilivu, wanaweza kuinuliwa. Watu kama hao wanahitaji maneno ya upole, kujali kwa wema, na msaada unaoonekana kwa vitendo. Wanahitaji ushauri wa namna ambayo haitazima mwanga hafifu wa ujasiri ulio ndani ya nafsi. Watenda kazi wanaokutana nao wanapaswa kulizingatia jambo hili. {**Tesw 129.5**}

Matunda ya Muujiza wa Neema—Baadhi watapatikana ambao akili zao zimekuwa zikidhalilishwa kwa muda mrefu kiasi kwamba katika maisha haya hawatakuwa kamwe kama ambavyo wangeweza kuwa chini ya hali nzuri zaidi. Hata hivyo, miale angavu ya Jua la Haki inaweza kuangaza ndani ya nafsi zao. Ni fursa yao kuwa na maisha yanayolingana na maisha ya Mungu. Panda ndani ya akili zao mawazo yanayoinua na kutukuza. Kwa maisha yako, waonyeshe wazi tofauti kati ya uovu na usafi, giza na nuru. Katika mfano wako, waache wasome

maana ya kuwa Mkristo. Kristo anaweza kumwinua hata mwenye dhambi mkubwa zaidi, na kumweka mahali ambapo atatambuliwa kuwa mwana wa Mungu na mrithi pamoja na Kristo wa urithi usiokufa. **{Tew 130.1}**

Kwa muujiza wa neema ya Mungu, wengi wanaweza kufanywa wafae kwa maisha ya manufaa. Wakiwa wamedharauliwa na kuachwa, wamekata tamaa kabisa; wanaweza kuonekana kuwa wagumu na wasiojali. Lakini chini ya huduma ya Roho Mtakatifu, ule uzito wa akili unaofanya kuinuliwa kwao kuonekane kuwa hakuna tumaini, utaondoka. Akili iliyokuwa butu na yenye giza itaamka. Mtumwa wa dhambi atawekwa huru. Uovu utatoweka, na ujinga utashindwa. Kupitia imani itendayo kazi kwa upendo, moyo utatakaswa na akili itaangaziwa.— [Huduma ya Uponyaji, 168, 169.](#) **{Tew 130.2}**

SURA YA 2—MTENDA KAZI WA KIASI

Kazi Binafsi Inahitajika—Kazi ya umisionari haijumuishi kuhubiri tu. Inahusisha pia kuwahudumia binafsi wale ambao wameitumia vibaya afya yao na kujiweka katika hali ambayo hawana nguvu za kimaadili za kudhibiti hamu na tamaa zao. Nafsi hizi zinapaswa kufanyiwa kazi kama wale walio katika hali nzuri zaidi. Ulimwengu wetu umejaa watu wanaoteseka.—[Evangelism, 265.](#) **{Tew 130.3}**

Mfano wa Kujitawala—Wale wanaojitawala wameandaliwa kuwafanyia kazi walio dhaifu na waliopotoka. Watashughulika nao kwa upole na subira. Kwa mfano wao wenyewe, wataonyesha lililo jema, kisha watajitahidi kuwaweka waliopotoka katika mazingira yenye ushawishi mzuri. **{Tew 130.4}**

“Tokea siku za baba zenu mmegeuka upande, mkayaacha maagizo Yangu, wala hamkuyashika. Nirudieni Mimi, Nami nitawarudia ninyi, asema Bwana wa majeshi. Lakini ninyi mwasema, Turudi kwa namna gani?” Malaki 3:7. **{Tew 131.1}**

Ikiwa miongoni mwenu kuna mtu anayekutana na wengine ambao hawana uhakika kuhusu jambo wanalopaswa kufanya, anapaswa kuwaonyesha jambo la kufanya. Kila mmoja anapaswa kushiriki katika kazi ya kuokoa roho. Kila mmoja anapaswa

kuwa tayari kutoa mafundisho kuhusu sayansi ya wokovu.—[Manuscript 38a, 1905.](#){**Tesw 131.2**}

Tutafute kujifunza jinsi ya kuwafikia watu. Hakuna njia bora zaidi ya kufanya hivyo kuliko kuwa na huruma na uelewa. Ikiwa unawajua watu ambao ni wagonjwa na wanahitaji msaada, wasaidie; jitahidi kuwapunguzia mateso yao. Unapofanya kazi hii, nguvu ya Bwana itadhihirika kupitia kazi hiyo na kugusa roho.—[The General Conference Bulletin, April 23, 1901.](#) {**Tesw 131.3**}

Shinda kwa Huruma na Upendo—Watu huvutwa na huruma na upendo, na kwa njia hiyo wengi wanaweza kuvutwa kujiunga na safu za Kristo na za matengenezo; lakini hawawezi kulazimishwa wala kusukumwa kwa nguvu. Uvumilivu wa Kikristo, unyofu, kujali na adabu kwa wote ambao hawaioni kweli kama sisi tunavyoiona, utakuwa na ushawishi mkubwa kwa wema. Tunapaswa kujifunza kutokimbilia mambo na kutodai mengi kutoka kwa wale ambao ndiyo kwanza wameongoka na kuipokea kweli.—[Manuscript 1, 1878.](#){**Tesw 131.4**}

Kuwatia Moyo kwa Matendo Madogo ya Kujali—Katika mahusiano yetu yote, tunapaswa kukumbuka kwamba katika maisha ya wengine kuna sura ambazo zimefungwa na zisizoonekana kwa macho ya wanadamu. Katika kurasa za kumbukumbu zao zimeandikwa historia zenye huzuni ambazo zinalindwa kwa utakatifu dhidi ya macho ya udadisi. Humo kuna kumbukumbu za mapambano marefu na magumu dhidi ya hali zenye kujaribu; pengine kuna matatizo ya maisha ya nyumbani ambayo siku baada ya siku hudhoofisha ujasiri, kujiamini na imani. Wale wanaopambana na vita vya maisha katika mazingira magumu wanaweza kutiwa nguvu na moyo kwa matendo madogo ya kujali yanayogharimu juhudi ya upendo tu.{**Tesw 131.5**}

Kwa watu wa namna hiyo, kushikwa mkono kwa nguvu na kwa msaada na rafiki wa kweli kuna thamani kubwa kuliko dhahabu au fedha. Maneno ya fadhili yanakaribishwa kama tabasamu la malaika.—[The Ministry of Healing, 158.](#){**Tesw 131.1**}

Toa au Ofa Jambo Bora—Usishambulie—Hakuna faida kubwa katika kujaribu kuwarekebisha wengine kwa kushambulia yale tunayoyaona kuwa mazoea mabaya. Juhudi za namna hiyo mara nyingi huleta madhara kuliko manufaa. Katika

mazungumzo Yake na mwanamke Msamaria, badala ya kukidharau kisima cha Yakobo, Kristo alimwelekeza kwenye jambo lililo bora zaidi. {**Tesw 131.1**}

“Kama ungaliijua karama ya Mungu, naye ni nani akuambiaye, Nipe maji ninywe, ungalimwomba Yeye, Naye angalikupa maji yaliyo hai.” [Yohana 4:10](#). **Tesw 132.1**}

Aliyageuza mazungumzo kuelekea hazina aliyokuwa tayari kumpa, akimpa mwanamke huyo jambo bora kuliko lile alilokuwa nalo—yaani, maji yaliyo hai, furaha na tumaini la injili. Huu ni mfano wa jinsi tunavyopaswa kufanya kazi. Tunapaswa kuwapa watu jambo bora kuliko lile walilo nalo—yaani, amani ya Kristo ipitayo ufahamu wote.

Tunapaswa kuwaambia juu ya sheria takatifu ya Mungu, ambayo ni nakala ya tabia Yake na udhihirisho wa kile Anachotaka wawe. Waonyeshe jinsi utukufu wa mbinguni usioharibika ulivyo bora sana kuliko furaha na anasa za ulimwengu zinazopita haraka. Waambie juu ya uhuru na pumziko vinavyopatikana katika Mwokozi. Alisema **“walakini yeyote atakayekunywa maji yale nitakayompa mimi nitakayompa Mimi hataona kiu milele.”** ([mstari wa 14](#)). **Tesw 132.1**}

Mwinue Yesu, ukisema: **“Tazama, Mwana-kondoo wa Mungu, aichukuaye dhambi ya ulimwengu!”** [Yohana 1:29](#) Yeye peke Yake anaweza kutosheleza shauku ya moyo na kuipa nafsi amani.—[Huduma ya Uponyaji, 156–158](#). **Tesw 132.2**}

Wasio na Ubinafsi, Wenye Fadhili na Adabu—Miongoni mwa watu wote ulimwenguni, wafanyao matengenezo wanapaswa kuwa watu wasio na ubinafsi zaidi, wenye fadhili zaidi na wenye adabu zaidi. Katika maisha yao unapaswa kuonekana wema wa kweli unaodhihirishwa kwa matendo yasiyo na ubinafsi. Mtenda kazi anayeonyesha ukosefu wa adabu, anayekosa subira kwa ujinga au ukaidi wa wengine, anayesema kwa haraka au kutenda bila kufikiri, anaweza kufunga mlango wa mioyo yao, kiasi kwamba asipate tena nafasi ya kuwafikia. {**Tesw 132.3**}

Kama vile umande na manyunyū tulivu yanavyodondoka juu ya mimea inayonyauka, vivyo hivyo maneno yanapaswa kudondoshwa kwa upole tunapojaribu kuwaokoa watu kutoka katika upotovu. Mpango wa Mungu ni kuufikia moyo kwanza. Tunapaswa kusema kweli kwa upendo, tukimtegemea

Yeye kuipa kweli hiyo nguvu ya kuleta matengenezo katika maisha. Roho Mtakatifu atalitia ndani ya nafsi neno lililosemwa kwa upendo. {**Tesw 133.1**}

Kwa asili, sisi ni wabinafsi na wenye kushikilia maoni yetu. Lakini tunapojifunza masomo ambayo Kristo anataka kutufundisha, tunakuwa washiriki wa asili Yake; tangu hapo tunaishi maisha Yake. Mfano wa ajabu wa Kristo, pamoja na upole usio na kifani ambao kwa huo aliingia katika hisia za wengine—akilia pamoja na wanaolia na kufurahi pamoja na wanaofurahi—unapaswa kuwa na ushawishi wa kina juu ya tabia ya wote wanaomfuata kwa unyofu. Kwa maneno na matendo ya fadhili, watajitahidi kuifanya njia iwe rahisi kwa miguu iliyochoka.—[Huduma ya Uponyaji, 156–158](#). {**Tesw 133.2**}

Sarafu Iliyopotea—Bado Ina Thamani—Sarafu iliyopotea katika mfano wa Mwokozi, ingawa ilikuwa imelala katika uchafu na takataka, bado ilikuwa kipande cha fedha. Mwenye sarafu aliitafuta kwa sababu ilikuwa na thamani. Vivyo hivyo, kila nafsi, haidhuru imedhalilishwaje na dhambi, inathaminiwa kuwa ya thamani machoni pa Mungu. Kama vile sarafu ilivyokuwa na sura na maandishi ya mamlaka iliyotawala, vivyo hivyo mwanadamu alipoumbwa alikuwa na sura na maandishi ya Mungu. Ingawa sasa sura hiyo imeharibiwa na kufifia kwa sababu ya ushawishi wa dhambi, alama za maandishi hayo bado zinaonekana katika kila nafsi. Mungu anatamani kuirejesha nafsi hiyo na kuchora tena ndani yake sura Yake mwenyewe katika haki na utakatifu. **Tesw 133.3**

Ni kwa kiasi gani tunashindwa kuingia katika huruma pamoja na Kristo kuhusu jambo ambalo linapaswa kuwa kifungo chenye nguvu zaidi cha umoja kati yetu na Yeye—yaani, kuwahurumia watu walioharibika, wenye hatia, wanaoteseka, waliokufa katika makosa na dhambi! Kutokuwa na utu kwa mwanadamu dhidi ya mwanadamu ni dhambi yetu kubwa zaidi. Wengi hufikiri kwamba wanawakilisha haki ya Mungu, ilhali wanashindwa kabisa kuwakilisha upole Wake na upendo Wake mkuu. Mara nyingi wale wanaoshughulikiwa kwa ukali na bila huruma wanakuwa chini ya mkazo wa jaribu. Shetani anapambana na nafsi hizi, na maneno makali yasiyo na huruma huwakatisha tamaa na kuwafanya kuwa mawindo ya nguvu za mjaribu.—[Huduma ya Uponyaji, 163](#). {**Tesw 133.4**}

Usimlaumu au Kumsimanga Kondoo Aliyepotea—Mfano wa kondoo aliyepotea ni kielelezo chenye nguvu cha upendo wa Mwokozi kwa waliopotoka. Mchungaji huwaacha wale tisini na tisa katika usalama wa zizi, huku Akitoka kumtafuta

kondoo mmoja aliyepotea na anayekufa; na anapompata, humweka mabegani Mwake na kurudi naye kwa furaha. Hakumlaumu kondoo aliyepotea; Hakusema, “acha aende ikiwa ndivyo anavyotaka.” Badala yake, alitoka katikati ya baridi kali, mvua ya barafu na dhoruba, ili kumwokoia yule aliyepotea. Aliendelea kumtafuta kwa subira mpaka kile alichokuwa anakitafuta kwa bidii kilipopatikana. Vivyo hivyo ndivyo tunavyopaswa kumtendea mtu aliyepotoka na kuzunguka. Tunapaswa kuwa tayari kujitolea kwa ajili ya nafsi ambayo Kristo aliifia inapokuwa hatarini. {**Tesw 134.1**}

Yesu alisema:

“Vivyo hivyo kutakuwa na furaha mbinguni kwa ajili ya mwenye dhambi mmoja atubuye, kuliko kwa ajili ya wenye haki tisini na kenda ambao hawana haja ya kutubu.” Luka 15:7

Kama vile furaha ilivyoonyeshwa wakati kondoo mmoja aliyepotea aliporejeshwa, vivyo hivyo furaha kuu na shukrani vitaonyeshwa na watumishi wa kweli wa Kristo wakati nafsi moja inapookolewa kutoka katika mauti.—[Manuscript 1, 1878](#). {**Tesw 134.2**}

Kristo Atatuonyesha Jinsi ya Kufanya—Tumeitwa kufanya kazi kwa nguvu ipitayo ile ya kibinadamu, tukifanya kazi kwa nguvu iliyo ndani ya Yesu Kristo. Yeye aliyeshuka na kuchukua asili ya mwanadamu ndiye Atakayetufundisha jinsi ya kupigana pambano. Kristo ameweka kazi Yake mikononi mwetu, nasi tunapaswa kupambana pamoja na Mungu, tukimsihi mchana na usiku atupe nguvu isiyoonekana. Ni kwa kumshikilia Mungu kwa dhati kupitia Yesu Kristo ndipo tutakapopata ushindi.—[Shuhuda kwa Kanisa 6:111](#). {**Tesw 134.3**}

Shukrani za Waliokombolewa—Thamani ya nafsi haiwezi kukadiriwa kikamilifu na akili zenye mipaka za wanadamu. Waliokombolewa na kutukuzwa watawakumbuka kwa shukrani kubwa wale waliokuwa vyombo katika wokovu wao. Hakuna mtu ambaye wakati huo atajutia juhudi zake za kujikana nafsi na kazi zake za uvumilivu; wala hatutajutia subira yetu, ustahimilivu wetu na shauku yetu ya dhati kwa ajili ya nafsi ambazo huenda zingepotea kama tungepuuza wajibu wetu au tukachoka kutenda mema.—[Manuscript 1, 1878](#). {**Tesw 135.1**}

Kinga kwa Mtenda Kazi—Majaribu tunayokabili kila siku yanafanya sala kuwa jambo la lazima. Hatari huzingira kila njia. Wale wanaojitahidi kuwaokoa wengine

kutoka katika uovu na uharibifu wako katika hatari kubwa zaidi ya majaribu. Kwa kuwa wanakutana daima na uovu, wanahitaji kumshikilia Mungu kwa nguvu, wasije wakachafuliwa wao wenyewe. Hatua za kumshusha mwanadamu kutoka katika mahali pa juu na patakatifu hadi kiwango cha chini ni fupi na za haraka. Kwa muda mfupi tu, maamuzi yanaweza kufanywa ambayo yanaweka hali ya mtu milele. Kushindwa mara moja kuishinda dhambi huiacha nafsi bila ulinzi. Tabia moja mbaya, isipopingwa kwa uthabiti, itaimarika na kuwa kama minyororo ya chuma, ikimfunga mwanadamu mzima. **Tesw 135.2}**

Sababu inayofanya wengi waachwe peke yao katika maeneo ya majaribu ni kwamba hawamweki Bwana mbele yao daima. Tunaporuhusu ushirika wetu na Mungu ukatike, ulinzi wetu huondoka. Nia zetu zote njema na makusudi yetu mema hazitatuwezesha kupinga uovu. Lazima tuwe wanaume na wanawake wa maombi. Maombi yetu yasiwe dhaifu, ya mara chache au ya vipindi visivyo na uthabiti, bali yawe ya dhati, yenye kudumu na ya daima. Si lazima kila mara tupige magoti ili kuomba. Jizoeshe kuwa na mazungumzo na Mwokozi ukiwa peke yako, unapotembea, na unapokuwa ukifanya kazi zako za kila siku. Moyo na uendeleo kuinuliwa katika maombi ya kimya, ukimwomba msaada, nuru, nguvu na maarifa. Kila pumzi iwe maombi. **{Tesw 135.3}**

Ulinzi na Usalama kwa Wale Wanaomtegemea Mungu—Kama watenda kazi wa Mungu, tunapaswa kuwafikia watu walipo, wakiwa wamezungukwa na giza, wamezama katika uovu na wametiwa doa na upotovu. Lakini tunapoiweka akili yetu juu ya Yeye aliye jua letu na ngao yetu, uovu unaotuzunguka hautaleta hata doa moja juu ya mavazi yetu. Tunapofanya kazi ya kuokoa nafsi zilizo tayari kuangamia, hatutaaibika tukimfanya Mungu kuwa tumaini letu. Kristo moyoni, Kristo katika maisha—huu ndio usalama wetu. Mazingira ya uwepo Wake yataijaza nafsi chuki dhidi ya kila kitu kilicho kibaya. Roho yetu inaweza kuunganishwa sana na Roho Yake kiasi kwamba katika mawazo na makusudi tutakuwa wamoja Naye.—[Huduma ya Uponyaji, 509–511](#). **{Tesw 135.4}**

SEHEMU YA 8—JUKWAA PANA LA KIASI CHETU

SURA YA 1—KILE AMBACHO KIASI CHA KWELI KINAHUSISHA

Kufikia Kiwango cha Juu Zaidi cha Ukamilifu—“Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lolote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu.” 1 Wakorintho 10:31. {**Tesw 137.1**}

Tumepewa maisha haya mara moja tu; na kila mmoja anapaswa kujiuliza: *Ninawezaje kutumia maisha yangu ili yazae matokeo makubwa zaidi? Ninawezaje kufanya zaidi kwa utukufu wa Mungu na kwa manufaa ya wanadamu wenzangu?* Kwa maana, maisha yana thamani kwa kadiri tu yanavyotumiwa kufikia malengo hayo. {**Tesw 137.2**}

Wajibu wetu wa kwanza kwa Mungu na kwa wanadamu wenzetu ni kujiendeleza wenyewe. Kila uwezo ambao Muumba ametujalia unapaswa kukuzwa kufikia kiwango cha juu zaidi cha ukamilifu, ili tuweze kutenda mema kwa kiwango kikubwa zaidi tunachoweza. Kwa hiyo, muda unaotumiwa vizuri ni ule unaotumika katika kujenga na kudumisha afya njema ya mwili na akili. Hatuwezi kumudu kudhoofisha au kulemaza hata kazi moja ya akili au mwili kwa kufanya kazi kupita kiasi au kwa kutumia vibaya sehemu yoyote ya mfumo hai wa mwili. Bila shaka, tukifanya hivyo, tutalazimika kuvuna matokeo yake. {**Tesw 137.3**}

Kutokuwa na kiasi, kwa maana halisi ya neno hilo, ndiko kunakosababisha sehemu kubwa ya maradhi na mateso ya maisha, na kila mwaka huangamiza makumi ya maelfu ya watu. Kwa maana, kutokuwa na kiasi hakuhusiani tu na matumizi ya vileo; kuna maana pana zaidi, na kunatia ndani kujiachilia kwa madhara katika kutosheleza hamu au tamaa yoyote.—*The Signs of the Times, November 17, 1890.* {**Tesw 137.4**}

Kupita Kiasi katika Kula, Kunywa, Kulala na Kutazama—Kujiachilia kupita kiasi katika kula, kunywa, kulala au kutazama ni dhambi. Utendaji wenye afya na wenye uwiano wa nguvu zote za mwili na akili huleta furaha; na kadiri nguvu hizo zinavyokuwa zimeinuliwa na kusafishwa zaidi, ndivyo furaha inavyokuwa safi zaidi na isiyochanganyika na mambo mengine.—[Shuhuda kwa Kanisa 4:417](#). {**Tesw 138.1**}

Kiasi katika Chakula Kinacholiwa—Kanuni za kiasi zinapaswa kutekelezwa kwa upana zaidi ya kuacha tu matumizi ya vileo. Matumizi ya vyakula vinavyochochea mwili na ambavyo ni vigumu kumeng’enywa mara nyingi huwa na madhara kwa afya kwa kiwango kilekile, na katika visa vingi hupanda mbegu

za ulevi. Kiasi cha Kweli hutufundisha kuacha kabisa kila kitu chenye madhara na kutumia kwa busara kile kilicho na manufaa. Ni watu wachache wanaotambua ipasavyo jinsi mazoea yao ya ulaji yanavyohusiana na afya yao, tabia yao, manufaa yao katika ulimwengu huu, na hatima yao ya milele. Hamu ya kula inapaswa daima kuwa chini ya utawala wa nguvu za kimaadili na kiakili. Mwili unapaswa kuwa mtumishi wa akili, wala si akili kuwa mtumishi wa mwili.—[Patriarchs and Prophets, 562](#). {**Tesw 138.2**}

Kula Mara Nyingi Sana au Kupita Kiasi—Wale wanaokula na kufanya kazi kwa kutokuwa na kiasi na bila busara, huzungumza na kutenda bila busara. Si lazima mtu anywe vileo ili awe asiye na kiasi. Dhambi ya kula bila kiasi—yaani, kula mara nyingi sana, kula kupita kiasi, na kula vyakula vizito visivyo na afya—huharibu utendaji wenye afya wa viungo vya mmeng’enywa wa chakula, huathiri ubongo, na hupotosha uwezo wa kufanya maamuzi, hivyo kuzuia kufikiri na kutenda kwa busara, utulivu na afya.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 155](#). {**Tesw 138.3**}

Wale ambao, baada ya kupata nuru, hawataki kula na kunywa kwa kuongozwa na kanuni, bali wanaongozwa na hamu ya kula, hawatakuwa thabiti katika kuruhusu kanuni iwaongoze katika mambo mengine.—[The Health Reformer, August, 1866](#). {**Tesw 138.4**}

Kiasi katika Mavazi Pia—Watu wa Mungu wanapaswa kujifunza maana ya kiasi katika mambo yote. Wanapaswa kuwa na kiasi katika kula, kunywa na kuvaa. Kila aina ya kujifurahisha nafsi kupita kiasi inapaswa kuondolewa katika maisha yao. Kabla hawajaweza kuelewa kwa kweli maana ya kutakaswa kwa kweli na kufanana na mapenzi ya Kristo, lazima, kwa kushirikiana na Mungu, wapate ushindi juu ya mazoea na matendo mabaya.—[Huduma ya Tiba, 275](#). {**Tesw 138.5**}

Kiasi katika Kazi—Tunapaswa kuwa na kiasi katika kazi zetu. Si wajibu wetu kujiweka katika hali ambayo tutafanya kazi kupita kiasi. Wakati mwingine huenda wengine wakawekwa katika hali ambayo kufanya hivyo ni lazima, lakini hali hiyo inapaswa kuwa ya kipekee, si ya kawaida. Tunapaswa kuwa na kiasi katika mambo yote. Tukimheshimu Bwana kwa kutimiza sehemu yetu ipasavyo, Yeye kwa upande Wake atailinda afya yetu. Tunapaswa kuwa na udhibiti wenye busara juu ya viungo vyetu vyote. Kwa kuwa na kiasi katika kula, kunywa, kuvaa, kufanya

kazi, na katika mambo yote, tunaweza kujifanyia jambo ambalo hakuna daktari anayeweza kutufanyia.—[Manuscript 41, 1908](#). {**Tesw 139.1**}

Kuishi kwa Mtaji Ulioazimwa—Kutokuwa na kiasi katika karibu kila jambo kunaonekana kila mahali. Wale wanaojitahidi sana ili kutimiza kiasi fulani cha kazi ndani ya muda fulani, na wanaoendelea kufanya kazi wakati busara yao inawaambia kwamba wanapaswa kupumzika, kamwe hawapati faida. Wanaishi kwa mtaji ulioazimwa. Wanatumia nguvu ya uhai ambayo watahitaji wakati ujao. Na wakati nguvu hiyo waliyotumia bila busara inapohitajika, wanashindwa kwa sababu hawana tena nguvu hiyo. Nguvu za mwili huisha na uwezo wa akili hudhoofika. Hutambua kwamba wamepata hasara, lakini hawajui ni nini kilichowasababishia hasara hiyo. Wakati wao wa mahitaji unapofika, rasilimali zao za kimwili huwa zimekwisha. {**Tesw 139.2**}

Kila anayekiuka sheria za afya, wakati fulani atalazimika kuteseka kwa kiwango kikubwa au kidogo. Mungu ametupatia nguvu za mwili ambazo zitahitajika katika vipindi mbalimbali vya maisha yetu. Tukizimaliza bila busara kwa kujitwisha mzigo wa kazi kupita kiasi kila mara, wakati mwingine tutapata hasara. Manufaa yetu yatapungua, na huenda hata maisha yetu yakaharibiwa.—[Misingi ya ELimu kwa Kila Mwanadamu, 153, 154](#). {**Tesw 141.1**}

Kufanya Kazi Jioni—Kwa kawaida, kazi ya mchana haipaswi kuendelezwa hadi jioni.... Nimeonyeshwa kwamba wale wanaofanya hivyo mara nyingi hupoteza zaidi kuliko wanavyopata, kwa maana nguvu zao huisha, nao huendelea kufanya kazi wakiwa katika msisimko wa mfumo wa neva. Huenda wasitambue madhara ya mara moja, lakini kwa hakika wanadhoofisha afya yao ya mwili polepole.—[Mashauri kwa Afya, 99](#). {**Tesw 140.1**}

Kiasi katika Kujifunza—Kutokuwa na kiasi katika kujifunza ni aina fulani ya ulevi; na wale wanaojiachilia katika jambo hilo, kama vile mlevi, hupotea kutoka katika njia salama, kisha hujikwaa na kuanguka gizani. Bwana anataka kila mwanafunzi akumbuke kwamba jicho lake linapaswa kuwa moja kwa utukufu wa Mungu. Hapaswi kumaliza na kupoteza nguvu zake za mwili na akili katika jitihada za kupata maarifa yote yanayowezezekana kuhusu sayansi; bali anapaswa kuhifadhi uchangamfu na nguvu za uwezo wake wote ili ajishughulishe na kazi ambayo Bwana amemwekea—ya kuzisaidia nafsi kupata njia ya haki.—[Mashauri kwa Wazazi, Walimu na Wanafunzi, 405, 406](#). {**Tesw 140.2**}

Kutokuwa na Kiasi katika Kutafuta Utajiri—Moja ya sababu zinazosababisha kwa wingi miili ya wanadamu kudhoofika ni kujitoa katika kutafuta fedha, yaani, tamaa isiyodhibitiwa ya utajiri. Watu hao hupunguza maisha yao na kuyaelekeza katika lengo moja tu—kutafuta fedha; huacha mapumziko, usingizi na starehe za maisha kwa ajili ya lengo hilo moja. Miili yao iliyokuwa na afya kwa asili hudhoofika, magonjwa huanza kutokana na matumizi mabaya ya nguvu zao za kimwili, na mwishowe kifo hufunga pazia la maisha yaliyopotoka. Mtu aliyepata utajiri wake kwa gharama kubwa kiasi hicho hawezi kuchukua hata dola moja ya mali yake pamoja naye. Fedha, majumba na mavazi ya thamani havina faida yoyote kwake sasa; kazi ya maisha yake imekuwa mbaya kuliko kutokuwa na maana.—[The Health Reformer, April, 1877](#). {**Tesw 140.3**}

Kulinda Kila Seli ya Mwili au Kila Kipengele cha Mwili—Kila kiungo, kila nyuzi ya mwili, inapaswa kulindwa kwa uangalifu dhidi ya kila mazoea yenye madhara, ikiwa hatutaki kuwa miongoni mwa wale ambao Kristo anawaonyesha kuwa wanatembea katika njia ileile ya aibu ambayo wakaaji wa ulimwengu walitembea kabla ya Gharika. Wale walio katika kundi hilo watawekwa kwa ajili ya uharibifu, kwa sababu wameendelea kuyafikisha mazoea halali katika kupita kiasi, na wameanzisha na kujiachilia katika mazoea ambayo hayana msingi katika mwili, na ambayo hugeuka kuwa tamaa inayopigana dhidi ya nafsi.... {**Tesw 140.4**}

Idadi kubwa ya wakaaji wa ulimwengu huu wanajiharibia wenyewe msingi wa kweli wa maslahi ya juu zaidi ya maisha ya duniani. Wanaharibu uwezo wao wa kujitawala na kujifanya wasioweza kuthamini mambo ya milele. Kwa kutotaka kujua muundo wao wenyewe, wanawaongoza watoto wao katika njia hiyo hiyo ya kujifurahisha nafsi, na kuwafanya watoto hao wateseke kwa sababu ya kuvunja sheria za maumbile.... {**Tesw 141.1**}

Mazoea yetu ya kula na kunywa yanaonyesha ikiwa sisi ni wa ulimwengu au tuko miongoni mwa wale ambao Bwana, kwa mundu mkuu wa ukweli, amewatenga na ulimwengu. Hao ni watu Wake wa pekee, wenye bidii katika matendo mema.—[Manuscript 86, 1897](#). {**Tesw 141.2**}

Kiasi katika Mambo Yote—Ili kudumisha afya, kiasi katika mambo yote ni muhimu—kiasi katika kazi, kiasi katika kula na kunywa. Baba yetu wa mbinguni alituma nuru ya matengenezo ya afya ili kulinda dhidi ya maovu yanayotokana na hamu iliyopotoka, ili wale wanaopenda usafi na utakatifu wajue jinsi ya kutumia

kwa busara mambo mema ambayo amewapa, na ili kwa kutenda kiasi katika maisha ya kila siku, watakaswe kwa njia ya kweli.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 52.](#) {**Tesw 141.3**}

Watetezi wa kiasi wanapaswa kuweka kiwango chao juu ya jukwaa pana zaidi. Hapo watakuwa watenda kazi pamoja na Mungu. Kwa kila chembe ya ushawishi wao, wanapaswa kuhimiza kuenea kwa kanuni za matengenezo.—[Manuscript 86, 1897.](#) {**Tesw 141.4**}

SURA YA 2—MWILI NI HEKALU

Wajibu wa Mkristo—“Je! Hamjui,” Paulo anauliza, “ya kuwa ninyi mmekuwa hekalu la Mungu, na ya kuwa Roho wa Mungu anakaa ndani yenu? Kama mtu akiliharibu hekalu la Mungu, Mungu atamharibu mtu huyo; kwa maana hekalu la Mungu ni takatifu, ambalo ndilo ninyi.” I Wakorintho 3:16-17.

Mwanadamu ni kazi ya mikono ya Mungu, kazi Yake bora kabisa, aliyeumbwa kwa kusudi kuu na takatifu; na Mungu anatamani kuandika sheria Yake katika kila sehemu ya maskani ya mwanadamu. Kila neva na kila misuli, kila uwezo wa akili na wa mwili, vinapaswa kuhifadhiwa katika hali ya usafi. {**Tesw 141.1**}

Mungu amekusudia mwili uwe hekalu la Roho Yake. Basi, wajibu ulioje unaomkabili kila nafsi!.... Ni wengi kiasi gani ambao, wakiwa wamebarikiwa kwa akili na ufahamu na vipawa vinavyopaswa kutumiwa kwa utukufu wa Mungu, kwa makusudi wanadhalilisha nafsi na miili yao. Maisha yao ni mfululizo wa daima wa misisimko. Mashindano ya kriketi na mpira wa miguu, pamoja na mbio za farasi, huteka fikira zao. Laana ya vileo, pamoja na ulimwengu wake wa huzuni, inalinajisi hekalu la Mungu.... Kwa kutumia vileo na tumbaku, wanadamu wanadhalilisha maisha waliyopewa kwa ajili ya malengo ya juu na matakatifu. Matendo yao yanafananishwa na mbao, nyasi na mabua. Nguvu walizopewa na Mungu zinapotoshwa, na fahamu zao zinadhalilishwa ili zitumikie tamaa za akili ya kimwili. {**Tesw 141.2**}

Mlevi anajiuzwa mwenyewe kwa kikombe cha sumu. Shetani hutawala akili yake, mapenzi yake na dhamiri yake. Mtu wa namna hiyo analiharibu hekalu la Mungu. Unywaji wa chai huchangia katika kazi hii. Hata hivyo, ni wengi kiasi gani wanaoweka vyombo vya uharibifu juu ya meza zao. {**Tesw 142.3**}

Hakuna Haki ya Kudhoofisha Kiungo Chochote cha Akili au Mwili—Hakuna mwanamume wala mwanamke aliye na haki ya kujenga mazoea yanayopunguza utendaji wenye afya wa kiungo chochote cha akili au mwili. Yeye anayepotosha nguvu alizopewa analinajisi hekalu la Roho Mtakatifu. Bwana hatatenda muujiza wa kuwarejesha katika hali njema wale wanaoendelea kutumia dawa zinazodhalilisha nafsi, akili na mwili kiasi kwamba mambo matakatifu hayathaminiwi. Wale wanaojitoa katika matumizi ya tumbaku na vileo hawathamini uwezo wao wa kiakili. Hawatambui thamani ya uwezo ambao Mungu amewapa. Wanaruhusu nguvu zao kunyauka, kuoza na kudhoofika. {**Tesw 142.4**}

Mungu anatamani wote wanaomwamini watambue umuhimu wa kujiboresha. Kila uwezo waliokabidhiwa unapaswa kukuzwa. Hakuna hata mmoja unaopaswa kupuuzwa. Kama shamba la Mungu na jengo Lake, mwanadamu yuko chini ya usimamizi Wake Bwana katika kila maana ya neno hilo; na kadiri anavyomjua Muumba wake vizuri zaidi, ndivyo maisha yake yatakavyokuwa matakatifu zaidi machoni Pake.... {**Tesw 143.1**}

Mungu anawaomba watoto Wake kuishi maisha safi na matakatifu. Amemtoa Mwana Wake ili tuweze kufikia kiwango hiki. Amefanya maandalizi yote yanayohitajika ili kumwezesha mwanadamu kuishi, si kwa ajili ya kutosheleza tamaa za kimwili kama wanyama wanaoangamia, bali kwa ajili ya Mungu na mbingu.... {**Tesw 143.2**}

Mungu Huweka Hesabu—Adhabu ya kimwili ya kupuuzwa sheria za maumbile itaonekana katika namna ya ugonjwa, kudhoofika kwa mwili, na hata kifo chenyewe. Lakini baadaye, hesabu pia itatakiwa kulipwa mbele za Mungu. Yeye huweka kumbukumbu ya kila tendo, liwe jema au baya; na katika siku ya hukumu, kila mtu atapokea kulingana na matendo yake. Kila uvunjaji wa sheria za maisha ya mwili ni uvunjaji wa sheria za Mungu; na adhabu lazima ifuatilie, tena kwa hakika itafuata, kila uvunjaji wa namna hiyo. {**Tesw 143.3**}

Nyumba ya mwanadamu, yaani, jengo la Mungu, inahitaji ulinzi wa karibu na wa uangalifu.... Maisha ya kimwili yanapaswa kufundishwa, kukuzwa na kuendelezwa kwa uangalifu, ili kupitia wanaume na wanawake asili ya Mungu iweze kufunuliwa kwa ukamilifu. {**Tesw 143.1**}

Mungu anatarajia wanadamu kutumia akili aliyowapa. Anatarajia watumie kila uwezo wa kufikiri kwa ajili Yake. Wanapaswa kuipa dhamiri nafasi ya utawala mkuu ambayo imekusudiwa kuwa nayo. Nguvu za akili na mwili, pamoja na hisia na mapenzi, zinapaswa kukuzwa kwa namna ambayo itaziwezesha kufikia ufanisi wa hali ya juu zaidi.—[The Review and Herald, November 6, 1900](#). {**Tesw 143.4**}

Wanapoongozwa na Dhamiri Iliyoangaziwa—Mtume Paulo anaandika:

“Je! Hamjui, ya kuwa wale washindanao kwa kupiga mbio, hupiga mbio wote, lakini apokeaye tuzo ni mmoja? Pigeni mbio namna hiyo, ili mpate. Na kila ashindanaye katika michezo hujizuia katika yote; basi hao hufanya hivyo

kusudi wapokee taji iharibikayo; bali sisi tupokee taji isiyoharibika.” 1 Wakorintho 9:24-25 —*The Signs of the Times, October 2, 1907.* {Tesw 144.1**}**

Hapa mtume Paulo anataja mbio za kukimbia ambazo Wakorintho walizifahamu. Washindani katika mbio hizo waliwekewa nidhamu kali sana ili kuwaandaa kwa ajili ya mtihamu wa nguvu zao. Chakula chao kilikuwa rahisi. Vyakula vya anasa na divai vilikatazwa. Chakula chao kilichaguliwa kwa uangalifu. Walijifunza kujua ni chakula gani kilichofaa zaidi kuwafanya wawe na afya na uchangamfu, na kuwapa nguvu za mwili na uvumilivu, ili waweze kuzitumia nguvu zao kwa kiwango cha juu zaidi. Kila kujiachilia ambako kungeelekea kudhoofisha nguvu za mwili kulikatazwa.—[*The Signs of the Times, January 27, 1909.*](#) {**Tesw 144.2**}

Ikiwa watu wa mataifa, ambao hawakuongozwa na dhamiri iliyoangaziwa na ambao hawakuwa na hofu ya Mungu mbele yao, walikuwa tayari kuvumilia kunyimwa na nidhamu ya mazoezi, wakijinyima kila kitu cha kujifurahisha ambacho kingedhoofisha mwili, kwa ajili tu ya taji inayoharibika na sifa za umati, je, si zaidi sana wale wanaokimbia katika mbio za Kikristo kwa tumaini la kutokufa na kibali cha Mbingu Kuu wanapaswa kuwa tayari kujinyima vichocheo na anasa zisizo na afya, ambazo hudhalilisha maadili, hudhoofisha akili, na kuzitia nguvu za juu za mwanadamu chini ya utawala wa hamu na tamaa za kimwili, naam tamaa za kinyama? {**Tesw 144.3**}

Makundi mengi ya watu ulimwenguni yanashuhudia mchezo huu wa maisha, yaani, pambano la Kikristo. Na si hivyo tu. Mfalme wa ulimwengu na maelfu ya malaika wa mbinguni ni watazamaji wa mbio hizi; wanatazama kwa hamu kuona ni nani atakayekuwa mshindi mwenye kushinda na kupata taji la utukufu lisilofifia. Kwa shauku kubwa, Mungu na malaika wa mbinguni wanaona kujikana nafsi, kujitolea nafsi, na juhudi za uchungu za wale wanaoshiriki katika mbio za Kikristo. Thawabu atakayopewa kila mtu italingana na nguvu ya uvumilivu na bidii ya uaminifu ambayo kwayo anatimiza sehemu yake katika pambano hili kuu. {**Tesw 144.4**}

Katika michezo iliyotajwa, ni mmoja tu aliyekuwa na uhakika wa kupata tuzo. Lakini katika mbio za Kikristo, mtume anasema, **“Hata mimi napiga mbio vivyo hivyo, si kama asitaye” 1 Wakorintho 9: 26** Hatupaswi kuvunjika moyo mwishoni mwa mbio. Kwa wote wanaotimiza kikamilifu masharti yaliyowekwa katika Neno la Mungu, na wanaotambua wajibu wao wa kuhifadhi **nguvu na**

uchangamfu wa mwili, ili wawe na akili zilizo na uwiano na maadili yenye afya, mbio hizi si za mashaka. Wote wanaweza kupata tuzo, na kushinda na kuvaa taji la utukufu wa kutokufa lisilofifia.... {**Tesw 145.1**}

Ahadi kwa Washindi—Ulimwengu haupaswi kuwa kipimo chetu. Ni jambo linalokubalika kijamii kujiachilia katika vyakula vya anasa na vichocheo visivyo vya asili, hivyo kuimarisha mielekeo ya kimwili na kudhoofisha ukuaji na maendeleo ya uwezo wa kimaadili. Hakuna kutiwa moyo kokote kwa mwana au binti wa Adamu kwamba anaweza kuwa mshindi katika pambano la Kikristo, isipokuwa aamue kuwa na kiasi katika mambo yote. Akifanya hivyo, hatapigana kama mtu anayepiga hewa. {**Tesw 145.2**}

Ikiwa Wakristo watauweka mwili chini ya utawala, na kuleta hamu zao zote na tamaa zao chini ya udhibiti wa dhamiri iliyoangaziwa, wakihihi kwamba ni wajibu wao kwa Mungu na kwa wanadamu wenzao kutii sheria zinazoongoza afya na maisha, watapata baraka ya nguvu za mwili na akili. Watakuwa na nguvu ya kimaadili ya kushiriki katika pambano dhidi ya Shetani; na kwa Jina Lake Yeye aliyeshinda hamu ya kula kwa niaba yao, wanaweza kuwa washindi zaidi ya washindi kwa ajili yao wenyewe. Pambano hili liko wazi kwa wote watakaoamua kushiriki katika pambano hilo.—[The Signs of the Times, October 2, 1907.](#) {**Tesw 145.3**}

SURA YA 3—KIASI NA MAISHA YA KIROHO

Kujisalimisha kwa Shetani—Mwanadamu, kwa kujisalimisha kwa majaribu ya Shetani ya kujiachilia katika kutokuwa na kiasi, huziweka nguvu za juu za akili chini ya utawala wa hamu na tamaa za kimwili; na nguvu hizi zinapotawala, mwanadamu—ambaye aliumbwa akiwa chini kidogo kuliko malaika, akiwa na uwezo wa kukuzwa kufikia kiwango cha juu sana—hujisalimisha chini ya utawala wa Shetani. Naye Shetani hupata nafasi rahisi ya kuwafikia wale walio katika utumwa wa hamu ya kula. Kwa sababu ya kutokuwa na kiasi, wengine hutoa dhabihu nusu ya nguvu zao za kimwili, kiakili na kimaadili, na wengine theluthi mbili; na hivyo huwa vitu vya kuchezea vya adui. {**Tesw 146.1**}

Wale wanaotaka kuwa na akili zilizo wazi ili kutambua hila za Shetani, lazima waweke hamu zao za kimwili chini ya udhibiti wa akili na dhamiri. Utendaji wa kimaadili na wenye nguvu wa uwezo wa juu wa akili ni muhimu kwa ukamilifu wa tabia ya Kikristo; na nguvu au udhaifu wa akili una uhusiano mkubwa na manufaa yetu katika ulimwengu huu na wokovu wetu wa mwisho. {**Tesw 146.2**}

Ujinga ambao umeenea kuhusu sheria ya Mungu katika maumbile yetu ya kimwili ni wa kusikitisha. Kutokuwa na kiasi kwa namna yoyote ni ukiukaji wa sheria za utu wetu. Udhaifu wa akili umeenea kwa kiwango cha kutisha. Dhambi inafanywa ionekane yenye kuvutia kwa kifuniko cha nuru ambacho Shetani hueneza juu yake; naye hufurahi anapoweza kuushikilia ulimwengu wa Kikristo katika mazoea yao ya kila siku chini ya utawala wa desturi, kama wapagani, na kuruhusu hamu iwatawale. {**Tesw 146.3**}

Nguvu za Mwili na Akili Zinatolewa Dhabihu—Ikiwa wanaume na wanawake wenye akili wamepooza nguvu zao za kimaadili kwa sababu ya kutokuwa na kiasi kwa namna yoyote, katika mengi ya mazoea yao huwa wameinuka kidogo tu juu ya wapagani. Shetani daima anawavuta watu kutoka katika nuru iokoayo na kuwaelekeza kwenye desturi na mitindo, bila kujali afya ya mwili, akili na maadili.

Adui mkuu anajua kwamba ikiwa hamu na tamaa zitatamalaki, afya ya mwili na nguvu za akili zitatolewa dhabihu juu ya madhabahu ya kujifurahisha nafsi, na mwanadamu ataangamia upesi. {**Tesw 146.1**}

Ikiwa akili iliyoangaziwa inashika hatamu, ikidhibiti mielekeo ya kimwili na kuiweka chini ya utawala wa nguvu za kimaadili, Shetani anajua vizuri kwamba

uwezo wake wa kumshinda mwanadamu kwa majaribu yake huwa mdogo sana. {**Tesw 146.1**}

Kukidhi Matakwa ya Mitindo—Katika siku zetu, watu huzungumza juu ya zama za giza, na kujivunia maendeleo. Lakini pamoja na maendeleo hayo, uovu na uhalifu havipungui. Tunasikitikia kutoweka kwa usahili wa kimaumbile na kuongezeka kwa maonyesho ya kujitungia. Afya, nguvu, uzuri na maisha marefu, ambayo yalikuwa ya kawaida katika zile zinazoitwa “Zama za Giza,” sasa ni mambo adimu. Karibu kila kitu kinachotamanika hutolewa dhabihu ili kutimiza matakwa ya maisha ya kintindo. {**Tesw 147.1**}

Sehemu kubwa ya ulimwengu wa Kikristo haina haki ya kujiita Wakristo. Mazoea yao, ubadhirifu wao na jinsi wanavyoutendea miili yao kwa ujumla ni ukiukaji wa sheria za mwili, na ni kinyume cha Biblia. Kwa mwenendo wao wa maisha, wanajisababishia wenyewe mateso ya kimwili na udhaifu wa kiakili na kimaadili. {**Tesw 147.2**}

Kupitia hila zake, Shetani, kwa njia nyingi, ameyafanya maisha ya nyumbani kuwa maisha ya mahangaiko na mizigo tata, ili kutimiza matakwa ya mitindo. Kusudi lake katika kufanya hivyo ni kuifanya akili ijishughulisha kikamilifu na mambo ya maisha haya, kiasi kwamba iwe na muda mchache sana wa kuzingatia maslahi yake ya juu zaidi. Kutokuwa na kiasi katika kula na kuvaa kumezishughulisha sana akili za ulimwengu wa Kikristo kiasi kwamba hawapati muda wa kujifunza kwa uelewa kuhusu sheria za utu wao, ili waweze kuzitii. Kudai jina la Kristo kuna maana ndogo sana ikiwa maisha hayaambatani na mapenzi ya Mungu yaliyofunuliwa katika Neno Lake..... {**Tesw 147.3**}

Wakati Utakaso Hauwezekani—Sehemu kubwa ya udhaifu unaowasumbua wanadamu unatokana na mazoea yao wenyewe mabaya, kwa sababu ya ujinga wao wa makusudi au kwa sababu ya kupuuza nuru ambayo Mungu amewapa kuhusu sheria za utu wao. Haiwezekani kwetu kumtukua Mungu huku tukiishi katika ukiukaji wa sheria za maisha. Moyo hauwezi kudumisha wakfu kwa Mungu wakati hamu ya kula yenye tamaa inapoendekezwa. Mwili wenye ugonjwa na akili iliyovurugika kwa sababu ya kuendelea kujiachilia katika tamaa zenye madhara hufanya utakaso wa mwili na roho usiwezekane. {**Tesw 147.4**}

Mtume alielewa umuhimu wa hali njema ya mwili kwa ajili ya kukamilisha kwa mafanikio tabia ya Kikristo. Anasema: **“bali nautesa mwili wangu na kuutumikisha; isiwe, nikiisha kuwahubiri wengine, mwenyewe niwe mtu wa kukataliwa.”** 1 Wakorintho 9:27—[*Redemption; or the Temptation of Christ, 57–62.*](#) {**Tesw 148.1**}

Mazoea, Mapendeleo na Mielekeo Inapaswa Kuelimishwa—Hakuna jambo linalomchukiza Mungu zaidi kuliko kudhoofisha au kutumia vibaya vipawa alivyotukopesha ili vitumike katika huduma Yake. Imeandikwa: **“Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lo lote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu.”** {**Tesw 148.2**}

Katika kila kazi muhimu, kuna nyakati za mgogoro ambapo kuna uhitaji mkubwa wa wale wanaohusiana na kazi hiyo kuwa na akili zilizo wazi. Lazima wawepo watu wanaotambua, kama mtume Paulo alivyotambua, umuhimu wa kuwa na kiasi katika mambo yote. Kuna kazi tunayopaswa kufanya—kazi ngumu na ya dhati kwa ajili ya Bwana wetu. Mazoea, mapendeleo na mielekeo yetu yote yanapaswa kuelimishwa ili yapatane na sheria za maisha na afya. Kwa njia hii tunaweza kupata hali bora kabisa ya kimwili, na kuwa na uwazi wa akili wa kutambua kati ya uovu na wema. {**Tesw 148.3**}

Kutokuwa na kiasi kwa namna yoyote hudhoofisha uwezo wa viungo vya fahamu, na hivyo kudhoofisha nguvu za neva za ubongo kiasi kwamba mambo ya milele hayathaminiwi, bali yanawekwa katika kiwango kimoja na mambo ya kawaida. Nguvu za juu za akili, zilizokusudiwa kwa malengo yaliyo bora, huletwa katika utumwa wa tamaa za chini. Ikiwa mazoea ya kimwili si sahihi, nguvu za akili na maadili haziwezi kuwa imara; kwa maana kuna uhusiano mkubwa kati ya hali ya kimwili na hali ya kimaadili. Mtume Petro alielewa jambo hili, naye aliinua sauti yake ya onyo: **“Wapenzi, nawasihi kama wapitaji na wasafiri, ziepukeni tamaa za mwili zipiganazo na roho.”** 1 Petro 2:11. {**Tesw 148.4**}

Maslahi ya Juu Yamo Hatarini—Hivyo, Neno la Mungu linatuonya wazi kwamba tusipoziepuka tamaa za mwili, hali yetu ya kimwili italetwa katika mgongano na hali yetu ya kiroho. Kujiachilia katika tamaa hupigana dhidi ya afya na amani. Vita huanzishwa kati ya sifa za juu na za chini za mwanadamu. Mielekeo ya chini, yenye nguvu na iliyo hai, huikandamiza nafsi. Maslahi ya juu

zaidi ya mwanadamu yamo hatarini kwa sababu ya kujiachilia katika hamu isiyotakaswa.—[The Signs of the Times, January 27, 1909](#). {**Tesw 149.1**}

Somo kwa Waadventista wa Sabato—Kisa cha wana wa Haruni kimewekwa katika kumbukumbu kwa manufaa ya watu wa Mungu, na kinapaswa kuwafundisha hasa wale wanaojiandaa kwa ajili ya ujio wa pili wa Kristo kwamba kujiachilia katika hamu iliyopotoka huharibu hisia nyororo za nafsi, na huathiri sana uwezo wa kufikiri ambao Mungu amempa mwanadamu, kiasi kwamba mambo ya kiroho na matakatifu hupoteza utakatifu wake. Kutotii huonekana kuwa jambo la kupendeza, badala ya kuonekana kuwa dhambi yenye kuchukiza sana.—[The Signs of the Times, July 8, 1880](#). {**Tesw 149.2**}

Kushinda Kila Tabia Yenye Madhara—Kanuni za kiasi zina maana pana sana; na kuna hatari kwamba wale ambao wamepokea nuru kubwa juu ya jambo hili watahindwa kuitambua ipasavyo nuru hiyo. Mungu anataka watu Wake wanaoishi katika siku hizi za mwisho washinde kila tabia yenye madhara, wakiutoa miili yao kuwa dhabihu iliyo hai, takatifu na yenye kumpendeza Yeye, ili wapate nafasi katika mkono Wake wa kuume. {**Tesw 149.3**}

Ni wajibu wetu kujisimamia wenyewe, na kujitahidi kuleta akili zetu, nia zetu na mapendeleo yetu katika upatano na matakwa ya Muumba wetu. Neema ya Mungu pekee ndiyo inayoweza kutuwezesha kufanya hivyo; kwa uwezo Wake, maisha yetu yanaweza kuletwa katika upatano na kanuni zilizo sahihi. Tutavuna kile tunachopanda; na ni wale tu wanaojiweka chini ya mapenzi ya Mungu ambao kwa kweli wana hekima.—[Letter 69, 1896](#). {**Tesw 149.4**}

Kutawaliwa na Dhamiri Iliyoangaziwa—Ikiwa Wakristo wangeweka hamu zao zote na tamaa zao chini ya udhibiti wa dhamiri iliyoangaziwa, wakitambua kwamba ni wajibu wao kwa Mungu na kwa jirani yao kutii sheria zinazoongoza maisha na afya, wangepokea baraka ya nguvu za mwili na akili. Wangekuwa na nguvu ya kimaadili ya kushiriki katika pambano dhidi ya Shetani; na kwa jina Lake Yeye aliyeshinda kwa niaba yao, wangeweza kuwa washindi zaidi ya washindi kwa ajili yao wenyewe.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 39, 40](#). {**Tesw 150.1**}

Kwa Nini Wengi Wataanguka—Tunataka dada zetu ambao sasa wanajidhuru kwa sababu ya mazoea mabaya wayaache, wajitokeze mbele na kuwa watenda kazi

katika matengenezo. Sababu inayofanya wengi wetu kuanguka wakati wa taabu ni kwa sababu ya kulegea katika suala la kiasi na kujiachilia katika hamu ya kula. {**Tesw 150.2**}

Musa alihubiri sana juu ya jambo hili, na sababu iliyowafanya watu wasifikie Nchi ya Ahadi ilikuwa ni kujiachilia katika hamu ya kula tena na tena. Asilimia tisini ya uovu miongoni mwa watoto wa leo husababishwa na kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa. Adamu na Hawa walipoteza Edeni kwa sababu ya kujiachilia katika hamu ya kula, nasi tunaweza kuirejesha kwa kujinyima katika jambo hilo hilo.—[The Review and Herald, October 21, 1884](#). {**Tesw 150.3**}

Kimbieni Vivyo Hivyo Ili Mpate—Kuna ushindi wa thamani wa kuupata; na washindi katika pambano hili dhidi ya hamu ya kula na kila tamaa ya kidunia watapokea taji la uzima lisilofifia, pamoja na makao yenye baraka katika mji ambao malango yake ni ya lulu na misingi yake ni ya mawe ya thamani. Je, tuzo hii haistahili kujitahidi kwa ajili yake? Je, haistahili kila juhudi tunayoweza kufanya? Basi, na tukimbie vivyo hivyo ili tupate.—[The Signs of the Times, September 1, 1887](#). {**Tesw 150.4**}

SURA YA 4—MFANO WA DANIELI

Hatuwezi kuwa na uelewa sahihi wa somo la kiasi mpaka tulitazame kwa mtazamo wa Biblia. Wala hatutapata mahali pengine kielelezo cha kina na chenye nguvu zaidi cha kiasi cha kweli na baraka zinazoambatana nacho kuliko katika historia ya nabii Danieli na wenzake katika ikulu ya Babeli.—*The Signs of the Times*, December 6, 1910. {**Tesw 151.1**}

Watu wa Israeli, pamoja na mfalme wao, wakuu na makuhani, walipopelekwa utumwani, watu wanne miongoni mwao walichaguliwa kutumika katika ikulu ya mfalme wa Babeli. Mmoja wao alikuwa Danieli, ambaye tangu mapema alionyesha dalili za uwezo wa pekee ambao ungeendelea kukua katika miaka iliyofuata. Vijana hao wote walikuwa wa uzao wa kifalme, nao wanaelezwa kuwa “vijana wasio na ila yo yote, wenye sura nzuri, wenye akili katika hekima yote, wenye ujuzi na maarifa, wenye kuelewa elimu, na waliokuwa na uwezo ndani yao.” Mfalme Nebukadreza, alipotambua vipawa bora vya mateka hao vijana, aliazimia kuwaandaa ili washike nyadhifa muhimu katika ufalme wake. Ili wawe wamehitimu kikamilifu kwa ajili ya maisha yao ya ikulu, kwa kufuata desturi za Mashariki, walipaswa kufundishwa lugha ya Wakaldayo na kupitia mafunzo ya miaka mitatu ya kina ya nidhamu ya mwili na akili. {**Tesw 151.2**}

Vijana waliokuwa katika shule hii ya mafunzo hawakupaswa tu kuingizwa katika ikulu ya kifalme, bali pia iliamriwa kwamba wale nyama na wanywe divai iliyotoka katika meza ya mfalme. Katika jambo hili lote, mfalme aliona kwamba hakuwa tu akiwapa heshima kubwa, bali pia alikuwa akihakikisha kwamba wanapata maendeleo bora zaidi ya kimwili na kiakili yaliyoweza kupatikana. {**Tesw 151.3**}

Kukabili Mtihani—Miongoni mwa vyakula vilivyowekwa mbele ya mfalme kulikuwa na nyama ya nguruwe na nyama nyingine zilizotangazwa kuwa najisi kwa mujibu wa sheria ya Musa, ambazo Waebrania walikuwa wamekatazwa waziwazi kula. Hapo Danieli alikabiliwa na mtihani mkali. Je, angeendelea kushikilia mafundisho ya baba zake kuhusu vyakula na vinywaji, na hivyo kumchukiza mfalme na pengine kupoteza si nafasi yake tu bali hata maisha yake? Au angepuuza amri ya Bwana na kuhifadhi kibali cha mfalme, hivyo kupata faida kubwa za kiakili na matarajio mazuri zaidi ya kidunia? {**Tesw 151.4**}

Danieli hakusita kwa muda mrefu. Aliamua kusimama imara katika uadilifu wake, bila kujali matokeo yangukuwa nini. **“Aliazimu moyoni mwake kwamba hatajitia unajisi kwa chakula cha mfalme, wala kwa divai aliyokunywa.”{Tew 152.1}**

Si Mshupavu, Aliyepitiliza Wala Mwenye Mawazo Finyu—Leo kuna wengi miongoni mwa wale wanaodai kuwa Wakristo ambao wangeamua kwamba Danieli alikuwa mwangalifu kupita kiasi, na wangemwona kuwa mwenye mawazo finyu na mshupavu. Wanafikiri kwamba suala la kula na kunywa si muhimu kiasi cha kuhitaji msimamo thabiti kama huo—msimamo ambao ungeweza kuhusisha kupoteza kila faida ya kidunia. Lakini wale wanaofikiri hivyo watagundua katika siku ya hukumu kwamba waligeuka kutoka katika matakwa ya Mungu yaliyo wazi, na wakaweka maoni yao wenyewe kuwa kipimo cha mema na mabaya. Watagundua kwamba jambo lililoonekana kuwa dogo kwao halikuonekana hivyo mbele za Mungu. Matakwa Yake yanapaswa kutiwa kwa heshima takatifu. Wale wanaokubali na kutii mojawapo ya maagizo Yake kwa sababu ni rahisi kufanya hivyo, huku wakikataa jingine kwa sababu kulishika kungehitaji kujitoa, hushusha kiwango cha haki na, kwa mfano wao, huwafundisha wengine kulichukulia kwa wepesi sheria takatifu ya Mungu. “Bwana asema hivi” ndilo linapaswa kuwa kanuni yetu katika mambo yote. **{Tew 152.2}**

Tabia Isiyo na Kosa—Danieli alikabiliwa na majaribu makali zaidi ambayo yanaweza kuwakabili vijana wa leo; hata hivyo, alikuwa mwaminifu kwa mafundisho ya kidini aliyoyapokea katika maisha yake ya awali. Alizungukwa na athari zilizokusudiwa kuwapotosha wale ambao wangesitasita kati ya kanuni na mwelekeo wao binafsi; hata hivyo, Neno la Mungu linamweka mbele yetu kama mtu mwenye tabia isiyo na kosa. Danieli hakuthubutu kutegemea nguvu zake mwenyewe za kimaadili. Maombi yalikuwa jambo la lazima kwake. Alimfanya Mungu kuwa nguvu yake, na hofu ya Mungu ilikuwa mbele yake daima katika shughuli zote za maisha yake. **{Tew 152.3}**

Danieli alikuwa na neema ya upole wa kweli. Alikuwa mwaminifu, thabiti na mwenye heshima. Alitafuta kuishi kwa amani na watu wote, lakini alikuwa asiyeyumba kama mwerezi mrefu kila kanuni ilipohusika. Katika mambo yote ambayo hayakugongana na uaminifu wake kwa Mungu, alikuwa mwenye heshima na mtiifu kwa wale waliokuwa na mamlaka juu yake; lakini alikuwa na utambuzi

wa hali ya juu sana wa madai ya Mungu kiasi kwamba matakwa ya watawala wa kidunia yalikuwa chini ya madai hayo. Hakuruhusu jambo lolote la kibinafsi limshawishi kuacha wajibu wake. {**Tesw 153.1**}

Tabia ya Danieli imewekwa mbele ya ulimwengu kama kielelezo cha kuvutia cha kile neema ya Mungu inaweza kufanya kwa wanadamu walioanguka kimaumbile na walioharibika kwa dhambi. Kumbukumbu ya maisha yake matukufu ya kujikana nafsi ni faraja kwa wanadamu wote. Kutokana nayo tunaweza kupata nguvu ya kulikabili jaribu kwa ujasiri, na kusimama kwa uthabiti, huku tukidumisha roho ya upole, kwa ajili ya yaliyo sawa chini ya majaribu makali zaidi. {**Tesw 153.2**}

Kibali cha Mungu Kilikuwa Cha Thamani Kuliko Maisha—Danieli angeweza kupata kisingizio kinachoonekana kuwa na mantiki cha kuacha kabisa mazoea yake ya kiasi; lakini kibali cha Mungu kilikuwa cha thamani kwake kuliko kibali cha mtawala mwenye nguvu zaidi duniani—naam, kilikuwa cha thamani kuliko hata maisha yenyewe. Baada ya kupata kibali cha Melzari, mkuu aliyesimamia vijana Waebrania, kupitia mwenendo wake wa heshima, Danieli aliomba kwamba wasile chakula cha mfalme wala kunywa divai yake. Melzari aliogopa kwamba akikubali ombi hilo, huenda akamkasirisha mfalme na hivyo kuhatarisha maisha yake mwenyewe. Kama watu wengi leo, alifikiri kwamba lishe isiyo na anasa ingewafanya vijana hao waonekane wamepauka na wagonjwa, na wasiwe na nguvu za misuli; ilhali chakula cha anasa kutoka kwenye meza ya mfalme kingewafanya wawe na sura yenye afya na uzuri, na kingeimarisha utendaji wao wa kimwili na kiakili. {**Tesw 153.3**}

Danieli aliomba jambo hilo liamuliwe kwa kipindi cha majaribio cha siku kumi—ambacho katika kipindi hicho kifupi vijana Waebrania waliruhusiwa kula vyakula rahisi, huku wenzao wakila vyakula vitamu vya mfalme. Hatimaye ombi hilo lilikubaliwa, na Danieli akawa na hakika kwamba ombi lake lilikuwa limekubaliwa. Ingawa alikuwa kijana tu, alikuwa ameona madhara ya divai na maisha ya anasa kwa afya ya mwili na akili. {**Tesw 153.4**}

Mungu Huwathibitisha Watumishi Wake—Baada ya siku kumi, matokeo yalionekana kuwa kinyume kabisa na matarajio ya Melzari. Si katika sura zao tu, bali pia katika uchangamfu wa mwili na nguvu za akili, wale waliokuwa na kiasi katika mazoea yao walionyesha ubora mkubwa kuliko wenzao waliojiendekeza

katika hamu ya kula. Kwa sababu ya jaribio hili, Danieli na wenzake waliruhusiwa kuendelea na lishe yao rahisi katika kipindi chote cha mafunzo yao kwa ajili ya majukumu ya ufalme. {**Tesw 154.1**}

Bwana alitazama kwa kibali uthabiti na kujikana nafsi kwa vijana hao Waebrania, na baraka Yake ilikuwa pamoja nao. Yeye “akawapa maarifa na ujuzi katika elimu zote na hekima; na Danieli alikuwa na ufahamu katika maono yote na ndoto.” Miaka mitatu ya mafunzo ilipokwisha, uwezo na maarifa yao yalipojaribiwa na mfalme, “hakupatikana hata mmoja miongoni mwao aliyekuwa kama Danieli, Hanania, Mishaeli na Azaria; kwa hiyo wakasimama mbele ya mfalme. Na katika kila jambo la hekima na ufahamu ambalo mfalme aliwauliza, aliwakuta kuwa bora mara kumi kuliko waganga na wachawi wote waliokuwa katika ufalme wake.” {**Tesw 154.2**}

Kujitawala nafsi-Kujinyima ni Sharti la Utakaso—Maisha ya Danieli ni kielelezo kilichoongozwa na Mungu cha kile kinachounda tabia iliyotakaswa. Yanatoa somo kwa wote, na hasa kwa vijana. Kutii kwa uaminifu matakwa ya Mungu kuna manufaa kwa afya ya mwili na akili. Ili kufikia kiwango cha juu zaidi cha mafanikio ya kimaadili na kiakili, ni lazima tutafute hekima na nguvu kutoka kwa Mungu, na kuzingatia kwa uthabiti kanuni za kiasi katika mazoea yote ya maisha. Katika uzoefu wa Danieli na wenzake tunaona mfano wa ushindi wa kanuni dhidi ya jaribu la kujiachilia katika hamu ya kula. Unatuonyesha kwamba kupitia kanuni za kidini, vijana wanaweza kushinda tamaa za mwili na kubaki waaminifu kwa matakwa ya Mungu, hata ikiwa kufanya hivyo kutawahitaji kujitoa dhabihu sana. {**Tesw 154.3**}

Ingekuwaje kama Danieli na wenzake wangekubaliana na maofisa hao wapagani na kushindwa na shinikizo la wakati huo, wakala na kunywa kama ilivyokuwa desturi ya Wababeli? Tukio hilo moja la kuacha kanuni lingedhoofisha utambuzi wao wa yaliyo sawa na chuki yao dhidi ya yaliyo mabaya. Kujiachilia katika hamu ya kula kungalihusisha kutoa dhabihu ya nguvu za mwili, uwazi wa akili na nguvu za kiroho. Hatua moja mbaya huenda ingewaongoza kwenye nyingine, mpaka uhusiano wao na Mbingu ungekatika na wangetekwa na jaribu. {**Tesw 155.1**}

Mungu amesema: **“Wale wanaoniheshimu nitawaheshimu.”** Danieli alipomshikilia Mungu wake kwa imani isiyotikisika, Roho ya nguvu ya kinabii ilimjia. Alipokuwa akifundishwa na wanadamu kuhusu majukumu ya maisha ya

ikulu, alifundishwa na Mungu kusoma siri za nyakati zijazo na kuwasilisha kwa vizazi vijavyo, kupitia mifano na mafumbo, mambo ya ajabu ambayo yangetokea katika siku za mwisho.—[Maisha Yaliyotakaswa, 15–19](#). {**Tesw 155.2**}

Vijana hao Waebrania hawakutenda kwa kujitumainia wenyewe, bali kwa kumtegemea Mungu kwa uthabiti. Hawakuchagua kuwa tofauti na wengine kimakusudi; lakini walikuwa tayari kuwa tofauti kuliko kumvunjia Mungu heshima.—[Wazee na Wafalme, 483](#). {**Tesw 155.3**}

Thawabu ya Kiasi Ni Yetu Pia—Mateka hao Waebrania walikuwa wanadamu wenye hisia na tamaa kama sisi. Katikati ya mvuto wa maisha ya anasa katika ikulu za Babeli, walisimama imara. Vijana wa leo wamezungukwa na vivutio vya kujifurahisha nafsi. Hasa katika miji yetu mikubwa, kila aina ya kujifurahisha kwa tamaa za mwili imefanywa kuwa rahisi na yenye kuvutia. Wale ambao, kama Danieli, wanakataa kujitia unajisi, watavuna thawabu ya mazoea ya kiasi. Kwa kuwa na nguvu kubwa zaidi za mwili na uwezo ulioongezeka wa kustahimili, wanakuwa na akiba ya nguvu ambayo wanaweza kuitumia wakati wa dharura. {**Tesw 155.4**}

Mazoea sahihi ya kimwili huendeleza ubora wa akili. Nguvu za kiakili, ustahimilivu wa mwili na urefu wa maisha hutegemea sheria zisizobadilika. Mungu wa maumbile hataingilia kati ili kuwalinda wanadamu dhidi ya matokeo ya kukiuka matakwa ya maumbile. Yeye anayejitahidi kupata ushindi lazima awe na kiasi katika mambo yote. Uwazi wa akili wa Danieli na uthabiti wa kusudi lake, uwezo wake wa kupata maarifa na wa kuyakabili majaribu, ulitokana kwa kiwango kikubwa na urahisi wa lishe yake, pamoja na maisha yake ya maombi. {**Tesw 156.1**}

Kuna Ukweli mwingi wenye thamani katika methali hii: “Kila mtu ndiye msanifu wa mafanikio yake mwenyewe.” Ingawa wazazi wanawajibika kwa alama ya tabia, pamoja na elimu na malezi ya wana wao na binti zao, bado ni kweli kwamba nafasi yetu na manufaa yetu katika ulimwengu hutegemea kwa kiwango kikubwa mwendo wetu wenyewe wa maisha. Danieli na wenzake walifurahia manufaa ya mafunzo na elimu sahihi katika maisha yao ya awali; lakini manufaa hayo pekee yasingeweza kuwafanya wawe watu wa namna walivyokuwa. Wakati ulifika ambapo walipaswa kuamua wenyewe—wakati ambapo maisha yao ya baadaye yalitegemea mwendo wao wenyewe. Ndipo walipoamua kuwa waaminifu kwa mafundisho waliyopewa utotoni. Kumcha Mungu, ambako ni mwanzo wa hekima,

ndiko kulikokuwa msingi wa ukuu wao.—[The Youth's Instructor, July 9, 1903](#). {**Tesw 156.2**}

SURA YA 5—CHAKULA KILICHO MEZANI KWETU

Kutafuta Chanzo cha Kutokuwa na Kiasi Hadi Kwenye Meza Zetu—Wakina mama wengi wanaolalamikia kutokuwa na kiasi kunakotawala kila mahali, hawaangalii kwa kina vya kutosha ili kuona chanzo chake. Mara nyingi, chanzo hicho kinaweza kufuatiliwa hadi kwenye meza ya nyumbani. Mama wengi, hata miongoni mwa wale wanaodai kuwa Wakristo, kila siku huandaa na kuweka mbele ya familia zao vyakula vyenye mafuta mengi na vilivyotiwa viungo kwa wingi, ambavyo huchochea hamu ya kula na kuhimiza ulaji kupita kiasi.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 75, 76.](#) {**Tesw 156.3**}

Baada ya muda, kwa sababu ya kuendelea kujiachilia, viungo vya mmeng'enywa wa chakula hudhoofika, na chakula kinacholiwa hakitosheshezi tena hamu ya kula. Hali zisizofaa za mwili huanza kutokea, na hamu ya kula chakula chenye kichocheo zaidi hujitokeza. Chai, kahawa na nyama huleta athari ya haraka. Chini ya mvuto wa vichocheo hivi, mfumo wa neva huchochewa, na katika baadhi ya hali, kwa muda, akili huonekana kuwa imechangamka zaidi na mawazo kuwa hai zaidi. Kwa sababu vichocheo hivi huleta matokeo yanayopendeza kwa muda, wengi hufikia hitimisho kwamba kwa kweli wanavihitaji na huendelea kuvitumia.... {**Tesw 157.1**}

Hamu ya kula hufundishwa kutamani kitu chenye nguvu zaidi, ambacho kinaelekea kudumisha na kuongeza msisimko huo unaopendeza, mpaka kujiachilia huko kunakuwa mazoea, na mtu huanza kutamani kichocheo chenye nguvu zaidi kila wakati, kama vile tumbaku, mvinyo na vileo.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:487, 488.](#) {**Tesw 157.2**}

Chakula Chenye Afya, Kilichoandaliwa kwa Urahisi—Kila mama anapaswa kuilinda kwa uangalifu meza yake, na asiruhusu chochote kiwekwe juu yake ambacho, hata kwa kiwango kidogo, kinaweza kuwa chanzo cha mazoea ya kutokuwa na kiasi. Chakula kinapaswa kuandaliwa kwa njia rahisi iwezekanavyo, bila viungo vikali na pilipili, na hata bila chumvi nyingi kupita kiasi. {**Tesw 157.3**}

Ninyi mnaojali kwa dhati ustawi wa watoto wenu, na mnaotamani kuwaona wakikua wakiwa na ladha na hamu za kula zisizopotoka, lazima kwa uvumilivu mpambane na mitazamo na mazoea yanayokubalika na wengi. Ikiwa mnataka wawe tayari kuwa watu wenye manufaa duniani na kupata thawabu ya milele

katika ufalme wa utukufu, lazima muwafundishe kutii sheria za Mungu, katika maumbile na katika ufunuo, badala ya kufuata desturi za ulimwengu. {**Tesw 157.4**}

Juhudi zenye kuleta maumivu za bidii, maombi na imani, zikiunganishwa na mfano unaofaa, hazitakuwa bure. Waleteni watoto wenu kwa Mungu kwa imani, na jitahidini kuweka katika akili zao zilizo tayari kufundishika hisia ya wajibu wao kwa Baba yao wa mbinguni. Hili litahitaji somo baada ya somo, mstari juu ya mstari, amri juu ya amri, hapa kidogo na pale kidogo.—[The Review and Herald, November 6, 1883](#). {**Tesw 157.4**}

Nusu ya Akina Mama Wakiwa Hawana Uelewa wa Kusikitisha—Hakuna hata nusu ya akina mama wanaojua kupika au kujua ni chakula gani cha kuwawekea watoto wao. Huwawekea watoto wao wadogo wenye mfumo wa neva ulio dhaifu vyakula hivi vyenye mafuta mengi na viungo vikali, ambavyo huunguza koo na njia yote ya chakula hadi kwenye kuta laini za tumbo, na kulifanya tumbo hilo kuwa kama kiatu kilichoungua, kiasi kwamba haliwezi tena kutambua chakula chenye afya. Watoto hao wadogo wanapokuja mezani, husema hawawezi kula hiki au hawawezi kula kile. Hujichukulia mamlaka na kupata kile wanachotaka, kiwe ni kwa manufaa yao au la. {**Tesw 158.1**}

Ningependekeza waache kula chakula hicho kwa angalau siku tatu, mpaka wawe na njaa ya kutosha kufurahia chakula kizuri na chenye afya. Ningethubutu hata kuwaacha wakikosa chakula. Sijawahi kuweka mezani mwangu vitu ambavyo sikuwaruhusu watoto wangu kula. Ningeweka mbele yao kilekile ambacho mimi mwenyewe ningekula. Watoto wangekula chakula hicho bila hata kufikiria kuomba vitu ambavyo havikuwepo mezani. Hatupaswi kuendekeza hamu ya kula ya watoto wetu kwa kuwawekea vyakula hivi vyenye anasa.—[Manuscript 3, 1888](#). {**Tesw 158.2**}

Kuweka Njia ya Kutokuwa na Kiasi—Meza za watu wa Marekani kwa ujumla huandaliwa kwa namna inayoweke msingi wa kuwafanya watu wawe walevi.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:563](#). {**Tesw 158.3**}

Wale wanaoamini kweli ya sasa wanapaswa kukataa kunywa chai au kahawa, kwa maana vitu hivi huchochea hamu ya vichocheo vyenye nguvu zaidi. Wanapaswa pia kukataa kula nyama, kwa maana nayo huchochea hamu ya kinywaji kikali. Chakula chenye afya, kilichoandaliwa kwa ustadi na kwa ladha nzuri, ndicho

kinachopaswa kuwa lishe yetu sasa.—[Uinjilisti-Enendeni Mtandaoni Kote, 265.](#) {**Tesw 158.4**}

Nyama Huchochea mwili—Matokeo ya haraka ya kula nyama yanaweza kuonekana kuwa ni kuupa mwili nguvu, lakini hiyo si sababu ya kuiona nyama kuwa chakula bora zaidi. Matumizi ya kiasi ya brandi yatakuwa na athari kama hiyo kwa muda; lakini nguvu yake ya kuchochea inapoisha, hufuatiwa na hali ya kulegea na udhaifu. Wale wanaotegemea chakula rahisi na chenye virutubishi, ambacho athari yake ya kuchochea ni ndogo, wanaweza kustahimili kazi nyingi zaidi katika kipindi cha miezi na miaka kuliko mlaji wa nyama au mnywaji wa vileo. Wale wanaofanya kazi katika hewa ya wazi watahisi madhara machache kutokana na matumizi ya nyama kuliko wale wenye maisha ya kukaa; kwa maana jua na hewa husaidia sana mmeng'enywa wa chakula, na husaidia kwa kiasi kikubwa kukabiliana na madhara ya mazoea mabaya ya kula na kunywa. {**Tesw 158.5**}

Madhara ya Vichocheo-Matokeo ya Vichocheo (Stimulants)—Vichocheo vyote hulazimisha mifumo ya mwili kufanya kazi kwa kasi isiyo ya kawaida; na ingawa kwa muda shughuli na nguvu vinaweza kuonekana kuongezeka, kwa kadiri ya athari ya kichocheo kilichotumiwa, lazima kuwe na mwitikio wa kinyume; udhaifu utafuata kwa kiwango kinacholingana na msisimko usio wa asili uliosababishwa. {**Tesw 159.1**}

Udhaifu huu unapohisiwa, kitu cha kuchochea na kuupa mwili nguvu tena hutumiwa ili kutoa nafuu ya haraka kutokana na hali hiyo isiyopendeza ya kulegea. Hatua kwa hatua, mwili hufundishwa kutegemea tiba hii inayorudiwa mara kwa mara, mpaka nguvu zake zinadhoofishwa kwa kuchochewa mara kwa mara kufanya kazi isiyo ya kawaida. Watu wote wanapaswa kuyafahamu sheria za maumbile yao. Inapaswa kuwa jambo muhimu la kujifunza kujua jinsi ya kuishi, jinsi ya kupanga kazi, na jinsi ya kula na kunywa kwa kuzingatia afya. {**Tesw 159.2**}

Kadiri tunavyoishi kwa urahisi na kwa kufuata maumbile, ndivyo tutakavyoweza zaidi kupinga magonjwa ya mlipuko na magonjwa mengine. Ikiwa mazoea yetu ni mazuri na mwili haujadhoofishwa na utendaji usio wa kawaida, maumbile yatatoa kichocheo chote tunachohitaji.... {**Tesw 159.3**}

Hamu ya Kula Si Mwongozo Salama—Kanuni ambayo wengine hupendekeza ni kula kila tunapohisi njaa, na kula mpaka tushibe. Mwenendo huu utasababisha magonjwa na maovu mengi. Hamu ya kula siku hizi kwa ujumla si ya asili; kwa hiyo si kiashiria sahihi cha mahitaji ya mwili. Imezoesywa kupita kiasi na kuelekezwa vibaya mpaka imekuwa ya ugonjwa, na haiwezi tena kuwa mwongozo salama. Maumbile yametumiwa vibaya, juhudi zake zimelemazwa na mazoea mabaya na kujiachilia katika anasa zenye dhambi, mpaka ladha na hamu ya kula zimepotoka. {**Tesw 159.4**}

Ni jambo lisilo la asili kuwa na matamano ya nyama. Hali haikuwa hivyo mwanzoni. Hamu ya kula nyama imeanzishwa na kufundishwa na mwanadamu. Muumba wetu ametupatia, katika mboga, nafaka na matunda, virutubishi vyote vinavyohitajika kwa afya na nguvu. Nyama haikuwa sehemu ya chakula cha Adamu na Hawa kabla ya kuanguka. Ikiwa matunda, mboga na nafaka havitoshelezi mahitaji ya mwanadamu, basi Muumba alikosea alipomwandalia Adamu.... {**Tesw 160.1**}

Ili Israeli Ihifadhi Nguvu za Kimwili na Kimaadili—Mungu hakuwanyima Waebrania nyama jangwani kwa kusudi la kuonyesha tu mamlaka Yake, bali kwa manufaa yao, ili waweze kuhifadhi nguvu za kimwili na kimaadili. Alijua kwamba matumizi ya chakula cha wanyama huimarisha tamaa za kimwili na kudhoofisha akili. Alijua kwamba kutosheleza hamu ya kula nyama miongoni mwa Waebrania kungedhoofisha nguvu zao za kimaadili na kuleta hali ya ukali wa hasira kiasi kwamba jeshi hilo kubwa lingekuwa laasi, wangepoteza hisia ya juu ya wajibu wao wa kimaadili, na wangekataa kutawaliwa na sheria za hekima za Yehova. Jeuri na uasi vingetokea miongoni mwao, na hivyo kuwafanya wasiweze kuwa watu safi na wenye furaha katika nchi ya Kanaani. Mungu alijua kilichokuwa bora kwa wana wa Israeli; kwa hiyo, kwa kiasi kikubwa, aliwanyima nyama. {**Tesw 160.2**}

Shetani aliwajaribu wafikiri kwamba jambo hilo lilikuwa lisilo la haki na la ukatili. Aliwafanya watamani vitu vilivyokatazwa, kwa sababu aliona kwamba, kupitia kujiachilia katika hamu iliyopotoka, wangepoteza kuwa na nia za kimwili na hivyo kuletwa kwa urahisi kufanya mapenzi yake; viungo vya chini vingetiwa nguvu, huku uwezo wa kiakili na kimaadili ukidhoofishwa. {**Tesw 160.3**}

Shetani si mgeni katika kazi ya kuangamiza roho. Anajua vizuri kwamba akiwaongoza wanaume na wanawake katika mazoea mabaya ya kula na kunywa,

kwa kiasi kikubwa amepata udhibiti wa akili zao na tamaa zao za chini. Mwanzoni mwanadamu alikula matunda ya nchi, lakini dhambi ilipoingia, nyama ya wanyama waliokufa ikaanza kutumiwa kuwa chakula. Lishe hii hufanya kazi moja kwa moja kinyume na roho ya ustaarabu wa kweli na usafi wa kimaadili. Kile kinachoingizwa tumboni hupita katika mzunguko wa damu na kubadilishwa kuwa nyama na damu.... {**Tesw 161.1**}

Mungu anawataka watu Wake wawe na kiasi katika mambo yote. Mfano wa Kristo wakati wa kufunga Kwake kwa muda mrefu jangwani unapaswa kuwafundisha wafuasi Wake kumpinga Shetani anapokuja kwa kisingizio cha hamu ya kula. Hapo ndipo wanaweza kuwa na ushawishi wa kuwarekebisha wale ambao wamepotoshwa kwa kujiachilia na kupoteza nguvu za kimaadili za kushinda udhaifu na dhambi ambayo imewatawala. Kwa njia hiyo, Wakristo wanaweza kupata afya na furaha katika maisha safi na yenye mpangilio mzuri, pamoja na akili iliyo wazi na isiyochafuliwa mbele za Mungu.—[The Signs of the Times, January 6, 1876.](#) {**Tesw 161.2**}

Matengenezo Kama Anavyoyaona Mwongofu Mpya—Ujumbe unapowafikia wale ambao hawajasikia kweli ya wakati huu, huona kwamba kuna matengenezo makubwa yanayopaswa kufanyika katika lishe yao. Huona kwamba wanapaswa kuacha chakula cha nyama, kwa sababu huleta hamu ya kunywa vileo na kuuja mwili magonjwa. Kwa kula nyama, nguvu za kimwili, kiakili na kimaadili hudhoofishwa. Mwanadamu hujengwa kutokana na kile anachokula. Tamaa za kimwili hutawala kutokana na kula nyama, kutumia tumbaku na kunywa vileo.—[Counsels on Diet and Foods, 268, 269.](#) {**Tesw 161.3**}

Kutokuwa na Kiasi Katika Aina Nyingi za Vyakula—Ninaenda mbali zaidi. Kiasi kinapaswa kuzingatiwa katika upishi na katika aina mbalimbali za vyakula vinavyotolewa, ili mama asibebeshwe kazi nyingi zisizo za lazima. Aina nyingi za vyakula si muhimu kwa ajili ya kudumisha maisha; badala yake, hudhuru viungo vya mmeng'enywa wa chakula na kusababisha vurugu tumboni. Kwa baraka ya Mungu, chakula rahisi na kisicho na mchanganyiko mwingi kitadumisha maisha na kuwa bora kwa mwili mzima. {**Tesw 161.2**}

Ni wachache wanaotambua kwamba kwa ujumla chakula kingi kuliko kinachohitajika huwekwa tumboni. Lakini chakula cha ziada kinacholiwa ni mzigo

kwa tumbo na hudhuru mfumo mzima wa mwili.—[Manuscript 50, 1893](#). {**Tesw 162.1**}

Kula Kupita Kiasi Ni Kutokuwa na Kiasi—Kutokuwa na kiasi huonekana katika wingi na vilevile katika ubora wa chakula kinacholiwa.—[Mashauri kwa Afya, 576](#). {**Tesw 162.2**}

Kutokuwa na kiasi kunahusisha mambo mengi. Kwa wengine, kunajidhihirisha katika kula chakula kingi kupita kiasi ambacho, kikiliwa kwa kiasi kinachofaa, kisingekuwa na tatizo. Kila kitu kinachoingia tumboni kupita mahitaji halisi ya mwili huwa kitu hatari. Huoza tumboni na kusababisha shida ya mmeng’enywa wa chakula. Kula kupita kiasi kila mara hutumia nguvu za uhai na kuunyima ubongo nguvu ya kufanya kazi yake.—[Manuscript 155, 1899](#). {**Tesw 162.3**}

Mtu anayejiridhisha au kuendekeza chakula, na kujiachia wakati wa kula, akivilemeza viungo vya mmeng’enywa wa chakula kwa kuvijaza kupita kiasi kiasi kwamba haviwezi kushughulikia ipasavyo chakula kilicholiwa, pia ni mtu asiye na kiasi; naye ataona kwamba haiwezekani kwake kutambua kwa uwazi mambo ya kiroho.—[Manuscript 41, 1908](#). {**Tesw 162.4**}

Baba yetu wa mbinguni angependa tutumie kwa busara vitu vizuri Alivyotupatia.—[The Signs of the Times, January 27, 1909](#). {**Tesw 162.5**}

Nafasi Muhimu Katika Wokovu Wetu—Wale ambao si watetezi wa matengenezo ya afya wanajitendea isivyo haki na bila hekima. Kwa kujiachilia katika hamu ya kula au kuendekeza ulafi, wanajisababishia madhara makubwa sana. Wengine wanaweza kufikiri kwamba suala la lishe si muhimu vya kutosha kuhusishwa na suala la dini. Lakini hao wanafanya kosa kubwa. Neno la Mungu linasema: {**Tesw 162.6**}

“Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lo lote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu.” Suala la kiasi, katika mambo yake yote, lina nafasi muhimu katika mchakato wa wokovu wetu.—[Uinjilisti-Enendeni Mtandaoni Kote, 265](#). {**Tesw 163.1**}

Ikiwa wanaume na wanawake wataishi kwa uvumilivu na kwa kudumu kulingana na sheria za maisha na afya, watatambua matokeo yenye baraka ya matengenezo kamili ya afya.—[The Signs of the Times, January 6, 1876](#). {**Tesw 163.2**}

Wote Wanajaribiwa—Ni jambo la muhimu sana kwamba kila mmoja wetu ateleze sehemu yake ipasavyo, na awe na uelewa wenye maarifa kuhusu kile tunachopaswa kula na kunywa, na jinsi tunavyopaswa kuishi ili kuhifadhi afya. Wote wanajaribiwa ili ionekane kama watakubali kanuni za matengenezo ya afya au kufuata mwenendo wa kujifurahisha nafsi.—[Counsels on Diet and Foods, 34.](#) {**Tesw 163.2**}

SURA YA 6—KUJIEPUSHA KABISA NDIYO MSIMAMO WETU

Njia Pekee Salama—Njia pekee salama ni kutogusa, kutoonja wala kushika chai, kahawa, mvinyo, tumbaku, kasumba na vileo. Uhitaji wa watu wa kizazi hiki wa kutumia nguvu ya nia, iliyoimarishwa kwa neema ya Mungu, ili kukabiliana na majaribu ya Shetani na kupinga hata kujiachilia kidogo kabisa katika hamu iliyopotoka, ni mkubwa mara mbili kuliko ulivyokuwa kwa vizazi vilivyotangulia. Lakini kizazi cha sasa kina uwezo mdogo zaidi wa kujizuia kuliko wale walioishi zamani.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:488.](#) {**Tesw 163.3**}

Tusinywe kamwe hata glasi moja ya kinywaji chenye kilevi. Tusikiguse kamwe.—[Manuscript 38a, 1905.](#) {**Tesw 163.4**}

Nia ya Kutogusa, Kutoonja na Kutokishika—Ikiwa wote wangekuwa waangalifu na waaminifu katika kulinda mianya midogo inayofunguliwa na matumizi ya kiasi ya kile kinachoitwa mvinyo na cider zisizo na madhara, njia kuu inayoelekea kwenye ulevi ingefungwa. Kinachohitajika katika kila jamii ni azimio thabiti na nia ya kutogusa, kutoonja wala kushika; ndipo matengenezo ya kiasi yangekuwa na nguvu, ya kudumu na kamili.—[The Review and Herald, March 25, 1884.](#) {**Tesw 163.5**}

Jiepusheni kabisa na kila chakula au kinywaji chenye kuchochea. Ninyi ni mali ya Mungu. Hampaswi kutumia vibaya kiungo chochote cha mwili. Mnapaswa kuutunza mwili wenu kwa hekima, ili utu wenu wote ukue kikamilifu. Je, si tendo la kutokuwa na shukrani kwa upande wenu kufanya jambo lolote litakalodhoofisha nguvu zenu za uhai kiasi cha kuwafanya mshindwe kumwakilisha Yeye ipasavyo au kufanya kazi Aliyowapangia?—[Letter 236, 1903](#). {**Tesw 164.1**}

Kanuni za Kiasi Zinatokana na Sheria ya Mungu—Ikiwa wanadamu wangeishika sheria ya Mungu kwa uaminifu na kwa dhamiri njema, kusingekuwa na walevi, wala walevi wa tumbaku, wala dhiki, umaskini na uhalifu. Maduka ya vileo yangefungwa kwa kukosa wateja, na sehemu kubwa sana ya taabu iliyopo duniani ingekoma. Vijana wangetembea wakiwa na miili iliyonyooka na yenye heshima, hatua zao zikiwa huru na zenye unyumbulifu, macho yao yakiwa wazi, na ngozi zao zikiwa na afya. {**Tesw 164.2**}

Wahudumu wanapofanya uaminifu kwa sheria ya Mungu uonekane kuwa jambo la aibu kutoka katika mimbari zao; wanapojiunga na ulimwengu katika kuifanya sheria hiyo isipendwe; na walimu hawa wa watu wanapojiachilia katika kunywa kinywaji cha kijamii na kutumia dawa ya kulevya yenye kuchafua, tumbaku, je, ni kina gani cha uovu kisichoweza kutarajiwa kutoka kwa vijana wa kizazi hiki? Mmesikia mengi kuhusu mamlaka na utakatifu wa sheria ya Amri Kumi. Mungu ndiye Mtungaji wa sheria hiyo, ambayo ndiyo msingi wa utawala Wake mbinguni na duniani. Mataifa yote yaliyoelimika yamejenga sheria zao juu ya msingi huu mkuu wa sheria zote; hata hivyo, watunga sheria na wahudumu, wanaotambuliwa kuwa viongozi na walimu wa watu, wanaishi katika ukiukaji wa wazi wa kanuni zinazofundishwa katika hizo sheria takatifu. {**Tesw 164.3**}

Wahudumu wengi humhubiri Kristo kutoka mimbari, kisha hawasiti kuzitia ganzi akili zao kwa kunywa mvinyo, au hata kujiachilia katika kunywa brandi na vileo vingine. Kiwango cha Kikristo kinasema, “Usiguse; usionje; usishike,” na sheria za mwili wetu zinarudia agizo hilo la dhati kwa msisitizo. Ni wajibu wa kila mhudumu Mkristo kuiweka Kweli hii wazi mbele ya watu Wake, akiifundisha kwa mafundisho na kwa mfano.... {**Tesw 164.4**}

Kanisa la Kikristo limetangazwa kuwa chumvi ya dunia na nuru ya ulimwengu. Je, tunaweza kutumia maelezo haya kwa makanisa ya leo, ambayo wengi wa washiriki wake wanatumia si tu dawa ya kulevya yenye kuchafua, tumbaku, bali pia mvinyo

unaolewesha na vileo, na kuwawekea majirani zao kikombe cha mvinyo midomoni? Kanisa la Kristo linapaswa kuwa shule ambayo vijana wasio na uzoefu watafundishwa kudhibiti hamu zao, kwa mtazamo wa kimaadili na kidini. Humo wanapaswa kufundishwa jinsi ilivyo hatari kuchezea jaribu na kuchezea dhambi; kwamba hakuna kitu kama kuwa mnywaji wa kiasi na mwenye kiasi; kwamba njia ya mnywaji wa mara kwa mara daima hushuka chini. Wanapaswa kusihiwa **“usiitazame mvinyo iwapo ni nyekundu,”** ambao **“mwisho wake huuma kama nyoka, na kuchoma kama firingizi.”** Mithali 23:31 —[The Signs of the Times, August 29, 1878](#). {**Tesw 165.1**}

Kujiepusha Kabisa Ndiyo Msimamo Wetu—Kiasi kinapowasilishwa kama sehemu ya injili, wengi wataona hitaji lao la kufanya matengenezo. Wataona ubaya wa vileo, na kwamba kujiepuka kabisa ndilo jambo pekee ambalo watu wa Mungu wanaweza kulisimamia kwa dhamiri njema.—[Shuhuda kwa Kanisa 7:75](#). {**Tesw 165**}

SURA YA 7—UHUSSIANO WAKE NA USHIRIKA WA KANISA

Kipengele Hai na Chenye Kutenda Katika Kanisa—Katika familia na kanisani, tunapaswa kukipa kiasi cha Kikristo nafasi ya juu. Kinapaswa kuwa kipengele hai na chenye kutenda, kinachobadili mazoea, mielekeo na tabia. Kutokuwa na kiasi ndiko kunakoweka msingi wa uovu wote katika ulimwengu wetu.—[Manuscript 50, 1893](#). {**Tesw 165.3**}

Wale Ambao Hatuwezi Kuwapokea Kanisani—Mungu atupe neema ya kuwa macho kikamilifu dhidi ya uovu huu wa kutisha. Atusaidie kufanya kila tuwezalo kuwaokoa wanaume, wanawake na vijana kutokana na juhudi hizi za adui za kuwanasa katika mtego wake. Hatuwapokei kanisani wale wanaotumia vileo au tumbaku. Hatuwezi kuwapokea watu kama hao. Lakini tunaweza kujaribu kuwasaidia washinde mazoea hayo. Tunaweza kuwaambia kwamba kwa kuacha mazoea haya yenye madhara, watazifanya familia zao na maisha yao wenyewe kuwa yenye furaha zaidi. Wale ambao mioyo yao imejaa Roho wa Mungu

hawataona haja ya kutumia vichocheo.—[The Review and Herald, June 15, 1905.](#) {**Tesw 165.4**}

Mwongofu wa Kweli Huacha Mazoea na Hamu Zinazochafua—Wanaume na wanawake wana mazoea mengi yanayopingana na kanuni za Biblia. Waathirika wa vileo na tumbaku wamechafuliwa katika mwili, nafsi na roho. Watu kama hao hawapaswi kupokelewa katika kanisa mpaka waonyeshe ushahidi kwamba wameongoka kweli na kwamba wanahisi hitaji la imani itendayo kazi kwa upendo na kuitakasa nafsi. Ukweli wa Mungu humtakasa muumini wa kweli. Yeye aliyeongoka kikamilifu ataacha kila tabia na kila hamu inayochafua. Kwa kujizuia kabisa, atashinda hamu yake ya kujiachilia katika mambo yanayoharibu afya.—[Uinjilisti, Enendeni Mtandaoni, 264.](#) {**Tesw 166.1**}

SURA YA 8—VIONGOZI WA KIROHO WA WAADVENTISTA WA SABATO

Kudumisha Nguvu za Akili na Kutoa Uwezo wa Kuvumilia—Kila mmoja ana wajibu mzito, hasa wahudumu wanaofundisha kweli, wa kushinda katika suala la hamu ya kula. Ufanisi wa wahudumu wa Kristo ungekuwa mkubwa zaidi ikiwa wangekuwa na udhibiti juu ya hamu zao na tamaa zao; na nguvu zao za kiakili na kimaadili zingekuwa imara zaidi ikiwa wangeunganisha kazi ya kimwili na juhudi za kiakili. Kwa kuwa na mazoea ya kiasi kabisa, pamoja na kuunganisha kazi ya akili na ya mwili, wangeweza kutimiza kazi nyingi zaidi na kudumisha uwazi wa akili. Ikiwa wangefuata mwenendo huo, mawazo na maneno yao yangetoka kwa uhuru zaidi, shughuli zao za kidini zingekuwa na nguvu zaidi, na mvuto wanaouacha kwa wasikilizaji wao ungekuwa mkubwa zaidi. {**Tesw 166.2**}

Kutokuwa na kiasi katika kula, hata chakula kinapokuwa cha ubora unaofaa, huwa na athari ya kudhoofisha mwili na kufifisha hisia nyeti na takatifu zaidi. Kuwa na kiasi kabisa katika kula na kunywa ni jambo la muhimu sana kwa ajili ya

kudumisha afya njema na utendaji wenye nguvu wa kazi zote za mwili. Mazoea ya kiasi kabisa, yakichanganywa na mazoezi ya misuli pamoja na mazoezi ya akili, yatadumisha nguvu za kiakili na kimwili na kuwapa uwezo wa kuvumilia wale wanaohusika katika huduma ya kichungaji, wahariri, na wengine wote ambao maisha yao yanahusisha kukaa muda mwingi.—[The Health Reformer, August, 1875.](#) {**Tesw 167.1**}

Ufuateni Mfano wa Kristo—Wahudumu wa Kristo, wanaodai kuwa wawakilishi Wake, wanapaswa kufuata mfano Wake; na kuliko watu wengine wote, wanapaswa kujijengea mazoea ya kiasi cha hali ya juu kabisa. Kwa maisha yao wenyewe ya kujikana nafsi, kujitoa kwa ajili ya wengine, na kutenda mema kwa bidii, wanapaswa kuwaweka watu mbele yao maisha na mfano wa Kristo. Kristo alishinda hamu ya kula kwa niaba ya mwanadamu; nao, kwa niaba Yake, wanapaswa kuwawekea wengine mfano unaostahili kuigwa. Wale ambao hawaoni umuhimu wa kushiriki katika kazi ya kushinda katika suala la hamu ya kula watakosa kupata ushindi wa thamani ambao wangeweza kuupata, na watakuwa watumwa wa hamu ya kula na tamaa, ambazo zinajaza kikombe cha uovu cha wale wanaokaa duniani.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:490.](#) {**Tesw 167.2**}

Maono ya Kiroho Yanadhoofishwa—Nimeagizwa kuwaambia ndugu zangu katika huduma: Kwa kutokuwa na kiasi katika kula, mnajifanya msistahili kutofautisha kwa uwazi kati ya kilicho kitakatifu na kilicho cha kawaida. Na kwa kutokuwa na kiasi huku, pia mnaonyesha kutokujali kwenu maonyo ambayo Bwana amewapa. Neno Lake kwenu ni: “**Ni nani miongoni mwenu amchaye Bwana, aitiye sauti ya mtumishi Wake? Yeye aendaye katika giza, wala hana nuru, naye alitumainia jina la Bwana, na kumtegemea Mungu wake. Tazama, ninyi nyote mwashao moto, mjifungiao hiyo mienge; endeni ninyi katika mwali wa moto wenu, na katikati ya mienge mliyoiwasha. Mtayapata haya kwa mkono wangu; mtalala kwa huzuni.**” [Isaya 50:10, 11.](#)—[Shuhuda kwa Kanisa 7:258.](#) {**Tesw 167.3**}

Msaada wa Kufikiri kwa Uwazi—Hatuna haki ya kuzitwisha nguvu zetu za kiakili au kimwili mzigo kupita kiasi, kiasi cha kuwa tunachokozeka kwa urahisi na kuongozwa kusema maneno yanayomvunjia Mungu heshima. Bwana anataka tuwe watulivu na wenye ustahimilivu daima. Haidhuru wengine wanafanya nini,

tunapaswa kumwakilisha Kristo kwa kutenda kama ambavyo Yeye angetenda katika hali kama hiyo. {**Tesw 168.1**}

Kila siku, mtu aliye katika nafasi ya kuaminiwa huwa na maamuzi ya kufanya ambayo matokeo yake yana umuhimu mkubwa. Mara nyingi hulazimika kufikiri kwa haraka, na jambo hili linaweza kufanywa kwa mafanikio na wale tu wanaofuata kiasi kabisa. Akili huimarika wakati nguvu za mwili na akili zinapotunzwa ipasavyo. Ikiwa mkazo si mkubwa kupita kiasi, akili hupata nguvu mpya kila inapowekewa mzigo wa kazi.—[Shuhuda kwa Kanisa 7:199](#). {**Tesw 168.2**}

Sifa za Wanaume Wanaochaguliwa Kushika Nyadhifa za Uwajibikaji—Ni jambo kubwa kuwa mwaminifu kwa Mungu. Ana madai juu ya wote wanaohusika katika huduma Yake. Anatamani akili na mwili vihifadhiwe katika hali bora zaidi ya afya, kila uwezo na kipawa vikiwa chini ya udhibiti wa Mungu, na vikiwa na nguvu kadiri mazoea ya uangalifu na kiasi kabisa yanavyoweza kuvifanya kuwa na nguvu. Tuna wajibu kwa Mungu wa kujitoa kikamilifu Kwake, mwili na roho, pamoja na uwezo wetu wote, tukitambua kwamba ni karama Alizotukabidhi kwa matumizi katika huduma Yake. {**Tesw 168.1**}

Nguvu na uwezo wetu wote vinapaswa kuimarishwa na kuboreshwa daima katika kipindi hiki cha majaribio. Ni wale tu wanaothamini kanuni hizi, na ambao wamefundishwa kuutunza mwili wao kwa uelewa na katika kumcha Mungu, wanaopaswa kuchaguliwa kushika nyadhifa za uwajibikaji katika kazi hii. Wale ambao wamekuwa katika kweli kwa muda mrefu, lakini hawawezi kutofautisha kati ya kanuni safi za haki na kanuni za uovu, ambao uelewa wao kuhusu haki, rehema na upendo wa Mungu umetiwa giza, wanapaswa kuondolewa katika nyadhifa za uwajibikaji. Kila kanisa linahitaji ushuhuda ulio wazi na wenye nguvu, unaotoa sauti ya tarumbeta iliyo dhahiri.—[The Signs of the Times, October 2, 1907](#). {**Tesw 168.2**}

Watendakazi wa Afya Wanapaswa Kuwa na Kiasi—Yeye [tabibu] anaona kwamba wale wanaosoma kozi ya uuguzi wanapaswa kupewa elimu kamili kuhusu kanuni za **matengenezo ya afya**, na kwamba wanapaswa kufundishwa kuwa na kiasi kabisa katika mambo yote, kwa sababu kutokuwa waangalifu kuhusu sheria za afya hakusameheki kwa wale waliotengwa ili kuwafundisha wengine jinsi ya kuishi.—[Shuhuda kwa Kanisa 7:74](#). {**Tesw 169.1**}

Fundisheni, Fundisheni, Fundisheni—Kwa sababu kanuni za afya na kiasi ni muhimu sana, na mara nyingi hazieleweki, zinapuuzwa au hazijulikani, tunapaswa kujielimisha, ili si tu kuleta maisha yetu wenyewe katika upatano na kanuni hizi, bali pia kuwafundisha wengine. Watu wanahitaji kufundishwa mstari juu ya mstari, amri juu ya amri. Jambo hili linapaswa kuwekwa mbele yao daima. Karibu kila familia inahitaji kuchochewa na kuamshwa. Akili inapaswa kuangaziwa, na dhamiri kuamshwa kuhusu wajibu wa kutenda kulingana na kanuni za matengenezo ya kweli. {**Tesw 169.2**}

Wahudumu hasa wanapaswa kuwa na uelewa wa kina kuhusu suala hili. Wakiwa wachungaji wa kundi la Mungu, watawajibishwa kwa ujinga wa makusudi na kupuuza sheria za maumbile. Wao watafute kujua kinachounda matengenezo ya kweli ya kiafya, na kufundisha kanuni zake, kwa mafundisho na pia kwa mfano mtulivu na wenye uthabiti. Hawapaswi kupuuza wajibu wao katika jambo hili, wala kugeuka kando kwa sababu baadhi ya watu wanaweza kuwaita wenye msimamo mkali. Katika mikutano mikuu, taasisi za mafunzo, na mikusanyiko mingine mikubwa na muhimu, mafundisho kuhusu afya na kiasi yanapaswa kutolewa. Tumia vipawa vyote vilivyo katika uwezo wenu, kisha endeleeni na kazi hiyo kwa machapisho yanayohusu jambo hili. “**Fundisheni, fundisheni, fundisheni,**” linapaswa kuwa kauli mbiu.—[Manuscript 59, 1890](#). {**Tesw 169.3**}

SEHEMU YA 9—KUWEKA MSINGI WA KUTOKUWA NA KIASI

SURA YA 1—USHAWISHI KABLA YA KUZALIWA

Matengenezo Yanapaswa Kuanza Wapi—Juhudi za watenda kazi wetu wa kiasi hazijafikia kiwango cha kutosha cha kuliondoa laana ya kutokuwa na kiasi katika nchi yetu. Mazoea yanapokuwa yamekwisha kuzoeleka, huwa ni vigumu kuyashinda. Matengenezo yanapaswa kuanza kwa mama kabla ya watoto wake kuzaliwa; na kama maagizo ya Mungu yangetiwa kwa uaminifu, kutokuwa na kiasi kusingekuwepo. {**Tesw 170.1**}

Kila mama anapaswa kujitahidi daima kuupatanisha mwenendo wake na mapenzi ya Mungu, ili aweze kufanya kazi kwa ushirikiano na Mungu katika kuwalinda watoto wake dhidi ya maovu ya siku hizi yanayoharibu afya na maisha. Akina mama na wajipatanishe bila kuchelewa na Muumba wao, ili kwa neema Yake ya

kuwasaidia waweze kujenga ukuta wa ulinzi kuzunguka watoto wao dhidi ya ufigisaji na kutokuwa na kiasi.—[Counsels on Diet and Foods, 225, 226.](#) {**Tesw 170.2**}

Mazoea ya Baba na Mama—Kwa kawaida, kila mwanamume asiye na kiasi anayelea watoto huwapitishia watoto wake mielekeo na tabia mabaya.—[The Review and Herald, November 21, 1882.](#) {**Tesw 170.3**}

Mtoto ataathiriwa kwa mema au kwa mabaya na mazoea ya mama yake. Ikiwa anataka kutafuta ustawi wa mtoto wake, ni lazima yeye mwenyewe atawaliwe na kanuni, na awe na kiasi na kujinyima nafsi.—[Counsels on Diet and Foods, 218.](#) {**Tesw 170.4**}

Urithi wa Mielekeo Mibaya—Mawazo na hisia za mama vitakuwa na ushawishi mkubwa juu ya urithi anaompa mtoto wake. Ikiwa anaruhusu akili yake kukazia fikira hisia zake mwenyewe, akijiachilia katika ubinafsi, akiwa mwenye hasira za haraka na mwenye madai mengi, tabia ya mtoto wake itathibitisha jambo hilo. Hivyo, wengi wamepokea kama urithi wa kuzaliwa mielekeo ya uovu ambayo ni vigumu sana kuishinda. Adui wa roho anaelewa jambo hili vizuri zaidi kuliko wazazi wengi. Atamletea mama majaribu, akijua kwamba ikiwa hatampinga, anaweza kupitia kwake kumwathiri mtoto wake. Tumaini pekee la mama liko kwa Mungu. Anaweza kumkimbilia Yeye ili kupata nguvu na neema; naye hatamtafuta bure.—[The Signs of the Times, September 13, 1910.](#) {**Tesw 171.1**}

Ujumbe wa Mungu kwa Kila Mama—Uangalifu ambao mama anapaswa kuonyesha katika kulinda mazoea yake ya maisha unafundishwa katika Maandiko. Bwana alipokusudia kumwinua Samsoni kuwa mkombozi wa Israeli, “**malaika wa Yehova**” alimtokea mama yake, akiwa na maagizo maalumu kuhusu mwenendo wake na pia kuhusu namna alivyopaswa kumtunza mtoto wake. Akasema: “**basi sasa, usinywe divai wala kileo, wala usile kitu chochote kilicho najisi.**” [Waamuzi 13:13, 7.](#) {**Tesw 171.2**}

Athari ya ushawishi wa wazazi huonwa na wazazi wengi kuwa jambo lisilo na umuhimu mkubwa; lakini Mbingu hailioni hivyo. Ujumbe uliotumwa na malaika wa Mungu, na kutolewa mara mbili kwa namna yenye uzito mkubwa, unaonyesha kwamba jambo hili linastahili kufikiriwa kwa uangalifu mkubwa. {**Tesw 171.3**}

Katika maneno yaliyosemwa kwa mama Mwebrania, Mungu anazungumza na akina mama wote katika kila kizazi. Malaika alisema, “**Na ajihadhari; yote**

niliyomwamuru na ayatunze.” Ustawi wa mtoto utaathiriwa na mazoea ya mama. Hamu zake na tamaa zake zinapaswa kutawaliwa na kanuni. Kuna mambo anayopaswa kuyaepuka na mambo anayopaswa kuyapinga, ikiwa atatimiza kusudi la Mungu kwake katika kupewa mtoto. Ikiwa kabla ya mtoto wake kuzaliwa anajiachilia, akiwa mbinafsi, asiye na subira na mwenye madai mengi, tabia hizi zitaonekana katika tabia ya mtoto. Hivyo, watoto wengi wamepokea kama urithi wa kuzaliwa mielekeo ya uovu ambayo ni vigumu sana kuishinda. Lakini ikiwa mama anashikilia kwa uthabiti kanuni zilizo sahihi, akiwa mwenye kiasi na mwenye kujinyima nafsi, akiwa mwenye fadhili, mpole na asiye na ubinafsi, anaweza kumpa mtoto wake sifa hizo hizo za thamani za tabia. Amri iliyotolewa kwa uwazi kabisa ilikataza matumizi ya divai kwa mama. Kila tone la kileo anachokunywa ili kutosheleza hamu yake linahatarisha afya ya kimwili, kiakili na kimaadili ya mtoto wake, na ni dhambi ya moja kwa moja dhidi ya Muumba wake.— [Huduma ya Uponyaji, 372, 373](#). {**Tesw 171.4**}

Wanawajibika kwa Ustawi wa Vizazi Vijavyo—Ikiwa wanawake wa vizazi vilivyopita wangukuwa daima wakiongozwa na mambo ya hali ya juu, wakitambua kwamba vizazi vijavyo vingetukuzwa au kushushwa hadhi kutokana na mwenendo wao, wangechukua msimamo kwamba hawangeunganisha maslahi ya maisha yao na wanaume waliokuwa wakijilea katika hamu zisizo za asili za vileo na tumbaku, ambayo ni sumu ya polepole lakini yenye uhakika na ya kuua, inayodhoofisha mfumo wa neva na kushusha hadhi ya uwezo bora wa akili. Ikiwa wanaume wangeng’ang’ania mazoea haya machafu, wanawake wangepaswa kuwaacha waendelea na maisha yao ya useja, ili wafurahie wenza hao waliowachagua. Wanawake hawangepaswa kujiona kuwa wenye thamani ndogo kiasi cha kuunganisha hatima yao na wanaume wasiokuwa na udhibiti juu ya hamu zao, ambao furaha yao kuu ilitegemea kula na kunywa na kutosheleza tamaa zao za kinyama. {**Tesw 172.1**}

Wanawake hawajafuata daima maagizo ya akili badala ya msukumo wa hisia. Hawajatambua kwa kiwango cha juu wajibu unaowahusu wa kuanzisha mahusiano ya maisha ambayo yasingewaachia watoto wao kiwango cha chini cha maadili na tamaa ya kutosheleza hamu zilizoshushwa hadhi, kwa gharama ya afya na hata maisha. Mungu atawawajibisha kwa kiwango kikubwa kwa afya ya kimwili na tabia za kimaadili wanazorithisha vizazi vijavyo.—[How to Live, No. 2, 27, 28](#). {**Tesw 172.2**}

Mtoto Mchanga—Swali la baba na mama linapaswa kuwa: “Tutamfanyia nini mtoto atakayezaliwa kwetu?” Tumemweleza msomaji kile ambacho Mungu amesema kuhusu mwenendo wa mama kabla ya watoto wake kuzaliwa. Lakini hayo si yote. Malaika Gabrieli alitumwa kutoka katika makao ya mbinguni ili kutoa maelekezo kuhusu malezi ya watoto baada ya kuzaliwa kwao, ili wazazi waweze kuelewa kikamilifu wajibu wao. {**Tesw 173.1**}

Karibu na wakati wa kuja kwa Kristo mara ya kwanza, malaika Gabrieli alimjia Zekaria akiwa na ujumbe unaofanana na ule aliompa Manoa. Kuhani huyo mzee aliambiwa kwamba mke wake angezaa mwana, ambaye angeitwa Yohana. Malaika akasema: **“Nawe utakuwa na furaha na shangwe, na watu wengi watakufurahia kuzaliwa kwake. Kwa sababu atakuwa mkuu mbele za Bwana; hatakunywa divai wala kileo; naye atajazwa Roho Mtakatifu hata tangu tumboni mwa mamaye.”** Luka 1:14-15 Mtoto huyu wa ahadi alipaswa kuelewa katika mazoea ya kiasi cha hali ya juu kabisa. Kazi muhimu ya matengenezo ilipaswa kukabidhiwa kwake, ili kutengeneza njia kwa ajili ya Kristo. {**Tesw 173.2**}

Kutokuwa na kiasi kwa kila namna kulikuwa kumeenea miongoni mwa watu. Kujiachilia katika matumizi ya divai na vyakula vya anasa kulikuwa kunadhoofisha nguvu za kimwili na kushusha maadili kiasi kwamba hata uhalifu wa kutisha zaidi haukuonekana kuwa dhambi. Sauti ya Yohana ilipaswa kusikika kutoka nyikani ikiwa na karipio kali dhidi ya kujiachilia kwa dhambi kwa watu; na mazoea yake mwenyewe ya kujizuia yalipaswa pia kuwa karipio dhidi ya kupita kiasi kwa watu wa wakati wake.—[Counsels on Diet and Foods, 225](#). {**Tesw 173.3**}

SURA YA 2—NGUVU YA MIELEKEO ILIYORITHIWA

Hamu Zisizotosheka Zinazorithishwa—Wazazi wote wawili huwarithisha watoto wao sifa zao za kiakili na kimwili, mielekeo yao na hamu zao. Kwa sababu ya kutokuwa na kiasi kwa wazazi, mara nyingi watoto hukosa nguvu za kimwili na uwezo wa kiakili na kimaadili. Wanywaji wa vileo na watumiaji wa tumbaku wanaweza—na kwa kweli huwa—kuwarithisha watoto wao hamu zisizotosheka, damu iliyochochewa, na mishipa ya fahamu yenye msisimko na kukereka. Watu wanaojiingiza katika uasherati mara nyingi huwarithisha watoto wao tamaa zisizo takatifu na hata magonjwa ya kuchukiza, kuwa urithi wao. Na kwa kuwa watoto wana uwezo mdogo zaidi wa kupinga majaribu kuliko wazazi wao, mwelekeo huwa ni kwamba kila kizazi hushuka zaidi na zaidi katika upotovu.— [Wazee na Manabii, 561.](#) {**Tesw 173.4**}

Hadi Kizazi cha Tatu na cha Nne—Mababu zetu wameturithisha desturi na hamu ambazo zinaijaza dunia magonjwa. Dhambi za wazazi, kupitia hamu zilizopotoka, huwapata watoto kwa nguvu ya kutisha, hadi kizazi cha tatu na cha nne. Ulaji mbaya wa vizazi vingi, pamoja na mazoea ya ulafi na kujifurahisha nafsi ya watu, vinaendelea kujaza nyumba zetu za maskini, magereza yetu na hospitali zetu za wagonjwa wa akili. Kutokuwa na kiasi katika kunywa chai, kahawa, mvinyo, bia, ramu na brandi, pamoja na matumizi ya tumbaku, kasumba na dawa nyingine za kulevya, kumesababisha kudhoofika sana kwa akili na mwili; na hali hii ya kudhoofika inaendelea kuongezeka.—[The Review and Herald, July 29, 1884.](#) {**Tesw 174.1**}

Urithi kwa Vizazi Vinavyokuja—Popote ambapo mazoea ya wazazi yanapingana na sheria za mwili, madhara wanayojiletea wenyewe yatajirudia katika vizazi vijavyo.—[Manuscript 3, 1897.](#) {**Tesw 174.2**}

Jamii ya ubinadamu inaugua chini ya mzigo wa huzuni uliokusanyika kwa sababu ya dhambi za vizazi vilivyotangulia. Hata hivyo, wanaume na wanawake wa kizazi cha sasa, bila kufikiri wala kujali sana, hujiachilia katika kutokuwa na kiasi kwa kula na kunywa kupita kiasi na kwa ulevi; na hivyo wanaacha kwa kizazi kijacho, kuwa urithi, magonjwa, akili zilizodhoofika na maadili yaliyotiwa unajisi.—[Shuhuda kwa Kanisa 4:31.](#) {**Tesw 174.3**}

Kupinga Mielekeo Iliyorithiwa—Huenda wazazi wamewarithisha watoto wao mielekeo ya kutawaliwa na hamu ya kula na tamaa, jambo linalofanya kazi ya kuwaelimisha na kuwazoeza watoto hao kuwa na kiasi kabisa na kuwa na mazoea safi na ya wema kuwa ngumu zaidi. Ikiwa hamu ya chakula kisicho na afya, pamoja na hamu ya vichocheo na dawa za kulevya, imerithishwa kwao kutoka kwa wazazi wao, ni wajibu wa kutisha na wa dhati ulioje unaowakabili wazazi wa kupinga mielekeo hiyo mibaya ambayo wao wenyewe wamewarithisha watoto wao! Wazazi wanapaswa kufanya kazi kwa bidii na kwa dhati namna gani ili kutimiza wajibu wao kwa watoto wao wanaotaabika, wakiwa na imani na tumaini!—[Shuhuda kwa Kanisa 3:567, 568](#). {**Tesw 174.4**}

Kukabiliana na Wimbi la Uovu—Wengi wanateseka kutokana na makosa ya wazazi wao. Ingawa hawawajibiki kwa yale ambayo wazazi wao walifanya, hata hivyo ni wajibu wao kujua ni mambo gani yanayokiuka sheria za afya na ni yapi yasiyokiuka. Wanapaswa kuepuka mazoea mabaya ya wazazi wao na, kwa kuishi kwa usahihi, kujiweka katika hali bora zaidi.—[Huduma ya Uponyaji, 234](#). {**Tesw 175.1**}

Nguvu Kubwa Zaidi ya Kimaadili Inahitajika Sasa—Uhitaji wa watu wa kizazi hiki kutumia nguvu ya utashi, iliyoimarishwa kwa neema ya Mungu, ili kukabiliana na majaribu ya Shetani na kupinga hata kujiachilia kidogo kabisa katika hamu iliyopotoka, ni mkubwa sana kuliko ulivyokuwa kwa vizazi kadhaa vilivyopita. Lakini kizazi cha sasa kina uwezo mdogo zaidi wa kujitawala kuliko wale walioishi zamani. Wale waliojiachilia katika matumizi ya vichocheo hivi waliwarithisha watoto wao hamu na tamaa zilizopotoka; kwa hiyo, sasa inahitajika nguvu kubwa zaidi ya kimaadili ili kupinga kutokuwa na kiasi kwa kila namna. Njia pekee iliyo salama kabisa ni kusimama imara, kuzingatia kiasi kabisa katika mambo yote, na kutohubutu kamwe kuingia katika njia ya hatari.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 37](#). {**Tesw 175.2**}

SURA YA 3—UUNDAJI WA MIFUMO YA MWENENDO

Anzeni Katika Utoto—Wazazi waanze kampeni dhidi ya kutokuwa na kiasi katika familia zao wenyewe, nyumbani mwao wenyewe, kwa kanuni wanazowafundisha watoto wao kuzifuata tangu utotoni kabisa; ndipo wanaweza kutumaini kufanikiwa.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:567](#). {**Tesw 175.3**}

Fundisheni kwa Bidii—Wafundisheni watoto wenu tangu utotoni kujinyima nafsi na kujitawala.... Wasisitizieni katika akili zao changa ukweli kwamba Mungu hakukusudia tuishi kwa ajili ya kutosheleza tamaa za wakati huu, bali kwa ajili ya mema yetu ya mwisho. Wafundisheni kwamba kujisalimisha kwa jaribu ni udhaifu na uovu; lakini kulipinga ni jambo la kiungwana na la kiume. Mafundisho haya yatakuwa kama mbegu iliyopandwa katika udongo mzuri, nayo itazaa matunda yatakayoufanya moyo wenu ushangilie.—[Huduma ya Uponyaji, 386](#). {**Tesw 176.1**}

Umuhimu wa Kuanza Mapema—Umuhimu wa malezi ya watoto katika umri wao wa awali hauwezi kusesitizwa kupita kiasi. Mafunzo wanayopokea na mazoea wanayoyajenga katika miaka ya utoto na uchanga yana mchango mkubwa zaidi katika uundaji wa tabia na mwelekeo wa maisha kuliko mafundisho na malezi yote wanayopokea katika miaka inayofuata.—[Huduma ya Uponyaji, 380](#). {**Tesw 176.2**}

Ushawishi Mpana wa Mazoea ya Awali—Tabia hujengwa, kwa kiwango kikubwa, katika miaka ya awali. Mazoea yanayowekwa wakati huo yana ushawishi mkubwa zaidi kuliko vipawa vyovyote vya asili katika kuwafanya watu wawe wenye akili kubwa sana au waliodumaa kiakili; kwa maana hata vipaji bora kabisa vinaweza kupotoshwa na kudhoofishwa kwa sababu ya mazoea mabaya. Kadiri mtu anavyoanza mapema maishani kujenga mazoea yenye kudhuru, ndivyo mazoea hayo yatakavyomshikilia kwa nguvu zaidi katika utumwa, na ndivyo yatakavyoshusha kwa hakika zaidi kiwango chake cha kiroho.—[Mashauri kwa Afya, 112, 113](#). {**Tesw 176.3**}

Ni Vigumu Kuacha Mazoea Yaliyokwisha Kujengeka—Ni jambo gumu sana kuacha mazoea ambayo yamezoeleka katika maisha yote. Pepo wa kutokuwa na

kiasi ana nguvu kama jitu, wala si rahisi kumshinda.... Itawafaidia sana, akina mama, kutumia kwa hekima saa za thamani mlizopewa na Mungu katika kujenga tabia za watoto wenu na kuwafundisha kushikamana kabisa na kanuni za kiasi katika kula na kunywa.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 79](#). {**Tesw 176.4**}

Kujenga Hamu ya Vileo Tangu Utotoni—Wafundisheni watoto wenu kuchukia vichocho. Ni wangapi ambao, bila kujua, wanawajengea watoto wao hamu ya vitu hivi! Huko Ulaya, nimewaona walezi wakiweka glasi ya mvinyo au bia kwenye midomo ya watoto wadogo wasio na hatia, na hivyo kuwajengea ladha ya vichocho. Wanapokua, hujifunza kutegemea zaidi na zaidi vitu hivyo, mpaka hatua kwa hatua vinawashinda, wanateleza na kufika mahali ambapo msaada hauwezi kuwafikia, na hatimaye hujaza makaburi ya walevi.—[Counsels on Diet and Foods, 235](#). {**Tesw 177.1**}

Miaka Mitatu ya Kwanza—Ikiwa ubinafsi, hasira na ukaidi vitaruhusiwa kuendelea katika miaka mitatu ya kwanza ya maisha ya mtoto, itakuwa vigumu kumfundisha baadaye kujitiisha chini ya nidhamu inayofaa. Tabia yake itakuwa imekuwa chungu; atafurahia kufanya apendavyo; na udhibiti wa wazazi utamchukiza. Mielekeo hii mibaya hukua pamoja naye, mpaka anapofikia utu uzima ubinafsi uliokithiri na ukosefu wa kujitawala humweka katika huruma ya maovu yanayoenea kwa fujo katika nchi yetu.—[The Health Reformer, April, 1877](#). {**Tesw 177.2**}

Wajibu Mkubwa wa Wazazi—Ni vigumu namna gani kupata ushindi juu ya hamu ya kula mara tu inapokuwa imejengeka! Ni muhimu sana wazazi wawalee watoto wao wakiwa na ladha safi na hamu zisizopotoka. Wazazi wanapaswa kukumbuka daima kwamba juu yao kuna wajibu wa kuwalea watoto wao kwa namna ambayo itawajengea uimara wa kimaadili wa kupinga uovu utakaowazunguka watakapoingia ulimwenguni. {**Tesw 177.3**}

Kristo hakumwomba Baba Yake awatoe wanafunzi kutoka ulimwenguni, bali awalinde dhidi ya uovu uliomo ulimwenguni, na awalinde wasijisalimishe kwa majaribu ambayo wangekutana nayo kila upande. Hili ndilo ombi ambalo baba na mama wanapaswa kumtolea Mungu kwa ajili ya watoto wao. Lakini je, watamsihi Mungu, kisha wawaache watoto wao wafanye watakavyo? Mungu hawezi kuwalinda watoto dhidi ya uovu ikiwa wazazi hawatashirikiana Naye. Kwa ujasiri

na kwa furaha, wazazi wanapaswa kuuchukua wajibu wao na kuutekeleza kwa bidii isiyochooka.—[The Review and Herald, July 9, 1901](#). {**Tesw 177.4**}

Wale wanaojiachilia katika kutosheleza hamu ya mtoto na wasiomfundisha kuidhibiti tamaa yake, wanaweza baadaye kumwona akiwa mtumwa wa tumbaku na mnywaji wa vileo, akiwa amepumbazwa akili na ambaye midomo yake hutamka uongo na maneno ya kufuru; ndipo wataona kosa baya sana walilolifanya.—[Mashauri kwa Afya, 114](#). {**Tesw 178.1**}

Kujenga Tabia Ili Kupinga Majaribu—Hatua za kwanza za kutokuwa na kiasi kwa kawaida huchukuliwa katika utoto au ujana wa mapema. Chakula chenye kuchochea hupewa mtoto, na hivyo huamshwa hamu zisizo za kawaida. Hamu hizi zilizopotoka zinapokua, hupewa nafasi ya kutoshelezwa. Ladha huzidi kupotoka; vichocheo vyenye nguvu zaidi hutamaniwa na kutumiwa, mpaka hatimaye mtumwa wa hamu anatupilia mbali kujizuia kokote. Uovu huu huanza mapema maishani, na ungeweza kuzuiwa na wazazi. Tunaona juhudi kubwa zikifanywa katika nchi yetu kukomesha kutokuwa na kiasi; lakini inakuwa vigumu kumshinda na kumfunga simba huyu mwenye nguvu aliyekomaa. {**Tesw 178.2**}

Ikiwa nusu ya juhudi zinazotumika kukomesha uovu huu mkubwa zingeelekezwa katika kuwaelimisha wazazi kuhusu wajibu wao wa kujenga mazoea na tabia za watoto wao, mema mara elfu moja zaidi yangeweza kupatikana kuliko kwa njia ya sasa ya kupambana na uovu huo baada ya kuwa umekomaa. Katika visa vingi, hamu isiyo ya kawaida ya vileo hujengwa nyumbani, hata kwenye meza za wale ambao wana bidii zaidi katika kuongoza kampeni za kiasi.... {**Tesw 178.3**}

Wazazi hawapaswi kuuchukulia kwa wepesi wajibu wa kuwalea watoto wao. Wanapaswa kutumia muda mwingi kujifunza kwa makini sheria zinazoongoza maisha yetu. Wanapaswa kufanya jambo lao la kwanza kuwa kujifunza namna ifaayo ya kushughulika na watoto wao, ili kuwapatia akili zenye afya katika miili yenye afya. Wazazi wengi sana hutawaliwa na desturi badala ya akili timamu na madai ya Mungu. Wengi wanaodai kuwa wafuasi wa Kristo wanapuuza kwa huzuni wajibu wa nyumbani. Hawaoni umuhimu mtakatifu wa dhamana ambayo Mungu ameweka mikononi mwao—ya kujenga tabia za watoto wao kwa namna ambayo itawapa uimara wa kimaadili wa kupinga majaribu mengi yanayowatega vijana.—[The Signs of the Times, April 20, 1882, par. 8](#). {**Tesw 178.4**}

Anzeni Katika Utoto wa Mapema—Ikiwa wazazi wangekuwa wametimiza wajibu wao kwa kuweka mezani chakula chenye afya, wakiondoa vitu vyenye kuwasha na kuchochea, na wakati huohuo kuwafundisha watoto wao kujitawala na kuwalea katika namna ya kujenga nguvu ya kimaadili, tusingelazimika sasa kukabiliana na simba huyu wa kutokuwa na kiasi. Baada ya mazoea ya kujiachilia kuanzishwa, kukua pamoja na mtu na kuimarika kadiri nguvu zake zinavyoongezeka, huwa ni vigumu sana kwa wale ambao hawakupata malezi yanayofaa katika ujana kuvunja mazoea yao mabaya na kujifunza kujizuia wao wenyewe na hamu zao zisizo za kawaida. Ni vigumu namna gani kuwafundisha watu kama hao na kuwafanya watambue umuhimu wa kiasi cha Kikristo wanapofikia utu uzima! Mafundisho ya kiasi yanapaswa kuanza kwa mtoto anayetikiswa kwenye utoto wake.—[The Review and Herald, May 11, 1876](#). {**Tesw 179.1**}

Hesabu ya Mwisho—Wazazi na watoto watakapokutana katika hukumu ya mwisho, ni tukio la namna gani litakalojitokeza! Maelfu ya watoto ambao wamekuwa watumwa wa hamu na uovu unaodhalilisha, ambao maisha yao yameharibika kimaadili, watasimama uso kwa uso na wazazi waliowafanya kuwa walivyo. Ni nani mwingine isipokuwa wazazi anayepaswa kubeba wajibu huu wa kutisha? Je, Bwana aliwafanya vijana hawa kuwa waovu? La hasha! Aliwaumba kwa mfano Wake, wakiwa chini kidogo kuliko malaika.—[Shuhuda kwa Kanisa, Church 3:568](#). {**Tesw 179.2**}

SURA YA 4— MFANO WA WAZAZI NA MWONGOZO WAO

Wazazi Wawajibika kwa Tabia—Lakini ni wazazi wachache wanaotambua kwamba watoto wao huwa jinsi mfano na malezi yao vinavyowafanya wawe, na kwamba wanawajibika kwa tabia ambazo watoto wao hujenga.—[The Health Reformer, December, 1872](#). {**Tesw 180.1**}

Akina mama wana kazi ya kuwasaidia watoto wao kujenga mazoea sahihi na ladha safi. Waelimisheni katika kudhibiti hamu ya kula; wafundisheni watoto kuwachukia vichocheo. Waleeni watoto wenu wawe na uimara wa kimaadili wa kupinga uovu unaowazunguka. Wafundisheni kwamba hawapaswi kuongozwa na wengine, wala kujisalimisha kwa ushawishi wenye nguvu, bali wanapaswa kuwa na ushawishi mwema kwa wengine.—[Huduma ya Uponyaji, 334, 335](#). {**Tesw 180.2**}

Mama Ni Mfano—Mwanamke anapaswa kuchukua nafasi takatifu zaidi na iliyotukuka zaidi katika familia kuliko mfalme alivyo katika kiti chake cha enzi. Kazi yake kuu ni kuifanya maisha yake kuwa mfano hai ambao angependa watoto wake wauige.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:566](#). {**Tesw 180.3**}

Kiasi Katika Kila Jambo la Maisha ya Nyumbani—Wazazi wanapaswa kujiendesha kwa namna ambayo maisha yao yatakuwa somo la kila siku la kujitawala na ustahimilivu kwa watu wote wa nyumbani.... Tunasisitiza kwamba kanuni za kiasi zitekelezwe katika kila jambo la maisha ya nyumbani, na kwamba mfano wa wazazi uwe somo la kiasi.—[The Signs of the Times, April 20, 1882](#). {**Tesw 180.4**}

Mungu Ataongezea Juhudi za Wazazi—Mnapochukua wajibu wenu kama wazazi, kwa nguvu za Mungu, mkiwa na azimio thabiti la kutopunguza kamwe juhudi zenu wala kuacha nafasi yenu ya wajibu, mkijitahidi kuwafanya watoto wenu wawe jinsi Mungu anavyotaka wawe, basi Mungu huwaangalia kwa kibali. Anajua kwamba mnafanya kadiri mwezavyo, naye ataongeza nguvu zenu. Yeye Mwenyewe atafanya sehemu ya kazi ambayo mama au baba hawezi kuifanya; Ataunganisha kazi Yake na juhudi zenye hekima, subira na mwelekeo mzuri za mama anayemcha Mungu. Wazazi, Mungu hokusudii kuifanya kazi ambayo Ameiacha mikononi mwenu kuifanya nyumbani kwenu. Hampaswi kujisalimisha katika uzembe wala kuwa watumishi wavivu, ikiwa mnataka watoto wenu

waokolewe kutokana na hatari zinazowazunguka ulimwenguni.—[The Review and Herald, July 10, 1888.](#) {**Tesw 180.5**}

SURA YA 5—KUFUNDISHA KUJINYIMA NAFSI NA KUJITAWALA

Anzeni Katika Uchanga—Kujinyima nafsi na kujitawala vinapaswa kufundishwa kwa watoto na kutekelezwa kwao, kadiri inavyowezekana, tangu utotoni kabisa. Kwanza, ni muhimu watoto wadogo wafundishwe kwamba wanakula ili waishi, wala hawaishi ili wale; kwamba hamu ya kula inapaswa kutiishwa chini ya mapenzi; na kwamba mapenzi yanapaswa kutawaliwa na akili tulivu na yenye ufahamu.—[The Signs of the Times, April 20, 1882.](#) {**Tesw 181.1**}

Fundisheni Kanuni za Matengenezo—Akina baba na akina mama, kesheni mkisali. Jilindeneni kwa ukali dhidi ya kutokuwa na kiasi kwa kila namna. Wafundisheni watoto wenu kanuni za matengenezo ya kweli ya afya. Wafundisheni mambo wanayopaswa kuyaepuka ili kuhifadhi afya. Tayari ghadhabu ya Mungu imeanza kuwajia watoto wa kutotii. Ni uhalifu gani, ni dhambi gani, ni matendo gani ya uovu yanayofunuliwa kila upande!—[Shuhuda kwa Kanisa 9:160.](#) {**Tesw 181.2**}

Fundisheni Kusudi la Kweli la Maisha—Maagizo yaliyo wazi yametolewa katika Neno la Mungu. Kanuni hizi zitekelezwe na mama, kwa ushirikiano na msaada wa baba, na watoto wafundishwe tangu utotoni kuwa na mazoea ya kujitawala. Wafundishwe kwamba kusudi la maisha si kujifurahisha kwa kutosheleza tamaa za mwili, bali ni kumheshimu Mungu na kuwabariki wanadamu wenzao. {**Tesw 181.3**}

Akina baba na akina mama, fanyeni kazi kwa bidii na kwa uaminifu, mkimtegemea Mungu kwa neema na hekima. Kuweni thabiti, lakini wenye upole. Katika maagizo yenu yote, lengo lenu liwe kupata mema ya juu kabisa kwa watoto wenu; kisha hakikisheni kwamba maagizo hayo yanatiiwa. Nguvu na uthabiti wenu havipaswi kuyumba, lakini daima viwe chini ya uongozi wa Roho wa Kristo. Hapo ndipo tunaweza kutumaini kuona kwamba “wana wetu watakuwa kama mimea iliyokua katika ujana wao; binti zetu kama nguzo za pembeni zilizochongwa kwa mfano wa jumba la kifalme.”—[The Signs of the Times, September 13, 1910.](#) {**Tesw 181.4**}

Wazazi Watawajibika Watoto Wao Wakiwa Walevi—Kuna maombolezo ya jumla kwamba kutokuwa na kiasi kumeenea kwa kiwango cha kutisha namna hiyo; lakini sababu ya msingi tunaielekeza kwa akina baba na akina mama ambao wameweka mezani mwao vitu vinavyofundisha hamu za watoto wao kutamani vichocho vyenye kuchangamsha. Wao wenyewe wamepanda ndani ya watoto wao mbegu za kutokuwa na kiasi; na ni kosa lao ikiwa watoto hao watakuwa walevi.—[The Health Reformer, May 1877](#). {**Tesw 182.1**}

Mara nyingi chakula huwa cha namna inayochochea hamu ya vinywaji vyenye kuchangamsha. Vyakula vya anasa huwekwa mbele ya watoto—vyakula vyenye viungo vingi, michuzi mizito, keki na maandazi. Chakula hiki chenye viungo vikali hukera tumbo na kusababisha hamu ya vichocho vyenye nguvu zaidi. Si kwamba tu hamu inashawishiwa na chakula kisichofaa, ambacho watoto huruhusiwa kula kwa wingi wakati wa milo, bali pia huruhusiwa kula kati ya milo; na kufikia umri wa miaka kumi na miwili au kumi na minne, mara nyingi huwa tayari wameathiriwa sana na ugonjwa wa kutoweza kusaga chakula vizuri. {**Tesw 182.2**}

Huenda umewahi kuona picha ya tumbo la mtu aliyezoea kunywa vileo vikali. Hali kama hiyo hutokezwa na athari ya kuwasha ya viungo vikali. Tumbo linapokuwa katika hali hiyo, hutokea hamu ya kitu kingine zaidi ili kutosheleza mahitaji ya hamu ya kula—kitu chenye nguvu zaidi, na chenye nguvu zaidi tena. Kisha unawakuta wana wenu mitaani wakijifunza kuvuta sigara.—[Counsels on Diet and Foods, 235, 236](#). {**Tesw 182.3**}

Barabara Kuu ya Kutokuwa na Kiasi—Kwa ujinga au uzembe wao, wazazi huwapa watoto wao masomo ya kwanza ya kutokuwa na kiasi. Mezani palipojaa viungo vyenye kudhuru, vyakula vizito na vitafunwa vyenye viungo vingi, mtoto hujenga ladha ya vitu vinavyomdhuru, ambavyo huwa na tabia ya kuwasha utando(kuta) laini wa tumbo, kuchochea damu, na kuimarisha tamaa za kinyama. Hivi karibuni hamu ya kula hutamani kitu chenye nguvu zaidi, na tumbaku hutumiwa ili kutosheleza hamu hiyo. Kujiachilia huku huongeza tu hamu isiyo ya kawaida ya vichocho; hivi karibuni unywaji wa vileo huanza, na ulevi hufuata. Hii ndiyo njia ya barabara kuu kuelekea kutokuwa na kiasi.—[The Review and Herald, September 6, 1877](#). {**Tesw 182.4**}

Nguvu za Kimaadili Zinalemazwa—Kupitia njia ya hamu ya kula, tamaa huchochewa, na nguvu za kimaadili hulemewa, kiasi kwamba mafundisho ya

wazazi kuhusu kanuni za maadili na wema wa kweli husikika masikioni bila kuufikia moyo. Maonyo ya kutisha zaidi na vitisho vya Neno la Mungu havina nguvu ya kutosha kuamsha akili iliypumbazwa na kuichochea dhamiri iliyokiukwa. {**Tesw 183.1**}

Kuendekeza/Kujiachilia katika hamu ya kula na tamaa huifanya akili iwe katika hali ya msisimko na kuifanya idhoofike, na hivyo kumfanya mtu asifae kwa ajili ya elimu. Vijana wetu wanahitaji elimu ya fiziolojia pamoja na maarifa mengine ya kifasihi na kisayansi. Ni muhimu kwao kuelewa uhusiano uliopo kati ya kula na kunywa kwao, mazoea yao kwa ujumla, na afya na maisha yao. Wanapoelewa miili yao wenyewe, watajua jinsi ya kujilinda dhidi ya udhaifu na magonjwa. Wakiwa na mwili wenye afya, kuna tumaini la kutimiza karibu jambo lolote. Ukarimu, upendo na uchaji vinaweza kukuzwa. Ukosefu wa nguvu za kimwili utaonekana katika kudhoofika kwa nguvu za kimaadili. Mtume anasema: **“Basi, dhambi isitawale katika miili yenu ipatikanayo na mauti, hata mkazitii tamaa zake.”**—[The Health Reformer, December, 1872](#). {**Tesw 183.2**}

Ni Shuguli au Wajibu wa Mtu Fulani—Unapaswa kujifunza kiasi katika mambo yote. Unapaswa kujifunza kiasi katika kile unachokula na kile unachokunywa. Hata hivyo, unasema: “Si kazi ya mtu mwingine kujua kile ninachokula, au kile ninachokunywa, au kile ninachoweka mezani pangu.” Ni kazi ya mtu mwingine, isipokuwa uwachukue watoto wako na kuwafungia ndani, au uende nyikani ambako hutakuwa mzigo kwa wengine, na ambako watoto wako wasiotii na waovu hawataharibu jamii wanayochangamana nayo.—[Shuhuda kwa Kanisa 2:362](#). {**Tesw 183.3**}

Wafundisheni Kujitegemea Kimaadili—Wazazi wanapaswa kuwafundisha watoto wao kuwa na kujitegemea kimaadili, wasifuate msukumo na mwelekeo wa tamaa, bali watumie uwezo wao wa kufikiri na kutenda kwa kuongozwa na kanuni. Akina mama na waulize, si kwamba ni mtindo gani wa karibuni, bali ni ipi njia ya wajibu na ya manufaa, kisha waelekeze hatua za watoto wao katika njia hiyo. Mazoea rahisi, maadili safi na kujitegemea kwa heshima katika njia iliyo sahihi vitakuwa na thamani kubwa zaidi kwa vijana kuliko vipawa vya akili, elimu ya juu, au mapambo ya nje ambayo ulimwengu unaweza kuwapa. Wafundisheni watoto wenu kutembea katika njia za haki, nao kwa upande wao watawaongoza wengine katika njia hiyo. Hivyo, hatimaye mnaweza kuona kwamba maisha yenu hayakuwa

bure, kwa kuwa mmekuwa vyombo vya kuleta matunda ya thamani katika ghala la Mungu.—[The Review and Herald, November 6, 1883](#). {**Tesw 184.1**}

Wazazi Wajifunze Sheria za Maisha—Wazazi wanapaswa kufanya jambo lao la kwanza kuwa kuelewa sheria za maisha na afya, ili wasifanye chochote katika utayarishaji wa chakula, au kupitia mazoea mengine yoyote, kitakachokuza mielekeo mibaya ndani ya watoto wao. Akina mama wanapaswa kujifunza kwa uangalifu namna ya kuandaa mezani mwao chakula rahisi na chenye afya zaidi, ili viungo vya usagaji chakula visidhoofishwe, nguvu za mfumo wa neva zisivurugwe, na mafundisho wanayopaswa kuwapa watoto wao yasibatilishwe na chakula kinachowekwa mbele yao. Chakula hiki hudhoofisha au kuimarisha viungo vya tumbo, na kina mchango mkubwa katika kudhibiti afya ya kimwili na kimaadili ya watoto, ambao ni mali ya Mungu iliyonunuliwa kwa damu. Ni dhamana takatifu iliyoje iliyokabidhiwa kwa wazazi—kulinda hali ya kimwili na kimaadili ya watoto wao, ili mfumo wa neva uwe na uwiano mzuri na roho isiwekwe hatarini!—[Shuhuda kwa Kanisa 3:568](#). {**Tesw 184.2**}

Watoto Pia Wafundishwe Fiziolojia—Wazazi wanapaswa kutafuta kuamsha ndani ya watoto wao shauku ya kujifunza fiziolojia. Tangu mapambazuko ya kwanza ya ufahamu, akili ya mwanadamu inapaswa kupata maarifa kuhusu muundo wa mwili. Tunaweza kuutazama na kuustaajabia uumbaji wa Mungu katika ulimwengu wa asili, lakini makao ya mwanadamu ni kazi ya ajabu kuliko zote. Kwa hiyo, ni muhimu sana kwamba miongoni mwa masomo yanayochaguliwa kwa ajili ya watoto, fiziolojia ichukue nafasi muhimu. Watoto wote wanapaswa kuisoma. Kisha wazazi wanapaswa kuhakikisha kwamba usafi wa mwili unaotekelezwa kwa vitendo unaongezwa. {**Tesw 184.3**}

Watoto wanapaswa kufundishwa kuelewa kwamba kila kiungo cha mwili na kila uwezo wa akili ni kipawa kutoka kwa Mungu mwema na mwenye hekima, na kwamba kila kimoja kinapaswa kutumiwa kwa utukufu Wake. Mazoea sahihi katika kula, kunywa na kuvaa yanapaswa kuisitizwa. Mazoea mabaya huwafanya vijana wasiwe na mwitikio mzuri kwa mafundisho ya Biblia. Watoto wanapaswa kulindwa dhidi ya kujiachilia katika hamu ya kula, na hasa dhidi ya matumizi ya vichocheo na dawa za kulevya.— Mashauri kwa Wazazi, Walimu na Wanafunzi, [125, 126](#). {**Tesw 185.1**}

Wajiandae Kukabiliana na Majaribu—Watoto wanapaswa kufundishwa na kulelewa kwa namna ambayo itawafanya wawe tayari kukabiliana na magumu, na kutarajia majaribu na hatari. Wafundishwe kujitawala na kuyashinda magumu kwa ujasiri; na ikiwa hawatakimbia hatarini kwa makusudi wala kujiweka bila sababu katika njia ya majaribu; ikiwa wataepuka ushawishi mbaya na makundi maovu, na kisha bila kuepukika wakalazimika kuwa katika mazingira hatarishi, watakuwa na nguvu ya tabia ya kusimamia lililo sahihi na kuhifadhi kanuni, nao watatoka wakiwa katika nguvu za Mungu bila kuchafuliwa kimaadili. Nguvu za kimaadili za vijana waliotelewa ipasavyo, ikiwa watamfanya Mungu kuwa tumaini lao, zitasosha kustahimili jaribu lenye nguvu zaidi.—[The Health Reformer, December, 1872.](#){**Tesw 185.2**}

Ikiwa kanuni sahihi kuhusu kiasi zingepandikizwa ndani ya vijana wanaopaswa kuunda na kuielekeza jamii, kungekuwa na uhitaji mdogo sana wa kampeni za kiasi. Uthabiti wa tabia na kujitawala kimaadili vingetawala, na katika nguvu za Yesu, majaribu ya siku hizi za mwisho yangepingwa.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 79.](#){**Tesw 185.3**}

SURA YA 6—VIJANA NA WAKATI UJAO

Kielelezo cha Wakati Ujao—Vijana wa leo ni kielelezo cha hakika cha wakati ujao wa jamii; na tunapowatazama, tunaweza kutumaini nini kuhusu wakati huo ujao? Wengi wao wanapenda anasa na hawapendi kazi. Hawana ujasiri wa kimaadili wa kujinyima nafsi na kuitikia madai ya wajibu. Wana uwezo mdogo wa kujitawala, na huchocheka na kukasirika kwa jambo dogo kabisa. Wengi sana, katika kila umri na kila tabaka la maisha, hawana kanuni wala dhamiri; na kwa mazoea yao ya uvivu na matumizi ya kupita kiasi, wanakimbilia katika uovu na kuichafua jamii, mpaka ulimwengu wetu unakuwa Sodoma ya pili.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 45.](#) {**Tesw 186.1**}

Wakati wa Kujenga Mazoea Mema—Ikiwa mazoea sahihi na yenye wema yataundwa wakati wa ujana, kwa kawaida yataamua mwenendo wa mtu huyo katika maisha yake yote. Katika hali nyingi, itaonekana kwamba wale ambao baadaye maishani humcha Mungu na kuheshimu yaliyo mema, walijifunza somo hilo kabla ulimwengu haujapata nafasi ya kuutia muhuri wake wa dhambi juu ya nafsi. Kwa kawaida, watu waliokomaa huwa hawapokei kwa urahisi mawazo mapya, kama vile mwamba mgumu usivyopokea alama; lakini ujana ni kipindi ambacho mtu huathirika kwa urahisi. Ujana ndio wakati wa kupata maarifa yatakayotumika katika maisha yote; wakati huo, tabia njema inaweza kujengwa kwa urahisi. Ni wakati wa kuweka mazoea mema, kupata na kudumisha uwezo wa kujitawala. Ujana ni wakati wa kupanda, na mbegu inayopandwa huamua mavuno, katika maisha haya na katika maisha yajayo.—[Mashauri kwa Afya, 113.](#) {**Tesw 186.2**}

Kuwa na Kiasi ni Uanaume wa Kweli—Njia pekee ambayo mtu yeyote anaweza kuwa salama dhidi ya nguvu ya kutokuwa na kiasi ni kujiepusha kabisa na mvinyo, bia na vileo vikali. Ni lazima tuwafundishe watoto wetu kwamba, ili wawe watu wa kweli, ni lazima waache kabisa vitu hivi. Mungu ametuonyesha kile kinachounda utu wa kweli. Yeye ashindaye ndiye atakayeheshimiwa, na jina lake halitafutwa katika kitabu cha uzima.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 37.](#) {**Tesw 186.3**}

Katika miji yetu mikubwa kuna baa upande wa kulia na upande wa kushoto, zikiwashawishi wapita-njia kujiachilia katika hamu ambayo, ikishajengeka, huwa ni vigumu sana kuishinda. Vijana wanapaswa kufundishwa kamwe kutogusa tumbaku wala kinywaji chochote chenye kulevya. Pombe huwanyang'anya watu uwezo wao wa kufikiri.—[The Review and Herald, June 15, 1905](#). {**Tesw 187.1**}

Nadabu na Abihu Walikuwa Wamejenga Mazoea ya Kunywa—Kitu chochote kinachopunguza nguvu za mwili hudhoofisha akili na kumfanya mtu ashindwe kutofautisha kwa uwazi kati ya mema na mabaya, na kati ya lililo sahihi na lisilo sahihi. Kanuni hii inaonyeshwa katika kisa cha Nadabu na Abihu. Mungu aliwapa kazi takatifu sana ya kuifanya, akiwaruhusu kumkaribia katika huduma yao waliyoagizwa; lakini walikuwa wamejenga mazoea ya kunywa divai, nao wakaingia katika huduma takatifu ya patakatifu wakiwa na akili zilizochanganyikiwa.... **“Moto ukatoka mbele za Bwana, ukawala, nao wakafa mbele za Bwana.”**—[Misingi ya Elimu kwa Kila Mwanadamu, 427, 428](#). {**Tesw 187.2**}

Onyo kwa Wazazi na Vijana—Wazazi na watoto wanapaswa kuonywa kupitia historia ya Nadabu na Abihu. Kujiachilia katika hamu ya kula kulipotosha uwezo wao wa kufikiri na kuwaongoza kuvunja amri iliyo wazi, jambo lililoleta hukumu ya Mungu juu yao. Ingawa huenda watoto hawakupata mafundisho sahihi na tabia zao hazikujengwa ipasavyo, Mungu bado anakusudia kuwaunganisha na Yeye kama alivyofanya kwa Nadabu na Abihu, ikiwa watatii amri Zake. Ikiwa kwa imani na ujasiri watawasilisha mapenzi yao chini ya mapenzi ya Mungu, Yeye atawafundisha, na maisha yao yanaweza kuwa kama ua jeupe safi, lililojaa manukato, juu ya maji yaliyotuma. Ni lazima waazimie, katika nguvu za Yesu, kudhibiti mielekeo na tamaa zao, na kila siku wapate ushindi dhidi ya majaribu ya Shetani. Hii ndiyo njia ambayo Mungu ameweka kwa wanadamu ili kutimiza makusudi Yake yaliyo juu.—[The Signs of the Times, July 8, 1880](#). {**Tesw 187.3**}

Anayestahili Heshima—Kijana aliyeazimia kuiweka hamu yake ya kula chini ya udhibiti wa Mungu, na anayekataa jaribu la kwanza la kunywa kinywaji chenye kulevya, akisema kwa heshima lakini kwa uthabiti, “Hapana, asante,” ndiye anayestahili heshima. Vijana wachukue msimamo wao wa kujiepusha kabisa na vileo, hata ikiwa watu wanaoheshimiwa na ulimwengu hawana ujasiri wa

kimaadili wa kuchukua msimamo thabiti dhidi ya mazoea yanayoharibu afya na maisha.—[Letter 166, 1903](#). {**Tesw 188.1**}

Ushawishi wa Kijana Aliyejiweka Wakfu—Kijana mmoja aliyepata malezi sahihi nyumbani ataleta nguzo imara katika ujenzi wa tabia yake; na ikiwa nguvu zake zitatumiwa ipasavyo, kupitia mfano na maisha yake atakuwa nguvu yenye ushawishi katika ulimwengu wetu, ya kuwaongoza wengine juu na mbele katika njia ya haki. Wokovu wa nafsi moja ni wokovu wa nafsi nyingi.—[The Review and Herald, July 10, 1888](#). {**Tesw 188.2**}

Kusuka Mtandao wa Mazoea—Kumbuka kwamba kila siku unajisukia mwenyewe mtandao wa mazoea. Ikiwa mazoea hayo yanapatana na kanuni ya Biblia, kila siku unasonga hatua kuelekea mbinguni, ukikua katika neema na katika kumjua ukweli; na kama Danieli, Mungu atakupa hekima kama alivyompa yeye. Hutachagua njia za kujifurahisha kwa ubinafsi. Jizoeze kiasi cha hali ya juu kabisa, na uwe mwangalifu kuheshimu sheria ambazo Mungu ameziweka ili kutawala mwili wako. Mungu ana madai juu ya nguvu zako; kwa hiyo, kutokujali sheria za afya ni dhambi. Kadiri unavyozifuata vizuri zaidi sheria za afya, ndivyo utakavyoweza kutambua kwa uwazi zaidi majaribu na kuyapinga, na ndivyo utakavyoweza kutambua kwa uwazi zaidi thamani ya mambo ya milele.—[The Youth's Instructor, August 25, 1886, 135](#). {**Tesw 188.3**}

Mfano wa Danieli—Hakuna kijana wa kiume au wa kike ambaye angeweza kujaribiwa kwa ukali zaidi kuliko Danieli na wenzake. Vijana hawa wanne Waebrania walipewa divai na nyama kutoka katika meza ya mfalme. Lakini walichagua kuwa na kiasi. Waliona kwamba hatari zilikuwa kila upande, na kwamba ikiwa wangepinga jaribu, walipaswa kufanya juhudi kubwa na thabiti kwa upande wao, kisha kumwachia Mungu matokeo. Vijana wanaotamani kusimama kama Danieli alivyowahi kusimama wanapaswa kutumia nguvu zao za kiroho kwa kiwango cha juu kabisa, wakishirikiana na Mungu na kutumaini kabisa nguvu Aliyoahidi kuwapa wote wanaomjia kwa utii wa unyenyekevu. {**Tesw 189.1**}

Kuna vita ya kudumu inayopaswa kuendelezwa kati ya wema na uovu. Nguvu zinazopingana za upande mmoja na kanuni safi za upande mwingine zinafanya kazi, kila moja ikijitahidi kutawala. Shetani anakaribia kila nafsi akiwa na aina fulani ya jaribu linalohusiana na kujiachilia katika hamu ya kula. Kutokuwa na

kiasi kumeenea kwa kiwango cha kutisha. Popote tunapotazama, tunaona uovu huu ukipendwa na kutunzwa. {**Tesw 189.2**}

Ni Jambo la Heshima Kukataa—Wafuasi wa Yesu hawataona aibu kamwe kuwa na kiasi katika mambo yote. Kwa nini basi kijana yeyote aaibike kukataa kikombe cha divai au kikombe chenye povu cha bia? Kukataa kujiachilia katika hamu iliyopotoka ni tendo la heshima. Kutenda dhambi si uanaume; kujiachilia katika mazoea yenye kudhuru ya kula na kunywa ni udhaifu, woga na udhalilishaji; lakini kujinyima hamu iliyopotoka ni nguvu, ujasiri na heshima. Katika ikulu ya Babeli, Danieli alizungukwa na vivutio vya dhambi, lakini kwa msaada wa Kristo alidumisha uadilifu wake. Yeye asiyeweza kupinga jaribu wakati kila msaada wa kulishinda umewekwa ndani ya uwezo wake, haandikwi katika vitabu vya mbinguni kuwa mwanamume. {**Tesw 189.3**}

“Thubutu kuwa Danieli, thubutu kusimama peke yako!” Uwe na ujasiri wa kufanya lililo sahihi. Kusita kwa woga na kunyamaza mbele ya washirika wa uovu huku ukisikiliza mipango yao kunakufanya uwe mmoja wao. **“Kwa hiyo, Tokeni kati yao, Mkatengwe nao, asema Bwana, Msiguse kitu kilicho kichafu, Nami nitawakaribisha. Nitakuwa Baba kwenu, Nanyi mtakuwa kwangu wanangu wa kiume na wa kike.”** 2 Wakorintho 6:17-18. {**Tesw 189.4**}

Ujasiri wa Kimaadili Unahitajika—Nyakati zote na katika hali zote, inahitaji ujasiri wa kimaadili kushikamana na kanuni za kiasi kamili. Tunaweza kutarajia kwamba kwa kufuata mwenendo huo tutawashangaza wale ambao hawajiepushi kabisa na vichocheo vyote; lakini tutaendelezaje kazi ya matengenezo ikiwa tunafuata mazoea na desturi zenye kudhuru za wale tunaoshirikiana nao?{**Tesw 190.1**}

Kwa jina na katika nguvu za Yesu, kila kijana anaweza kumshinda adui leo katika jambo la hamu iliyopotoka. Rafiki zangu wapendwa vijana, songeni mbele hatua kwa hatua, mpaka mazoea yenu yote yapatane na sheria za maisha na afya. Yeye aliyeshinda katika jangwa la majaribu anatangaza: **“Yeye ashindaye nitampa kuketi pamoja Nami katika kiti Changu cha enzi, kama vile Mimi nilivyoshinda, nikaketi pamoja na Baba Yangu katika kiti Chake cha enzi.”**—[The Youth’s Instructor, July 16, 1903](#). {**Tesw 190.2**}

Kutotolewa Katika Majaribu—Danieli alimpenda Mungu, alimcha na kumtii. Hata hivyo, hakukimbia kutoka ulimwenguni ili kuepuka mvuto wake wenye kupotosha. Kwa majaliwa ya Mungu, alipaswa kuwa ulimwenguni, lakini asiwe wa ulimwengu. Akiwa amezungukwa na majaribu na vivutio vyote vya maisha ya ikulu, alisimama katika uadilifu wa nafsi yake, akiwa thabiti kama mwamba katika kushikamana kwake na kanuni. Alimfanya Mungu kuwa nguvu yake, naye hakutelekezwa na Mungu wakati wa uhitaji wake mkubwa zaidi.—[Shuhuda kwa Kanisa 4:569, 570](#). {**Tesw 190.3**}

Matokeo ya Malezi Yenye Uaminifu Nyumbani—Wazazi wa Danieli walimzoeza tangu utotoni kufuata **mazoea ya kiasi kamili**. Walimfundisha kwamba alipaswa kuzingatia sheria za asili katika mazoea yake yote; kwamba ulaji na unywaji wake vilikuwa na mvuto wa moja kwa moja juu ya hali yake ya kimwili, kiakili na kimaadili; na kwamba alikuwa na wajibu mbele za Mungu kwa uwezo wake wote, kwa kuwa uwezo huo wote ulikuwa vipawa kutoka kwa Mungu, na hakupaswa, kwa mwenendo wowote, kuudhoofisha wala kuulemaza. Kutokana na mafundisho hayo, sheria ya Mungu ilitukuzwa katika akili yake na kuheshimiwa moyoni mwake. Katika miaka ya mwanzo ya utumwa wake, Danieli alipitia jaribu lililokuwa limemzoeza kuona fahari ya ikulu, unafiki na upagani. Kwa kweli, hiyo ilikuwa shule ya ajabu ya kumwandaa kwa maisha ya kiasi, bidii na uaminifu! Hata hivyo, aliishi bila kuchafuliwa na mazingira ya uovu yaliyomzunguka. {**Tesw 190.4**}

Uzoefu wa Danieli na vijana wenzake unaonyesha manufaa yanayoweza kupatikana kutokana na lishe ya kujizuia, na unaonyesha kile ambacho Mungu atawafanyia wale watakaoshirikiana Naye katika kutakasa na kuinua nafsi. Walikuwa heshima kwa Mungu na nuru angavu yenye kung'aa katika ikulu ya Babeli.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 23, 24](#). {**Tesw 191.1**}

Mwito wa Mungu Kwetu—Katika historia hii tunaisikia sauti ya Mungu ikizungumza nasi mmoja mmoja, ikitutaka tukusanye miale yote ya thamani ya nuru kuhusu suala hili la kiasi cha Kikristo, na kujiweka katika uhusiano unaofaa na sheria za afya. {**Tesw 191.2**}

Tunataka kushiriki katika urithi wa milele. Tunataka mahali katika jiji la Mungu, pasipo uchafu wowote. Mbingu yote inatazama kuona jinsi tunavyopigana vita dhidi ya majaribu. Wote wanaolikiri jina la Kristo wanapaswa kuenenda mbele ya ulimwengu kwa namna ambayo watafundisha, kwa mfano na pia kwa mafundisho, kanuni za maisha ya kweli. **“Basi, ndugu zangu, nawasihi, kwa huruma zake Mungu, itoeni miili yenu iwe dhabihu iliyo hai, takatifu, ya kumpendeza Mungu, ndiyo ibada yenu yenye maana.”** Warumi 12:1—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 23, 24](#). {**Tesw 191.3**}

Wanafunzi Wawe Waangalifu—Aina ya chakula na namna kinavyoliwa vina mvuto mkubwa juu ya afya. Wanafunzi wengi hawajawahi kufanya juhudi thabiti za kudhibiti hamu ya kula wala kufuata kanuni zinazofaa kuhusu ulaji. Wengine hula kupita kiasi wakati wa milo yao, na wengine hula kati ya milo kila wanapopata nafasi ya kufanya hivyo. {**Tesw 191.4**}

Umuhimu wa kuwa waangalifu katika mazoea ya ulaji unapaswa kusesitizwa akilini mwa wanafunzi wote. Nimeelekezwa kwamba wale wanaohudhuria shule zetu hawapaswi kupewa vyakula vya nyama wala vyakula vilivyotayarishwa kwa vitu vinavyojulikana kuwa si vyenye afya. Hakuna kitu chochote kinachoweza kuchochea hamu ya vichocheo kinachopaswa kuwekwa mezani. Nawahimiza wote kukataa kula vitu vitakavyodhuru afya. Kwa kufanya hivyo, wanaweza kumtumikia Bwana kwa njia ya kujinyima.— [Mashauri kwa Wazazi, Walimu na Wanafunzi, 297](#). {**Tesw 192.1**}

Dai Uhuru Wenu wa Kiume—Vijana wa kiume, mnaofikiri kwamba hamwezi kula chakula sahili na chenye afya kinachotolewa katika Taasisi ya Afya, na kwamba ni lazima mshuke kwenye mkahawa mkatafute kitu cha kutosheleza hamu yenu, ni wakati wenu wa kuamka na kudai uhuru wenu wa kiume.—[Manuscript 3, 1888](#). {**Tesw 192.2**}

Usiingie Katika Majaribu—Je, utaruhusu kazi za muda za dunia hii zikuingize katika majaribu? Je, utamtilia shaka Bwana wako, anayekupenda? Je, utapuuza kazi uliyopewa ya kumtumikia Mungu? Unashirikiana na watu wa tabia ya kidunia, ya kimwili na ya kishetani. Umevuta hewa iliyojaa “malaria ya kimaadili,” na uko katika hatari kubwa ya kushindwa mahali ambapo ungeweza kushinda ikiwa ungejiweka katika uhusiano unaofaa na Yesu, ukifanya maisha na tabia Yake kuwa kipimo chako. Sasa, ili uepuke uharibifu uliomo ulimwenguni unaotokana na tamaa, ni lazima uwe mshiriki wa asili ya Uungu. Ni wajibu wako kuiweka nafsi yako katika mazingira ya mbinguni. {**Tesw 192.3**}

Hupaswi kujiweka mahali ambapo utachafuliwa kwa kushirikiana na watu wapotovu. Kama mtu anayelipenda nafsi yako, nakusihi uepuke, kadiri iwezekanavyo, ushirika wa watu wafisadi, wazini na wasiomcha Mungu. Omba hivi: “**Usitutie majaribuni,**” yaani, “Ee Bwana, usituruhusu tushindwe tunaposhambuliwa na majaribu.” Kesheni na kuomba, msije mkaingia katika majaribu. Kuna tofauti kati ya kujaribiwa na kuingia katika majaribu.—[Letter 8, 1893](#). {**Tesw 193.4**}

Yesu Alikuwa Mwenye Ushirika na Mwenye Kiasi—Yesu alikemea kutokuwa na kiasi, kujifurahisha kwa anasa na upumbavu; hata hivyo, alikuwa mtu wa kushirikiana na watu. Alikubali mialiko ya kula pamoja na watu wenye elimu na wenye cheo, na vilevile pamoja na maskini na walioteseka. Katika hafla hizo, mazungumzo Yake yalikuwa ya kuinua na yenye mafundisho, kiasi kwamba yaliwateka wasikilizaji Wake. Hakutoa ruhusa kwa matukio ya anasa na sherehe za upotovu, lakini furaha isiyo na hatia ilimpendeza. Harusi ya Kiyahudi ilikuwa tukio lenye uzito na la kuvutia, ambalo furaha na shangwe yake havikumchukiza Mwana wa Adamu.—[Redemption; or the Miracles of Jesus, 13, 14]. {**Tesw 193.1**}

Elekeza, Lakini Usikandamize—Neno la Mungu halimhukumu wala kumkandamiza mwanadamu katika shughuli zake, bali hujaribu kuzielekeza katika mwelekeo unaofaa. Wakati ulimwengu ukijaza akili na nafsi msisimko, Bwana anaweka Biblia mikononi mwako ili uisome, uithamini na kuifuata kama mwongozo wa hatua zako. Neno hilo ndilo nuru yako.—[Letter 8, 1893](#). {**Tesw 193.2**}

SEHEMU YA 10—HATUA ZA KUZUIA

SURA YA 1—ELIMU KATIKA KIASI

Tunachoweza Kufanya—Tunaweza kufanya nini ili kuzuia wimbi la uovu linaloingia kwa nguvu? Sheria zipitishwe na zitekelezwe kwa uthabiti, zikikataza uuzaji na matumizi ya vileo vikali kama kinywaji. Kila juhudi ifanywe ili kumsaidia mlevi kurudi katika maisha ya kiasi na wema. Lakini zaidi ya hayo inahitajika ili kuiondoa laana ya ulevi katika nchi yetu. Hamu ya kunywa vileo lazima iondolewe, ndipo matumizi na uuzaji wake vitakoma.—[\[Watendakazi wa Injili, 388\]](#) {**Tesw 194.1**}

Mavuno Mengi Kutokana na Juhudi za Kielimu—Watu wenye kazi na taaluma mbalimbali, na wenye hali tofauti za maisha, wameshindwa na uchafuzi wa ulimwengu, matumizi ya vileo vikali, na kujiachilia katika tamaa za mwili, wakaanguka katika majaribu. Ingawa watu hawa walioanguka huamsha huruma yetu na kudai msaada wetu, je, hatupaswi pia kuwaelekezea uangalifu wale ambao bado hawajafikia kina hiki cha uovu, lakini ambao wanaanza kuweka miguu yao katika njia hiyo hiyo?—[\[Watendakazi wa Kanisa 6:256\]](#) {**Tesw 194.2**}

Ikiwa nusu ya juhudi zinazotumika kuzuia uovu huu mkubwa zingeelekezwa katika kuwaelimisha wazazi kuhusu wajibu wao wa kujenga mazoea na tabia za watoto wao, mema mara elfu moja zaidi yangepatikana kuliko kwa njia ya sasa ya kupambana na uovu baada tu ya kukomaa. Katika familia, na mara nyingi kwenye meza zilezile za watu wanaojitahidi sana kuongoza kampeni za kiasi, ndipo hamu isiyo ya asili ya vileo hujengwa. Tunawatakia mafanikio wafanyakazi wote walio katika kazi hii njema; lakini tunawaalika wachunguze kwa kina zaidi sababu za uovu wanaoupinga, na wafanye kazi kwa ukamilifu na kwa uthabiti zaidi katika kazi ya matengenezo.—[\[The Signs of the Times, November 17, 1890\]](#) {**Tesw 194.3**}

Mambo ya Kufundisha—Inapaswa kusesitizwa mbele ya watu kwamba uwiano unaofaa wa nguvu za kiakili na kimaadili hutegemea kwa kiwango kikubwa hali nzuri ya mwili. Dawa zote za kulevya na vichocheo visivyo vya asili, ambavyo hudhoofisha na kushusha hadhi ya mwili, huwa na mwelekeo wa kushusha kiwango cha utendaji wa akili na maadili.... {**Tesw 195.1**}

Wanaofanya kazi ya matengenezo ya kiasi wana kazi ya kuwaelimisha watu kuhusu mambo haya. Wafundisheni kwamba afya, tabia, na hata maisha, viko

hatarini kwa sababu ya matumizi ya vichocheo, ambavyo huchochea nguvu zilizochoka kufanya kazi kwa namna isiyo ya asili na ya msukosuko.—[[Huduma ya Uponyaji, 335](#)]{**Tesw 195.2**}

Uwe Jasiri na Ushinde—Maisha ya kimwili yanapaswa kuelimishwa, kukuzwa na kuendelezwa kwa uangalifu, ili kupitia wanaume na wanawake asili ya Uungu iweze kudhihirishwa kwa ukamilifu. Mungu anatarajia wanadamu watumie akili Aliyowapa. Anatarajia watumie kila uwezo wa kufikiri kwa ajili Yake. Wanapaswa kuipa dhamiri nafasi ya ukuu ambayo imewekewa. Nguvu za akili na mwili, pamoja na hisia, zinapaswa kukuzwa kwa namna ambayo zifikie kiwango cha juu zaidi cha ufanisi....{**Tesw 195.3**}

Je, Mungu anafurahia kuona kiungo au uwezo wowote Aliimpa mwanadamu ukipuuzwa, ukitumiwa vibaya, au ukinyimwa afya na ufanisi ambao ungeweza kuupata kupitia mazoezi? Basi, kuza kipawa cha imani. Uwe jasiri na ushinde kila tabia ya mazoea inayoharibu hekalu la nafsi. Tunamtegemea Mungu kikamilifu, na imani yetu huimarishwa kwa kuendelea kuamini, ingawa hatuwezi kuona kusudi la Mungu katika jinsi Anavyotutendea, au matokeo ya jinsi Anavyotutendea. Imani huelekeza mbele na juu kwenye mambo yajayo, ikishikilia nguvu pekee inayoweza kutufanya kuwa wakamilifu ndani Yake. Mungu anasema: **“Na ashike nguvu Zangu, ili afanye amani pamoja Nami; naye atafanya amani pamoja Nami.”**—[[Manuscript 130, 1899](#)]{**Tesw 195.4**}

Hakuna Somo Lenye Umuhimu Mkubwa Zaidi—Mungu ametuma ujumbe Wake wa onyo ili kuwaamsha wanaume na wanawake watambue hatari na maangamizi yao. Lakini maelfu, naam, mamilioni, wanapuza neno linalowaonyesha hatari yao. Wanakula chakula kinachoharibu afya. Wanakataa kuona kwamba kwa kula chakula kisichofaa na kunywa vileo, wanajifunga wenyewe katika utumwa. Wanavunja sheria za maisha na afya mpaka hamu ya kula inawashikilia katika minyororo yake....{**Tesw 196.1**}

Hakuna somo lolote linalowasilishwa kwa wakazi wa miji yetu linalopaswa kupewa umuhimu mkubwa kama lile linalohusu afya ya mwili. Kiasi cha kweli kinahitaji kujiepusha kabisa na vileo vikali. Pia kinahitaji matengenezo katika mazoea ya ulaji, mavazi na usingizi. Wale wanaojiachilia katika hamu ya kula hawafurahi kusikia kwamba ni juu yao kuamua ikiwa watakuwa wagonjwa au la. Wanahitaji kuamka na kufikiri kutoka kwenye sababu hadi matokeo. Wanahitaji

kutambua kwamba, kwa sababu ya ujinga wao kuhusu ulaji, unywaji na mavazi yanayofaa, wao wenyewe wanakuwa visababishi vya magonjwa.—[[Manuscript 155, 1899](#)] {**Tesw 196.2**}

Siri ya Kazi ya Kudumu—Tumeona kwamba ushindi unaopatikana kupitia “Kampeni ya Kiasi” mara nyingi si wa kudumu. Katika maeneo ambako msisimko ulikuwa mkubwa zaidi na ambako, kwaonekana, mengi zaidi yalifanyika katika kufunga baa za vileo na kuwasaidia walevi kurudi katika maisha ya kawaida, baada ya miezi michache kupita, kutokuwa na kiasi kulienea kwa kiwango kikubwa zaidi kuliko kabla ya juhudi za kukikomesha kufanywa. {**Tesw 196.3**}

Sababu ya jambo hili iko wazi. Kazi hiyo haikufanywa kwa kina wala kwa ukamilifu. Shoka halikuwekwa kwenye mzizi wa mti. Mizizi ya kutokuwa na kiasi iko ndani zaidi kuliko unywaji wa vileo tu. Ili kufanya harakati ya kiasi ifanikiwe, kazi ya matengenezo lazima ianze mezani petu.—[[The Signs of the Times, January 6, 1876](#)] {**Tesw 196.4**}

Iwasilishwe kwa Nguvu na Uwazi—Waonyesheni watu jinsi ambavyo kufuata kanuni za afya kutakuwa baraka kwao. Waonyesheni kile ambacho Mungu alikusudia wanaume na wanawake wawe. Waelekezeni kwenye dhabihu kuu iliyotolewa kwa ajili ya kuinua na kutukuza wanadamu. Mkiwa na Biblia mkononi, waelezeni matakwa ya Mungu. Waambieni wasikilizaji kwamba Anatarajia watumie nguvu za akili na mwili kwa namna itakayomheshimu. Waonyesheni jinsi adui anavyojaribu kuwashusha wanadamu kwa kuwaongoza kujiachilia katika hamu iliyopotoka. {**Tesw 197.1**}

Waambieni kwa uwazi, kwa lugha rahisi na kwa bidii, kwamba maelfu ya wanaume na wanawake wanatumia fedha za Mungu kujiharibu wenyewe na kuufanya ulimwengu huu kuwa jehnamu. Mamilioni ya fedha hutumiwa kununua vitu vinavyowafanya watu kuwa kama wendawazimu. Wasilisheni jambo hili kwa uwazi kiasi kwamba uzito wake uonekane wazi. Kisha waambieni wasikilizaji wenu kuhusu Mwokozi, aliyekuja katika ulimwengu huu kuwaokoa wanaume na wanawake kutoka katika matendo yote ya dhambi. **“Kwa maana jinsi hii Mungu aliupenda ulimwengu, hata akamtoa Mwanawe pekee, ili kila mtu amwaminiye asipotee, bali awe na uzima wa milele.”**{**Tesw 197.2**}

Waombe wale wanaohudhuria mikutano wawasaidie katika kazi mnayojaribu kuifanya. Waonyesheni jinsi mazoea mabaya yanavyosababisha miili yenye magonjwa na akili zenye magonjwa—na taabu ambayo hakuna kalamu inayoweza kuieleza. Matumizi ya vileo yanawanyang’anya maelfu ya watu uwezo wao wa kufikiri. Hata hivyo, uuzaji wa vileo hivi umehalalishwa. Waambieni kwamba wana mbingu ya kushinda na jehanamu ya kuikwepa. Waombe watie saini ahadi ya kujiepusha na vileo. Mamlaka ya Mungu Mkuu “MIMI NIKO” ndiyo iwe mamlaka yenu. Waandalieni hati za ahadi, na mzitoe mwishoni mwa mkutano.—

[\[Uinjilisti-Enendeni Mtandaoni Kote, 530\]](#) {**Tesw 197.3**}

SURA YA 2—KUTIA SAINI AHADI

Kila Mwidadventista wa Sabato Atie Saini—Kwa kadiri ya nuru ambayo Mungu amenipa, kila mshiriki miongoni mwetu anapaswa kutia saini ahadi na kujiunga na chama cha kiasi.—[The Review and Herald, October 21, 1884](#), {**Tesw 197.4**}

Tia Saini na Wahimize Wengine Kutia Saini—Hapa kuna kazi iliyowekwa mbele ya vijana, watu wa makamo na wazee. Unapowasilishiwa ahadi ya kiasi, tia saini. Zaidi ya hayo, azimia kutumia nguvu zako zote kupinga uovu wa kutokuwa na kiasi, na uwatie moyo wengine wanaojaribu kufanya kazi ya matengenezo ulimwenguni.—[The Review and Herald, January 14, 1909](#). {**Tesw 198.1**}

Kila Kijana Atie Saini Kila Ahadi Anayowasilishiwa—Kutokuwa na kiasi, kutukana, na uasherati ni ndugu watatu. Kila kijana anayemcha Mungu na ajivike silaha na kusonga mbele. Weka jina lako kwenye kila ahadi ya kiasi utakayowasilishiwa. Kwa kufanya hivyo, unatumia mvuto wako kuunga mkono kutiwa saini kwa ahadi hiyo na kuwashawishi wengine kuitia saini. Usiruhusu kisingizio chochote dhaifu kikuzuie kuchukua hatua hii. Fanya kazi kwa ajili ya wokovu wa nafsi yako mwenyewe na kwa ajili ya wengine.—[The Youth's Instructor, July 16, 1903](#). {**Tesw 198.2**}

Mlevi Atie Saini—Watenda kazi wa kiasi hujaribu kumshawishi mlevi kutia saini ahadi kwamba, tangu wakati huo, hatatumia tena kinywaji chochote chenye kulevya. Hili ni jambo jema [Marekani ilifanya hivi miaka hii, unaweza kuangalia hii historia kwenye mtandao pia].—[Manuscript 102, 1904](#). {**Tesw 198.3**}

Watoto wa Mlevi Watie Saini—Wito—Usiruhusu hata tone moja la divai au pombe lipite midomoni mwako, kwa maana matumizi yake huleta wazimu na huzuni. Jifunge kwa ahadi ya kujiepusha kabisa, kwa maana hiyo ndiyo usalama wako pekee.... Usiruhusu mwana yeyote, kwa maneno au kwa mfano wake, awe wakala wa Shetani wa kumjaribu mmoja wa washiriki wa familia kujiachilia katika hamu na kuamsha pepo wa tamaa iliyoharibu maisha ya baba yao na kumpeleka kaburini kabla ya wakati.—[Manuscript 25, 1893](#). {**Tesw 198.4**}

Walio Katika Vyeo vya Juu Watie Saini—Kwa wale walio katika vyeo vya juu tunapaswa kuwasilisha ahadi ya kujiepusha kabisa na vileo, tukiwaomba watoe fedha ambazo wangetumia kwa anasa zenye kudhuru za pombe na tumbaku ili

kuanzisha taasisi ambako watoto na vijana wanaweza kuandaliwa kushika nafasi za manufaa katika ulimwengu.—[Shuhuda kwa Kanisa 7:58](#). {**Tesw 198.5**}

Tia Saini Katika Mikutano Yetu ya Kambi—Katika mikutano yetu ya kambi, tunapaswa kuelekeza fikira kwenye kazi hii na kuifanya iwe jambo linalohitaji kushughulikiwa kwa dhati. Tunapaswa kuwaeleza watu kanuni za kiasi cha kweli na kuwaalika watie saini ahadi ya kiasi.—[Shuhuda kwa Kanisa 6:110](#). {**Tesw 199.1**}

Usitoe Kisingizio Chochote—Usitoe kisingizio chochote unapombwa kuweka jina lako kwenye ahadi ya kiasi, bali tia saini kila ahadi utakayowasilishiwa na uwashawishi wengine kuitia saini pamoja nawe. Fanya kazi kwa ajili ya wokovu wa nafsi yako mwenyewe na kwa ajili ya wengine. Usikubali kamwe fursa ipite bila kutumia mvuto wako kuunga mkono kiasi kamili.—[Mashauri kwa Afya, 441](#). {**Tesw 199.2**}

Kutokutia Saini Kunaacha Milango ya Jaribu Wazi—Baada ya mahubiri ya Jumapili jioni, ahadi ilisambazwa, na majina 137 yakaandikwa. Tulisikitika kujua kwamba watu wachache hawakutia majina yao kwa sababu ambayo, kwa maoni yetu, haikuwa sababu inayoweza kumhalalishia mtoto wa kweli wa Mungu. Kisingizio chao kilikuwa kwamba kazi yao iliwaingiza mahali ambako divai iligawiwa kwa watu, kama ilivyo desturi katika nchi hiyo, na kwamba wasingeweza kukataa kuinywa kwa kuogopa kuwaudhi wale waliowafanyia kazi. Nilifikiri kwamba hapa palikuwa na fursa nzuri sana kwao ya kuuchukua msalaba na kuangaza nuru yao kama watu wa pekee wa Mungu, ambao Anawatakaswa wawe Wake.... {**Tesw 199.3**}

Nyakati zote na katika hali zote, inahitaji ujasiri wa kimaadili kupinga jaribu linalohusiana na hamu ya kula. Tunaweza kutarajia kwamba mwenendo huo utawashangaza wale wasiozoea kujiepusha kabisa na vichocheo vyote; lakini tutaendelezaje kazi ya matengenezo ikiwa tutafuata mazoea na desturi za wale tunaoshirikiana nao? Hapa ndipo penyewe fursa ya kuonyesha kwamba sisi ni watu wa pekee, wenye bidii katika matendo mema. {**Tesw 199.4**}

Wanywaji wa bia watatoa glasi zao za bia, na wale wanaodai kuwa watoto wa Mungu wanaweza kutoa kisingizio kilekile cha kutotia saini ahadi ya kiasi—kwamba watatendewa kwa bia na kwamba itakuwa jambo lisilofaa kuikataa. Visingizio hivi vinaweza kuongezwa bila mwisho, lakini havina uzito wowote;

nasi tulisikitika kwamba baadhi ya waliodai kuamini ukweli walikataa kutia saini ahadi—wakakataa kuweka vizuizi kuizunguka nafsi yao na kujilinda dhidi ya majaribu. Wao huchagua kuacha milango wazi, ili waweze kuvuka kwa urahisi na kukubali jaribu bila kufanya juhudi ya kulipinga....—[The Review and Herald, April 19, 1887](#). {**Tesw 200.1**}

Hakuna Ujasiri wa Kusema, “Nimetia Saini Ahadi” —Wale wanaodai kuamini Ukweli hawajachukua wote msimamo kuhusu kiasi ambao ni wajibu wao mtakatifu kuuchukua. Kume kuwa na wale waliojitenga mbali na kujitoa kwa dhati upande wa kiasi; na kwa sababu gani? Baadhi yao husema kwamba divai au bia inapowasilishwa kwao, hawana ujasiri wa kimaadili wa kusema, “Nimetia saini ahadi ya kutokunywa divai iliyochachuka, bia au kinywaji kikali.” Je, majina ya watu hao yataandikwa katika vitabu vya mbinguni kuwa watetezi wa kujifurahisha katika hamu ya kula?—[The Review and Herald, April 19, 1887](#). {**Tesw 200.2**}

Umuhimu wa Viongozi Mashuhuri Kutia Saini Ahadi—Niliota kwamba kulikuwa na kundi kubwa la watu lililokusanyika mahali pa wazi, na kijana mmoja mrefu ambaye nimekuwa nikimwona mara nyingi katika ndoto zangu wakati mambo muhimu yanapozingatiwa, alikuwa ameketi karibu na mwenyekiti wa mkutano. Kijana huyo alisimama na kwenda kwa wanaume walioonekana kuwa viongozi wa kundi hilo, akasema, “Hii hapa ni karatasi ninayotaka kila mmoja wenu aweke jina lake.” Alimkabidhi kwanza Ndugu A. Ndugu huyo aliitazama na kuisoma kwa sauti: “Hapa mnaweka ahadi ya kujiepusha na divai zote zilizochachuka na vileo vya aina yoyote, na kutumia mvuto wenu kuwashawishi wengine wote mnaoweza wawafuate katika mfano wenu.” {**Tesw 200.3**}

Niliona kwamba Ndugu A alitikisa kichwa, akisema kwamba haikuwa lazima kwake kuweka jina lake kwenye karatasi hiyo. Alielewa wajibu wake na alipaswa kutetea kazi ya kiasi vivyo hivyo, lakini alihisi kwamba hakuwa ameitwa kujifunga kwa ahadi hiyo, kwa kuwa kulikuwa na hali za pekee katika mambo haya yote. {**Tesw 201.1**}

Alimkabidhi karatasi hiyo Ndugu B, ambaye aliipokea, akaichunguza kwa makini, kisha akasema, “Nina maoni sawa na Ndugu A. Wakati mwingine nahisi ninahitaji kitu cha kunichangamsha ninapokuwa dhaifu na mwenye wasiwasi, na sitaki kujifunga kwa ahadi kwamba, chini ya hali yoyote, sitatumia divai au vileo.” {**Tesw 201.2**}

Uso wake ulionyesha huzuni na masikitiko. Akaendelea kuwapa wengine. Kulikuwa na watu wapatao ishirini au thelathini waliofuata mfano wa Ndugu A na Ndugu B. Kisha akarudi kwa wale wawili wa kwanza, akawapa tena ile karatasi, na kusema kwa sauti ya uthabiti na azimio, ingawa kwa unyenyekevu: “Ninyi wawili mko katika hatari kubwa zaidi ya kushindwa katika jambo la hamu ya kula. Kazi ya matengenezo lazima ianze kwenye meza zenu, kisha itekelezwe kwa uaminifu kila mahali, katika kila hali na kila mazingira. Hatima yenu ya milele inategemea uamuzi mtakaoufanya sasa. Ninyi wawili mna nguvu katika baadhi ya vipengele vya tabia, lakini ni dhaifu katika baadhi ya maeneo. Tazameni kile ambacho mvuto wenu umefanya.” Niliona majina ya wote waliokataa kutia saini yameandikwa nyuma ya ahadi hiyo....{**Tesw 201.3**}

Tena aliwasilisha karatasi hiyo na kusema kwa mamlaka, “Tieni saini karatasi hii au jiuzulu katika nafasi zenu. Msitie saini tu, bali kwa heshima yenu tekelezeni maamuzi yenu. Kueni waaminifu kwa kanuni zenu. Kama mjumbe wa Mungu ninawajia na kudai majina yenu. Ninyi wawili hamjaona umuhimu wa matengenezo ya afya; lakini mapigo ya Mungu yatakapokuwa yamewazunguka pande zote, ndipo mtakapoona kanuni za matengenezo ya afya na kiasi kamili katika mambo yote—kwamba kiasi pekee ndicho msingi wa neema zote zinazotoka kwa Mungu, na msingi wa ushindi wote unaopatikana. Mkikataa kutia saini hii, hamtawahi kuombwa tena. Ninyi wawili mnahitaji roho zenu kunyenyekezwa na kulainishwa, na huruma, upole wa moyo na upole wa wajibu vichukue nafasi ya ukali, ugumu na utashi thabiti wa kutekeleza mawazo yenu kwa gharama yoyote”....{**Tesw 201.4**}

Niliona kwamba, kwa mikono iliyokuwa ikitetemeka, majina yalitolewa, na watu wote thelathini wakatia saini zao.{**Tesw 202.1**}

Kisha hotuba mojawapo ya makini na yenye uzito mkubwa kabisa ikatolewa kuhusu kiasi. Mada hiyo ilianza kujadiliwa kutoka kwenye meza. “Hapa,” msemaji akasema, “ndipo hamu ya kunywa pombe kali inapozalishwa. Hamu ya kula na tamaa ni dhambi zinazotawala katika kizazi hiki. Hamu ya kula, inapoendekezwa, huathiri tumbo na kuchochea mielekeo ya kinyama....{**Tesw 202.2**}

Tumbo huwa na ugonjwa, kisha hamu ya kula huwa isiyo ya kawaida na huendelea kutamani kitu cha kuchochea, kitu cha ‘kufikia pale inapohitajika’! Baadhi yao hujenga mazoea ya kuchukiza ya kunywa chai na kahawa, na huenda mbali zaidi

kwa kutumia tumbaku, ambayo hulemaza viungo dhaifu vya tumbo na kuvifanya vitamani kitu chenye nguvu zaidi kuliko tumbaku. Kisha huenda mbali zaidi na kuanza kutumia vileo.”—[Manuscript 7, 1874](#). {**Tesw 202.3**}

Tukio la Awali la Kutia Saini Ahadi—Jumatatu asubuhi, Juni 2, 1879, nilipokuwa nikihudhuria mkutano wa kambi uliofanyika Nevada, Missouri, tulikusanyika chini ya hema ili kuhudhuria kuanzishwa kwa chama cha kiasi. Kulikuwa na uwakilishi mzuri wa watu wetu. Mzee Butler alizungumza na kukiri kwamba hakuwa amekuwa mstari wa mbele katika matengenezo ya kiasi kama alivyopaswa kuwa. Alisema kwamba sikuzote alikuwa mtu wa kiasi kamili, akijiepusha na matumizi ya pombe, chai na kahawa, lakini hakuwa ametia saini ahadi iliyokuwa ikisambazwa miongoni mwa watu wetu. Hata hivyo, sasa alikuwa amesadiki kwamba kwa kutotia saini alikuwa akiwazuia wengine ambao walipaswa kutia saini. Kisha akaweka jina lake chini ya jina la Kanali Hunter; mume wangu akaweka jina lake chini ya jina la Ndugu Butler; nikaandika langu lililofuata, na Ndugu Farnsworth akaweka lake baada yangu. Hivyo kazi hiyo ilianzishwa vizuri. {**Tesw 202.4**}

Mume wangu aliendelea kuzungumza huku ahadi ikizunguka. Baadhi walisita, wakifikiri kwamba ahadi hiyo ilikuwa pana mno kwa kujumuisha chai na kahawa; lakini hatimaye majina yao yaliandikwa, wakiahidi kujiepusha kabisa. {**Tesw 203.1**}

Ndugu Hunter, aliyeitwa kuzungumza wakati huo, alitoa ushuhuda wenye kugusa sana kuhusu jinsi ukweli ulivyomfikia na yale ambayo ukweli ulikuwa umemtendea. Alisema kwamba alikuwa amekunywa pombe kiasi kiasi kikubwa sana, na kwamba sasa alitaka kuukubali ukweli wote, pamoja na matengenezo. Alikuwa ameacha pombe na tumbaku, na asubuhi hiyo alikuwa amekunywa kikombe chake cha mwisho cha kahawa. Aliamini kwamba shuhuda hizo zilitoka kwa Mungu, na alitaka kuongozwa na mapenzi ya Mungu yaliyofunuliwa ndani yake. {**Tesw 203.2**}

Kutokana na mkutano huo, majina 132 yaliwekwa kwenye ahadi ya kujiepusha kabisa na vileo, na ushindi thabiti ukapatikana kwa ajili ya kazi ya kiasi.—[Manuscript 79, 1907](#). {**Tesw 203.3**}

Kazi Kila Mahali—Yapatie matengenezo ya kiasi nafasi ya mbele, na waalike watu kutia saini ahadi ya kiasi. Kila mahali elekezeni fikira kwenye kazi hii, na

ifanyeni iwe jambo linalohitaji kushughulikiwa kwa dhati.—[Manuscript 52, 1900.](#) {**Tesw 203.4**}

SURA YA 3—KUONDOA JARIBU

Doa Jeusi Lingali Lipo—Licha ya maelfu ya miaka ya uzoefu na maendeleo, doa lilelile jeusi lililochafua kurasa za kwanza za historia bado lipo, likitia dosari ustaarabu wetu wa kisasa. Ulevi, pamoja na taabu zake zote, unapatikana kila mahali tunapokwenda. Licha ya juhudi bora za wafanyakazi wa kiasi, uovu huu umeendelea kuenea. Sheria za kutoa leseni zimetungwa, lakini udhibiti wa kisheria haujaweza kuuzuia, isipokuwa katika maeneo machache kwa kulinganisha.—[\[Christian Temperance and Bible Hygiene, 29\]](#) {**Tesw 203.5**}

Matokeo ya Sheria za Kutoa Leseni—Kwa kiasi kidogo cha fedha, watu hupewa leseni ya kuwagawia wanadamu wenzao kinywaji kitakachowanyang’anya kila kitu kinachofanya maisha haya yatamanike, pamoja na tumaini lote la maisha yajayo. Mtunga sheria wala muuzaji wa vileo si mjinga kuhusu matokeo ya kazi yake. Kwenye baa ya hoteli, katika bustani ya bia na kwenye baa, mtumwa wa hamu ya kunywa hutumia fedha zake kununua kile kinachoharibu akili, afya na furaha. Muuzaji wa vileo hujaza kasha lake kwa fedha ambazo zilipaswa kutumiwa kununua chakula na mavazi kwa familia ya mlevi maskini. {**Tesw 203.6**}

Huu ni unyang’anyi wa aina mbaya zaidi. Hata hivyo, watu walio katika vyeo vya juu katika jamii na kanisani hutumia mvuto wao kuunga mkono sheria za kutoa leseni! Na kwa nini? Je, ni kwa sababu wanaweza kupata kodi kubwa zaidi kwa majengo yao kwa kuyapangisha kwa wafanyabiashara wa vileo? Je, ni kwa sababu ni jambo linalotamaniwa kupata uungwaji mkono wa kisiasa kutoka kwa wafanyabiashara hao? Au ni kwa sababu hawa wanaodai kuwa Wakristo wenyewe

wanajifurahisha kwa siri katika sumu hiyo yenye kuvutia? Hakika, upendo wa kweli, wa heshima na usio na ubinafsi kwa wanadamu usingewaruhusu watu kuwashawishi wanadamu wenzao kuelekea maangamizi. {**Tesw 204.1**}

Sheria zinazoruhusu uuzaji wa vileo vikali zimejaza miji na majiji yetu, naam, hata vijiji na vitongoji vya mbali, mitego na mashimo ya kuangukia kwa ajili ya maskini, dhaifu, watumwa wa hamu ya kunywa. Wale wanaotafuta matengenezo huzungukwa kila siku na majaribu. Kiu kali ya mlevi hudai kutoshelezwa. Kila upande kuna chemchemi za maangamizi. Ole! Ni mara ngapi nguvu zake za kimaadili hushindwa! Ni mara ngapi masadikisho yake hunyamazishwa! Anakunywa na kuanguka. Kisha hufuata usiku wa ufisadi, siku za kupumbazwa, udhaifu wa akili na taabu. Hivyo, hatua kwa hatua, kazi hiyo huendelea, mpaka mtu aliyekuwa raia mwema, mume na baba mwenye upendo, anaonekana kubadilika na kuwa kama pepo. {**Tesw 204.2**}

Hebu tuseme kwamba maofisa wale ambao mwanzoni mwa [mwaka] waliwapa wafanyabiashara wa vileo leseni wangeweza [mwishoni mwa mwaka] kuona picha halisi ya matokeo ya biashara iliyofanywa chini ya leseni hiyo. Picha hiyo ingewekwa mbele yao ikiwa na maelezo yake ya kushangaza na ya kutisha, nao wangejua kwamba yote yalikuwa ya kweli kabisa. Kuna akina baba, akina mama na watoto wakianguka chini ya mkono wa muuaji; kuna wahanga wanyonge wa baridi, njaa na magonjwa machafu na ya kuchukiza; kuna wahalifu waliofungiwa katika magereza yenye giza; kuna wahanga wa wazimu wanaoteswa na maono ya mashetani na majitu. Kuna wazazi wenye nywele mvi wakiwaombolezea wana na binti zao waliokuwa wema, wenye matumaini na warembo, ambao sasa wamekwenda kaburini kabla ya wakati wao.... {**Tesw 204.3**}

Siku baada ya siku, vilio vya uchungu vinavyotoka midomoni mwa mke na watoto wa mlevi hupanda kwenda mbinguni. Na yote haya hutokea ili muuzaji wa vileo aongeze faida yake! Na kazi yake ya kishetani hufanywa chini ya muhuri mpana wa sheria! Hivyo, jamii huharibika, nyumba za kurekebisha wahalifu na magereza hujaa maskini na wahalifu, na mti wa kunyongea hupewa wahanga. Uovu hauishii kwa mlevi na familia yake yenye huzuni. Mizigo ya kodi huongezeka, maadili ya vijana huwekwa hatarini, mali na hata maisha ya kila mshiriki wa jamii huwekwa hatarini. Lakini picha hiyo inaweza kuwasilishwa kwa uwazi mkubwa kadiri iwezekanavyo, na bado itakuwa pungufu ya uhalisi. Hakuna kalamu wala penseli

ya mwanadamu inayoweza kueleza kikamilifu maovu ya kutokuwa na kiasi. {**Tesw 205.1**}

Ikiwa uovu pekee unaotokana na uuzaji wa vileo vikali ungekuwa ukatili na kutelekezwa kwa watoto kunakoonyeshwa na wazazi wasiokuwa na kiasi, jambo hilo pekee lingetosha kuihukumu na kuiangamiza biashara hiyo. Mlevi hafanyi tu maisha ya watoto wake kuwa ya huzuni, bali kwa mfano wake wa dhambi huwaongoza pia katika njia ya uhalifu. Wanaume na wanawake Wakristo wanawezaje kuvumilia uovu huu? Ikiwa mataifa ya kishenzi yangewaiba watoto wetu na kuwanyanyasa kama wazazi wasiokuwa na kiasi wanavyowanyanyasa watoto wao, ulimwengu wote wa Kikristo ungeamshwa ili kukomesha ukatili huo. Lakini katika nchi inayodaiwa kutawaliwa na kanuni za Kikristo, mateso na dhambi vinavyowapata watoto wasio na hatia na wasiojiweza kutokana na uuzaji na matumizi ya vileo vinachukuliwa kuwa uovu wa lazima!—[[The Review and Herald, November 8, 1881](#)] {**Tesw 205.2**}

Chini ya Ulinzi wa Sheria—Utoaji wa leseni kwa biashara ya vileo unatetewa na wengi kwa madai kwamba unasaidia kuzuia uovu wa unywaji. Lakini utoaji wa leseni kwa biashara hiyo huiweka chini ya ulinzi wa sheria. Serikali huidhinisha uwepo wake, na hivyo huendeleza uovu ambao inadai kuuzuia. Chini ya ulinzi wa sheria za kutoa leseni, viwanda vya bia, viwanda vya kutengeneza vileo na viwanda vya divai huanzishwa kote nchini, na muuzaji wa vileo huendesha biashara yake karibu kabisa na milango yetu. {**Tesw 205.3**}

Mara nyingi muuzaji huyo hukatazwa kumpa kileo mtu ambaye amelewa au anayejulikana kuwa mlevi wa kudumu; lakini kazi ya kuwafanya vijana kuwa walevi inaendelea bila kukoma. Uhai wenyewe wa biashara hiyo unategemea kuanzishwa kwa hamu ya kunywa vileo miongoni mwa vijana. Vijana huongozwa hatua kwa hatua mpaka mazoea ya kunywa vileo yanapokuwa yamejengeka, na kiu inapotengenezwa ambayo hudai kutoshelezwa kwa gharama yoyote. Ingekuwa afadhali kumpa kileo mlevi aliyethibitika kuwa mlevi, ambaye katika hali nyingi maangamizi yake tayari yameamuliwa, kuliko kuruhusu vijana wetu walio katika kipindi bora cha maisha yao kuvutwa kuelekea maangamizi kupitia tabia ya mazoea haya mabaya sana. {**Tesw 206.1**}

Kwa kutoa leseni kwa biashara ya vileo, jaribu linawekwa daima mbele ya wale wanaojaribu kufanya matengenezo. Taasisi zimeanzishwa ambako wahanga wa

kutokuwa na kiasi wanaweza kusaidiwa kushinda hamu yao. Hii ni kazi yenye heshima; lakini maadamu uuzaji wa vileo umeidhinishwa na sheria, wale wasiokuwa na kiasi hupata manufaa machache kutoka katika makao ya kuwarekebisha walevi. Hawawezi kukaa humo daima. Ni lazima warudi tena katika jamii. Hamu ya kunywa vileo, ingawa imedhibitiwa, haijakomeshwa kabisa; na jaribu linapowashambulia, kama linavyofanya kila upande, mara nyingi huanguka kwa urahisi kuwa mawindo yake. {**Tesw 206.2**}

Mtu mwenye mnyama mkali, ambaye akijua tabia yake anamruhusu azurure kwa uhuru, kwa mujibu wa sheria za nchi huwajibishwa kwa madhara ambayo mnyama huyo anaweza kusababisha. Katika sheria ilizopewa Israeli, Bwana aliagiza kwamba mnyama anayejulikana kuwa mkali anapomsababisha mwanadamu kufa, maisha ya mwenye mnyama huyo yalipaswa kulipia gharama ya uzembe au uovu wake. Kwa kanuni hiyo hiyo, serikali inayompa muuzaji wa vileo leseni inapaswa kuwajibishwa kwa matokeo ya biashara yake. Na ikiwa ni uhalifu unaostahili kifo kumruhusu mnyama mkali azurure kwa uhuru, je, ni uhalifu mkubwa kiasi gani zaidi kuidhinisha kazi ya muuzaji wa vileo! {**Tesw 206.3**}

Leseni hutolewa kwa kisingizio kwamba zinaweza kuleta mapato katika hazina ya umma. Lakini mapato hayo yana thamani gani yakilinganishwa na gharama kubwa sana zinazotumika kwa wahalifu, wagonjwa wa akili na maskini, ambao ni matokeo ya biashara ya vileo? Mtu akiwa chini ya ushawishi wa kileo hufanya uhalifu; hupelekwa mahakamani; na wale waliohalalisha biashara hiyo wanalazimika kushughulikia matokeo ya kazi yao wenyewe. Waliidhinisha uuzaji wa kinywaji ambacho kingemfanya mtu mwenye akili timamu kuwa kama mwendawazimu; na sasa ni lazima wampeleke mtu huyo gerezani au kwenye mti wa kunyongea, huku mara nyingi mke na watoto wake wakiachwa bila kitu na kuwa mzigo wa jamii wanamoishi. {**Tesw 207.1**}

Tukizingatia tu upande wa kifedha wa jambo hili, ni upumbavu ulioje kuvumilia biashara kama hiyo! Lakini ni mapato gani yanayoweza kufidia hasara ya akili ya mwanadamu, kuharibiwa na kupotoshwa kwa sura ya Mungu ndani ya mwanadamu, na maangamizi ya watoto wanaoshushwa katika umaskini na udhalilishaji, kisha kurithisha watoto wao mielekeo mibaya ya baba zao walevi?—
[\[Huduma ya Uponyaji, 342–344\]](#) {**Tesw 207.2**}

Kile Ambacho Marufuku Inaweza Kutimiza—Mtu ambaye amejijengea tabia ya mazoea ya kutumia vileo yuko katika hali ya kukata tamaa. Ubongo wake una ugonjwa, nguvu zake za utashi zimedhoofika. Kwa kadiri ya nguvu alizo nazo mwenyewe, hamu yake ya kunywa haiwezi kudhibitiwa. Hawezi kushawishiwa kwa hoja wala kusadikishwa kujinyima. Akiingizwa katika maficho ya uovu, mtu aliyeazimia kuacha kunywa huongozwa tena kushika glasi, na mara tu anapoonja kileo, kila azimio jema hushindwa nguvu na kila chembe ya utashi huharibiwa.... Kwa kuhalalisha biashara hiyo, sheria huidhinisha hali hii ya kuanguka kwa nafsi na hukataa kuikomesha biashara inayoujaza ulimwengu uovu. {**Tesw 207.3**}

Je, hali hii lazima iendelee daima? Je, watu wataendelea kulazimika kupigania ushindi huku mlango wa jaribu ukiwa wazi mbele yao? Je, laana ya kutokuwa na kiasi itaendelea milele kuwa kama doa linalokausha na kuangamiza ustaarabu wa ulimwengu? Je, itaendelea kila mwaka kuenea kama moto unaoteketeza juu ya maelfu ya nyumba zenye furaha? Meli inapovunjika mbele ya ufukwe, watu hawakai tu kutazama bila kufanya lolote. Wanahatarisha maisha yao katika jitihada za kuwaokoa wanaume na wanawake wasizame majini. Je, hitaji la juhudi za kuwaokoa kutokana na hatima ya ulevi si kubwa zaidi! {**Tesw 208.1**}

Si mlevi na familia yake pekee walio hatarini kwa sababu ya kazi ya muuzaji wa vileo, wala mzigo wa kodi si uovu mkuu unaoletwa na biashara yake kwa jamii. Sisi sote tumeunganishwa katika mtandao wa ubinadamu. Uovu unaompata mshiriki yeyote wa undugu mkubwa wa wanadamu huleta hatari kwa wote. {**Tesw 208.2**}

Watu wengi ambao, kwa sababu ya kupenda faida au starehe, hawakutaka kujihusisha na kuzuia biashara ya vileo, wamegundua wakiwa wamechelewa kwamba biashara hiyo iliwahusu wao wenyewe. Wamewaona watoto wao wenyewe wakipumbazwa na kuangamizwa. Uasi dhidi ya sheria huenea bila kudhibitiwa. Mali iko hatarini. Maisha si salama. Ajali za baharini na nchi kavu zinaongezeka. Magonjwa yanayozaliana katika makazi ya uchafu na taabu yanaingia katika nyumba za kifahari na za starehe. Maovu yanayokuzwa na watoto wa ufisadi na uhalifu huwaambukiza wana na binti wa familia zilizoelimika na zenye ustaarabu. {**Tesw 208.3**}

Hakuna mtu ambaye maslahi yake hayajawekwa hatarini na biashara ya vileo. Hakuna mtu ambaye, kwa ajili ya usalama wake mwenyewe, hapaswi kujitahidi kuiangamiza.—[\[Huduma ya Uponyaji, 344, 345\]](#) {**Tesw 208.4**}

Hakuwezi kamwe kuwa na hali njema ya jamii maadamu maovu haya yapo. Wala hakuna matengenezo ya kweli yatakayofanyika mpaka sheria zitakapofunga baa za vileo, si Jumapili tu, bali siku zote za juma. Kufungwa kwa baa hizi kungeendeleza utaratibu wa umma na furaha ya familia.—[\[The Signs of the Times, February 11, 1886\]](#) {**Tesw 208.5**}

Heshima ya Mungu, uthabiti wa taifa, ustawi wa jamii, wa familia na wa mtu binafsi, vinadai kwamba kila juhudi iwezayo kufanywa ifanywe ili kuwaamsha watu watambue uovu wa kutokuwa na kiasi. Hivi karibuni tutaona matokeo ya uovu huu wa kutisha kwa namna tusivyoyaona sasa. Ni nani atakayefanya juhudi thabiti kuzuia kazi hii ya maangamizi? Kufikia sasa pambano bado limeanza kwa shida. Jeshi na liundwe ili kukomesha uuzaji wa vileo vilivyotiwa dawa vinavyowafanya watu kuwa kama wendawazimu. Hatari ya biashara ya vileo iwekwe wazi, na maoni ya umma yajengwe kiasi cha kudai marufuku yake. Watu waliopumbazwa na vileo wapewe nafasi ya kuponyoka kutoka katika utumwa wao. Sauti ya taifa iwatake watunga sheria wake wakomeshe biashara hii yenye sifa mbaya.—[\[Huduma ya Uponyaji, 346\]](#) {**Tesw 209.1**}

SURA YA 4—BURUDANI MBADALA NA VITU VISIVYO NA MADHARA

Ushawishi wa Uvivu, Ukosefu wa Kusudi na Mashirika Mabaya—Ili kufikia mzizi wa kutokuwa na kiasi, ni lazima tuchunguze kwa kina zaidi kuliko matumizi ya pombe au tumbaku. Uvivu, ukosefu wa kusudi, au mashirika mabaya yanaweza kuwa sababu zinazotangulia hali hiyo.—[\[Education, 202–203\]](#) {**Tesw 209.2**}

Ushawishi wa Nyumba Yenye Kuvutia—Ifanye nyumba yako iwe yenye kuvutia kadiri uwezavyo. Ondoa mapazia na umruhusu tabibu wa mbinguni aingie, yaani, mwanga wa jua. Unahitaji amani na utulivu katika nyumba zako. Unataka watoto wako wawe na tabia njema. Ifanye nyumba iwe yenye kuvutia kiasi kwamba hawatamani kwenda kwenye baa.—[\[Manuscript 27, 1893\]](#) {**Tesw 209.3**}

Nguvu ya Nyumba Yenye Kuvutia Katika Kuwashikilia Watoto—Ni wazazi wangapi wanaomboleza kwa sababu hawawezi kuwabakiza watoto wao nyumbani, kwa sababu watoto wao hawana upendo kwa nyumba! Wakiwa bado wadogo, watoto hao huanza kutamani ushirika wa watu wasiowafahamu; na mara tu wanapokuwa na umri wa kutosha, hujitenga na kile kinachoonekana kwao kuwa utumwa na vizuizi visivyo na sababu, wala hawazingatii maombi ya mama wala mashauri ya baba. Uchunguzi kwa kawaida ungeonyesha kwamba kosa lilikuwa upande wa wazazi. Hawajaifanya nyumba kuwa inavyopaswa kuwa—yenye kuvutia, yenye kupendeza na yenye kung’aa kwa jua la maneno mema, nyuso zenye furaha na upendo wa Kweli. {**Tesw 209.4**}

Siri ya kuwaokoa watoto wako iko katika kuifanya nyumba yako iwe yenye kupendeza na kuvutia. Ulegevu wa wazazi katika malezi hautawafunga watoto kwa Mungu wala kwa nyumba; lakini mvuto thabiti na wa kimungu wa kuifundisha na kuielimisha akili ipasavyo ungewaokoa watoto wengi dhidi ya maangamizi.—[\[The Review and Herald, December 9, 1884\]](#) {**Tesw 210.1**}

Hebu Nyumba Iwe Mahali pa Furaha—Nyumba iwe mahali ambapo furaha, adabu na upendo vinatawala.... Ikiwa maisha ya nyumbani yako kama inavyopaswa kuwa, mazoea yanayojengwa humo yatakuwa ulinzi imara dhidi ya mashambulizi ya majaribu wakati vijana watakapoondoka katika usalama wa nyumbani na kwenda ulimwenguni.—[\[Counsels on Health, 100\]](#) {**Tesw 210.2**}

Nyumba za Vijijini na Kazi Yenye Manufaa—Mojawapo ya kinga thabiti zaidi kwa vijana ni kuwa na shughuli yenye manufaa. Kama wangefundishwa kuwa na mazoea ya kufanya kazi kwa bidii, kiasi kwamba kila saa yao ingetumiwa kwa manufaa, wasingekuwa na wakati wa kulalamikia hali yao au kujishughulisha na ndoto za bure. Wangukuwa katika hatari ndogo sana ya kujenga mazoea au mahusiano mabaya. Vijana wafundishwe tangu utotoni kwamba hakuna ubora unaopatikana bila kazi kubwa na ya bidii.... {**Tesw 210.3**}

Kila kijana anapaswa kutumia vipawa vyake kwa kiwango cha juu, akitumia kikamilifu fursa zilizopo wakati huu. Yeye anayefanya hivyo anaweza kufikia karibu kiwango chochote cha juu katika mafanikio ya kimaadili na kiakili. Lakini ni lazima awe na roho ya ujasiri na azimio. Atahitaji kuziba masikio yake dhidi ya sauti ya anasa; mara nyingi atalazimika kukataa mialiko ya marafiki vijana. Ni lazima awe macho daima, asiye akageuzwa kutoka katika kusudi lake. {**Tesw 210.4**}

Wazazi wengi huondoka katika nyumba zao za vijijini na kuhamia mjini, wakiona jiji kuwa mahali panapofaa au penye faida zaidi. Lakini kwa kufanya mabadiliko hayo, huwaweka watoto wao katika majaribu mengi na makubwa. Wavulana hawana kazi ya kufanya, hivyo hupata elimu ya mtaani, na huendelea kutoka hatua moja ya upotovu hadi nyingine, mpaka wanapoteza kabisa hamu ya kila jambo lililo jema, safi na takatifu. Ingekuwa afadhali wazazi wangebaki pamoja na familia zao vijijini, ambako mazingira yanafaa zaidi kwa kujenga nguvu za mwili na akili. {**Tesw 210.5**}

Kwa sababu ya kupuuzwa na wazazi, vijana katika miji yetu wanapotosha mwenendo wao na kuchafua nafsi zao mbele za Mungu. Hili ndilo litakalokuwa tunda la uvivu daima. Nyumba za kuwahifadhi maskini, magereza na mti wa kunyongea hutoa ushuhuda wenye huzuni kuhusu wajibu wa wazazi uliopuuzwa.—[\[The Review and Herald, September 13, 1881\]](#) {**Tesw 211.1**}

Badilisha Burudani Zenye Dhambi kwa Starehe Zisizo na Hatia—Vijana hawawezi kufanywa kuwa watulivu na wenye uzito kama wazee, wala mtoto kuwa na kiasi kama mzazi. Ingawa burudani zenye dhambi zinapaswa kukataliwa, kama inavyopaswa, wazazi, walimu na walezi wa vijana wawapatie badala yake starehe zisizo na hatia, ambazo hazitachafua wala kupotosha maadili yao. Msiwafunge vijana kwa sheria na vizuizi vikali vitakavyowafanya wajihisi wameonewa na kuwachochea kuvunja vizuizi hivyo na kukimbilia katika njia za upumbavu na

maangamizi. Kwa mkono thabiti, wenye fadhili na unaojali, shikeni hatamu za uongozi, mkiielekeza na kuitawala akili na makusudi yao; lakini fanyeni hivyo kwa upole, hekima na upendo, ili waendeleo kujua kwamba mnatafuta mema yao kwa dhati.—[[The Review and Herald, December 9, 1884](#)]{**Tesw 211.2**}

Wapatie Likizo Zenye Kuvutia—Tumejitahidi kwa dhati kufanya vipindi vya likizo viwe vya kuvutia kadiri iwezekanavyo kwa vijana na watoto.... Kusudi letu limekuwa kuwaweka mbali na maeneo ya burudani miongoni mwa wasioamini....{**Tesw 211.3**}

Nimefikiria kwamba, tunapowazuia watoto wetu dhidi ya starehe za kidunia ambazo zinaelekea kuwachafua na kuwapotosha, tunapaswa kuwapatia burudani zisizo na hatia, ili kuwaongoza katika njia za kupendeza ambako hakuna hatari. Hakuna mtoto wa Mungu anayehitaji kuwa na maisha ya huzuni au maombolezo. Amri za Mungu na ahadi Zake zinaonyesha kwamba jambo hili ni kweli. Njia za hekima “ni njia za kupendeza, na mapito yake yote ni ya amani.” Starehe za kidunia huvutia kwa nguvu na kupumbaza; na kwa ajili ya furaha yao ya muda mfupi, wengi hujitolea urafiki wa Mbinguni, pamoja na amani, upendo na furaha inayotolewa nao. Lakini vitu hivi walivyochagua kuwa vyanzo vyao vya furaha hivi karibuni huwa vya kuchukiza na kutosheleza.{**Tesw 211.4**}

Mvuto wa Maisha ya Kikristo—Tunataka kufanya yote yaliyo katika uwezo wetu ili kuziokoa nafsi kwa kuwaonyesha watu mvuto wa maisha ya Kikristo. Mungu wetu anapenda uzuri. Angeweza kuufunika ulimwengu kwa rangi ya kahawia na kijivu, na miti kuivisha mavazi ya maombolezo badala ya majani yake yenye kijani hai; lakini Anataka watoto Wake wawe na furaha. Kila jani, kila chipukizi linalofunguka na kila ua linalochanua ni ishara ya upendo Wake wa upole; nasi tunapaswa kujitahidi kuwaonyesha wengine upendo huu wa ajabu unaodhihirishwa katika kazi Zake za uumbaji.{**Tesw 212.1**}

Mungu anataka kila familia na kila kanisa zitumie nguvu ya kuvutia ili kuwaondoa watoto katika starehe zinazowashawishi za ulimwengu na katika ushirika wa wale ambao mvuto wao unaelekea kuwapotosha. Jifunzeni jinsi ya kuwavuta vijana kwa Yesu. Wajazeni akilini mwao rehema na wema wa Mungu kwa kuwaruhusu wao, ingawa ni wenye dhambi, kufurahia mapendeleo, utukufu na heshima ya kuwa wana na binti za Aliye Juu. Ni wazo kuu kama nini, ni unyenyekevu wa ajabu usio na kifani kama nini, ni upendo wa kushangaza kama nini, kwamba wanadamu

wenye mipaka wanaweza kuhusishwa na Mwenyezi! **“Aliwapa uwezo wa kufanyika watoto wa Mungu, yaani, wale wanaoliamini Jina Lake.” “Wapenzi, sasa tu watoto wa Mungu.”** Je, heshima yoyote ya kidunia inaweza kulinganishwa na hii? {**Tesw 212.2**}

Hebu tuwakilishe maisha ya Kikristo jinsi yalivyo kweli; tufanye njia yake iwe yenye furaha, yenye kuvutia na yenye kupendeza. Tunaweza kufanya hivyo tukiamua. Tunaweza kujaza akili zetu wenyewe kwa picha zilizo hai za mambo ya kiroho na ya milele, na kwa kufanya hivyo tukasaidia kuyafanya mambo hayo yawe halisi katika akili za wengine. Imani humwona Yesu akiwa Mpatanishi wetu mkono wa kuume wa Mungu. Imani huyaona makao ambayo Ameenda kuyaandaa kwa ajili ya wale wampendao. Imani huona vazi na taji vilivyoandaliwa kwa ajili ya mshindi. Imani husikia nyimbo za waliokombolewa na kuleta utukufu wa milele karibu. Ni lazima tumkaribie Yesu katika utii wa upendo, ikiwa tunataka kumwona Mfalme katika uzuri Wake.—[\[The Review and Herald, January 29, 1884\]](#) {**Tesw 212.3**}

SURA YA 5—HISIA YA WAJIBU WA KIMAADILI

Kuongozwa na Kanuni za Kimaadili na Kidini—Tunapaswa kutenda kwa mtazamo wa kimaadili na kidini. Tunapaswa kuwa na kiasi katika mambo yote, kwa sababu taji isiyoharibika, hazina ya mbinguni, iko mbele yetu.—[Shuhuda kwa Kanisa 2:374](#). {**Tesw 213.1**}

Kama wafuasi wa Kristo, tunapaswa kutenda kwa kuongozwa na kanuni katika kula na kunywa.—[Redemption; or the Temptation of Christ, 60](#). {**Tesw 213.2**}

Kisa cha Danieli kinatuonyesha kwamba, kwa kuongozwa na kanuni za kidini, vijana wanaweza kushinda tamaa za mwili na kubaki waaminifu kwa matakwa ya Mungu, hata ikiwa kufanya hivyo kunawahitaji kujitoa dhabihu sana.—[Shuhuda kwa Kanisa 4:570](#). {**Tesw 213.3**}

Hakuna Haki ya Kimaadili ya Kufanya Upendavyo—Je, sina haki ya kufanya nitakavyo na mwili wangu mwenyewe?—Hapana, huna haki ya kimaadili ya kufanya hivyo, kwa sababu unavunja sheria za uhai na afya ambazo Mungu amekupa. Wewe ni mali ya Bwana; ni Wake kwa uumbaji na ni Wake kwa ukombozi. “Mpende jirani yako kama unavyojipenda mwenyewe.” Hapa tunaona kanuni ya kujiheshimu na kuheshimu mali ya Bwana. Jambo hili litatuongoza kuheshimu wajibu ambao kila mwanadamu anao wa kuitunza mifumo hai ya mwili, iliyoumbwa kwa namna ya kutisha na ya ajabu.—[Manuscript 49, 1897](#). {**Tesw 213.4**}

Kutambua Utakatifu wa Sheria ya Asili—Kila sheria inayoongoza mfumo wa mwanadamu inapaswa kuzingatiwa kwa uangalifu mkubwa; kwa maana kwa kweli ni sheria ya Mungu, kama lilivyo Neno la Maandiko Matakatifu; na kila kuiacha sheria hii kwa makusudi ni dhambi, kama vile kuikiuka sheria ya maadili. Asili yote huonyesha sheria ya Mungu, lakini katika muundo wetu wa kimwili, Yehova Ameandika sheria Yake kwa kidole Chake Mwenyewe juu ya kila neva inayohisi, kila nyuzi hai na kila kiungo cha mwili. Tutapata hasara na kushindwa ikiwa tutaacha njia ya asili ambayo Mungu Mwenyewe Ameweka na kuingia katika njia tuliyojitungia wenyewe. {**Tesw 213.5**}

Ni lazima tushindane kwa kufuata kanuni, ikiwa tunataka kupata thawabu ya uzima wa milele. Njia ni pana vya kutosha, na wote wanaokimbia katika

mashindano wanaweza kushinda tuzo. Tukijenga hamu zisizo za asili na kuziridhisha kwa kiwango chochote, tunakiuka sheria za asili; na matokeo yake yatakuwa hali dhaifu ya kimwili, kiakili na kimaadili. Kwa hiyo tunakuwa hatufai kwa juhudi zile za kudumu, zenye nguvu na zilizojaa tumaini ambazo tungeweza kuzifanya kama tungalikuwa waaminifu kwa sheria za asili. Tukiharibu kiungo kimoja tu cha mwili, tunamnyang'anya Mungu huduma ambayo tungeweza kumtolea. **“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—[The Review and Herald, October 18, 1881.](#) {**Tesw 214.1**}

Hisia ya Kudumu ya Wajibu—Wale wanaotambua daima kwamba wana uhusiano huu na Mungu hawataweka tumboni chakula kinachopendeza hamu ya kula lakini kinachodhuru viungo vya mmeng'enywa wa chakula. Hawataharibu mali ya Mungu kwa kujiruhusu kuwa na mazoea yasiyofaa ya kula, kunywa au kuvaa. Watatunza kwa uangalifu mkubwa mwili wa mwanadamu, wakitambua kwamba ni lazima wafanye hivyo ili kushirikiana na Mungu. Yeye Anataka wawe na afya, furaha na manufaa. Lakini ili wawe hivyo, ni lazima waweke mapenzi yao upande wa mapenzi Yake.—[Letter 166, 1903.](#) {**Tesw 214.2**}

Kulindwa na Ngome ya Uhuru wa Kimaadili—Wazazi wanaweza, kwa juhudi za dhiti na za kudumu zisizoathiriwa na desturi za maisha ya anasa, kujenga ngome ya kimaadili kuzunguka watoto wao ambayo itawalinda dhidi ya taabu na uhalifu unaosababishwa na kutokuwa na kiasi. Watoto hawapaswi kuachwa wakue watakavyo, wakikuza kupita kiasi tabia ambazo zinapaswa kung'olewa mapema; bali wanapaswa kuadabishwa kwa uangalifu na kufundishwa kuchukua msimamo upande wa haki, matengenezo na kujiepusha kabisa. Katika kila hali ya hatari, watakuwa na uhuru wa kimaadili wa kukabiliana na dhoruba ya upinzani ambayo bila shaka itawashambulia wale wanaochukua msimamo kwa ajili ya matengenezo ya kweli.—[Pacific Health Journal, May 1890.](#) {**Tesw 214.3**}

Walete watoto wako kwa Mungu kwa imani, na jitahidi kujenga katika akili zao zilizo tayari kupokea mafundisho, hisia ya wajibu wao kwa Baba yao wa mbinguni. Hili litahitaji somo baada ya somo, mstari juu ya mstari, amri juu ya amri, hapa kidogo na pale kidogo.—[The Review and Herald, November 6, 1883.](#) {**Tesw 215.1**}

Ifundisheni Kama Fursa na Baraka—Wanafunzi wafundishwe kwa msisitizo kwamba mwili ni hekalu ambalo Mungu Anataka kukaa ndani yake; kwamba lazima uhifadhiwe safi, ukiwa makao ya mawazo yaliyo juu na yenye heshima. Wanapoona katika somo la fiziolojia kwamba kwa kweli “wameumbwa kwa jinsi ya kutisha na ya ajabu,” watajazwa na heshima. Badala ya kuharibu kazi ya mikono ya Mungu, watakuwa na shauku ya kutumia kwa kiwango cha juu kabisa uwezo wao wote, ili kutimiza mpango mtukufu wa Muumba. Kwa hiyo wataanza kuona kwamba kutii sheria za afya si jambo la kujitoa dhabihu au kujinyima, bali ni, kama lilivyo kwa kweli, fursa na baraka yenye thamani isiyokadirika.—[Education, 201](#). {**Tesw 215.2**}

Ushindi Mkubwa Unapoangaliwa kwa Mtazamo wa Kimaadili—Ikiwa tunaweza kuamsha hisia za kimaadili za watu wetu kuhusu suala la kiasi, ushindi mkubwa utapatikana. Kiasi katika mambo yote ya maisha kinapaswa kufundishwa na kutekelezwa.—[The Signs of the Times, October 2, 1907](#). {**Tesw 215.3**}

Kila Mmoja Atawajibika Binafsi kwa Mungu—Utii kwa sheria za uhai lazima ufanywe kuwa jambo la wajibu binafsi. Tunapaswa kumjibu Mungu kwa mazoea na mienendo yetu. Swali tunalopaswa kulijibu si, “*Ulimwengu utasema nini?*” bali, “*Mimi ninayedai kuwa Mkristo, nitaitendeaje nyumba ambayo Mungu amenipa? Je, nitafanya kazi kwa ajili ya mema yangu ya juu zaidi ya muda na ya kiroho kwa kuutunza mwili wangu uwe hekalu la kukaliwa na Roho Mtakatifu, au nitajitoa mhanga kwa ajili ya mawazo na mazoea ya ulimwengu?*”—[Manuscript 86, 1897](#). {**Tesw 215.4**}

Zaidi ya Washindi—Ikiwa Wakristo watauweka mwili chini ya utawala na kuweka hamu zao zote za kula na tamaa zao chini ya udhibiti wa dhamiri iliyoelimishwa, wakitambua kwamba wana wajibu kwa Mungu na kwa jirani yao wa kutii sheria zinazotawala afya na uhai, watapata baraka ya nguvu za kimwili na kiakili. Watakuwa na nguvu za kimaadili za kushiriki katika vita dhidi ya Shetani; na kwa jina la Yeye Aliyeshinda hamu ya kula kwa niaba yao, wanaweza kuwa washindi zaidi ya washindi katika maisha yao wenyewe.—[The Review and Herald, November 21, 1882](#). {**Tesw 216.1**}

SEHEMU YA 11—UHUSIANO WETU NA VIKUNDI VINGINE VYA KIASI

SURA YA 1—KUFANYA KAZI PAMOJA

Simameni Bega kwa Bega—Katika makanisa mengine kuna Wakristo wanaosimama kutetea kanuni za kiasi. Tunapaswa kutafuta kuwakaribia watenda kazi hawa na kuwaandalia njia ya kusimama bega kwa bega pamoja nasi. Tunapaswa kuwaalika watu wakuu na wema kuunga mkono juhudi zetu za kuwaokoa waliopotea.—[Shuhuda kwa Kanisa 6:110, 111](#). {**Tesw 217.1**}

Unganeni Tunapoweza—Kila mnapopata fursa ya kuungana na watu wanaotetea kiasi, fanyeni hivyo.—[The Review and Herald, February 14, 1888](#). {**Tesw 217.2**}

Katika kazi zake, mume wangu, kila alipopata fursa, aliwaalika watenda kazi katika kazi ya kiasi kwenye mikutano yake na kuwapa nafasi ya kuzungumza. Nasi tulipoalikwa kuhudhuria mikusanyiko yao, sikuzote tuliitikia mialiko hiyo.—[Letter 274, 1907](#). {**Tesw 217.3**}

Shirikianeni Pekee na Wale Walio Waaminifu kwa Mungu—Hatutakiwi kujiunga na vyama vya kiasi vinavyoundwa na watu wa kila namna, wenye anasa za kila aina za ubinafsi, kisha kuwaita wanamatengenezo. Watu wetu wana kiwango cha juu zaidi ambacho wanapaswa kukusanyika chini yake. Kama watu, ni lazima tutofautishe kati ya wale walio waaminifu kwa sheria ya Mungu na wale wasio waaminifu.—[Letter 1, 1882](#). {**Tesw 217.4**}

Mtazamo Wenye Busara Kuelekea Mashirika Mengine—Suala la kiasi linapaswa kuheshimiwa na kila Mkristo wa kweli, na hasa linapaswa kuungwa mkono na wote wanaodai kuwa wanamatengenezo. Lakini kutakuwa na baadhi ya watu kanisani ambao hawataonyesha hekima katika kulishughulikia suala hili. Wengine wataonyesha kutoheshimu kabisa matengenezo yoyote yanayotokana na watu wengine isipokuwa wale wa imani yao wenyewe; katika jambo hili wanakosea kwa kuwa na mtazamo wa kujitenga kupita kiasi. {**Tesw 217.5**}

Wengine watakubali kukumbatia kwa shauku kila jambo jipya linalojifanya kuwa la kiasi, huku kila masilahi mengine yakimezwa na jambo hili moja; ustawi na tabia ya pekee na takatifu ya imani yetu vinapuuzwa, vyama vya kiasi vinakubaliwa, na muungano unafanywa kati ya watu wanaozishika amri za Mungu

na watu wa kila namna. Hatari huwazunguka wale wote ambao hawajaunganishwa kwa karibu na Mungu.—[Letter 1, 1882](#). {**Tesw 218.1**}

Mafunzo Kutokana na Muungano Wenye Madhara na Kikundi Chenye Mtazamo Finyu—Vyama na vilabu vya kiasi vimeanzishwa miongoni mwa watu ambao hawakiri kuwa wanaifuata Kweli. [*Kumbuka: Katika nusu ya pili ya karne ya kumi na tisa, mashirika kadhaa maarufu ya kiasi yaliundwa yakiwa na idadi kubwa ya wanachama. Mashirika hayo yalidumu kwa muda mfupi kiasi na hayajulikani leo na umma kwa ujumla.—Wakusanyaji.*] Nilionyeshwa kwamba hali ya kanisa lililoko ----- ilikuwa ya pekee. Wengi ambao, kama wangeonyesha bidii na kudhihirisha roho ya umisionari katika kazi ya matengenezo miongoni mwetu kama watu, kwa kiwango kilekile walichoonyesha katika Klabu ya Red-Ribbon, mwenendo wao ungekuwa umekubaliwa na Mungu. Lakini mashirika mbalimbali ya kiasi yana mtazamo finyu kuhusu matengenezo. {**Tesw 218.2**}

Wale wanaotoa mvuto mkubwa sana katika kuendeleza suala hili huku wakati huohuo wakiwa watumwa wa tumbaku, wakinywa chai na kahawa, na kujilisha vyakula vinavyoharibu afya kwenye meza zao, si watu wa kiasi. Wanafanya juhudi dhaifu na za msukumo wa muda mfupi, zilizojaa bidii na msisimko, lakini hawafikii mzizi wa matengenezo ya kweli; na baada ya muda mfupi wataonyesha kupungua kwa hamu, na wengi watarudia tena anasa zao za zamani zenye uovu, kwa sababu waliondoa tu majani ya mti badala ya kuweka shoka kwenye mzizi wake. Jambo hili la kiasi lazima lifikie mzizi wa uovu, la sivyo litakuwa na manufaa kidogo sana. {**Tesw 218.3**}

Mvuto Wetu Unapaswa Kuwa Pamoja na Wale Waaminifu na Wenye Kweli—Wakati watu wetu wanapochangamana na watu walio maadui wa Kristo na wa kweli, hawapati wala hawatoi nguvu.... Hatupaswi kujitenga kama watu; nuru yetu inapaswa kuenea, daima ikitafuta kuwaokoa wanaoangamia. Lakini tunapofanya hivyo, nguvu ya mvuto wetu inapaswa daima kuwa pamoja na wale walio waaminifu na wa kweli.... {**Tesw 219.1**}

Nyumba ya Mungu Ikichafuliwa—Nyumba iliyowekwa wakfu kwa ajili ya ibada ya Mungu si mahali pa kuwaleta watu wa namna hiyo, ambao wanapoingia katika nyumba ya Mungu wanalitia unajisi hekalu la Mungu kwa kutokuwa na kiasi katika matumizi ya tumbaku huku wakidai kuwa watetezi wa kiasi. Maneno

machafu, mazungumzo ya kelele na matendo yao si heshima kwa ndugu hawa....{**Tesw 219.2**}

Haiwezekani watu wetu kupatana na chama au klabu yoyote ya kiasi wakati imani yetu inatofautiana sana....{**Tesw 219.3**}

Marafiki zetu wasioamini wamesimama wakifurahia walipoona mifarakano katika kanisa iliyotokana na watu wetu kuungana na Klabu ya Red-Ribbon. Hawakuwa na huruma nasi kama watu kuhusu suala la kiasi. Wako nyuma sana, nao wamewadhihaki watu wetu kuwa washupavu katika suala la afya. Sasa wako tayari kupendelewa na kupokea nguvu ya mvuto wetu, huku wao wenyewe hawakaribii zaidi kuielewa imani yetu; ilhali, kama jambo hilo lingeshughulikiwa kwa busara, huenda uvutano huo ungewasaidia baadhi yao kubadili mtazamo wao kuhusu imani yetu.{**Tesw 219.4**}

Kama chama/klabu ya kiasi ingeachwa isimame katika eneo lake lenyewe, nasi kama watu tukiendelea kusimama katika kiwango chetu cha juu, tukidumisha kwa heshima kiwango cha juu ambacho Mungu ametupatia ili tukifikie kama jambo la lazima kwa nafasi na imani yetu, kungekuwa na mvuto wenye afya zaidi kuhusu suala la kiasi katika kanisa kuliko ule unaoonekana sasa.—[Letter 1, 1882](#).{**Tesw 219.1**}

Tusitoe Dhabihu ya Kanuni—Kwa nuru ambayo Mungu amenipa, kila mshiriki miongoni mwetu anapaswa kutia saini ahadi na kuunganishwa na chama cha kiasi....{**Tesw 220.1**}

Tunapaswa kuungana na watu wengine kadiri tunavyoweza bila kutoa dhabihu ya kanuni. Hii haimaanishi kwamba tunapaswa kujiunga na jumuiya zao za siri na mashirika yao, bali tunapaswa kuwajulisha kwamba tunaunga mkono kwa moyo wote suala la kiasi.[*Kumbuka: Maneno haya yalisemwa na Bi. White katika mkutano wa kila mwaka wa Michigan Health and Temperance Association. Kauli yake ilihusu maazimio kadhaa yaliyokuwa yamewasilishwa, miongoni mwao yakiwa haya:*]{**Tesw 220.2**}

Imeazimiwa, kwamba tuhamasishe kuanzishwa kwa klabu ya mahali katika kanisa tunaloshiriki au tunalohusishwa nalo....{**Tesw 220.3**}

“Imeazimiwa, kwamba tuwahimiza vijana wetu kushiriki kikamilifu katika klabu zetu za mahali na wakati huohuo tujitahidi kuwalinda dhidi ya mvuto wa mashirika mengine yasiyokubali kiwango cha juu cha kimaadili na kimwili tunachotetea.”—

[The Review and Herald, October 21, 1884, 669](#) (*Maneno yaliyopigiwa italiki yameongezwa na wakusanyaji.*) {**Tesw 220.4**}

Hatupaswi kufanya kazi kwa ajili ya watu wetu pekee, bali tunapaswa pia kuwahudumia watu wenye nia njema walio nje ya safu zetu. Tunapaswa kuwa mstari wa mbele katika matengenezo ya kiasi.—[The Review and Herald, October 21, 1884.](#) {**Tesw 220.5**}

Kazi Yenye Mafanikio Katika Kuungana na Wafanyakazi Wakristo wa Kiasi—Muda mfupi baada ya mimi na mume wangu kurudi kutoka California kwenda Michigan katika majira ya kuchipua ya mwaka 1877, tuliombwa kwa dhati kushiriki katika mkutano mkubwa wa kiasi, ambao ulikuwa juhudi yenye kustahili pongezi iliyokuwa ikiendelea miongoni mwa raia wenye kuheshimiwa wa Battle Creek. Harakati hii ilihusisha Battle Creek Reform Club, iliyokuwa na wanachama mia sita, na Woman’s Christian Temperance Union, iliyokuwa na wanachama mia mbili na sitini. Mungu, Kristo, Roho Mtakatifu na Biblia vilikuwa maneno yaliyozoeleka miongoni mwa watenda kazi hao wenye bidii. Mengi mema yalikuwa tayari yamefanyika, na shughuli za watenda kazi hao, mfumo walioutumia katika kazi yao na roho ya mikutano yao vilitoa matumaini ya mema makubwa zaidi katika siku zijazo.... {**Tesw 220.6**}

Kwa mwaliko wa Kamati ya Maandalizi, Meya Austin, W. H. Skinner, mweka hazina wa First National Bank, na C. C. Peavey, nilizungumza katika hema kubwa, Jumapili jioni, Julai 1, kuhusu suala la kiasi cha Kikristo. Mungu alinisaidia jioni hiyo; na ingawa nilizungumza kwa muda wa dakika tisini, umati wa watu wapatao elfu tano ulisikiliza kwa ukimya karibu usiokatika.—[Manuscript 79, 1902](#) (*Sehemu imenukuliwa katika [Shuhuda kwa Kanisa 4:274, 275.](#)*) {**Tesw 221.1**}

Toeni Hotuba za Kiasi katika Makanisa Mengine—Hotuba kuhusu matengenezo ya kiasi zinazotolewa kwa Waadventista wa Sabato na zitolewe pia katika makanisa mengine.... Hakupaswi kuwa na shambulio lolote kutoka kwa Waadventista wa Sabato, kwa maandishi au kwa maneno, dhidi ya harakati yoyote ya kiasi.—[Letter 107, 1900.](#) {**Tesw 221.2**}

Tofauti za Mafundisho Ya Imani Zisitenganishe—Ingawa marafiki wake hawaamini pamoja nasi katika mambo mengi ya mafundisho, hata hivyo tutaungana nao pale ambapo kwa kufanya hivyo tunaweza kuwasaidia wanadamu wenzetu. [*Kumbuka: Hapa inarejelewa nyumba ya Martha Washington iliyokuwa Chicago, ambako Bi. White alitoa hotuba kuhusu kiasi kwa mwaliko.—Wakusanyaji.*] Mungu anataka kila mmoja wetu ajifunze kufanya kazi kwa busara na ustadi katika kazi ya kiasi na matengenezo mengine, na kutumia vipawa vyetu kwa hekima katika kuwafaidi na kuwainua wanadamu. {**Tesw 221.3**}

Ikiwa tunataka kuingia katika furaha ya Bwana wetu, ni lazima tushirikiane Naye katika kazi. Upendo wa Yesu unapokuwa na joto mioyoni mwetu, sikuzote tutaona njia fulani ya kufikia akili na mioyo ya wengine. Utatufanya tusiwe na ubinafsi, tuwe wenye kuwajali wengine na wenye fadhili; na fadhili hufungua mlango wa mioyo; upole una nguvu kubwa zaidi kuliko roho ya Yehu.—[The Review and Herald, February 10, 1885](#). {**Tesw 221.4**}

Kutambua Wajibu Wetu—Wale ambao wamefanya kazi katika huduma ya kiasi, na ambao katika kazi yao wamekuwa na Bwana nyuma yao, walipaswa kupewa juhudi kubwa zaidi kwa ajili yao. Tunahitaji kutambua wajibu wetu katika kazi hii.—[The Review and Herald, May 8, 1900](#). {**Tesw 221.5**}

Kuondolewa Mzigo wa Kujenga Majengo—Ni mpango na juhudi ya daima ya Shetani kuifunga kazi ya Mungu katika kazi inayoonekana kuwa ya manufaa na bora, ili milango isiweze kufunguliwa ya kuingia katika maeneo mapya na kufanya kazi pamoja na watu ambao tayari wana uelewa wa hali ya juu kuhusu kanuni za kiasi. Kuungana nao katika kazi yao kungekuwa kufanya kazi maalumu kwa wakati huu, bila kujibebesha majukumu ya kazi ambayo yangelazimisha matumizi ya fedha katika kujenga majengo, jambo ambalo lingezilemea konferensi; kazi ambayo ingezuia na kutumia rasilimali bila kuzalisha matokeo.—[Manuscript 46, 1900](#). {**Tesw 222.1**}

Mungu Atafungua Njia—Tafuteni kila fursa ya kuwaelimisha na kuwafaidi watenda kazi katika huduma ya kiasi. Shirika la kiasi ni jambo ambalo sikuzote nimeliheshimu. Mkiongozwa na Roho Mtakatifu, njia zitafunguka kwenu za kufanya kazi.—[Letter 316, 1907](#). {**Tesw 221.2**}

SURA YA 2—KUSHIRIKIANA NA W.C.T.U.

Shirika Ambalo Tunaweza Kuungana Nalo—Woman’s Christian Temperance Union ni shirika ambalo tunaweza kuungana kwa moyo wote katika juhudi zake za kueneza kanuni za kiasi. Nimepewa nuru kwamba hatupaswi kujitenga nalo, bali, bila kutoa dhabihu ya kanuni kwa upande wetu, tunapaswa, kadiri iwezekanavyo, kuungana nalo katika kufanya kazi kwa ajili ya matengenezo ya kiasi.... Tunapaswa kufanya kazi pamoja nao tunapoweza, na kwa hakika tunaweza kufanya hivyo katika suala la kufunga kabisa baa za vileo. {**Tesw 222.3**}

Mwanadamu anapojisalimisha mapenzi yake kwa mapenzi ya Mungu, Roho Mtakatifu atafanya mguso Wake katika mioyo ya wale anaowahudumia. Nimeonyeshwa kwamba hatupaswi kuwaepuka wafanyakazi wa W.C.T.U. Kwa kuungana nao katika kutetea kujizuia kabisa na vileo, hatubadili msimamo wetu kuhusu utunzaji wa siku ya saba, na tunaweza kuonyesha kuthamini msimamo wao kuhusu suala la kiasi. Kwa kufungua mlango na kuwaalika waungane nasi katika suala la kiasi, tunapata msaada wao katika kazi ya kiasi; nao, kwa kuungana nasi, watasikia kweli mpya ambazo Roho Mtakatifu anasubiri kuzielekeza mioyoni mwao.—[The Review and Herald, June 18, 1908.](#) {**Tesw 222.4**}

Kushangazwa na Kutokujali Kwetu—Nimepata fursa ya kuona faida kubwa inayoweza kupatikana kwa kushirikiana na wafanyakazi wa W.C.T.U., na nimeshangazwa sana nilipoona kutokujali kwa viongozi wetu wengi kuhusu shirika hili. Nawasihi ndugu zangu, amkeni.—[Letter 274, 1907.](#) {**Tesw 223.1**}

Jinsi Tunavyoweza Kufanya Kazi Pamoja—Kwa wakati huu tunahitaji kuonyesha shauku ya dhati katika kazi ya Woman’s Christian Temperance Union.

Hakuna mtu anayedai kuwa ana sehemu katika kazi ya Mungu anayepaswa kupoteza shauku katika lengo kuu la shirika hili kuhusu kazi ya kiasi. {**Tesw 223.2**}

Itakuwa jambo jema ikiwa katika mikutano yetu ya makambi tutawaalika washiriki wa W.C.T.U. kushiriki katika shughuli za mikutano yetu. Hilo litawasaidia kufahamu sababu za imani yetu na kufungua njia ya sisi kuungana nao katika kazi ya kiasi. Tukifanya hivyo, tutaona kwamba suala la kiasi lina maana kubwa zaidi kuliko wengi wetu tulivyodhani. {**Tesw 223.3**}

Katika baadhi ya mambo, wafanyakazi wa W.C.T.U. wako mbele sana ya viongozi wetu. Bwana Ana watu wa thamani katika shirika hilo ambao wanaweza kuwa msaada mkubwa kwetu katika juhudi zetu za kuendeleza harakati ya kiasi. Na elimu ambayo watu wetu wameipata katika kweli za Biblia na katika ujuzi wa matakwa ya sheria ya Yehova itawawezesha dada zetu kuwafundisha watetezi hao wa heshima wa kiasi mambo yatakayokuwa kwa manufaa yao ya kiroho. Hivyo, muungano na mshikamano vitatokea mahali ambapo hapo awali wakati mwingine kulikuwa na chuki na kutokuelewana.... {**Tesw 223.4**}

Hatuwezi kufanya kazi bora zaidi kuliko kuungana na wafanyakazi wa W.C.T.U., kadiri tunavyoweza kufanya hivyo bila kuafikiana na kanuni. {**Tesw 224.1**}

Kuhusu jambo hili, nilimwandikia mmoja wa dada zetu mwaka 1898: {**Tesw 224.2**}

“Bwana, ninaamini kikamilifu, anakuongoza ili uweze kudumisha kanuni za kiasi zikiwa wazi na tofauti, katika usafi wake wote, zikiwa zimeunganishwa na kweli ya siku hizi za mwisho. Wale wanaofanya mapenzi Yake watajua elimu hii.... Bwana hakuelekezi ujitenge na Woman’s Christian Temperance Union. Wanahitaji nuru yote unayoweza kuwapa. Mwangazie njia yao kwa nuru yote iwezekanavyo. Unaweza kukubaliana nao katika msingi wa kanuni safi na zinazoinua ambazo hapo awali ziliifanya Woman’s Christian Temperance Union kuanzishwa. Bwana amekupa uwezo na vipawa vinavyopaswa kuhifadhiwa bila kuchafuliwa katika usahili wake. Kupitia Yesu Kristo unaweza kufanya kazi njema.”—[**The Review and Herald, October 15, 1914**](#) (*Sehemu imenukuliwa katika [**Watendakazi wa Injili, 384, 385.**](#)*) {**Tesw 224.3**}

Wao Wawafundishe Wanawake Wetu Jinsi ya Kufanya Kazi—Kazi nyingi nzuri zingefanyika ikiwa baadhi ya wanawake wa W.C.T.U. wangealikwa kwenye mikutano yetu ya makambi kushiriki katika mikutano hiyo kwa kuwafundisha dada

zetu jinsi ya kufanya kazi. Wakiwa katika mkutano huo, wao wenyewe wangekuwa wakisikiliza na kupokea, huku wakati huohuo wakitoa. Kuna kazi kubwa ya kufanywa; na badala ya kuwaonyesha wasioamini mambo ya imani yetu ambayo yanawakwaza, tuwaambie kama Filipo alivyomwambia Nathanaeli, “Njoo uone.” {**Tesw 224.4**}

Hatuwezi Kuungana Nao Katika Kuiinua Jumapili—Nataka kuungana na wafanyakazi wa W.C.T.U., lakini hatuwezi kuungana nao katika kazi ya kuiinua Sabato ya uongo. Hatuwezi kufanya kazi kwa namna ambayo ingemaanisha kuivunja sheria ya Mungu; bali tunawaambia, “Njoo kwenye jukwaa lililo sahihi.”—[Manuscript 93, 1908](#). {**Tesw 224.5**}

Msikatae Kamwe Mialiko ya Kuzungumza—Nimeulizwa swali hili: Tunapoalikwa na W.C.T.U. kuzungumza katika mikutano yao, je, tunapaswa kukubali mwaliko huo? {**Tesw 224.6**}

Kwa kujibu, nasema: Mnapoalikwa kuzungumza katika mikutano ya namna hiyo, msikatae kamwe. Hiyo ndiyo kanuni ambayo sikuzote nimeifuata. Nilipoombwa kuzungumza kuhusu kiasi, sikusita kamwe. Miongoni mwa wale wanaofanya kazi ya kueneza kiasi, Bwana Ana watu ambao wanapaswa kuwasilishwa kweli ya wakati huu. Tunapaswa kupeleka ujumbe kwa W.C.T.U. {**Tesw 225.1**}

Kusudi moja la Kristo alipokuwa duniani lilikuwa kuwaangazia nuru ya haki Yake wale waliokuwa gizani. Wafanyakazi wa W.C.T.U. hawana kweli yote katika mambo yote, lakini wanafanya kazi njema.—[Manuscript 31, 1911](#). {**Tesw 225.2**}

Tuko Huru Kufanya Kazi Pamoja Nao—Ninavutiwa sana na W.C.T.U. Ni mapenzi ya Bwana kwamba mjisikie huru kufanya kazi pamoja nao.... Siogopi kwamba mtapoteza shauku yenu au kuiacha kweli kwa sababu mnajishughulisha na watu hawa ambao wamechukua msimamo wa heshima kuhusu suala la kiasi; nami nitawahimiza watu wetu, pamoja na wale ambao si wa imani yetu, watusaidie kuendeleza kazi ya kiasi cha Kikristo. {**Tesw 225.3**}

Katika kazi yetu pamoja, mimi na mume wangu sikuzote tulihisi kwamba lilikuwa jukumu letu kuonyesha katika kila mahali tulipofanya mikutano kwamba tulikuwa katika upatano kamili na wafanyakazi katika kazi ya kiasi. Sikuzote tuliweka suala hili mbele ya watu kwa uwazi. Mialiko ilitujia kutoka sehemu mbalimbali ili kuzungumza kuhusu suala la kiasi, nami sikuzote nilikubali mialiko hiyo ikiwa

iliwezekana. Huo umekuwa uzoefu wangu si katika nchi hii tu, bali pia Ulaya, Australia na sehemu nyingine ambako nimefanya kazi. {**Tesw 225.4**}

Tusipoteze Fursa Yoyote ya Kuungana katika Kazi ya Kiasi—Nasikitika kwamba katika miaka ya hivi karibuni hakujawa na shauku kubwa zaidi miongoni mwa watu wetu ya kulipa umuhimu tawi hili la kazi ya Bwana. Hatuwezi kumudu kupoteza fursa hata moja ya kuungana na kazi ya kiasi mahali popote. Ingawa kazi ya kiasi katika nchi za kigeni haisongi mbele sikuzote kwa kasi tunayotamani, katika baadhi ya maeneo juhudi za wale waliojijhusisha nayo zimepata mafanikio makubwa. Huko Ulaya tulikuta watu wakiwa na msimamo mzuri kuhusu suala hili. Wakati mmoja, nilipokubali mwaliko wa kuzungumza mbele ya hadhira kubwa kuhusu suala la kiasi, watu walinipa heshima kwa kuweka bendera ya Marekani juu ya mimbari. Maneno yangu yalipokelewa kwa makini sana, na mwishoni mwa hotuba yangu nilipigiwa kura ya shukrani kwa moyo wote. Katika kazi yangu yote kuhusu suala hili, sijawahi kulazimika kuvumilia hata neno moja la dharau.—[Letter 278, 1907](#). {**Tesw 225.5**}

SEHEMU YA 12—CHANGAMOTO YA SAA HII

Watetezi wa Kiasi Wanapaswa Kutumia Mvuto Wao Kikamilifu—Watetezi wa kiasi wanashindwa kutimiza wajibu wao kikamilifu isipokuwa watumie mvuto wao kwa mafundisho na kwa mfano—kwa sauti, kwa kalamu, na kwa kura—kuunga mkono marufuku ya vileo na kujiepusha kabisa navyo.—[Watendakazi wa Injili, 387, 388.](#)

SURA YA 1—HALI YA SASA

Kurudiwa kwa Dhambi Zilezile—Dhambi zilezile zilizoleta hukumu juu ya ulimwengu katika siku za Nuhu zipo katika siku zetu. Wanaume na wanawake leo wanazidisha kula na kunywa kiasi kwamba huishia katika ulafi na ulevi. Dhambi hii iliyoenea, ya kujiridhisha katika hamu potovu ya kula, ilichochea tamaa za wanadamu katika siku za Nuhu na kusababisha upotovu ulioenea. Jeuri na dhambi vilifikia mbinguni. Uchafu huu wa kimaadili hatimaye uliondolewa duniani kwa njia ya Gharika....{**Tesw 227.2**}

Kula, kunywa na kuvaa vinazidishwa kiasi kwamba vinakuwa uhalifu. Hivi ni miongoni mwa dhambi zilizo wazi za siku za mwisho, navyo ni ishara ya kuja kwa Kristo kunakokaribia. Wakati, fedha na nguvu ambazo ni mali ya Bwana, lakini ambazo Amekabidhi kwetu, vinapotezwa kwa mavazi ya kujionyesha yasiyo ya lazima na anasa za hamu potovu ya kula, ambazo hupunguza nguvu za mwili na kuleta mateso na kudhoofika.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12.](#){**Tesw 227.3**}

Mfululizo wa Kuanguka—Tangu siku za Adamu hadi siku zetu, kumekuwa na mfululizo wa kuanguka katika kila aina ya uhalifu, kila anguko likiwa kubwa kuliko lililotangulia. Mungu Hakuiumba jamii ya wanadamu ikiwa imekosa kwa kiwango hiki afya, uzuri na nguvu za kimaadili kama ilivyo sasa duniani. Magonjwa ya kila namna yameongezeka kwa kutisha miongoni mwa wanadamu. Hali hii haijatokana na uongozi maalumu wa Mungu, bali ni kinyume kabisa na mapenzi Yake. Imetokana na mwanadamu kupuuza njia zilezile ambazo Mungu Aliziweka ili kumkinga dhidi ya maovu ya kutisha yaliyopo. Utii kwa sheria ya Mungu katika kila jambo ungewalinda wanadamu dhidi ya kutokuwa na kiasi,

uasherati na magonjwa ya kila aina. Hakuna mtu anayeweza kukiuka sheria za asili bila kupata adhabu ya matokeo yake.—[The Review and Herald, March 4, 1875.](#) {**Tesw 227.3**}

Maelfu Wanaouza Uwezo Wao wa Akili—Ni mtu gani ambaye, kwa kiasi chochote cha fedha, angeweza kuuza kwa makusudi uwezo wake wa akili? Mtu akiambiwa apewe fedha ili aachane na akili yake, angejiepusha kwa chukizo na pendekezo hilo la kichaa. Hata hivyo, maelfu ya watu wanaacha afya ya mwili, nguvu ya akili na ukuu wa nafsi kwa ajili ya kuridhisha hamu ya kula. Badala ya kupata faida, wanapata hasara tu. Hawatambui jambo hili kwa sababu hisi zao zimepoozwa. Wameuza uwezo waliopewa na Mungu. Na kwa ajili ya nini? Kwa ajili ya tamaa za kinyama na maovu yanayodhalilisha. Kuridhisha ladha kunafanywa kwa gharama ya afya na akili.—[The Review and Herald, March 4, 1875.](#) {**Tesw 228.1**}

Mabadiliko ya Polepole na ya Hila—Matumizi ya kileo chenye kulevya huiondoa akili katika utawala wake na kuufanya moyo kuwa mgumu dhidi ya kila mvuto safi na mtakatifu. Mwamba usio na uhai ungeisikiliza kwa haraka zaidi miito ya ukweli na haki kuliko mtu ambaye hisi zake zimepoozwa na kutokuwa na kiasi. Hisia zilizo bora za moyo hazipungui kwa ghafla. Mabadiliko hutokea hatua kwa hatua. Wale wanaothubutu kuingia katika njia iliyokatazwa hudhoofishwa kimaadili na kupotoka hatua kwa hatua. Na ingawa katika miji baa za vileo ziko nyingi, hivyo kufanya kujiridhisha kuwa rahisi, na ingawa vijana wamezungukwa na vivutio vinavyowashawishi kuridhisha hamu ya kula, uovu huu mara nyingi hauanzi kwa matumizi ya vileo vikali. Chai, kahawa na tumbaku ni vichocheo vya bandia, na matumizi yake huleta hamu ya kichocheo chenye nguvu zaidi kinachopatikana katika vinywaji vyenye alkoholi. Na wakati Wakristo wamelala usingizi, uovu huu mkubwa wa kutokuwa na kiasi unaendelea kupata nguvu na kupata wahanga wapya.—[The Signs of the Times, December 6, 1910.](#) {**Tesw 228.2**}

Majaribu Kila Upande—Katika vyumba vya kulia vya watu binafsi na sehemu za kifahari za starehe, wanawake hupewa vinywaji maarufu kwa majina yanayovutia, ambavyo kwa kweli ni vileo. Kwa wagonjwa na waliochoka, kuna vinywaji vinavyotangazwa sana vinavyoitwa “bitters,” ambavyo kwa kiasi kikubwa huwa na alkoholi/pombe. {**Tesw 229.1**}

Ili kuanzisha hamu ya pombe kwa watoto wadogo, alkoholi huongezwa katika peremende. Pipi hizo huuzwa madukani. Na kupitia zawadi za peremende hizo, muuzaji wa vileo huwavutia watoto waingie katika sehemu zake za biashara. {**Tesw 229.2**}

Siku baada ya siku, mwezi baada ya mwezi, mwaka baada ya mwaka, kazi hiyo inaendelea. Akina baba, waume na ndugu—nguzo, tumaini na fahari ya taifa—wanaendelea kuingia katika maeneo ya wafanyabiashara wa vileo, na kurudishwa wakiwa wamevunjika na kuangamia.—[Huduma ya Uponyaji, 338, 339](#). {**Tesw 229.3**}

Kuhusu “Maandamano ya Kuelekea Kifo” —Ili kuwazuia wanadamu wasipate muda wa kutafakari, Shetani huwaongoza katika mzunguko wa furaha na kutafuta starehe, wa kula na kunywa. Huwajaza tamaa ya kufanya maonyesho yatakayoitukuza nafsi. Hatua kwa hatua, ulimwengu unafikia hali iliyokuwapo katika siku za Nuhu. Kila aina ya uhalifu unaoweza kufikiriwa inatendeka. Tamaa ya mwili, kiburi cha macho, kujionyesha kwa ubinafsi, matumizi mabaya ya mamlaka, ukatili... mambo yote hayo ni kazi ya mawakala wa kishetani. Mzunguko huu wa uhalifu na upumbavu wanadamu hhuuita “maisha.” ... {**Tesw 229.4**}

Ulimwengu, unaotenda kana kwamba hakuna Mungu na ukiwa umejishughulisha na shughuli za ubinafsi, hivi karibuni utapatwa na uharibifu wa ghafla, wala hautaokoka. Wengi huendelea katika kujiridhisha nafsi bila kujali mpaka wanachukizwa sana na maisha kiasi kwamba wanajiua. Wakicheza dansi na kufanya karamu za anasa, wakinywa na kuvuta sigara, wakijifurahisha katika tamaa zao za kinyama, huenda kama ng’ombe kwenda kuchinjwa. Shetani anafanya kazi kwa ustadi wake wote na kwa hila zake ili kuwaweka wanadamu wakiendelea kwa upofu katika njia hiyo, mpaka Bwana Atakapotoka mahali Pake ili kuwaadhibu wakaaji wa dunia kwa maovu yao; ndipo dunia itakapofunua damu yake na kutowaficha tena waliouawa. Ulimwengu wote unaonekana kuwa katika maandamano ya kuelekea kifo.—[Uinjilisti, Enendeni Mtandaoni Kote, 26](#). {**Tesw 229.5**}

Laana Inapelekwa kwa Mataifa ya Kipagani—Kutoka katika nchi zinazoitwa za Kikristo, laana hiyo inapelekwa katika maeneo ya ibada za sanamu. Watu maskini na wasio na elimu hufundishwa matumizi ya vileo. Hata miongoni mwa wapagani,

watu wenye akili hutambua na kupinga vileo hivyo kuwa sumu yenye kuua; lakini jitihada zao za kulinda nchi zao dhidi ya madhara yake zimekuwa za bure. Kwa njia ya watu wanaojiita wastaarabu, tumbaku, vileo na kasumba vinalazimishwa juu ya mataifa ya kipagani. Tamaa zisizodhibitiwa za mtu wa porini, zinapochochewa na kileo, humshusha katika hali ya udhalilishaji ambayo haikuwahi kujulikana kwake hapo awali, na hivyo kutuma wamishenari katika nchi hizo huwa kazi inayokaribia kutokuwa na tumaini. {**Tesw 230.1**}

Kupitia mawasiliano yao na watu ambao walipaswa kuwapa ujuzi wa Mungu, wapagani wanaongozwa katika maovu ambayo yanathibitisha kuwa uharibifu wa makabila na jamii nzima. Na katika maeneo yenye giza ya dunia, watu kutoka mataifa yaliyoendelea wanachukiwa kwa sababu ya jambo hili.—[Huduma ya Uponyaji, 339](#). {**Tesw 230.2**}

Hata Mekanisa ya Kikristo Yamepoozwa—Biashara ya vileo ni nguvu katika ulimwengu. Upande wake una nguvu iliyunganishwa ya fedha, mazoea na hamu ya kula. Nguvu yake inaonekana hata kanisani. Watu ambao wamepata fedha zao, moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja, kutokana na biashara ya vileo, ni washiriki wa mekanisa walio katika “hali nzuri na wenye hadhi inayotambulika.” Wengi wao hutoa kwa ukarimu kwa ajili ya misaada inayopendwa na watu. Michango yao husaidia kugharamia shughuli za kanisa na kuwategemeza wahudumu wake. Wanaandaliwa heshima inayotolewa kwa wenye nguvu za kifedha. Mekanisa yanayowapokea watu kama hao kivitendo yanaunga mkono biashara ya vileo. Mara nyingi sana mhudumu hana ujasiri wa kusimamia yaliyo sahihi. Hawaelezi wazi watu wake kile Mungu Alisema kuhusu kazi ya muuzaji wa vileo. Kuzungumza wazi kungemaanisha kuwakera washiriki wa kanisa lake, kujinyima umaarufu wake na kupoteza mshahara wake.—[Huduma ya Uponyaji, 340](#). {**Tesw 230.3**}

Wahudumu Wameshusha Bendera—Bwana ana mashitaka dhidi ya wakazi na wakaaji wa dunia wanaoishi katika wakati huu wa hatari na upotovu. Wahudumu wa injili wamemwacha Bwana, na wale wanaodai jina la Kristo wana hatia kwa kutoinua juu bendera ya kweli. Wahudumu wanaogopa kuwa watetezi wa wazi wa marufuku ya vileo, nao hunyamaza kuhusu laana ya kileo, wakihofia kwamba mishahara yao inaweza kupunguzwa au makusanyiko yao kukerwa. Wanaogopa kwamba, wakisema kweli ya Biblia kwa nguvu na kwa uwazi, wakionyesha tofauti

kati ya kilicho kitakatifu na kilicho cha kawaida, watapoteza umaarufu wao; kwa maana kuna idadi kubwa ya watu walioandikishwa kuwa washiriki wa kanisa ambao hupata mapato, moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja, kutokana na biashara ya vileo. {**Tesw 231.1**}

Watu hawa si wajinga kuhusu dhambi wanayoitenda. Hakuna mtu anayehitaji kufahamishwa kwamba biashara ya vileo ni biashara inayowaletea wahanga wake taabu, aibu, udhalilishaji na kifo, pamoja na uharibifu wa milele wa roho zao. Wale wanaopata mapato, moja kwa moja au kwa njia isiyo ya moja kwa moja, kutokana na biashara hii wanaweka katika hazina fedha zilizopatikana kupitia kupotea kwa roho za wanadamu. {**Tesw 231.2**}

Makanisa yanayowabakiza washiriki wanaohusiana na biashara hii ya vileo hujifanya kuwajibika kwa matendo yanayotokea kupitia biashara hiyo....—[Huduma ya Uponyaji, 340](#). {**Tesw 231.3**}

Fedha Zilizotiwa Damu ya Roho—Ulimwengu na kanisa vinaweza kuungana kumsifu mtu aliyewashawishi watu katika hamu ya kula na kukidhi tamaa ambayo yeye mwenyewe alisaidia kuianzisha; wanaweza kumtazama kwa tabasamu mtu aliyesaidia kumdhaliisha mwanadamu aliyeumbwa kwa mfano wa Mungu, mpaka mfano huo ukafutika karibu kabisa; lakini Mungu humtazama kwa kukunja uso, na huandika hukumu Yake katika kitabu cha mauti.... {**Tesw 231.4**}

Mtu huyu anaweza kutoa michango mikubwa kwa kanisa; lakini je, Mungu atakubali fedha zilizonyang’anywa familia ya mlevi? Zimetiwa damu ya roho, na laana ya Mungu iko juu yake. Mungu Anasema, **“Maana Mimi, Bwana, naipenda hukumu ya haki, nauchukia wivi na uovu” Isaya 61:8** Kanisa linaweza kusifu ukarimu wa mtu anayetoa sadaka kama hiyo; lakini kama macho ya washiriki wa kanisa yangepakwa dawa ya macho ya mbinguni, wasingeita mema kuwa mabaya na uovu kuwa haki. Bwana Anasema, **“Huu wingi wa sadaka zenu mnazonitolea una faida gani? Mjapo ili kuonekana mbele zangu, ni nani aliyetaka neno hili mikononi mwenu, kuzikanyaga nyua zangu? Msilete tena matoleo ya ubatili; uvumba ni chukizo kwangu” Isaya 1:11** **“Mmemchokesha Bwana kwa maneno yenu. Lakini ninyi mwasema, Tumemchokesha kwa maneno gani? Kwa kuwa mwasema, Kila atendaye mabaya ni mwema machoni pa Bwana, naye huwafurahia watu hao, au,**

Mungu mwenye kuhukumu yuko wapi?”— Malaki 2:17 [The Review and Herald, May 15, 1894.](#) {**Tesw 232.1**}

Hali Zinazoita Hukumu za Mungu—Kwa sababu ya uovu unaotokana kwa kiasi kikubwa na matumizi ya vileo, hukumu za Mungu zinaanguka juu ya dunia yetu leo. Je, hatuna wajibu mzito wa kufanya jitihada za dhati dhidi ya uovu huu mkubwa?—[Mashauri kwa Afya, 432.](#) {**Tesw 232.2**}

Uhitaji wa Matengenezo—Kuna haja ya matengenezo makubwa kuhusu suala la kiasi. Ulimwengu umejaa kujiridhisha kwa kila namna. Kwa sababu ya athari ya kuleweshwa ya vichocheo na dawa za kulevya, akili za wengi haziwezi kutofautisha kati ya kilicho kitakatifu na kilicho najisi.—[Manuscript 87, 1898.](#) {**Tesw 232.3**}

Wito wa Mungu wa Kuwasaidia Walevi—Jirani yako huenda anashindwa na jaribu la kujiangamiza kwa kunywa vileo na kutumia tumbaku. Huenda anateketeza viungo vyake muhimu kwa kichocheo chenye ukali. Anafuata njia hii kuelekea kwenye kujiangamiza mwenyewe, pamoja na mke na watoto wake, ambao wanashindwa kuzuia miguu yake inayosafiri katika njia ya upotevu. Mungu anakuita ufanye kazi katika shamba Lake la mizabibu, ufanye yote uwezayo kuwaokoa wanadamu wenzako.—[Manuscript 87, 1898.](#) {**Tesw 232.4**}

Tunapokabili mambo haya na kuona matokeo mabaya sana ya unywaji wa vileo, je, hatutafanya yote yaliyo katika uwezo wetu ili kujiunga na Mungu katika kupigana dhidi ya uovu huu mkubwa?—[Uinjilisti au Enendeni Mtandaoni Kote, 265.](#) {**Tesw 233.1**}

SURA YA 2—TUMEITWA VITANI

Nafasi Yetu Mbele ya Wengine—Kati ya wote wanaodai kuhesabiwa miongoni mwa marafiki wa kiasi, Waadventista wa Sabato wanapaswa kusimama katika safu za mbele.—[Watendakazi wa Injili, 384](#). {**Tesw 233.2**}

Katika suala la kiasi, wanapaswa kuwa mbele ya watu wengine wote.—[Huduma ya Tiba, 273](#). {**Tesw 233.3**}

Ingawa kutokuwa na kiasi kuna wafuasi wake wanaokiri waziwazi, je, sisi tunaodai kuheshimu kiasi hatupaswi kusimama mstari wa mbele na kujionyesha kuwa thabiti upande wa kiasi, tukijitahidi kupata taji ya uzima usiokufa, na bila kutoa hata mvuto mdogo kwa uovu huu wa kutisha—kutokuwa na kiasi?—[The Review and Herald, April 19, 1887](#). {**Tesw 233.4**}

Ninahuzunika ninapowatazama watu wetu na kuona kwamba wanalichukulia suala la kiasi kwa uzembe mkubwa.... Tunapaswa kuwa mstari wa mbele katika matengenezo ya kiasi.—[The Review and Herald, October 21, 1884](#). {**Tesw 233.5**}

Si Jambo la Kufanyia Mizaha—Wengi hulifanya suala la kiasi kuwa jambo la kufanyia mzaha. Wanadai kwamba Bwana hajishughulishi na mambo madogo kama vile kula na kunywa kwetu. Lakini kama Bwana asingejali mambo haya, asingejifunua kwa mke wa Manoa, akimpa maagizo hususani na kumwonya mara mbili asije akayapuza. Je, huu si ushahidi wa kutosha kwamba anajali mambo haya?—[The Signs of the Times, September 13, 1910](#). {**Tesw 233.6**}

Sehemu ya Ujumbe wa Malaika wa Tatu—Kila matengenezo ya kweli yana nafasi yake katika kazi ya ujumbe wa malaika wa tatu. Hasa, matengenezo ya kiasi yanahitaji uangalifu na uungwaji mkono wetu.—[Shuhuda kwa Kanisa 6:110](#). {**Tesw 234.1**}

Je, miongoni mwetu kama watu hakupaswi kuwa na uamsho wa kazi ya kiasi? Kwa nini hatufanyi jitihada thabiti zaidi za kupinga biashara ya vileo, ambayo

inaharibu roho za wanadamu na kusababisha jeuri na uhalifu wa kila namna? Kwa nuru kuu ambayo Mungu Amekabidhi kwetu, tunapaswa kuwa mstari wa mbele katika kila matengenezo ya kweli.—[Mashauri kwa Afya, 432](#). {**Tesw 234.2**}

Jitihada za Dhati na Endelevu—Kutokuwa na kiasi bado kunaendelea kuleta madhara yake. Uovu wa kila namna unasimama kama kizuizi kikubwa kinachozuia maendeleo ya kweli na haki. Maovu ya kijamii, yanayotokana na ujinga na upotovu, bado yanasababisha mateso yasiyoelezeka na kutupa kivuli chake cha kuangamiza juu ya kanisa na ulimwengu. Upotovu miongoni mwa vijana unaongezeka badala ya kupungua. Hakuna kitu isipokuwa jitihada za dhati na endelevu kitakachoweza kuondoa laana hii yenye kuangamiza. Pambano dhidi ya maslahi na hamu ya kula, mazoea maovu na tamaa zisizo takatifu, litakuwa kali na lenye kuleta kifo; ni wale tu watakaotenda kwa kuongozwa na kanuni watakaoweza kushinda katika vita hivi.—[The Review and Herald, November 6, 1883](#). {**Tesw 234.3**}

Mungu Hufanya Kazi Kupitia Kanisa Lake—Ikiwa wanaume, na wanawake pia, wanadanganywa hivyo, je, Bwana Hatatenda kazi kupitia kanisa Lake, akiwahamasisha watu Wake kutimiza wajibu wao kwa wahanga hawa waliodanganywa? Kwa wengi, kileo kimekuwa kikionwa kuwa faraja pekee katika shida. Hili lisingekuwa hivyo ikiwa watu wa Mungu wangetumia fursa walizopewa. Kama macho yao yasingepofushwa na ubinafsi, wangeona kazi inayosubiri kufanywa. Wangetumwa na Mungu kufanya kazi ambayo angependa waifanye tangu mwanzo wa uzoefu wao, wakati roho zao zilipojaa furaha na shangwe kwa sababu dhambi zao zilikuwa zimesamehewa.—[Manuscript 87, 1898](#). {**Tesw 234.4**}

Silaha Yenye Ufanisi Zaidi Kuliko Shoka—Mungu anataka tusimame mahali ambapo tunaweza kuwaonya watu. Anatamani tulichukue suala la kiasi. Kwa mazoea mabaya ya kula na kunywa, wanadamu wanaharibu uwezo wao wa kufikiri na kuelewa. Hatuhitaji kuchukua shoka na kuvamia baa zao. Tunayo silaha yenye nguvu zaidi kuliko hiyo—Neno la Mungu aliye hai. Neno hilo litapenya katika kivuli cha kishetani ambacho Shetani anajaribu kukitandaza katika njia yao. Mungu Ana nguvu na uwezo. Atazungumza na mioyo yao. Tumemwona akifanya hivyo.—[The General Conference Bulletin, April 23, 1901](#). {**Tesw 235.1**}

Vijana Wajiunge Katika Kukomesha Uovu—Hakuna kundi la watu linaloweza kutimiza mengi zaidi katika vita dhidi ya kutokuwa na kiasi kuliko vijana wanaomcha Mungu. Katika kizazi hiki, vijana wa kiume katika miji yetu wanapaswa kuungana kama jeshi, kwa uthabiti na kwa uamuzi, ili kujipinga dhidi ya kila aina ya kujifurahisha kwa ubinafsi kunakoharibu afya. Wangukuwa nguvu kubwa kiasi gani kwa ajili ya mema! Ni wangapi ambao wangeweza kuwaokoa wasije wapotoka kimaadili katika kumbi na bustani zilizopambwa kwa muziki na vivutio vingine vilivyowekwa ili kuwavutia vijana! ... {**Tesw 235.2**}

Vijana wa kiume na wa kike wanaodai kuamini Kweli ya wakati huu wanaweza kumpendeza Yesu kwa kuungana katika juhudi za kukabiliana na maovu ambayo, kwa mvuto wake wa kushawishi, yameingia katika jamii. Wanapaswa kufanya yote wawezayo kuzuia wimbi la kutokuwa na kiasi ambalo sasa linaenea katika nchi kwa nguvu ya kupotosha. Kwa kutambua kwamba kutokuwa na kiasi kuna wafuasi wake wanaokiri waziwazi, wale wanaomheshimu Mungu wanachukua msimamo thabiti dhidi ya wimbi hili la uovu ambalo wanaume na wanawake wanapelekwa kwa kasi katika upotevu.—[The Youth's Instructor, July 16, 1903](#). {**Tesw 235.3**}

Tumeitwa Katika Vita Vitakatifu Dhidi ya Hamu ya Kula na Tamaa—Je, vijana wetu wako tayari kuinua sauti zao katika kutetea kazi ya kiasi na kuonyesha uhusiano wake na Ukristo? Je, watajihusisha katika vita vitakatifu dhidi ya hamu ya kula na tamaa? Ustaarabu wetu wa bandia unahimiza maovu yanayoharibu kanuni zilizo njema. Na Bwana Yuko mlangoni. Wako wapi wanaume watakaokwenda kufanya kazi, wakimtumaini Mungu kikamilifu, wakiwa tayari kutenda na kuthubutu? Mungu Anaita, “Mwanangu, nenda ukafanye kazi leo katika shamba langu la mizabibu.”—[Manuscript 134, 1898](#). {**Tesw 236.2**}

Kufuata Maagizo ya Mungu—Ni lazima tuanze kufanya kazi kuhusu suala la kiasi. Ni lazima tulishughulikie jambo hili kwa namna ambayo Bwana amenionyesha mara nyingi kwamba linapaswa kushughulikiwa.—[Letter 334, 1905](#). {**Tesw 236.2**}

Tumeitwa Kujiunga na Chama Chetu cha Kiasi—Vyama na vilabu vya kiasi vimeanzishwa miongoni mwa watu ambao hawadai kuamini kweli, huku watu wetu, ingawa wako mbele sana kuliko madhehebu mengine yote nchini katika kanuni na utekelezaji wa kiasi, wamekuwa wazito kujiandaa katika vyama vya

kiasi; na kwa sababu hiyo wameshindwa kutumia mvuto ambao wangeweza kuwa nao.—[Letter 1, 1882](#). {**Tesw 236.3**}

Kwa nuru ambayo Mungu amenipa, kila mshiriki miongoni mwetu anapaswa kutia sahihi ahadi na kujiunga na chama cha kiasi.—[The Review and Herald, October 21, 1884](#). {**Tesw 236.4**}

Kila Mshiriki wa Kanisa Afanye Kazi—Wale walio na Biblia zao na wanaoliamini Neno la Mungu na wawe watenda kazi hai katika kazi ya kiasi. Ni nani sasa atakayejitahidi kuendeleza kazi ya Mkombozi wetu? Kila mshiriki wa kanisa na afanye kazi katika njia zilizo sahihi.—[Letter 18a, 1906](#). {**Tesw 236.5**}

Tunataka kila mtu awe mtenda kazi katika kazi ya kiasi.—[Manuscript 18, 1894](#). {**Tesw 236.6**}

Nguvu ya Mfano—Kwa mfano wetu na juhudi zetu binafsi, tunaweza kuwa njia ya kuwaokoa watu wengi kutokana na udhalilishaji wa kutokuwa na kiasi, uhalifu na kifo.—Shuhuda kwa Kanisa [3:489](#). {**Tesw 236.7**}

Uhitaji wa Watu Kama Danieli—Sasa kuna uhitaji wa watu kama Danieli—watu wenye kujikana nafsi na ujasiri wa kuwa watengenezaji wa kiasi wenye msimamo thabiti. Kila Mkristo na aone kwamba mfano na mvuto wake viko upande wa matengenezo. Wahudumu wa injili na wawe waaminifu katika kuwafundisha na kuwaonya watu. Na wote wakumbuke kwamba furaha yetu katika dunia hizi mbili inategemea jinsi tunavyotumia ipasavyo fursa ya maisha haya katika dunia moja.—[The Signs of the Times, December 6, 1910](#). {**Tesw 237.1**}

SURA YA 3—KWA SAUTI—SEHEMU YA UJUMBE WETU WA UINJILISTI

Wasilisha Kiasi Pamoja na Kweli za Kiroho—Pamoja na kuwasilisha kweli za kiroho, tunapaswa pia kuwasilisha yale ambayo Neno la Mungu linasema kuhusu masuala ya afya na kiasi. Kwa kila njia iwezekanayo, tunapaswa kujitahidi kuwaweka watu chini ya nguvu ya Mungu inayowasadikisha na kuwabadilisha.—[Letter 148, 1909](#). {**Tesw 237.2**}

Nimewasikia baadhi ya watu, wanapozungumza kuhusu kiasi, wakisema: “Sina wakati. Nina mambo mengi ya kufanya katika kuhubiri huku na kule ujumbe wa malaika wa tatu na sababu za imani yetu, kiasi kwamba siwezi kupata wakati wa kujishughulisha na kazi ya afya na kiasi.” Ikiwa watu hawa wangepunguza mahubiri yao kwa karibu theluthi moja, watu wangepata manufaa zaidi kutokana nayo, nao wangekuwa na wakati wa kuzungumza kuhusu suala hili.—[The Review and Herald, February 14, 1888](#). {**Tesw 237.3**}

Kiasi na Wokovu—Kama watu, tumepewa kazi ya kufanya kanuni za matengenezo ya afya zijulikane. Wapo wanaofikiri kwamba suala la chakula si muhimu vya kutosha kujumuishwa katika kazi yao ya uinjilisti. Lakini watu hao wamekosea sana. Neno la Mungu linasema: “**Basi, mlapo, au mnywapo, au mtendapo neno lo lote, fanyeni yote kwa utukufu wa Mungu.**” [1 Wakorintho 10:31](#). Suala la kiasi, katika vipengele vyake vyote, lina nafasi muhimu katika kazi ya wokovu.—[Shuhuda kwa Kanisa 9:112](#). {**Tesw 237.4**}

Sehemu ya Ujumbe wa Malaika wa Tatu—Ndugu na dada, tunataka muone umuhimu wa suala hili la kiasi, na tunataka watenda kazi wetu wajishughulishe nalo na kujua kwamba linahusiana na ujumbe wa malaika wa tatu kwa kiwango kilekile ambacho mkono wa kulia unavyohusiana na mwili. Tunapaswa kusonga mbele katika kazi hii.—[The Review and Herald, February 14, 1888](#). {**Tesw 238.1**}

Kufafanua sheria ya asili kwa wazi na kusesitiza utii kwake ni kazi inayoambatana na ujumbe wa malaika wa tatu ili kuwaandaa watu kwa ajili ya kuja kwa Bwana.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:161](#). {**Tesw 238.2**}

Kuchochea Akili za Umma—Wale wanaopaswa kuandaa njia kwa ajili ya kuja kwa Kristo mara ya pili wanawakilishwa na Eliya mwaminifu, kama Yohana alivyokuja katika roho ya Eliya kuandaa njia kwa ajili ya kuja kwa Kristo mara ya kwanza. Suala kuu la matengenezo linapaswa kuzungumziwa kwa nguvu, na akili za watu zichochewe. Kiasi katika mambo yote kinapaswa kuunganishwa na ujumbe, ili kuwageuza watu wa Mungu kutoka katika ibada yao ya sanamu, ulafi wao na ubadhirifu wao katika mavazi na mambo mengine.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:62](#). {**Tesw 238.3**}

Tuinue sauti zetu dhidi ya laana ya ulevi. Tujitahidi kuuonya ulimwengu dhidi ya mvuto wake wa kushawishi. Tuwafafanulie vijana na wazee matokeo mabaya sana ya kujiridhisha katika hamu ya kula.—[Manuscript 80, 1903](#). {**Tesw 238.4**}

Kiasi kinapowasilishwa kama sehemu ya injili, wanadamu wengi wataona hitaji lao la kufanya matengenezo. Wataona ubaya wa vileo vyenye kulevya na kwamba kujiepusha kabisa na vileo ndiyo msingi pekee ambao watu wa Mungu wanaweza kusimamia kwa dhamiri safi.—[Shuhuda kwa Kanisa 7:75](#). {**Tesw 238.5**}

Hakuna Ujumbe Hafifu kwa Sasa (usio na ari -tame message)—Pambano dhidi ya uovu huu, unaoharibu mfano wa Mungu ndani ya mwanadamu, lazima liendelezwe kwa nguvu. Vita viko mbele yetu. Ujumbe hafifu hautakuwa na mvuto kwa sasa. Mungu anauona ulimwengu wetu ukiwa umeasi na kupotoka, lakini Atawatuma malaika Wake watakatifu kuwasaidia wale watakaojitolea kuangamiza ibada ya sanamu hizi.—[Letter 102a, 1897](#). {**Tesw 239.1**}

Uovu [wa kutokuwa na kiasi] lazima ukabiliwe kwa ujasiri zaidi katika siku zijazo kuliko ulivyokabiliwa zamani.—[The Youth's Instructor, March 9, 1909]. Hapa hapa. {**Tesw 239.2**}

Mahubiri ya Kiasi Katika Kila Juhudi za Uinjilisti Mjini—Katika kutetea kazi ya kiasi, juhudi zetu zinapaswa kuongezwa. Suala la kiasi cha Kikristo linapaswa kupewa nafasi katika mahubiri yetu katika kila mji tunakofanya kazi. Matengenezo ya afya katika vipengele vyake vyote yanapaswa kuwasilishwa mbele ya watu, na juhudi za pekee zifanywe kuwafundisha vijana, watu wa makamo na wazee kanuni

za maisha ya Kikristo. Sehemu hii ya ujumbe na ifufuliwe, na kweli isonge mbele kama taa iwakayo.—[Manuscript 61, 1909](#). {**Tesw 239.3**}

Kwa Hoja Zenye Kushawishi na Miito Yenye Nguvu—Katika mikusanyiko yetu yote mikubwa, tunapaswa kuwasilisha suala la kiasi mbele ya wasikilizaji wetu kwa miito yenye nguvu zaidi na kwa hoja zenye kushawishi zaidi. Bwana ametupa kazi ya kufundisha kiasi cha Kikristo kwa mtazamo wa Biblia.—[Manuscript 82, 1900](#). {**Tesw 239.4**}

Shule za Afya Zifuata Mikutano ya Hadhara—Kuna kazi kubwa ya kufanywa katika kuwajulisha watu kanuni za matengenezo ya afya. Mikutano ya hadhara inapaswa kufanywa ili kutambulisha suala hili, na shule zifanywe ambamo wale wanaopendezwa wanaweza kufundishwa kwa undani zaidi kuhusu vyakula vyetu vya afya na jinsi ya kuandaa chakula chenye afya, lishe na kitamu bila kutumia nyama, chai au kahawa.... {**Tesw 239.5**}

Lisisitizeni suala la kiasi, liingie moyoni na kusadikisha watu kwa nguvu zote za upako wa Roho Mtakatifu. Onyesheni umuhimu wa kujiepusha kabisa na kila kileo chenye kulevya. Onyesheni madhara makubwa yanayosababishwa katika mwili wa mwanadamu na matumizi ya tumbaku na alkoholi.—[Uinjilisti-Enendeni Mtandaoni Kote, 534](#). {**Tesw 240.1**}

Onyesha Sababu za Kubadili Mazoea Yetu ya Chakula—Mihadhara inapaswa kutolewa ikieleza kwa nini matengenezo katika chakula ni muhimu, na kuonyesha kwamba matumizi ya vyakula vyenye viungo vikali husababisha uvimbe katika utando laini wa viungo vya mmeng'enywa wa chakula. Ielezwe kwa nini sisi kama watu tumebadili mazoea yetu ya kula na kunywa. Onyesheni kwa nini tumeacha tumbaku na kila kileo chenye kulevya. Wekeni kanuni za matengenezo ya afya waziwazi na kwa usahihi; na pamoja na hayo, weka mezani chakula kingi chenye afya, kilichoandaliwa kwa ustadi; naye Bwana atawasaidia kuonyesha kwa namna yenye kuvutia umuhimu wa matengenezo hayo, na atawaongoza watu kuona kwamba matengenezo haya ni kwa manufaa yao ya juu kabisa.—[Huduma ya Tiba, 286](#). {**Tesw 240.2**}

Lifikishe Jambo Hilo Hadi Mwisho, Mpaka Mfikie Goli Kwa Kuiondoa Changamoto—Baada ya kuwaonyesha watu kwamba tuna kanuni sahihi kuhusu matengenezo ya afya, tunapaswa kuchukua suala la kiasi katika vipengele vyake

vyote na kulisisitiza kwa nguvu hadi lifikie lengo lake.—[Letter 63, 1905](#). {**Tesw 240.3**}

Liwasilishe kwa Namna Inayovutia—Wasilisheni kanuni za kiasi kwa namna yake inayovutia zaidi. Sambazeni vitabu vinavyotoa mafundisho kuhusu maisha yenye afya.—[Shuhda kwa Kanisa 7:136](#). {**Tesw 240.4**}

Kiwango cha Juu kwa Mikutano ya Kiasi—Uangalifu mkubwa unapaswa kuchukuliwa ili kufanya mikutano ya kiasi iwe yenye kuinua na kujenga kadiri iwezekanavyo. Epukeni kazi ya juu juu na kila kitu chenye sura ya maonyesho ya jukwaani. Wale wanaotambua hali takatifu ya kazi hii watakidumisha kiwango cha juu. Lakini kuna kundi ambalo halina heshima ya kweli kwa kazi ya kiasi; jambo pekee linalowahusu ni kuonyesha ustadi wao jukwaani. Watu walio safi, wenye kufikiri kwa kina, na wanaoelewa kusudi la kazi hii wanapaswa kutiwa moyo kufanya kazi katika matawi haya makubwa ya matengenezo. Huenda wasiwe na uwezo mkubwa wa kiakili, lakini ikiwa ni safi na wanyenyekevu, wanaomcha Mungu na waaminifu, Bwana atakubali kazi yao.—[Shuhda kwa Kanisa 5:127](#). {**Tesw 240.5**}

Tusifanye Kazi Peke Yetu—Mtu mmoja hapaswi kujaribu kufanya kazi hii peke yake. Watu kadhaa na waungane katika juhudi hiyo. Waje mbele wakiwa na ujumbe kutoka mbinguni, uliojaa nguvu za Roho Mtakatifu.... Wanaume na wanawake waonyeshwe ubaya wa kutumia fedha katika anasa zinazoharibu afya ya akili, nafsi na mwili.—[Uinjilisti- Enendeni Mtandaoni Kote, 531](#). {**Tesw 241.1**}

Wasilisha Njia Aliyoiteua Mungu—Kujikana nafsi, unyenyekevu na kiasi vinavyotakiwa kwa wenye haki, ambao Mungu huwaongoza na kuwabariki kwa namna ya pekee, vinapaswa kuwasilishwa kwa watu kwa kulinganisha na mazoea ya kupita kiasi na yanayoharibu afya ya wale wanaoishi katika kizazi hiki kilichopotoka. Mungu ameonyesha kwamba matengenezo ya afya yana uhusiano wa karibu sana na ujumbe wa malaika wa tatu kama mkono ulivyo na mwili. Hakuna mahali pengine panapopatikana sababu kubwa ya kuzorota kwa mwili na maadili kama kupuuzwa kwa jambo hili muhimu. Wale wanaojiridhisha na kuendekezahamu na tamaa zao, na kufumba macho yao ili wasione nuru kwa kuogopa kuona anasa za dhambi ambazo wanaziendekeza nao hawako tayari kuziacha, wana hatia mbele za Mungu. {**Tesw 241.2**}

Hatari ya Kuigeukia Nuru—Yeyote anayeigeukia nuru katika jambo moja huufanya moyo wake kuwa mgumu kiasi cha kupuuza nuru katika mambo mengine. Yeyote anayekiuka wajibu wa kimaadili katika suala la kula na kuvaa huandaa njia ya kukiuka madai ya Mungu kuhusu masilahi ya milele....{**Tesw 241.3**}

Watu ambao Mungu anawaongoza watakuwa watu wa pekee. Hawatakuwa kama ulimwengu. Lakini wakifuata uongozi wa Mungu, watatimiza makusudi Yake na kuisalimisha nia yao kwa mapenzi Yake. Kristo atakaa moyoni. Hekalu la Mungu litakuwa takatifu. “Mwili wenu,” asema mtume, “ni hekalu la Roho Mtakatifu.”{**Tesw 241.4**}

Tumeitwa Kutii Sheria za Asili—Mungu Hawataki watoto Wake wajikane wenyewe kwa kiwango cha kudhoofisha nguvu zao za mwili. Yeye Anawataka watii sheria za asili ili kuhifadhi afya ya mwili. Njia ya asili ndiyo njia Anayowaonyesha, nayo ni pana vya kutosha kwa kila Mkristo. Mungu, kwa mkono Wake wa ukarimu, ametupatia kwa wingi baraka mbalimbali kwa ajili ya riziki na starehe yetu. Lakini ili tuweze kufurahia hamu ya asili inayohifadhi afya na kurefusha maisha, Anaweka mipaka kwa hamu ya kula. Anasema: Jihadharini; jizuieni, jikaneni hamu isiyo ya asili. Tukijenga hamu potovu, tunakiuka sheria za mwili wetu na kujibebesha wajibu wa kuitumia vibaya miili yetu na kujiletea magonjwa.—[Shuhuda kwa Kanisa 3:62, 63](#).{**Tesw 242.1**}

Njia Yenye Ufanisi ya Kuingiza Injili—Nimejulishwa na mwongozaji wangu kwamba si wale tu wanaoamini Kweli wanaopaswa kutekeleza matengenezo ya afya, bali wanapaswa pia kuwafundisha wengine kwa bidii; kwa maana matengenezo hayo yatakuwa chombo ambacho kupitia hicho Kweli inaweza kuletwa katika uangalifu kwa wale wasioamini. Watasema kwamba ikiwa tuna mawazo yenye mantiki na thabiti kuhusu afya na kiasi, basi lazima kuwe na jambo fulani katika imani yetu ya kidini linalostahili kufanyiwa uchunguzi. Tukirudi nyuma katika matengenezo ya afya, tutapoteza sehemu kubwa ya mvuto wetu kwa ulimwengu wa nje.—[Uinjilisti, 514](#).{**Tesw 242.2**}

Mahubiri ya Kiasi Yatawafikia Wengi—Uangalifu wa pekee unapaswa kutolewa katika kuwasaidia wale waliofungwa na mazoea maovu. Wanapaswa kusikiliza hotuba kutoka katika Neno la Mungu kuhusu kiasi cha Kikristo. Tunapaswa kuwaongoza kwenye msalaba wa Kristo. Watu ambao hawakuwa

wameingia kanisani kwa karibu miaka ishirini walihudhuria mikutano ya namna hiyo na kubadilishwa. Matokeo yake yalikuwa kwamba waliacha chai na kahawa, tumbaku, bia na vileo. Mabadiliko ya ajabu sana katika tabia yalitokea. Wakati wengi walipokea nuru kwa namna hiyo, wengine waliikataa, kwa hasara yao wenyewe ya milele. Kazi hii inahitaji muda na juhudi zinazochosha, na husababisha maumivu makubwa ya moyo kuona wengi wakisikia na kuelewa, lakini kwa sababu ya msalaba wakikataa kumpokea Yesu Kristo.—[Manuscript 52, 1900](#). {**Tesw 242.3**}

Kuwafanyia Kazi Wale Wasio na Kiasi—Shughulika juu ya mtu asiye na kiasi na mtumiaji wa tumbaku, ukimwambia kwamba hakuna mlevi atakayerithi ufalme wa Mungu, na kwamba **“hakitaingia kamwe chochote kilicho kinyonge.”** **Ufunuo 21:27** Waonyeshe mema ambayo wangeweza kufanya kwa fedha wanazotumia sasa kununua kile kinachowadhuru tu.—[Huduma ya Tiba, 268](#). {**Tesw 243.1**}

Fanya Kazi, Omba, Inua—Mwathirika huyu mwenye kusikitisha wa kutokuwa na kiasi anaweza kukataa kutumia nafasi ya kurejesha utu wake kwa kuvunja uhusiano wake na Shetani. Je, wajibu wako wa kujitahidi kuamsha roho iliyokufa katika makosa na dhambi kwa kufanya yote ambayo juhudi za kibinadamu zinaweza kufanya unapungua kwa sababu hiyo? Yesu Atatenda miujiza ya ajabu ikiwa wanadamu watafanya tu sehemu waliyopewa na Mungu. Kwa nguvu zake mwenyewe, mwanadamu hawezi kamwe kuwaokoa watu kutoka katika mshiko wa Shetani. Ni muungano na Kristo pekee unaoweza kuleta urejesho huu. Mwanadamu lazima afanye kazi, lazima aombe, lazima awainue waliovunjika moyo na wasio na tumaini kwa juhudi zake za kibinadamu, huku akilishika mkono wa Mwenye Nguvu, na kung’ang’ana kwa ajili ya ushindi kama Yakobo. Kilio chake lazima kiwe: **“sikuachi, usiponibariki.”**—[Manuscript 87, 1898](#). {**Tesw 243.2**}

Kwa Nini Ujumbe wa Kiasi ni Muhimu—Mkristo atakuwa mwenye kiasi katika mambo yote—katika kula, kunywa, kuvaa na katika kila kipengele cha maisha. **“Na kila ashindanaye katika michezo hujizuia katika yote.”** **1 Wakorintho 9:25** Wao hufanya hivyo ili wapate taji iharibikayo; lakini sisi twatafuta taji isiyoharibika. Hatuna haki ya kujiridhisha katika jambo lolote litakalosababisha hali ya akili inayomzuia Roho wa Mungu kutusadikisha kuhusu wajibu wetu. Ni

ustadi mkuu wa kishetani kuwaweka wanadamu katika hali ambayo inafanya iwe vigumu kuwafikia kwa injili.—[The Review and Herald, August 29, 1907](#). {**Tesw 243.3**}

Walei Wote Wameitwa Kufanya Kazi ya Kiasi Hadharani—Kanisa linalofanya kazi ni kanisa lililo hai. Washiriki wa kanisa, acheni nuru iangaze. Sauti zenu zisikike katika maombi ya unyenyekevu, katika kushuhudia dhidi ya kutokuwa na kiasi, upumbavu na anasa za ulimwengu huu, na katika kutangaza kweli ya wakati huu. Sauti yenu, mvuto wenu na wakati wenu—vyote hivi ni vipawa kutoka kwa Mungu, navyo vinapaswa kutumiwa katika kuwaongoza watu kwa Kristo. Watembelee majirani zenu na kuonyesha kujali wokovu wa roho zao.—[Huduma ya Tiba, 332](#). {**Tesw 243.4**}

Jumapili ni Siku ya Kufanyia Kazi ya Kiasi—Jumapili inaweza kutumiwa kuendeleza kazi mbalimbali ambazo zitamtendea Bwana mengi.... Zungumzia kiasi na uzoefu wa Kweli wa kidini. Kwa kufanya hivyo, mtajifunza mengi kuhusu jinsi ya kufanya kazi, na mtawafikia watu wengi.—[Shuhuda kwa Kanisa 9:233](#). {**Tesw 244.1**}

Katika Mikutano ya Makambi—Katika kazi zetu kwenye mikutano ya makambi, uangalifu zaidi unapaswa kutolewa kwa kazi ya kufundisha kanuni za matengenezo ya afya na kiasi; masuala haya yanapaswa kuchukua nafasi muhimu katika juhudi zetu kwa wakati huu. Ujumbe wangu ni huu: “Fundisheni, fundisheni kuhusu suala la kiasi.”—[Manuscript 65, 1908](#). {**Tesw 244.2**}

Katika Makanisa Yetu—Kila kanisa linahitaji ushuhuda ulio wazi na wenye nguvu, unaofanya tarumbeta itoe sauti iliyo dhahiri. Ikiwa tunaweza kuamsha hisia za kimaadili kuhusu suala la kutenda kiasi katika mambo yote, ushindi mkubwa sana utapatikana.—[Manuscript 59, 1900](#). {**Tesw 244.3**}

Jiandae Kuwafundisha Wengine—Nitauliza kwa nini baadhi ya ndugu zetu wahudumu wako nyuma sana katika kutangaza mada kuu na iliyotukuka ya kiasi. Kwa nini hakuna shauku kubwa zaidi inayoonyeshwa katika matengenezo ya afya?—[Letter 42, 1898](#). {**Tesw 244.4**}

Tunapaswa kujielimisha wenyewe, si tu ili kuishi kwa kupatana na sheria za afya, bali pia ili kuwafundisha wengine njia iliyo bora zaidi. Wengi, hata miongoni mwa wale wanaodai kuamini kweli za pekee za wakati huu, kwa kusikitisha hawana

ujuzi kuhusu afya na kiasi. Wanahitaji kufundishwa **mstari kwa mstari, amri juu ya amri**. Suala hili linapaswa kuwekwa mbele yao daima kwa namna iliyo hai. Jambo hili halipaswi kupuuzwa kana kwamba si la muhimu; kwa maana karibu kila familia inahitaji kuchochewa kuhusu suala hili. Dhamiri inapaswa kuamshwa kuhusu wajibu wa kutekeleza kanuni za matengenezo ya Kweli. Mungu anataka watu Wake wawe wenye kiasi katika mambo yote.... {**Tesw 244.5**}

Tusizuiwe na Dhihaka—Wahudumu wetu wanapaswa kuwa na uelewa wa kutosha kuhusu suala hili. Hawapaswi kulipuuza wala kugeuzwa kando na wale wanaowaita watu wenye msimamo mkali. Wajifunze kile kinachounda matengenezo ya Kweli ya afya, na wafundishe kanuni zake, kwa mafundisho na pia kwa mfano wa utulivu na unaodumu. Katika mikusanyiko yetu mikubwa, mafundisho kuhusu afya na kiasi yanapaswa kutolewa. Jitahidini kuamsha akili na dhamiri. Tumia kila kipawa kilicho katika uwezo wenu, na endelezeni kazi hiyo kwa machapisho kuhusu suala hili. “Fundisheni, fundisheni, fundisheni,” ndio ujumbe ambao nimepewa msisitizo.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 117](#). {**Tesw 245.1**}

SURA YA 4—ELIMU YA KIASI: LENGU LA KAZI YETU YA KITIBA

Zimeanzishwa Kuhubiri Kiasi cha Kweli—Sanatorium zetu zimeanzishwa ili kuhubiri Ukweli wa kiasi cha kweli.—[Counsels on Diet and Foods, 162](#). {**Tesw 245.2**}

Elimu ya Kiasi, Iwasilishwe kwa Mtazamo wa Kimaadili—Katika sanatorium zetu, wahudumu wetu wanaofanya kazi ya kuhubiri na kufundisha wanapaswa kutoa mazungumzo mafupi kuhusu kanuni za kiasi, wakionyesha kwamba mwili ni hekalu la Roho Mtakatifu na kuwaelekeza watu kutambua wajibu walio nao, kwa kuwa wao ni milki ya Mungu iliyonunuliwa kwa gharama, wa kuufanya mwili kuwa hekalu takatifu linalofaa kukaliwa na Roho Mtakatifu. Mafundisho haya yanapotolewa, watu watapendezwa na mafundisho ya Biblia. {**Tesw 245.3**}

Pia, ugonjwa wa kimaadili unaowafanya wakazi wa ulimwengu wa leo kuwa kama wakazi wa ulimwengu kabla ya Gharika—wenye ujasiri wa kufanya maovu, wenye kukufuru, wasio na kiasi na waliopotoka—lazima uwekwe wazi mbele yao.

Dhambi zinazotendwa zinaifanya dunia hii kuwa nyumba ya ukoma ya upotovu. Dhambi hizi lazima zikemee kwa ukali. Wale wanaohubiri wanapaswa kuinua kiwango cha kiasi kwa mtazamo wa Kikristo. Kiasi kinapowasilishwa kama sehemu ya injili, wengi wataona hitaji lao la kufanya matengenezo.—[Manuscript 14, 1901](#). {**Tesw 245.4**}

Madaktari Wafundishe Kuhusu Kiasi—Wanapaswa kuwafundisha watu kuhusu hatari za kutokuwa na kiasi. Uovu huu lazima ukabiliwe kwa ujasiri zaidi katika siku zijazo kuliko ulivyokabiliwa zamani. Wahudumu na madaktari wanapaswa kuweka wazi maovu ya kutokuwa na kiasi. Wote wawili wanapaswa kufanya kazi katika injili kwa nguvu, wakikemea dhambi na kuinua haki. Wahudumu au madaktari ambao hawawafanyii watu miito binafsi wanapuuza wajibu wao. Wanashindwa kufanya kazi ambayo Mungu amewateua kuifanya.—[Shuhuda kwa Kanisa 6:110](#). {**Tesw 246.1**}

Kufundisha Kiasi Kikamilifu—Daktari anapomwona mgonjwa anayesumbuliwa na ugonjwa uliosababishwa na kula na kunywa isivyofaa au na mazoea mengine mabaya, kisha akaacha kumwambia jambo hilo, anamsababishia madhara mwanadamu mwenzake. Walevi, wenye wazimu na wale waliojisalimisha katika maisha ya uasherati, wote humsihi daktari atangaze waziwazi na kwa dhahiri kwamba mateso yao yametokana na dhambi. Wale wanaoelewa kanuni za maisha wanapaswa kujitahidi kwa bidii kukabiliana na visababishi vya magonjwa. Kwa kuwa daktari huliona pambano lisiloisha dhidi ya maumivu na kufanya kazi daima ili kupunguza mateso kwa mgonjwa, Je, anawezaje kukaa kimya? Je, kweli yeye ni mtu wema na mwenye huruma ikiwa hafundishi kiasi kamili kama tiba ya ugonjwa?—[Huduma ya Uponyaji, 114](#). {**Tesw 246.2**}

Mlinzi wa Afya ya Mwili na Maadili—Daktari wa kweli ni mwalimu. Anatambua wajibu wake, si kwa wagonjwa walio chini ya uangalizi wake wa moja kwa moja tu, bali pia kwa jamii anamoishi. Anasimama kama mlinzi wa afya ya mwili na maadili. Jitihada zake hazilengi tu kufundisha njia sahihi za kuwatibu wagonjwa, bali pia kuhimiza mazoea sahihi ya maisha na kueneza ujuzi wa kanuni zilizo sahihi. {**Tesw 246.3**}

Elimu kuhusu kanuni za afya haikuwahi kuhitajika sana kama ilivyo sasa. Licha ya maendeleo ya ajabu yaliyofanywa katika nyanja nyingi zinazohusiana na starehe na mahitaji ya maisha, hata katika masuala ya usafi na matibabu ya magonjwa,

kupungua kwa nguvu za mwili na uwezo wa kustahimili kunaogopesha. Hali hii inahitaji uangalifu wa wote wanaojali ustawi wa wanadamu wenzao. {**Tesw 247.1**}

Ustaarabu wetu wa bandia/feki unahimiza maovu yanayoharibu kanuni zilizo njema. Desturi na mitindo vinapingana na asili/necha. Mazoea wanayohimiza na anasa wanazokuza yanazidi kudhoofisha nguvu za mwili na akili, na kuiletea jamii ya wanadamu mzigo usiostahimilika. Kutokuwa na kiasi na uhalifu, magonjwa na taabu vimeenea kila mahali [Kuigiza vyakula, mitindo ya maisha nk]. {**Tesw 247.2**}

Wengi wanakiuka sheria za afya kwa sababu ya ujinga, nao wanahitaji kufundishwa. Lakini wengi zaidi wanajua lililo bora kuliko wanavyolitenda. Wanahitaji kutiwa msisitizo juu ya umuhimu wa kufanya ujuzi wao kuwa mwongozo wa maisha. Daktari ana fursa nyingi za kuwafundisha watu kanuni za afya na kuwaonyesha umuhimu wa kuzitenda. Kwa mafundisho sahihi, anaweza kufanya mengi kurekebisha maovu yanayosababisha madhara yasiyoelezeka.—Huduma ya Uponyaji, [125, 126](#). {**Tesw 247.3**}

Sanitorium Kama Chombo cha Elimu—Katika kazi zetu zote za sanitorium na shule, mambo yanayohusiana na matengenezo ya afya yanapaswa kupewa nafasi ya kwanza. Bwana anatamani kufanya sanatorium zetu kuwa vyombo vya elimu kila mahali. Iwe ni taasisi kubwa au ndogo, wajibu wake unabaki uleule. Agizo la Mwokozi kwetu ni hili: **“Vivyo hivyo nuru yenu na iangaze mbele ya watu, wapate kuyaona matendo yenu mema, wamtukuze Baba yenu aliye mbinguni.”** Mathayo 5:16 —[Manuscript 65, 1908](#). {**Tesw 247.4**}

Wagonjwa Watapoteza Hitaji na Hamu ya Vichocheo na Dawa za Kulevya—Katika taasisi zetu za tiba, mafundisho yaliyo wazi yanapaswa kutolewa kuhusu kiasi. Wagonjwa wanapaswa kuonyeshwa ubaya wa vileo vyenye kulevya na baraka za kujiepusha navyo kabisa. Wanapaswa kuombwa kuacha vitu vilivyoharibu afya yao, na badala ya vitu hivyo, wapewe kwa wingi matunda.... {**Tesw 248.1**}

Wagonjwa wanapoongozwa kufanya mazoezi ya mwili, ubongo na mishipa iliyochooka vitapata nafuu; na maji safi pamoja na chakula kizuri na kitamu vitawajenga na kuwapa nguvu. Hawatahisi tena uhitaji wa dawa zinazoharibu afya au vinywaji vyenye kulevya.—[Letter 145, 1904](#). {**Tesw 248.2**}

Kuhusiana na Migahawa ya Chakula Bora cha Afya na Usafi (Hygienic Restaurant) —Migahawa ya chakula bora, Afya na Usafi, inapaswa kuanzishwa mijini, na kupitia migahawa hiyo ujumbe wa kiasi unapaswa kutangazwa. Mipango inapaswa kufanywa ya kuendesha mikutano inayohusishwa na migahawa yetu. Kila inapowezekana, chumba kitengwe ambamo wateja wanaweza kualikwa kwenye mihadhara kuhusu sayansi ya afya na kiasi cha Kikristo, na ambamo wanaweza kufundishwa jinsi ya kuandaa chakula chenye afya, pamoja na mambo mengine muhimu. Katika mikutano hii kunapaswa kuwa na maombi, nyimbo na mazungumzo, si kuhusu afya na kiasi pekee, bali pia kuhusu mada nyingine zinazofaa za Biblia. Watu wanapofundishwa jinsi ya kuhifadhi afya ya mwili, fursa nyingi zitapatikana za kupanda mbegu za injili ya ufalme.—[Shuhuda kwa Kanisa 7:115](#). {**Tesw 248.3**}

SURA YA 5—USHAWISHI WA KALAMU

Machapisho ya Kiasi—Mbali na kazi ya kuzungumza hadharani, tuna kazi ya kufanya katika kuendeleza kazi ya kiasi. Tunapaswa kuwasilisha kanuni zetu katika vijitabu, machapisho, majarida na magazeti yetu.—[Watendakazi wa Injili, 385](#). {**Tesw 248.4**}

Kila Mwadventista Ayasambaze—Suala la kiasi linapaswa kuungwa mkono kwa dhati na watu wa Mungu. Kutokuwa na kiasi kunazidi kujitahidi kutawala [kunainua pembe]; kujifurahisha nafsi kunaongezeka, na machapisho yanayohusu matengenezo ya afya yanahitajika sana. Machapisho yanayohusu jambo hili ni mkono wa msaada wa injili, unaowaongoza watu kuichunguza Biblia ili kuielewa

kweli vizuri zaidi. Onyo dhidi ya uovu mkubwa wa kutokuwa na kiasi linapaswa kutolewa; na ili jambo hili lifanyike, kila mshika-Sabato anapaswa kujifunza na kutekeleza mafundisho yaliyomo katika magazeti yetu ya afya na vitabu vyetu vya afya. Na wanapaswa kufanya zaidi ya hayo: wanapaswa kujitahidi kwa bidii kusambaza machapisho haya miongoni mwa majirani zao.—[Mashauri kwa Afya, 462](#). {**Tesw 249.1**}

Wafikieni Watu Walipo—Usambazaji wa machapisho yetu ya afya ni kazi muhimu sana. Ni kazi ambayo wote wanaoamini kweli za pekee za wakati huu wanapaswa kuipenda kwa dhati. Mungu anatamani kwamba sasa, kuliko wakati mwingine wowote, akili za watu zichochewe kwa kina ili kuchunguza kwa bidii suala kuu la kiasi na kanuni zinazowekwa katika msingi wa matengenezo ya kweli ya afya. Maisha ya kimwili yanapaswa kufundishwa, kukuzwa na kuendelezwa kwa uangalifu, ili kupitia wanaume na wanawake, tabia ya Mungu iweze kudhihirishwa kwa ukamilifu. Nguvu za mwili na akili, pamoja na hisia na mapenzi, zinapaswa kuzoezwa ili ziweze kufikia ufanisi wa hali ya juu. Matengenezo—matengenezo endelevu—yanapaswa kuwekwa mbele ya watu.... {**Tesw 249.2**}

Nuru ambayo Mungu ametupatia kuhusu matengenezo ya afya ni kwa ajili ya wokovu wetu na wokovu wa ulimwengu. Wanaume na wanawake wanapaswa kuelimishwa kuhusu mwili wa mwanadamu ambao Muumba wetu ameuandaa uwe makao Yake, na ambao Anatamani tuwe mawakili waaminifu juu yake. Kweli hizi kuu lazima zipelekwe ulimwenguni. Tunapaswa kuwafikia watu walipo, na kwa mfano na mafundisho kuwaongoza waone uzuri wa njia iliyo bora zaidi.... {**Tesw 249.3**}

Mtu yeyote asifikiri kwamba usambazaji wa machapisho/majarida/magazeti ya afya ni jambo dogo. Wote wanapaswa kushiriki katika kazi hii kwa shauku zaidi na kufanya juhudi kubwa zaidi katika jambo hili. Mungu atawabariki sana wale wanaoshiriki katika kazi hii kwa dhati; kwa maana ni kazi inayopaswa kupewa uangalifu wakati huu. {**Tesw 249.4**}

Wahudumu wanaweza na wanapaswa kufanya mengi katika kuhimiza usambazaji wa magazeti ya afya. Kila mshiriki wa kanisa anapaswa kufanya kazi kwa bidii kwa ajili ya magazeti haya kama afanyavyo kwa ajili ya machapisho yetu mengine.... {**Tesw 250.1**}

Usambazaji wa majarida/machapisho/magazeti ya afya utakuwa chombo chenye nguvu katika kuwaandaa watu kuyapokea yale kweli za pekee zinazopaswa kuwaandaa kwa ajili ya kuja upesi kwa Mwana wa Adamu.—[Mashauri kwa Afya, 445–447](#). {**Tesw 250.2**}

Watu Wetu Kila Mahali Washiriki—Popote mlipo, acheni nuru yenu iangaze. Wapeni magazeti na vijitabu vyetu wale mnaoshirikiana nao, mnaposafiri, mnapowatembelea wengine au mnapozungumza na majirani zenu; na tumieni kila fursa kuzungumza neno kwa wakati unaofaa. Roho Mtakatifu atalifanya mbegu hiyo ize matunda katika baadhi ya mioyo.... {**Tesw 250.3**}

Nina maneno ya kuwatia moyo kuhusu toleo maalumu la [kiasi] la *Watchman [Our Times]*, ambalo *Southern Publishing House* inakaribia kulichapisha. Nitafurahi kuona mabaraza yetu yakisaidia katika kazi hii kwa kuchukua idadi kubwa ya toleo hili kwa ajili ya kulisambaza. Juhudi hizi zisitiliwe vikwazo, bali wote washiriki ili kulisambaza toleo hili la kiasi kwa wingi. {**Tesw 250.4**}

Hakungeweza kuwa na wakati bora zaidi kuliko sasa kwa ajili ya harakati ya aina hii, wakati ambapo suala la kiasi linaibua shauku kubwa sana miongoni mwa watu. Watu wetu kila mahali na washiriki kwa dhati ili ionekane wazi tunaposimama kuhusu suala la kiasi. Kila jambo linalowezekana na lifanywe ili kusambaza miito yenye nguvu na yenye kuchochea kwa ajili ya kufungwa kwa baa. Gazeti hili lifanywe kuwa chombo chenye nguvu kwa ajili ya mema. Kazi yetu kwa ajili ya kiasi inapaswa kufanywa kwa moyo zaidi na kwa msimamo thabiti zaidi.—[The Review and Herald, June 18, 1908](#). {**Tesw 250.4**}

Wajibu Wetu Katika Saa Hii Adhimu—Juu yetu, ambao Mungu ametupatia nuru kuu, umewekwa wajibu mzito wa kuwafanya wanaume na wanawake wenye kufikiri watambue umuhimu wa kuenea kwa ulevi na uhalifu ambao wameuzoea sana. Tunapaswa kuweka mbele ya akili zao Maandiko yanayoeleza wazi hali zitakazokuwapo kabla tu ya kuja kwa Kristo mara ya pili.... {**Tesw 251.1**}

Katika nyakati hizi, ambapo magazeti ya kila siku yamejaa maelezo mengi ya kutisha kuhusu ulevi wa kuchukiza na uhalifu wa kutisha, kuna hatari ya kuzoea sana hali zilizopo kiasi cha kupoteza utambuzi wa maana ya hali hizo. Jeuri imeenea nchini. Vileo vyenye kulevya vinatumiwa kwa wingi kuliko wakati mwingine wowote uliopita. Habari za uhalifu unaotokana na jambo hilo

zinaelezwa kwa kina katika magazeti. Hata hivyo, licha ya ushahidi mwingi wa kuongezeka kwa uasi dhidi ya sheria, mara chache watu husimama na kutafakari kwa uzito maana ya mambo haya. Karibu bila ubaguzi, watu hujivunia kuelimika na maendeleo ya kizazi/zama za sasa....{**Tesw 251.2**}

Ni muhimu sana kwamba wajumbe wa Mungu wawafanye viongozi wa serikali, wahariri na watu wenye kufikiri kila mahali watambue umuhimu mkubwa wa ulevi na jeuri ambayo sasa inajaza nchi kwa ukiwa na kifo! Kama wafanyakazi wenzake waaminifu pamoja na Mungu, tunapaswa kutoa ushuhuda ulio wazi na thabiti kuhusu suala la kiasi....{**Tesw 251.3**}

Sasa ndiyo fursa yetu adhimu ya kushirikiana na viumbe wa mbinguni katika kuelimisha uelewa wa wale wanaochunguza maana ya ongezeko la haraka la uhalifu na misiba. Tunapofanya sehemu yetu kwa uaminifu, Bwana atabariki juhudi zetu katika kuwaokoa roho nyingi za thamani.—[The Review and Herald, October 25, 1906](#).{**Tesw 251.4**}

Nendeni Mkiwa na Mikono Iliyojaa Machapisho—Machapisho kuhusu matengenezo ya afya yatawafikia wengi ambao hawataona wala kusoma chochote kuhusu mada muhimu za Biblia. Kujiridhisha katika kila hamu potovu kunaendelea kufanya kazi yake ya kifo. Kutokuwa na kiasi lazima kukabiliwe. Kwa juhudi za pamoja na zenye busara, tufanye yajulikane maovu ya kudhoofisha uwezo ambao Mungu ametupatia kwa kutumia divai na vileo vikali. Kweli kuhusu matengenezo ya afya lazima iwafikie watu. Hili ni muhimu ili kuvuta fikira zao kwenye kweli ya Biblia.{**Tesw 251.5**}

Mungu anataka watu Wake wawe na kiasi katika mambo yote. Wasipokuwa na kiasi, hawataweza—wala hawawezi—kutakaswa kwa njia ya kweli. Mawazo na akili zao wenyewe hupotoka. Wengi wanaonekana kuwa wamepotoka bila tumaini, ikiwa watafundishwa ipasavyo kuhusu mazoea yao yasiyofaa kiafya, watakuswa na kweli. Kisha wanaweza kuinuliwa, kutukuzwa, kutakaswa na kuwa vyombo vinavyofaa kutumiwa na Bwana. Nendeni mkiwa na mikono iliyojaa machapisho yanayofaa, na mioyo yenu ikiwa imejaa upendo wa Kristo kwa ajili ya roho zao, mkiwafikia watu walipo.—[Manuscript 1, 1875](#).{**Tesw 252.1**}

Pangeni na Jitayarisheni kwa Kazi Yenye Ufanisi—Tunapaswa kufanya kazi kwa ajili ya kuendeleza matengenezo ya kiasi na kulifanya suala hili liwe jambo

linalogusa maisha. Hii ni mojawapo ya njia ambazo tunaweza kuwa wavuvi wa watu. Kazi nzuri inafanywa kupitia usambazaji wa machapisho yetu. Jipangeni katika vikundi kwa ajili ya kufanya kazi hii kwa uangalifu na bidii. Jifunzeni kuzungumza kwa namna ambayo haitawakwaza wengine. Sitawisheni upole katika usemi. Neema ya Kristo na ikae kwa wingi ndani yenu, mkizungumza maneno ya kutiana moyo. Ninawasihi kwa dhati watu wetu wote: Jiungeni katika safu, jiungeni katika safu.—[Manuscript 99, 1908](#). {**Tesw 252.2**}

Pazeni Sauti ya Onyo—Watu wa Mungu wanapaswa kuwa tayari kiakili, wepesi wa kuona na kutumia kila fursa ya kuendeleza kazi ya Bwana. Wana ujumbe wa kuwasilisha. Kwa kalamu na kwa sauti wanapaswa kutoa sauti ya onyo. Ni wachache tu watakaosikiliza; ni wachache tu watakaokuwa na masikio ya kusikia. Shetani amebuni kwa ustadi njia nyingi za kuwafanya wanaume na wanawake waendele kuwa chini ya mvuto wake. Anawaongoza kudhoofisha viungo vyao kwa kujiridhisha katika hamu potovu na kujifurahisha katika anasa za kidunia. Vileo vyenye kulevya, tumbaku, ukumbi wa michezo na uwanja wa mbio—maovu haya na mengine mengi yanapooza hisia za mwanadamu na kusababisha maelfu ya watu kuziba masikio yao wasisikie maombi ya rehema ya Mungu.—[The Review and Herald, June 23, 1903](#). {**Tesw 252.3**}

SURA YA 6—NGUVU YA KURA

Wajibu Wetu Kama Raia—Ingawa hatupaswi kwa vyovyote vile kujihusisha na masuala ya kisiasa, hata hivyo, ni fursa yetu kuchukua msimamo thabiti kuhusu masuala yote yanayohusiana na matengenezo ya kiasi. Kuhusu jambo hili, mara

nyingi nimetoa ushuhuda ulio wazi. Katika makala iliyochapishwa katika *Review and Herald* ya Novemba 8, 1881, niliandika:.... {**Tesw 253.1**}

“Kuna sababu ya kupooza kwa maadili katika jamii. Sheria zetu zinaendeleza uovu unaodhoofisha misingi yake yenyewe. Wengi wanalaani maovu wanayojua kuwa yapo, lakini wanajiona kuwa hawawajibiki kwa jambo hilo. Hili haliwezi kuwa hivyo. Kila mtu ana ushawishi katika jamii. {**Tesw 253.2**}

Kila Mpiga Kura Ana Sauti—“Katika nchi yetu yenye bahati, kila mpiga kura ana sehemu ya sauti katika kuamua ni sheria zipi zitakazotawala taifa. Je, ushawishi huo na kura hiyo havipaswi kutumiwa kuunga mkono kiasi na wema? ... {**Tesw 253.3**}

“Tunaweza kuwaita marafiki wa kazi ya kiasi wajikusanye kwa ajili ya pambano na kujitahidi kuzuia wimbi la uovu linaloipotosha dunia; lakini juhudi zetu zote zitakuwa na faida gani wakati uuzaji wa vileo unaungwa mkono na sheria? Je, laana ya kutokuwa na kiasi itaendelea milele kuwa kama ukame unaolitesa taifa letu? Je, kila mwaka itaendelea kusambaa kama moto unaoteketeza maelfu ya nyumba zenye furaha? {**Tesw 253.4**}

Kwa Sauti, Kalamu na Kura—“Tunazungumzia matokeo, tunatetemeka kwa sababu ya matokeo hayo, na tunashangaa tunachoweza kufanya kuhusu matokeo hayo ya kutisha, huku mara nyingi sana tukivumilia na hata kuunga mkono chanzo chake. Watetezi wa kiasi hawatimizi wajibu wao wote isipokuwa watumie ushawishi wao kwa mafundisho na kwa mfano—kwa sauti, kalamu na kura—kuunga mkono marufuku na kujiepusha kabisa na vileo. Hatupaswi kutazamia kwamba Mungu atafanya muujiza ili kuleta matengenezo haya na hivyo kuondoa ulazima wa juhudi zetu. Ni lazima sisi wenyewe tukabiliane na adui huyu mkubwa; kauli yetu iwe: Hakuna maafikiano wala kukoma kwa juhudi zetu mpaka ushindi upatikane.”—[The Review and Herald, October 15, 1914](#). (Imenukuliwa katika [Watendakazi wa Injili, 387, 388](#)). {**Tesw 255.1**}

Kuwachagua Watu Wanaofaa—Watu wasio na kiasi hawapaswi kuwekwa katika nafasi za uaminifu kwa kura ya wananchi.—[The Signs of the Times, July 8, 1880](#). {**Tesw 254.1**}

Mikononi mwa Watu Wasio na Kiasi—Watu wengi huchaguliwa kushika nyadhifa za umma, ingawa akili zao zimepungukiwa nguvu zake kamili kwa

sababu ya kujiruhusu kunywa vileo, au zimeendelea kufunikwa na matumizi ya tumbaku yenye kulevya.... Amani ya familia zenye furaha, sifa njema, mali, uhuru, na hata uhai wenyewe viko mikononi mwa watu wasio na kiasi katika mabunge yetu na mahakama zetu za sheria. {**Tesw 254.2**}

Kwa kujiachilia katika kuridhisha/kuendekeza hamu zao, wengi waliokuwa waadilifu na wenye kufanya mema hapo awali hupoteza uadilifu wao na upendo wao kwa wanadamu wenzao; nao hujiunga na watu wasio waaminifu na wapotovu, huunga mkono makusudi yao na kushiriki katika hatia yao. {**Tesw 254.3**}

Kupoteza Haki Takatifu ya Uraia—Ni watu wangapi wanaopoteza haki yao kama raia wa jamhuri—wakihongwa kwa glasi ya whisky ili kumpigia kura mgombea mwovu! Kwa ujumla, watu wasio na kiasi hawatasita kutumia udanganyifu, rushwa, na hata jeuri dhidi ya wale wanaokataa kutoa uhuru usio na mipaka kwa kutosheleza hamu potovu.—[The Review and Herald, November 8, 1881](#). {**Tesw 254.4**}

Wajibu wa Raia Wasiochukua Hatua-Wako Kimya tu.—Wengi hutoa ushawishi wao kwa yule mharibu mkuu, wakimsaidia kwa sauti na kura kuharibu sura ya maadili ya Mungu ndani ya mwanadamu, bila kufikiria familia zinazodhalilishwa na hamu potovu ya vileo.—[Manuscript 87, 1898](#). {**Tesw 254.5**}

Na wale ambao kwa kura zao wanaunga mkono biashara ya vileo watawajibishwa kwa uovu unaofanywa na wale walio chini ya mvuto wa vileo vikali.—[Letter 243a, 1905](#). {**Tesw 255.1**}

Waanzilishi Wetu Wafikia Uamuzi Muhimu-Payonia/Pioneer—[*Ukurasa kutoka katika shajara ya Ellen G. White ya mwaka 1859.*]

“Nilihudhuria mkutano jioni. Ulikuwa mkutano wa wazi na wenye kuvutia sana. Baada ya muda wa kufunga mkutano kufika, suala la kupiga kura lilijadiliwa na kupewa uangalifu. James alizungumza kwanza, kisha Ndugu Andrews akazungumza, nao wakaona kuwa ni bora kutoa ushawishi wao kwa ajili ya haki na dhidi ya kosa. Wanaona kuwa ni jambo sahihi kuwapigia kura watu wenye kiasi washike nyadhifa katika jiji letu, badala ya, kwa kukaa kimya, kuhatarisha watu wasio na kiasi kuwekwa madarakani. Ndugu Hewitt alisimulia jambo lililompata siku chache [zilizopita] na amefikia uamuzi kwamba ni jambo sahihi kupiga kura yake. Ndugu Hart alizungumza vizuri. Ndugu Lyon alipinga. Hakuna mwingine

aliyepinga kupiga kura, lakini Ndugu Kellogg alianza kuona kwamba ni jambo sahihi. Kulikuwa na hali njema miongoni mwa ndugu wote. Laiti wote wangetenda kwa kumcha Mungu.” {**Tesw 255.2**}

Tanbihi: Mwanzoni mwa majira ya kiangazi ya mwaka 1881, katika mkutano wa kambi huko Des Moines, Iowa, azimio liliwasilishwa mbele ya wajumbe lililosomeka hivi: {**Tesw 255.3**}

“*Imeazimiwa*, kwamba tunaonyesha shauku yetu kubwa katika harakati ya kiasi inayoendelea sasa katika jimbo hili; na kwamba tunawaagiza wahudumu wetu wote kutumia ushawishi wao miongoni mwa makanisa yetu na kwa watu kwa ujumla, ili kuwahimiza wafanye kila juhudi inayolingana na kanuni, kwa kazi binafsi na kupitia sanduku la kura, kuunga mkono marekebisho ya Katiba ya kupiga marufuku, ambayo marafiki wa kiasi wanajitahidi kuyapata.”—*The Review and Herald*, July 5, 1881. {**Tesw 255.4**}

Hata hivyo, baadhi yao walipinga kifungu kilichotaka hatua ichukuliwe “kwenye sanduku la kura,” na wakataka kifutwe. Bi. White, ambaye alikuwa akihudhuria mkutano huo wa kambi, alikuwa amestaafu kwenda kupumzika, lakini aliitwa ili kutoa ushauri wake. {**Tesw 255.5**}

Akiandika kuhusu jambo hilo wakati huo, alisema: “Nilivaa na nikagundua kwamba nilipaswa kuzungumza kuhusu suala la ikiwa watu wetu wanapaswa kupiga kura kuunga mkono marufuku. Niliwaambia, ‘ndiyo,’ na nikazungumza kwa dakika ishirini.”—[Letter 6, 1881](#). {**Tesw 255.6**}

“Watu wasio na kiasi wamekuwa ofisini leo, wakieleza kwa njia ya kujipendekeza kwamba wanaunga mkono mwenendo wa washika-Sabato wa kutopiga kura, na wakaonyesha matumaini kwamba wataendelea na mwenendo wao na, kama Wakweki, wasipige kura. (*Waquaker; maana yake washiriki wa Religious Society of Friends, ambao kihistoria walijulikana kwa msimamo wao wa kutoshiriki katika upigaji kura katika mazingira fulani*) Shetani na malaika zake waovu wanafanya kazi wakati huu, naye ana watenda kazi duniani. Ombi langu ni kwamba Shetani ashindwe.”—[Manuscript 5, 1859](#) (Jumapili, Machi 6). {**Tesw 256.1**}

Somo Kutoka Katika Falme za Kale—Ustawi wa taifa unategemea wema na akili za raia wake. Ili kuhakikisha baraka hizi, mazoea ya kuwa na kiasi kikamilifu ni ya lazima. Historia ya falme za kale imejaa masomo ya onyo kwetu. Anasa,

kujifurahisha nafsi, na maisha ya upotovu huandaa njia ya kuanguka kwao. Bado haijulikani kama jamhuri yetu wenyewe itajifunza kutokana na mfano wao na kuepuka hatima yao.—[Watendakazi wa Injili, 388](#). {**Tesw 256.2**}

SURA YA 7—WITO WA KWENDA SHAMBANI

Ni Wakati wa Kufanya Kazi—Sasa, ndugu na dada, je, si wakati wa kufanya kazi? Je, si wakati wa kuamsha uwezo ambao Mungu ametupatia na kuchochewa na bidii takatifu ambayo bado hatujawa nayo? Na je, si wakati wa kusimama kama Kalebu, kujitokeza mbele, kuinua sauti zetu na kupinga taarifa zinazozunguka kila mahali? Je, hatuwezi kuimiliki nchi? Kwa msaada wa Mungu, tunaweza kufanya kazi kubwa katika suala la kiasi.—[Manuscript 3, 1888](#). {**Tesw 256.3**}

Nani Atasaidia? —Kila upande wetu kuna waathirika wa hamu potovu; nawe, utafanya nini kwa ajili yao? Je, huwezi, kwa mfano wako, kuwasaidia kuweka miguu yao katika njia ya kiasi? Je, unaweza kutambua majaribu yanayowakabili vijana wanaokua miongoni mwetu, kisha usijitahidi kuwaonya na kuwaokoa? Nani atasimama upande wa Bwana? Nani atasaidia kulizuia wimbi hili la ukosefu wa maadili, huzuni na taabu linalojaza dunia?—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 40](#). {**Tesw 256.4**}

Siku Yetu ya Fursa—Kutokuwa na kiasi kwa kila namna kunaiteka dunia, na wale ambao kwa wakati huu ni waelimishaji wa kweli, yaani, wale wanaofundisha kujikana nafsi na kujitoa mhanga, watapata thawabu yao. Sasa ndiyo wakati wetu; sasa ndiyo fursa yetu ya kufanya kazi yenye baraka.—[Huduma ya Tiba, 25](#). {**Tesw 257.1**}

Tunawajibika—Tunawajibika kwa maovu ambayo tungeweza kuyazuia kwa wengine kwa kuwaonya, kuwakemea, au kutumia mamlaka ya mzazi au mchungaji, kana kwamba sisi wenyewe ndio tulikuwa tumeyatenda.—[Shuhuda kwa Kanisa 4:516](#). {**Tesw 257.2**}

Fufua Kazi ya Kiasi—Kazi ya kiasi inahitaji kufufuliwa kuliko ilivyowahi kufufuliwa hapo awali.—[The Review and Herald, January 14, 1909](#). {**Tesw 257.3**}

Miaka mingi iliyopita, tuliona kueneza kanuni za kiasi kuwa mojawapo ya wajibu wetu muhimu zaidi. Ndivyo inavyopaswa kuwa leo.—[Watendakazi wa Injili, 384](#). {**Tesw 257.4**}

Ikiwa kazi ya kiasi ingeendelezwa nasi kama ilivyoanzishwa miaka thelathini iliyopita; [Ilichapishwa kwa mara ya kwanza mwaka 1900.] ikiwa katika mikutano

yetu ya kambi tungewaeleza watu maovu ya kutokuwa na kiasi katika kula na kunywa, na hasa uovu wa kunywa vileo; ikiwa mambo haya yangewasilishwa pamoja na ushahidi kuhusu kuja upesi kwa Kristo, kungekuwa na mtikisiko miongoni mwa watu. Ikiwa tungeonyesha bidii inayolingana na umuhimu wa kweli tunazoshughulikia, tungeweza kuwa chombo cha kuwaokoa mamia, naam, maelfu, kutokana na uharibifu.—Shuhuda kwa Kanisa [6:111](#). {**Tesw 257.5**}

Ikiwa watu wetu watawezesha kutambua jinsi mambo mengi yalivyo hatarini, na wakatafuta kutumia vizuri wakati uliopotea kwa kuweka sasa moyo, nafsi na nguvu zao katika kazi ya kiasi, matokeo yake yatakuwa mema sana.—[Letter 78, 1911](#). {**Tesw 257.6**}

Tukiwa na Mungu, Sisi Ni Wengi—Mnasema, “Sisi ni wachache.” Je, Mungu si mkuu kuliko walio wengi? Ikiwa tuko upande wa Mungu aliyeumba mbingu na nchi, je, hatuko upande wa walio wengi? Tuna malaika walio hodari kwa nguvu walio upande wetu.—[Manuscript 27, 1893](#). {**Tesw 257.7**}

“Tuna malaika walio hodari kwa nguvu upande wetu.” —Kwa mikono yetu dhaifu ya kibinadamu tunaweza kufanya machache tu, lakini tunaye Msaidizi asiyeweza kushindwa. Hatupaswi kusahau kwamba mkono wa Kristo unaweza kufikia hata vilindi vya taabu na udhalilishaji wa mwanadamu. Anaweza kutupatia msaada wa kushinda hata pepo huyu wa kutisha wa kutokuwa na kiasi.—[Christian Temperance and Bible Hygiene, 21](#). {**Tesw 258.1**}

Mashamba Yameiva kwa Mavuno—Kila mahali, suala la kiasi linapaswa kupewa umaarufu zaidi. Ulevi, pamoja na uhalifu unaofuata daima ulevi, vinahitaji sauti ipazwe ili kupambana na uovu huu. Kristo anaona mavuno mengi yanayosubiri kukusanywa. Roho zinahisi njaa ya kweli na kiu ya maji ya uzima. Wengi wako karibu kabisa na ufalme, wakisubiri tu kukusanywa. Je, watu wanaojua kweli hawawezi kuona? Je, hawatasikia sauti ya Kristo ikisema, “Mwasema ninyi, bado miezi minne, ndipo mavuno? Tazama, nawaambia, Inueni macho yenu, mkatazame mashamba, ya kuwa yamekwisha kuwa meupe, tayari kwa mavuno”?—[Letter 10, 1899](#). {**Tesw 258.2**}

VIAMBATISHO

Kiambatisho A—Ellen G. White, Mtendakazi wa Kiasi

Aliagizwa Kuzungumza Juu ya Kiasi—Niliagizwa pia kuzungumza juu ya suala la kiasi, kama mjumbe aliyeteuliwa na Bwana. Nimeitwa katika sehemu nyingi ili kuzungumza juu ya kiasi mbele ya mikusanyiko mikubwa. Kwa miaka mingi, nilijulikana kama mzungumzaji kuhusu kiasi.—[\[Manuscript 140, 1905\]](#) {**Tesw 259.1**}

Ninafurahi kwamba nimepata fursa ya kutoa ushuhuda wangu juu ya suala hili mbele ya mikusanyiko iliyojaa watu katika nchi nyingi. Mara nyingi nimezungumza juu ya suala hili mbele ya makutano makubwa katika mikutano yetu ya kambi.—[\[Letter 78, 1911\]](#) {**Tesw 259.2**}

Mpango wa Uwasilishaji—Tuliondoka katika njia iliyozoeleka ya wahadhiri maarufu, na kufuatilia chanzo cha kutokuwa na kiasi kulikokuwa kumeenea hadi nyumbani, kwenye meza ya familia, na katika kujiridhisha kwa hamu ya kula kwa mtoto. Vyakula vya kuchochea huzaa tamaa ya vichocheo vyenye nguvu zaidi. Kijana ambaye ladha yake imepotoshwa kwa namna hiyo, na ambaye hajafundishwa kujitawala, baadaye huwa mlevi au mtumwa wa tumbaku. Suala hili lilishughulikiwa kwa mtazamo huo mpana; na wajibu wa wazazi ulielezwa—yaani, kuwafundisha watoto wao kuwa na mtazamo sahihi kuhusu maisha na wajibu wake, na kuweka msingi wa tabia zao za unyofu wa Kikristo. Kazi kuu ya matengenezo ya kiasi, ili iweze kufanikiwa kikamilifu, lazima ianzie nyumbani.—[\[The Review and Herald, August 23, 1877\]](#) {**Tesw 259.3**}

Mkutano Mkubwa wa Kiasi Huko Kokomo, Indiana—Mhariri wa gazeti la *Kokomo Dispatch* alikuwepo eneo hilo siku ya Sabato. Baadaye alitoa matangazo kwamba tungezungumza na watu kuhusu suala la kiasi cha Kikristo katika eneo la mkutano wa kambi Jumapili alasiri.... Treni tatu za matembezi ziliwaleta watu wengi katika eneo hilo. Watu wa hapa walikuwa na shauku kubwa sana kuhusu

suala la kiasi. Saa 2:30 alasiri, tulizungumza na watu wapatao elfu nane kuhusu suala la kiasi, tukiliwasilisha kwa mtazamo wa kimaadili na Kikristo. Tulibarikiwa kwa uwazi wa ajabu na uhuru wa kuzungumza, na tulisikilizwa kwa makini sana na hadhira hiyo kubwa.—[\[Review and Herald, August 23, 1877\]](#) {**Tesw 259.4**}

Kuwasilisha Ujumbe wa Kiasi Huko Salem, Oregon—Jumapili, Juni 23, 1873, nilizungumza katika Kanisa la Methodist huko Salem, Oregon, juu ya suala la kiasi. Mahudhurio yalikuwa makubwa isivyo kawaida, nami nilikuwa na uhuru wa kulizungumzia suala hili, ambalo ni mojawapo ya mada ninazozipenda. Niliombwa nizungumze tena mahali hapo Jumapili iliyofuata baada ya mkutano wa kambi, lakini nilizuiwa kufanya hivyo kwa sababu ya ukwaruzo wa sauti. Hata hivyo, Jumanne jioni iliyofuata, nilizungumza tena katika kanisa hilo. Nilipokea mialiko mingi ya kuzungumza juu ya kiasi katika miji na vijiji mbalimbali vya Oregon, lakini hali yangu ya afya ilinizuia kuitikia mialiko hiyo. {**Tesw 260.1**}

[Mapema mwezi Agosti, 1878,] tulisimama Boulder City, Colorado, na kwa furaha tukalionga hema letu la mikutano, ambako Mzee Cornell alikuwa akiendesha mfululizo wa mikutano.... Hema hilo lilikuwa limetolewa kwa ajili ya kufanyia mikutano ya kiasi, nami, kwa mwaliko maalumu, nilizungumza mbele ya hadhira iliyojaa hemani. Ingawa nilikuwa nimechoka kwa sababu ya safari, Bwana alinisaidia kuwasilisha kwa mafanikio mbele ya watu umuhimu wa kuwa na kiasi kamili katika mambo yote.—[\[Shuhuda kwa Kanisa 4:290–297\]](#) {**Tesw 260.2**}

Ni umilele pekee utakaodhihirisha kile kilichotimizwa kupitia huduma ya namna hii—ni roho ngapi zilizokuwa wagonjwa kwa sababu ya mashaka, na zilizochoshwa na mambo ya kidunia na kutotulia, zimeletwa kwa Mganga Mkuu, ambaye anatamani kuwaokoa kikamilifu wote wanaokuja Kwake. Kristo ni Mwokozi aliyefufuka, na uponyaji upo katika mbawa Zake.—[\[Shuhuda kwa Kanis 6:111\]](#) {**Tesw 260.3**}

Kuungana na Wengine Kuwasaidia Wanadamu Wenzetu—Jioni baada ya Sabato, nilizungumza katika Washingtonian Hall. [Tanbihi: Hili lilikuwa jengo lililokuwa likisimamiwa na wanawake wa Martha Washington Home huko Chicago, shirika lililojitolea kwa ajili ya matengenezo ya wanawake waliokuwa wamezoea kutokuwa na kiasi.] ... Jumapili alasiri, nilizungumza katika ukumbi huo huo kuhusu suala la kiasi mbele ya kusanyiko zuri, lililonisikiliza kwa shauku kubwa sana. Nilikuwa na uhuru na nguvu katika kumwasilisha Yesu, ambaye

alijitwalia udhaifu wa wanadamu na kubeba huzuni na majonzi yao, na akashinda kwa niaba yetu....{**Tesw 261.1**}

Wakati wa kufungwa kwa mkutano, nilipata fursa ya kutambulishwa kwa rais wa Washingtonian Home. Alinishukuru kwa niaba ya familia na marafiki kwa furaha waliyopata kutokana na maneno niliyoyasema. Nilialikwa kwa uchangamfu kuwatembelea nitakapopita tena Chicago, nami nikawahakikishia kwamba ningeliona kuwa jambo la heshima kufanya hivyo. Nilifurahi kwamba nilipata fursa hii ya kuwasilisha suala la kiasi kwa mtazamo wa Kikristo mbele ya wakaaji wa nyumba hii ya watu waliokuwa waraibu wa vileo, ambako walisaidiwa kushinda mazoea hayo yenye nguvu yaliyokuwa yamewafunga wengi katika utumwa ulioonekana kutokuwa na tumaini. Niliambiwa kwamba miongoni mwa wale waliolazimika kutafuta msaada wao wenye fadhili walikuwa wanasheria, madaktari, na hata wahudumu.—[\[The Review and Herald, February 10, 1885\]](#){**Tesw 261.2**}

Majibu Yenye Kutia Moyo—Ninazungumza kwa msisitizo mkubwa juu ya suala hili [la kiasi], na linaacha mvuto mkubwa katika akili za wengine. Mara nyingi nimesikia ushuhuda huu: “Sijatumia tumbaku, divai, wala kichocheo au dawa yoyote ya kulevya tangu ulipotoa hotuba hiyo juu ya kiasi.” Sasa wanasema: “Ni lazima nijipatie kanuni zilizoelimishwa za kuongoza matendo yangu; kwa maana ninataka wengine wajue faida nilizopata. Matengenezo haya yana matokeo makubwa kwangu na kwa wote ninaokutana nao. Nitachagua fungu lililo bora, kufanya kazi pamoja na Kristo kwa kanuni na malengo thabiti, ili kushinda na kupata taji ya uzima.”—[\[Letter 96, 1899\]](#){**Tesw 261.3**}

Katika mikutano yetu ya hadhara huko Australia, tulijitahidi sana kuwasilisha kwa uwazi kanuni za msingi za matengenezo ya kiasi. Kwa kawaida, nilipozungumza na watu Jumapili, mada yangu ilikuwa afya na kiasi. Wakati wa baadhi ya mikutano ya kambi, mafundisho juu ya suala hili yalitolewa kila siku. Katika sehemu kadhaa, shauku iliyochochewa na msimamo wetu kuhusu matumizi ya vichocheo na dawa za kulevya ilisababisha marafiki wa kazi ya kiasi kuhudhuria mikutano yetu na kujifunza zaidi kuhusu mafundisho mbalimbali ya imani yetu.—[\[Manuscript 79, 1907\]](#){**Tesw 262.1**}

Mawasiliano na Watendakazi wa W.C.T.U. Huko Melbourne

Dakt. M. G. Kellogg alikuja katika hema langu ili kuona kama ningekuwa tayari kukutana na rais na katibu wa W.C.T.U. Tuliwaalika katika hema letu, nasi tukawa na mazungumzo yenye kupendeza sana. Rais alikuwa mlaji wa mboga kwa ukamilifu, akiwa hajala nyama kwa miaka minne. Alikuwa na uso wenye afya na mng'ao, jambo lililoonyesha manufaa ya mazoea yake ya kujizuia. Katibu alikuwa mwanamke kijana. Wote wawili walikuwa wanawake wenye akili. Walionyesha shauku kubwa katika kila jambo walilosikia. Waliomba kwamba nizungumze katika ukumbi mzuri ambamo walikuwa wakifanya mikutano yao, na wakamwomba Ndugu Starr aandike kwa ajili ya gazeti lao la kiasi. {**Tesw 262.2**}

Rais alionyesha hamu kubwa kwamba tushirikiane katika kazi ya kiasi. “Hakikisha,” wakasema, “tutaingia katika kila mlango unaofunguka mbele yetu ili tuweze kuiacha nuru yetu iwaangazie wengine.” Walionekana kufurahi sana walipoona, kusikia na kuthibitishwa kwamba matunda ya Roho yanamilikiwa na kudhihirishwa na watu hawa. Nilimpa kila mmoja wao nakala ya *Christian Temperance*; mmoja nikampa *The Great Controversy/Pambano Kuu*, na mwingine *Patriarchs and Prophets/Wazee na Manabii*.—[[Manuscript 2, 1894](#)] {**Tesw 262.3**}

Kuendeleza Elimu ya Afya—Kapteni Press na mke wake, rais wa W.C.T.U. ya Victoria, walikuwepo. Bi. Press alikuwa amenitembelea katika hema langu kwenye eneo la mkutano wa kambi, naye alisisitiza sana kwamba nizungumze na jumuiya yao. Baada ya hotuba ya Jumapili, alikuja kwangu na, huku akinishika mkono, akasema, “Nakushukuru kwa hotuba hiyo. Ninaona mambo mengi mapya ambayo yameacha mvuto wa kudumu katika akili yangu. Kamwe sitapoteza nguvu ya ujumbe wake.” {**Tesw 262.4**}

Nilitambulishwa kwa mume wake, mwanamume mwenye sura ya uungwana sana. Yeye ni rubani wa meli na anashikilia nafasi muhimu sana. Ndugu na Dada Starr walikula chakula cha mchana pamoja nao, na hivyo tukaanzisha urafiki mzuri. Bi. Press, kwa niaba ya W.C.T.U., alitoa ombi la dhati sana la kupata mafundisho kuhusu upishi wa kiafya. Tulipanga kuanzisha shule ya upishi huko Melbourne, katika chumba kilichopakana na ukumbi wa W.C.T.U. Masomo manne yangetolewa, moja kila juma, kuanzia Alhamisi iliyofuata. Katika kila somo, upishi wa aina nane za vyakula ungefundishwa. Shauku kubwa ilichochea kuhusu jambo hilo. Bi. Press alikuwa mlaji wa mboga, akiwa hajala nyama kwa miaka minne. {**Tesw 263.1**}

Naam, watu wa tabaka la kwanza kabisa walihudhuria mikutano yetu huko Williamstown. Bwana Press na mke wake walihudhuria baadhi ya mikutano katika eneo la mkutano wa kambi, nao wakasema kwamba Biblia sasa ilikuwa kitabu kipya kwao. Waliona kwamba imejaa kweli za thamani, ambazo zilikuwa karamu kwa roho.—[[Manuscript 6, 1894](#)]{**Tesw 263.2**}

Kuendeleza Urafiki na |Wale Ambao Tayari Tumefahamiana kwa Kiasi Fulani—Bi. Press, rais wa W.C.T.U. ya Victoria, na Bi. Kirk, katibu wake na dada yake, pamoja na wanawake wawili wazee na mpwa wa Bi. Press, walikula chakula cha jioni pamoja nasi. Tulifahamiana na Bi. Press na Bi. Kirk huko Melbourne; walikuwa wametoka kuhudhuria mkutano wa kiasi huko Sydney. Tulikuwa na mazungumzo mazuri, na sasa walikuwa wameondoka kwa gari letu kwenda kuangalia maeneo ya jirani, nami nikaendelea na kazi yangu ya kuandika. Natumaini kwamba dada hawa wataletwa katika ufahamu wa kweli. Tunatamani kuona watu wenye akili wakiongoka na kusimama kuitetea kweli.—[[Manuscript 30, 1893](#)]{**Tesw 263.3**}

Mikutano ya Kiasi ya Hadhara Huko New Zealand—Baadhi ya wasikilizaji walikuwa na shauku kubwa sana kuhusu jambo hilo. Meya, polisi, na wengine kadhaa walisema kwamba ulikuwa, kwa mbali, ujumbe bora zaidi wa kiasi cha Kikristo waliowahi kuusikia. Tuliona mkutano huo kuwa wenye mafanikio, na tukaamua kufanya mkutano kama huo Jumapili alasiri iliyofuata. Ingawa anga lilikuwa na mawingu na lilionekana kutishia mvua, tulipata fursa nzuri, nami nilikuwa na wasikilizaji wengi zaidi kuliko Jumapili iliyotangulia. Kulikuwa na vijana wengi waliokuwa wakisikiliza kana kwamba walikuwa wamerogwa. Baadhi yao walikuwa na huzuni kubwa sana. Ulikuwa wakati wa pekee.{**Tesw 264.1**}

Kulikuwa kumefanyika mashindano ya farasi ya siku mbili na maonyesho ya ng'ombe. Jambo hilo lilikuwa limewachochea watu kwa kiwango kikubwa sana kiasi kwamba niliogopa tusingepata wasikilizaji wengi. Maonyesho ya kilimo na ng'ombe yalikuwa yamezungumziwa kwa majuma kadhaa, na maandalizi yalikuwa yamefanywa kwa ajili yake. Hata hivyo, hii ilikuwa fursa yangu ya kuzungumza na watu ambao nisingepata nafasi ya kuzungumza nao kama si kwa sababu ya tukio hilo maalumu.{**Tesw 264.1**}

Kijana mmoja, mwenye umri wa karibu miaka kumi na saba, alilia kama mtoto niliposoma makala kuhusu kijana wa miaka kumi na saba aliyeshawishiwa kuingia

katika baa ya vileo na kunywa glasi yake ya kwanza ya kileo; na kileo hicho kilifanya kile ambacho daima hufanya—kiliipotosha akili. Baada ya kunywa kileo hicho, kijana huyo hakukumbuka chochote kilichotokea. Ugomvi ulitokea katika baa hiyo, na katika mkono wa kijana huyo kilipatikana kisu kilichokuwa kimesababisha kifo cha mwanadamu; hivyo akashtakiwa kwa mauaji na kuhukumiwa kifungo cha miaka mitano gerezani. Ilikuwa makala yenye kugusa moyo, na iliwaitea machozi watu wengi, wazee kwa vijana.—[[Letter 68, 1893](#)]

Kuvutia Umakini kwa Njia ya Pekee—Mada yangu ilikuwa kiasi, nikikiwasilisha kwa mtazamo wa Kikristo: anguko la Adamu, ahadi ya Edeni, kuja kwa Kristo katika ulimwengu wetu, ubatizo Wake, majaribu Yake nyikani, na ushindi Wake. Yote haya yalikuwa kwa kusudi la kumpa mwanadamu fursa nyingine, na kumwezesha kushinda kwa niaba yake mwenyewe, kwa uwezo unaopatikana kupitia sifa za Yesu Kristo.

Kristo alikuja kumpa mwanadamu nguvu za kimaadili ili aweze kushinda majaribu yanayohusiana na hamu ya kula, kuvunja minyororo ya utumwa wa mazoea na kujiridhisha katika hamu potovu, na kusimama akiwa na nguvu za kimaadili kama mwanadamu; na kumbukumbu ya mbinguni humhesabu katika vitabu vyake kuwa mwanadamu mbele za Mungu.

Ilikuwa tofauti sana na jambo lolote walilokuwa wamewahi kusikia kuhusu kiasi, kiasi kwamba walishikiliwa kana kwamba wamerogwa.—[[Manuscript 55, 1893](#)]

Matumizi Yenye Ufanisi ya Maandiko na Wimbo—Nilizungumza alasiri juu ya suala la kiasi, nikitumia sura ya kwanza ya Danieli kuwa msingi wa ujumbe wangu. Wote walinisikiliza kwa makini, wakionekana kushangazwa kusikia suala la kiasi likiwasilishwa kutoka katika Biblia. Baada ya kuzungumzia uadilifu na uthabiti wa mateka Waebrania, niliiomba kwaya iimbe, “Thubutu kuwa Danieli, thubutu kusimama peke yako! Thubutu kuwa na kusudi thabiti! Thubutu kulijulisha!”

Milio yenye kutia moyo ya wimbo huo ilisikika kutoka kwa waimbaji waliokuwa jukwaani, nao wakaunganishwa na kusanyiko. Kisha nikaendelea na hotuba yangu, nami najua kwamba kabla sijamaliza, wengi waliokuwepo walikuwa wamepata ufahamu bora zaidi wa maana ya kiasi cha Kikristo. Bwana alinipa uhuru na baraka Zake, na mvuto mzito sana ukaachwa katika akili za wengi.—[[Letter 42, 1900](#)]

Kutimiza Mwito wa W.C.T.U. —Wakati wa mfululizo wa mikutano iliyofanyika mwishoni mwa mwaka 1899 huko Maitland, New South Wales, niliombwa na rais wa tawi la Maitland la W.C.T.U. nizungumze nao jioni moja. Alisema kwamba wangepurahi sana kunisikiliza, hata kama ningezungumza kwa dakika kumi tu. Nilimuuliza ikiwa dakika kumi alizopendekeza ndizo muda wote niliopaswa kupewa, kwa sababu wakati mwingine Roho wa Bwana alinijia, nami nilikuwa na mengi zaidi ya kusema kuliko hotuba ya dakika kumi.

“Oh,” akasema, “watu wako waliniambia kwamba huzungumzi jioni, nami nikataja dakika kumi nikifikiri kwamba nisingekupata kabisa ikiwa ningeweka muda mrefu zaidi. Kadiri utakavyoweza kuzungumza kwa muda mrefu, ndivyo tutakavyofurahi zaidi.”

Nilimuuliza Bi. Winter, rais huyo, kama ilikuwa desturi yao kusoma sehemu ya Maandiko mwanzoni mwa mkutano. Alisema ilikuwa desturi yao. Kisha nikaomba fursa ya kuomba, nayo ikatolewa kwa furaha. Nilizungumza nao kwa uhuru kwa muda wa saa moja. Baadhi ya wanawake waliokuwepo usiku huo baadaye walihudhuria mikutano iliyokuwa ikiendelea katika hema.—[[Manuscript 79, 1907](#)]

Kiambatisho B—Hotuba za Mfano Juu ya Kiasi za Ellen G. White

1. Huko Christiania, Norway—1886

Jumapili, kwa ombi la rais wa chama cha kiasi, nilizungumza juu ya suala la kiasi. Mkutano ulifanyika katika ukumbi wa mazoezi ya kijeshi wa wanajeshi, ambao ulikuwa ukumbi mkubwa zaidi katika jiji hilo. Bendera ya Marekani iliwekwa juu ya mimbari kama kifuniko; jambo hili nililithamini sana. Kulikuwa na watu wapatao elfu moja na mia sita waliohudhuria. Miongoni mwao alikuwa askofu wa kanisa la taifa, pamoja na makasisi kadhaa; na sehemu kubwa ya waliohudhuria walikuwa watu wa tabaka la juu la jamii. {**Tesw 267.1**}

Mtazamo wa Uwasilishaji—Nililishughulikia suala hilo kwa mtazamo wa kidini, nikionyesha kwamba Biblia imejaa historia inayohusiana na kiasi, na kwamba Kristo alihusika katika kazi ya kiasi tangu mwanzo. Ilikuwa kwa kujiachilia katika kutosheleza hamu ya kula ambapo wazazi wetu wa kwanza walitenda dhambi na kuanguka. Kristo alirekebisha kushindwa kwa mwanadamu. Katika jangwa la majaribu, Yeye alivumilia jaribu ambalo mwanadamu alishindwa kulivumilia. Alipokuwa akiteseka kwa maumivu makali ya njaa, akiwa dhaifu na amedhoofika

kwa sababu ya kufunga, Shetani alikuwepo pamoja na majaribu yake mengi, akitaka kumshambulia Mwana wa Mungu, kutumia udhaifu Wake ili kumshinda, na hivyo kuvuruga mpango wa wokovu. Lakini Kristo alibaki imara. Alishinda kwa niaba ya wanadamu, ili awaokoe kutokana na udhalilishaji uliotokana na Anguko. Alionyesha kwamba kwa nguvu Zake tunaweza kushinda. Yesu ana huruma kwa udhaifu wa wanadamu; alikuja duniani ili kutuletea nguvu za kimaadili. Haijalishi tamaa au hamu ya kula ina nguvu kiasi gani, tunaweza kupata ushindi, kwa sababu tunaweza kuunganisha nguvu za Mungu na juhudi zetu dhaifu. Wale wanaomkimbilia Kristo watakuwa na ngome siku ya majaribu. **{Tesw 267.2}**

Onyo Kutoka Katika Historia ya Biblia—Nilionyesha umuhimu wa mazoea ya kiasi kwa kutaja maonyo na mifano kutoka katika historia ya Biblia. Nadabu na Abihu walikuwa katika huduma takatifu; lakini kwa sababu ya kutumia divai, akili zao zilifunikwa kiasi kwamba hawakuweza kutofautisha kati ya mambo matakatifu na mambo ya kawaida. Kwa kutoa “moto wa kigeni,” walipuuza amri ya Mungu, nao wakauawa kwa hukumu Zake. Bwana, kupitia Musa, alikataza waziwazi matumizi ya divai na kileo kikali kwa wale waliopaswa kuhudumu katika mambo matakatifu, ili waweze “kutofautisha kati ya kitakatifu na kisicho kitakatifu,” na wafundishe “amri ambazo Bwana amezisema.” Athari ya vileo vya kulevya ni kudhoofisha mwili, kuchanganya akili, na kushusha maadili. Wote waliokuwa katika nafasi za uwajibikaji walipaswa kuwa watu wenye kiasi kamili, ili akili zao ziwe safi katika kutofautisha kati ya mema na mabaya, wawe na uthabiti wa kanuni, na hekima ya kutenda haki na kuonyesha rehema. **{Tesw 268.1}**

Amri hii ya moja kwa moja na yenye uzito ilipaswa kuendelea kutoka kizazi hadi kizazi, mpaka mwisho wa wakati. Katika mabunge yetu na mahakama zetu za sheria, kama ilivyo katika shule na makanisa yetu, tunahitaji watu wenye kanuni; watu wenye kujitawala, utambuzi makini, na uamuzi wenye busara. Ikiwa akili imefunikwa au kanuni za maadili zimedhoofishwa na kutokuwa na kiasi, hakimu anawezaje kutoa uamuzi wa haki? Amejifanya asiyeweza kupima ushahidi au kufanya uchunguzi wa kina; hana nguvu za kimaadili za kuinuka juu ya tamaa za kujinufaisha binafsi au ushawishi wa upendeleo na chuki. Na kwa sababu hiyo, maisha ya mwanadamu yanaweza kutolewa kafara, au mtu asiye na hatia kunyang’anywa uhuru wake au sifa yake njema—ambayo kwake ni ya thamani kuliko maisha yenyewe. Mungu amekataza kwamba wale ambao amewakabidhi

dhamana takatifu kama walimu au watawala wa watu wajifanye wasiostahili kutekeleza majukumu ya nafasi zao kuu kwa namna hiyo. **{Tesw 268.2}**

Maagizo kwa Manoah na Zakaria—Kuna somo kwa wazazi katika maagizo aliyopewa mke wa Manoah na Zakaria, baba yake Yohana Mbatizaji. Malaika wa Bwana alileta habari kwamba Manoah angekuwa baba wa mwana ambaye angekuja kuwa mkombozi wa Israeli; na katika kujibu swali lake la wasiwasi, “Tutamtunzaje mtoto huyo, na tutamtendeaje?” malaika alimpa mama huyo maagizo maalumu: “Wala asinywe divai au kileo kikali, wala asile kitu chochote kilicho najisi; mambo yote niliyomwamuru ayatunze.” Mtoto ataathiriwa, kwa mema au kwa mabaya, na mazoea ya mama yake. Yeye mwenyewe lazima aongozwe na kanuni, na atekeleze kiasi na kujikana nafsi, ikiwa anataka kutafuta ustawi wa mtoto wake. **{Tesw 269.1}**

Akina baba, pamoja na akina mama, wanahusika katika wajibu huu. Wazazi wote wawili hurithisha kwa watoto wao sifa zao za kiakili na kimwili, mielekeo yao na hamu zao. Kwa sababu ya kutokuwa na kiasi kwa wazazi, mara nyingi watoto hukosa nguvu za kimwili na uwezo wa kiakili na kimaadili. Walevi na wapenda tumbaku hurithisha kwa watoto wao tamaa yao isiyotosheka, damu yao iliyowaka na mishipa yao iliyokereka, kuwa urithi wao. Na kwa kuwa watoto wana uwezo mdogo zaidi wa kupinga majaribu kuliko wazazi wao, kila kizazi hushuka chini kuliko kile kilichotangulia. **{Tesw 269.2}**

Swali la kila baba na mama linapaswa kuwa: “Tutamtendeaje mtoto atakayezaliwa kwetu?” Wengi huwa na mwelekeo wa kulichukulia jambo hili kirahisi; lakini ukweli kwamba malaika wa mbinguni alitumwa kwa wazazi hao Waebrania, akiwa na maagizo yaliyotolewa mara mbili kwa namna iliyo wazi na yenye uzito mkubwa, unaonyesha kwamba Mungu analiona jambo hili kuwa la umuhimu mkubwa. **{Tesw 269.3}**

Malaika Gabrieli alipomtokea Zakaria na kutabiri kuzaliwa kwa Yohana Mbatizaji, huu ndio ujumbe aliomletea: “Atakuwa mkuu mbele za Bwana, wala hatakunywa divai wala kileo; naye atajazwa Roho Mtakatifu.” Mungu alikuwa na kazi muhimu ambayo mtoto aliyeahidiwa wa Zakaria alipaswa kuifanya; kazi iliyohitaji mawazo yenye bidii na utendaji wenye nguvu. Alipaswa kuwa na afya njema ya mwili, pamoja na nguvu za kiakili na kimaadili; na ili apate sifa hizo muhimu, mazoea yake yalipaswa kudhibitiwa kwa uangalifu tangu utotoni. Hatua za kwanza za

kutokuwa na kiasi mara nyingi huchukuliwa wakati wa utoto na ujana wa mapema; kwa hiyo, juhudi kubwa sana zinapaswa kuelekezwa katika kuwaelimisha wazazi kuhusu wajibu wao. Wale wanaoweka divai na bia mezani mwao wanawajengea watoto wao hamu ya vileo vikali. Tunasisitiza kwamba kanuni za kiasi ziingizwe katika kila jambo la maisha ya nyumbani; kwamba mfano wa wazazi uwe somo la kiasi; na kwamba kujikana nafsi na kujitawala kufundishwe kwa watoto na kusisitizwa kwao, kadiri iwezekanavyo, tangu wakiwa wachanga kabisa. {Tesw 269.4}

Vijana—Kielelezo cha Jamii ya Baadaye—Mustakabali wa jamii unaonekana katika vijana wa leo. Ndani yao tunaona walimu, watunga sheria, mahakimu, viongozi na wananchi wa wakati ujao, ambao wataamua tabia na hatima ya taifa. Basi, ni muhimu jinsi gani utume wa wale wanaopaswa kuunda mazoea na kuathiri maisha ya kizazi kinachoinuka. Kushughulika na akili za wanadamu ni kazi kuu zaidi iliyowahi kukabidhiwa wanadamu. Wakati wa wazazi ni wa thamani mno kiasi kwamba haupaswi kutumiwa katika kutosheleza hamu ya kula, kufuatilia utajiri au mitindo ya maisha. Mungu amewaweka vijana hao wa thamani mikononi mwao, si tu ili waandaliwe kwa ajili ya nafasi ya manufaa katika maisha haya, bali pia waandaliwe kwa ajili ya nyua za mbinguni. Tunapaswa daima kuweka maisha yajayo mbele yetu, na kufanya kazi kwa namna ambayo tutakapofika kwenye malango ya paradiso tutaweza kusema, “Tazama, Bwana, niko hapa, pamoja na watoto ulionipa.” {Tesw 270.1}

Lakini katika kazi ya kiasi kuna wajibu unaowahusu vijana ambao hakuna mtu mwingine anayeweza kuutimiza kwa ajili yao. Ingawa wazazi wanawajibika kwa alama ya tabia, pamoja na elimu na malezi wanayowapa wana wao na binti zao, bado ni kweli kwamba nafasi yetu na manufaa yetu katika ulimwengu hutegemea kwa kiwango kikubwa mwenendo wetu wenyewe. {Tesw 270.2}

Danieli—Mfano Bora—Hakuna mahali pengine tunapoweza kupata mfano mpana na wenye nguvu zaidi wa kiasi cha kweli pamoja na baraka zake kuliko katika historia ya Danieli kijana na wenzake katika ikulu ya Babeli. Walipochaguliwa kufundishwa elimu na lugha ya Wakaldayo, ili waweze “kusimama katika jumba la mfalme,” “mfalme akawaagizia posho ya kila siku ya vyakula vya mfalme na divai aliyokunywa.” “Lakini Danieli aliazimu moyoni mwake kwamba hatajitia unajisi kwa sehemu ya chakula cha mfalme wala kwa divai aliyokunywa.” Vijana hawa

hawakukataa tu kunywa divai ya mfalme, bali pia walijiepusha na anasa za meza yake. Walitii sheria ya Mungu, ya asili na ya maadili. Pamoja na mazoea yao ya kujikana nafsi kulikuwa na azma thabiti, bidii na uthabiti. Na matokeo yalionyesha hekima ya mwenendo wao. **{Tesw 271.1}**

Mungu daima huheshimu lililo jema. Vijana walioahidiwa zaidi kutoka kila taifa lililoshindwa na mshindi huyo mkuu walikuwa wamekusanywa Babeli; lakini miongoni mwao wote, mateka Waebrania hawakuwa na kifani. Miili yao iliyonyooka, hatua zao thabiti na zenye unyumbufu, nyuso zao nzuri zilizoonyesha kwamba damu yao haikuwa imechafuliwa, fahamu zao zilizo safi, na pumzi zao zisizo na uchafu—vyote hivyo vilikuwa vyeti vya mazoea mema, ishara za heshima ambayo maumbile huwapa wale wanaotii sheria zake. Na uwezo na maarifa yao yalipojaribiwa na mfalme mwishoni mwa miaka mitatu ya mafunzo, hakuna aliyepatikana “kama Danieli, Hanania, Mishaeli na Azaria.” Uwezo wao wa kutambua kwa haraka, lugha yao iliyochaguliwa vizuri na sahihi, pamoja na maarifa yao mapana na ya aina mbalimbali, vilishuhudia nguvu na uchangamfu usiopungua wa uwezo wao wa kiakili. **{Tesw 271.2}**

Historia ya Danieli na wenzake imeandikwa katika kurasa za Neno lililoongozwa na Mungu kwa manufaa ya vijana wa vizazi vyote vinavyofuata. Wale wanaotaka kuhifadhi uwezo wao bila kudhoofika kwa ajili ya huduma ya Mungu lazima wazingatie kiasi kamili katika kutumia fadhila Zake zote, pamoja na kujiepusha kabisa na kila anasa yenye kudhuru au kudhalilisha. Wanadamu wameweza kufanya hivyo; basi, wanadamu wengine wanaweza kufanya vivyo hivyo. Je, Waebrania hao waaminifu walisimama imara katikati ya majaribu makubwa na kutoa ushuhuda bora kwa ajili ya kiasi cha kweli? Vijana wa leo wanaweza kutoa ushuhuda kama huo, hata chini ya hali zisizofaa. Laiti wangeiga mfano wa vijana hao Waebrania; kwa maana wote watakaotaka kufanya hivyo wanaweza, kama wao, kufurahia kibali na baraka za Mungu. **{Tesw 272.1}**

Fedha Ambazo Zingeweza Kutumika kwa Jema—Bado kuna upande mwingine wa suala la kiasi unaopaswa kuzingatiwa kwa makini. Si kwamba tu matumizi ya vichocheo visivyo vya asili hayana ulazima na yana madhara, bali pia ni ya gharama kubwa na ya ubadhirifu. Kiasi kikubwa sana cha fedha hutapanywa kila mwaka kwa njia hii. Fedha zinazotumiwa kununua tumbaku zingetosha kugharamia misheni zote ulimwenguni; fedha zinazotumiwa vibaya zaidi kwa

vileo vingeweza kutumiwa kuwaelimisha vijana ambao sasa wanaelekea katika maisha ya ujinga na uhalifu, na kuwaandaa kufanya kazi bora kwa ajili ya Mungu. Kuna maelfu kwa maelfu ya wazazi wanaotumia mapato yao kujifurahisha, huku wakiwaibia watoto wao chakula, mavazi na manufaa ya elimu. Na makundi mengi ya wanaodai kuwa Wakristo yanahimiza mazoea haya kwa mfano wao. Watatoa hesabu gani mbele za Mungu kwa ubadhirifu huu wa fadhila Zake? **{Tesw 272.2}**

Fedha ni mojawapo ya karama tulizokabidhiwa, ambazo zinapaswa kutumiwa kuwalisha wenye njaa, kuwavisha walio uchi, kuwahudumia wanaoteseka, na kupeleka Injili kwa maskini. Lakini kazi hii inapuuza kwa kiwango gani! Bwana atakapokuja kufanya hesabu na watumishi Wake, je, hatawaambia wengi, “Kwa kuwa hamkumtendea mmoja wa hao walio wadogo kabisa, hamkunifanyia Mimi”? Kila upande wetu kuna kazi ya kufanya kwa ajili ya Mungu. Rasilimali zetu, wakati wetu, nguvu zetu na ushawishi wetu vinahitajika. Je, tutashiriki katika kazi hii na kuishi kwa ajili ya kumtukuza Mungu na kuwabariki wanadamu wenzetu? Je, tutajenga ufalme wa Bwana duniani? **{Tesw 272.3}**

Sasa kuna haja ya watu kama Danieli—watu wenye kujikana nafsi na ujasiri wa kuwa wanamatengenezo wenye msimamo thabiti katika kazi ya kiasi. Kila Mkristo na aone kwamba mfano na ushawishi wake viko upande wa matengenezo. Wahudumu wa Injili wawe waaminifu katika kuwatangazia watu maonyo. Na wote wakumbuke kwamba furaha yetu katika ulimwengu huu na ule ujao inategemea jinsi tunavyotumia kwa usahihi fursa moja tuliyopewa. **{Tesw 273.1}**

—*Historical Sketches of S.D.A. Foreign Missions*, uk. 207–211. [Chanzo rasmi—Ellen G. White Writings, Appendix B: Typical Temperance Addresses](#)

2. Hotuba Juu ya Kiasi—1891

Shetani alikuwa mwasi wa kwanza katika ulimwengu wote, na tangu kufukuzwa kwake mbinguni, amekuwa akitafuta kumfanya kila mshiriki wa familia ya wanadamu kuwa mwasi dhidi ya Mungu, kama yeye mwenyewe alivyo. Alipanga mipango ya kumwangamiza mwanadamu, na, kupitia kujiachilia katika kutosheleza hamu ya kula kinyume cha sheria, akamwongoza mwanadamu kuzivunja amri za Mungu. Aliwajaribu Adamu na Hawa kula tunda lililokatazwa, na hivyo akasababisha anguko lao na kufukuzwa kwao kutoka Edeni. Ni wangapi wanaosema, “Kama ningekuwa katika nafasi ya Adamu, singevunja kamwe amri

katika jaribu rahisi namna hiyo.” Lakini ninyi mnaojivunia hivyo mna fursa kubwa ya kuonyesha uthabiti wenu wa kusudi na uaminifu wenu kwa kanuni mnapojaribiwa. Je, mnazitii amri zote za Mungu? Je, Mungu haoni dhambi yoyote katika maisha yenu? Laiti Anguko la Adamu na Hawa lingekuwa ndilo anguko pekee; lakini tangu kupotea kwa Edeni hadi wakati huu, kumekuwa na mfululizo wa maanguko. Shetani amepanga kumwangamiza mwanadamu kwa kumwongoza aache kuwa mwaminifu kwa amri za Mungu, na mojawapo ya njia zake zilizofanikiwa zaidi ni kumshawishi mwanadamu kujiachilia katika kutosheleza hamu potovu. [Te 273.2 — Ellen G. White Writings](#).{**Tesw 273.2**}

Kila upande tunaona alama za kutokuwa na kiasi kwa mwanadamu. Katika miji na vijiji vyetu, baa za vileo ziko kila kona, na katika nyuso za wateja wake tunaona kazi ya kutisha ya uharibifu na maangamizi. Kila upande, Shetani anatafuta kuwashawishi vijana waingie katika njia ya upotevu; na akifanikiwa mara moja kuwaweka katika njia hiyo, anawaharakisha katika mwenendo wao wa kushuka, akiwaongoza kutoka katika anasa moja hadi nyingine, mpaka waathirika wake wanapopoteza usikivu wa dhamiri na kutokuwa tena na hofu ya Mungu mbele ya macho yao. Wanazidi kupoteza uwezo wa kujizuia. Wanakuwa watumwa wa matumizi ya divai na vileo, tumbaku na kasumba, na kutoka hatua moja ya upotovu hadi nyingine. Wao ni watumwa wa hamu ya kula. Mashauri ambayo hapo awali waliyaheshimu huanza kuyadharau. Wanajivika majivuno na kujisifu kuwa wako huru, wakati kumbe ni watumwa wa uharibifu. Kwao, uhuru maana yake ni kuwa watumwa wa ubinafsi, hamu potovu na ufigadi. [Te 273.3 — Ellen G. White Writings](#)

Pambano Kuu Linaendelea—Pambano kuu linaendelea ulimwenguni. Shetani amedhamiria kuwafanya wanadamu kuwa raia wa ufalme wake, lakini Kristo amelipa gharama isiyo na kikomo ili mwanadamu aweze kukombolewa kutoka kwa adui na ili sura ya maadili ya Mungu irejeshwe katika wanadamu walioanguka. Katika kuanzisha mpango wa wokovu, Mungu ameonyesha kwamba anamthamini mwanadamu kwa gharama isiyo na kikomo; lakini Shetani anatafuta kuufanya mpango huu usiwe na matokeo kwa kumzuia mwanadamu kutimiza masharti ambayo wokovu umetolewa kwa msingi wake. [Te 274.1 — Ellen G. White Writings](#)

Kristo alipoanza huduma Yake, alipiga magoti kando ya Mto Yordani na kutoa ombi mbinguni kwa niaba ya wanadamu. Alikuwa amepokea ubatizo kutoka kwa Yohana, mbingu zikafunguka, Roho wa Mungu katika mfano wa njiwa akalizunguka umbo Lake, na sauti ikasikika kutoka mbinguni ikisema, “Huyu ni Mwanangu, Mpendwa Wangu, ninayependezwa Naye.” Ombi la Kristo kwa ajili ya ulimwengu uliopotea lilisikilizwa, na wote wanaomwamini wanakubaliwa katika Yeye Mpendwa. Wanadamu walioanguka wanaweza, kupitia Kristo, kumfikia Baba; wanaweza kupata neema itakayowawezesha kuwa washindi kupitia sifa za Mwokozi aliyesulubiwa na kufufuka. [Te 274.2 — Ellen G. White Writings](#)

Umuhimu wa Ushindi wa Kristo—Baada ya ubatizo Wake, Kristo aliongozwa na Roho kwenda nyikani. Alikuwa ametwaa ubinadamu, na Shetani alijisifu kwamba angemshinda, kama alivyowashinda watu wenye nguvu wa vizazi vilivyopita; hivyo akamshambulia kwa majaribu yaliyokuwa yamesababisha anguko la mwanadamu. Katika ulimwengu huu ndipo pambano kuu kati ya Kristo na Shetani lilipaswa kuamuliwa. Ikiwa yule mjaribu angefanikiwa kumshinda Kristo katika jambo hata moja, ulimwengu ungeachwa uangamie. Shetani angekuwa na uwezo wa kumchubua kisigino Mwana wa Mungu; lakini uzao wa mwanamke ungepona kichwa cha nyoka: Kristo angemshinda mkuu wa mamlaka za giza. [Te 275.1 — Ellen G. White Writings](#)

Kwa siku arobaini Kristo alifunga nyikani. Kwa nini alifanya hivyo? Je, kulikuwa na jambo lolote katika tabia ya Mwana wa Mungu lililohitaji unyenyekevu na mateso makubwa namna hiyo? La; Yeye hakuwa na dhambi. Unyenyekevu wote huo na uchungu mkali alivumilia kwa ajili ya mwanadamu aliyeanguka, na hatuwezi kamwe kuelewa uzito wa kutisha wa dhambi ya kujiachilia katika hamu potovu isipokuwa tuelewe maana ya kiroho ya kufunga kwa muda mrefu kwa Mwana wa Mungu. Hatuwezi kamwe kuelewa nguvu na utumwa wa hamu ya kula mpaka tutambue tabia ya pambano la Mwokozi katika kumshinda Shetani na hivyo kumweka mwanadamu katika nafasi ya ushindi, ambapo, kupitia thamani ya damu ya Kristo, anaweza kuyapinga mamlaka za giza na kushinda kwa niaba yake mwenyewe. [Te 275.2 — Ellen G. White Writings](#)

Baada ya kufunga kwa muda mrefu namna hiyo, Kristo alikuwa katika hali ya kudhoofika sana kwa njaa, na katika udhaifu Wake Shetani alimshambulia kwa

majaribu makali zaidi. “Ibilisi akamwambia, Ikiwa Wewe ni Mwana wa Mungu, amuru jiwe hili liwe mkate.” Shetani alijifanya kuwa mjumbe wa Mungu, akidai kwamba Mungu alikuwa ameona utayari wa Mwokozi wa kuweka miguu Yake katika njia ya kujikana nafsi, na kwamba hakuhitaji tena kuvumilia unyenyekevu na maumivu zaidi, bali angeweza kuachiliwa kutoka katika pambano hilo la kutisha lililokuwa mbele Yake akiwa Mkombozi wa ulimwengu. Alijaribu kumshawishi kwamba Mungu alikusudia tu kuijaribu uaminifu Wake, kwamba sasa uaminifu Wake ulikuwa umedhihirika kikamilifu, na kwamba alikuwa huru kutumia nguvu Zake za kimungu ili kukidhi mahitaji Yake. Lakini Kristo alilitambua jaribu hilo, akasema, “Imeandikwa, Mwanadamu hataishi kwa mkate tu, bali kwa kila neno la Mungu.” [Te 275.3 — Ellen G. White Writings](#)

Unapojaribiwa kujiachilia katika kutosheleza hamu ya kula kinyume cha sheria, unapaswa kukumbuka mfano wa Kristo na kusimama imara, ukishinda kama Kristo alivyoshinda. Unapaswa kujibu ukisema, “Bwana asema hivi,” na kwa njia hiyo kulimaliza jambo hilo milele mbele ya mkuu wa giza. Ukijadiliana na jaribu na kutumia maneno yako mwenyewe, ukijihisi kuwa unajitosheleza na ukiwa umejaa kujiona kuwa muhimu, utashindwa. Silaha alizotumia Kristo zilikuwa maneno ya Mungu, “Imeandikwa”; nawe ukilitumia upanga wa Roho, unaweza kutoka mshindi kupitia sifa za Mkombozi wako. [Te 275.4 — Ellen G. White Writings](#)

Shetani Anafanikiwa Zaidi kwa Mwanadamu—Majaribu matatu makuu yanayomkabili mwanadamu yalivumiliwa na Mwana wa Mungu. Alikataa kujisalimisha kwa adui katika suala la hamu ya kula, tamaa ya makuu, na kuipenda dunia. [Te 276.1 — Ellen G. White Writings](#)

Lakini Shetani hufanikiwa zaidi anaposhambulia moyo wa mwanadamu. Kwa kuwashawishi wanadamu wajisalimishe kwa majaribu yake, anaweza kuwatawala. Na hakuna aina ya majaribu ambayo kwayo anapata mafanikio makubwa zaidi kuliko yale yanayolenga hamu ya kula. Akiweza kuitawala hamu ya kula, anaweza kumtawala mwanadamu mzima. [Te 276.2 — Ellen G. White Writings](#)

Kuna mamlaka mbili tu zinazotawala akili za wanadamu—mamlaka ya Mungu na mamlaka ya Shetani. Kristo ndiye Muumba na Mkombozi wa mwanadamu; Shetani ni adui na mharibu wa mwanadamu. Yeye aliyejitoe kwa Mungu atajijenga kwa utukufu wa Mungu, katika mwili, nafsi na roho. Yeye aliyejitoe

chini ya utawala wa Shetani hujibomoa mwenyewe. Watu wengi huuza akili zao kwa ajili ya glasi moja ya kileo na kuwa tishio kwa familia zao, jirani zao na taifa lao. Watoto wao hujificha anaporudi nyumbani, na mke wake aliyekata tamaa huogopa kukutana naye, kwa sababu humkaribisha kwa vipigo vya kikatili. Hutumia fedha zake kununua vileo, huku mke na watoto wake wakiteseka kwa kukosa mahitaji ya msingi ya maisha. [Te 276.3 — Ellen G. White Writings](#)

Shetani huwaongoza waathirika wa hamu ya kula kutenda vitendo vya ukatili. Mnywaji wa vileo ni mtu mwenye tamaa kali na inayochocheka kwa urahisi, na kisingizio chochote kidogo huwa sababu ya ugomvi; na mlevi anapokuwa chini ya ushawishi wa tamaa hiyo, hamheshimu hata rafiki yake wa karibu. Ni mara ngapi tunasikia kuhusu mauaji na vitendo vya ukatili, na kugundua kwamba chanzo chake kikuu ni mazoea ya kunywa vileo! [Te 277.1 — Ellen G. White Writings](#)

Unywaji wa Kiasi—Kuna watu wanaojiita watetezi wa kiasi ambao bado wanajiachilia katika kutumia divai na cider, wakidai kwamba vinywaji hivyo vya kuchochea havina madhara, na hata vina manufaa kwa afya. Hivyo ndivyo wengi huchukua hatua ya kwanza katika njia ya kushuka. Ulevi husababishwa kwa kweli na divai na cider kama unavyosababishwa na vileo vikali zaidi, na hiyo ndiyo aina mbaya zaidi ya kulewa. Tamaa huwa potovu zaidi; mabadiliko ya tabia huwa makubwa zaidi, ya kudumu zaidi na yenye ukaidi zaidi. Lita chache za cider au divai zinaweza kuamsha hamu ya vileo vikali zaidi, na katika visa vingi wale ambao wamekuwa walevi sugu waliweka msingi wa mazoea hayo kwa njia hiyo. [Te 277.2 — Ellen G. White Writings](#)

Kwa watu ambao wamerithi hamu ya vichocheo, si salama hata kidogo kuwa na divai na cider nyumbani; kwa maana Shetani huendelea kuwashawishi wajiachilie katika matumizi yake. Wakikubali majaribu yake, hawajui wataishia wapi; hamu hudai kutoshelezwa, nayo hutimizwa mpaka inawaletea maangamizi. Akili hufunikwa; akili timamu haishiki tena hatamu, bali huziacha mikononi mwa tamaa. Ufisadi huongezeka, na maovu ya karibu kila aina hutendwa kwa sababu ya kujiachilia katika hamu ya divai na cider. Haiwezekani mtu anayevipenda vichocheo hivi na kujizoeza kuvitumia kukua katika neema. Anakuwa mchafu na wa kimwili; tamaa za mwili hutawala nguvu za juu za akili, na wema hautunzwe. [Te 277.3 — Ellen G. White Writings](#)

Unywaji wa kiasi ni shule ambayo ndani yake watu wanaandaliwa kwa ajili ya maisha ya ulevi. Shetani huwaongoza watu hatua kwa hatua kutoka katika ngome za kiasi; divai na cider huathiri ladha kwa hila sana, kiasi kwamba mtu huingia katika njia kuu ya ulevi bila kutambua. Hamu ya vichocho inakuzwa; mfumo wa neva huvurugika; Shetani huiweka akili katika hali ya msisimko na kutotulia; na mwathirika maskini, akijiona kuwa yuko salama kabisa, huendelea mbele na mbele mpaka kila kizuizi kinapoanguka na kila kanuni kutolewa kafara. Maazimio yenye nguvu zaidi hudhoofishwa, na masilahi ya milele huwa dhaifu mno kiasi cha kushindwa kuiweka hamu potovu chini ya udhibiti wa akili. Wengine hawalewi kamwe kabisa, lakini daima huwa chini ya athari za vileo hafifu. Wana joto la ndani na hawatabiriki kiakili; si kwamba wana wazimu, lakini wamevurugika kwa kweli, kwa sababu nguvu bora za akili zimepotoshwa. [Te 278.1 — Ellen G. White Writings](#)

Tumbaku Pia—Wale wanaotumia tumbaku pia hudhoofisha nguvu zao za kimwili na kiakili. Matumizi ya tumbaku hayana msingi katika maumbile. Mwili huasi dhidi ya dawa hiyo ya kulevya, na mtumiaji wa tumbaku anapojaribu kwa mara ya kwanza kuilazimisha tabia hii isiyo ya asili katika mwili, hupigana vita vikali. Tumbo, na kwa kweli mwili wote, huasi dhidi ya tabia hiyo ya mazoea ya kuchukiza; lakini mtenda maovu huendelea mpaka mwili unaposalimu amri, na mwanadamu anakuwa mtumwa wa tumbaku. [Te 278.2 — Ellen G. White Writings](#)

Kama wokovu ungetolewa kwa mwanadamu kwa masharti magumu namna hiyo, Mungu angeonekana kuwa Bwana mgumu. Shetani ni bwana mgumu, naye hudai raia wake wavumilie majaribu makali na wajifanye watumwa wa tamaa na hamu ya kula; lakini Mungu ni thabiti katika matakwa Yake yote, na anawataka watoto Wake kufanya yale tu yatakayowaletea furaha yao ya sasa na ya milele. [Te 278.3 — Ellen G. White Writings](#)

“Msujudie Bwana Mungu wako, umwabudu yeye peke yake.” Mathayo 4:10
Hii ndiyo amri ya Mungu; lakini ni wangapi, hata miongoni mwa wale wanaodai kuwa watumishi wa Mungu, ambao ni waabudu wa tumbaku na kuifanya kuwa sanamu yao! Wakati wanadamu wanapaswa kuwa nje katika hewa safi, wakiwa na pumzi safi na wakimsifu Mungu kwa fadhili Zake, wao huchafua hewa kwa moshi wa kiko au sigara. Ni lazima wapitie mateso ya kuvuta sigara ili kuchochea mishipa yao dhaifu na kulegea, kama maandalizi kwa ajili ya majukumu ya siku;

kwa maana wasipopata sigara yao, huwa na hasira na kushindwa kudhibiti mawazo yao. [Te 278.4 — Ellen G. White Writings](#)

Alipokosa Tumbaku Yake—Kama mfano wa kutoweza kwa watumiaji wa tumbaku kutawala fahamu zao wanapokosa kichocheo hicho, nitasimulia tukio lililonifikia. Mzee mmoja ambaye wakati fulani alikuwa jirani yangu wa nyumba kwa nyumba alikuwa mtumiaji mkubwa wa tumbaku; lakini asubuhi moja hakuwa amevuta sigara yake ya kawaida nilipoingia kuchukua kitabu nilichokuwa nimemkopesha. Badala ya kunipa kitabu nilichokiomba, alinipa lijamu. Nilijitahidi bure kumwelewesha nilichotaka; ilinibidi kuondoka bila kitabu. Siku iliyofuata nilirudi na kufanya ombi lilelile, naye mara moja akanipa kitabu. Kisha nikamuuliza kwa nini hakunipa siku iliyotangulia. Akasema, “Kwa nini, ulikuwa hapa jana? Sikumbuki. Ah, najua tatizo lilikuwa nini; sikuwa nimepata tumbaku yangu!” Huo ndio ulikuwa athari uliokuwa umeletwa katika akili yake alipokosa kichocheo hicho. Daktari wake alimwambia kwamba alipaswa kuacha matumizi yake au hangeliweza kuishi. Alikiacha, lakini maisha yake yote yaliyofuata aliteseka kwa kutamani daima kichocheo alichokuwa amekizoea; alilazimika kupigana vita visivyokoma. [Te 279.1 — Ellen G. White Writings](#)

Alipokuwa na umri wa miaka tisini, siku moja alionekana akitafuta kitu. Alipoulizwa alichokuwa anakitaka, alijibu, “Nilikuwa natafuta tumbaku yangu.” Aliteseka bila tumbaku hiyo, lakini kuendelea kuitumia kungekuwa kifo kwake. [Te 279.2 — Ellen G. White Writings](#)

Njia ya Kuokolewa—Mungu anataka watoto Wake wajilinde wasiwe chini ya mazoea hayo yasiyo ya asili na yenye kuleta maangamizi. Lakini watu wanapofungwa katika minyororo hii, je, hakuna njia ya kuokoka? Ndiyo; Bwana Yesu alikufa ili, kupitia sifa za maisha na kifo Chake, wanadamu waweze kuwa washindi. Yeye anaweza pia kuwaokoa kabisa wale wanaomjia Mungu kupitia Kwake. Alikuwa duniani ili kuunganisha nguvu za kimungu na juhudi za mwanadamu; na kwa kushirikiana na Kristo, kwa kuiweka nia upande wa Mungu, mtumwa anaweza kuwa huru, mrithi wa Mungu na mrithi pamoja na Kristo. [Te 279.3 — Ellen G. White Writings](#)

Hisia za Kimaadili Zilizofifishwa kwa Sababu ya Divai—Katika siku za Israeli, wakati huduma ya patakatifu ilipoanzishwa, Bwana alielekeza kwamba moto mtakatifu pekee ndio utakaotumiwa katika kuchoma uvumba. Moto huo mtakatifu

ulikuwa umewashwa na Mungu Mwenyewe, na moshi wa manukato uliwakilisha maombi ya watu yalipokuwa yakipanda mbele za Mungu. Nadabu na Abihu walikuwa makuhani wa patakatifu, na ingawa haikuwa halali kutumia moto wa kawaida, makuhani hao, walipoingia mbele za Mungu, walithubutu kuwasha uvumba wao kwa moto usiotakaswa. Makuhani hao walikuwa wamejiachilia katika matumizi ya divai, na hisia zao za kimaadili zilikuwa zimefifishwa; hawakutambua tabia ya matendo yao wala kutambua matokeo ya kutisha ya dhambi yao. Moto ulitoka katika Patakatifu pa Patakatifu na kuwateketeza. Baada ya Nadabu na Abihu kuangamizwa, Bwana alisema na Haruni, akisema: *“Usinywe divai wala kileo cho chote, wewe, wala wanao pamoja nawe, hapo mwingiapo ndani ya hema ya kukutania, ili kwamba msife; amri hii itakuwa ni amri ya milele katika vizazi vyenu; kisha, mpate kupambanua kati ya yaliyo matakatifu na hayo yaliyo ya siku zote, na kati ya yaliyo najisi na hayo yaliyo safi; tena mpate kuwafundisha wana wa Israeli amri hizi zote ambazo Bwana amewaambia kwa mkono wa Musa.”* **Mambo ya Walawi 10:9-11** Makuhani na waamuzi wa Israeli walipaswa kuwa watu wenye kiasi kamili, ili akili zao ziwe wazi kutofautisha kati ya mema na mabaya, wawe na uthabiti wa kanuni, na hekima ya kutenda haki na kuonyesha rehema. [Te 279.4 — Ellen G. White Writings](#)

Kama Wanadamu Wangukuwa na Kiasi Kamili—Ni mabadiliko makubwa kiasi gani yangetokea katika nchi yetu ikiwa maagizo haya yangetekelezwa, ikiwa watu walio katika nafasi takatifu na za kimahakama wangeishi kwa kila neno litokalo katika kinywa cha Mungu! Je, Mungu, aliyemuumba mwanadamu, hajui lililo bora kwake, linalofaa zaidi kwa masilahi yake ya kiroho na ya milele? Mungu anatenda kwa ajili ya mema ya juu kabisa ya viumbe Wake. Kama wanadamu wangukuwa na kiasi kamili, tusingekuwa na hata sehemu ya kumi ya vifo tunavyokuwa navyo sasa, na mateso ya kimwili na kiakili yangepungua sana. Kungekuwa na ajali chache sana nchi kavu na baharini. Ni kwa sababu mwanadamu anataka kufanya apendavyo badala ya kujisalimisha kwa matakwa ya Mungu ndipo kuna uovu mwingi namna hii ulimwenguni. [Te 280.1 — Ellen G. White Writings](#)

Mungu Ametupa Sheria za Kuishi—Mungu ametupa sheria ambazo tunapaswa kuishi kwa kuzifuata; lakini sasa, kama ilivyokuwa katika zama za Nuhu, mawazo ya mioyo ya wanadamu ni mabaya, tena ni mabaya daima; wanatembea kwa

kufuata tamaa na mawazo ya mioyo yao wenyewe, na hivyo kujiletea maangamizi. Mungu anataka wanadamu wasimame katika utu walioupewa na Mungu, wakiwa huru kutoka katika utumwa wa hamu ya kula. [The Signs of the Times, June 22, 1891](#)

Je, Tunawezaje Kuamini Maamuzi ya Waamuzi? —Wanadamu wanawezaje kuamini maamuzi ya wajumbe wa mahakama ambao wamezoea kutumia vileo na tumbaku? Ikiwa wataitwa kuamua kesi muhimu wakati wamekosa vichocheo walivyozoea kutumia, hawawezi kutumia akili zao kwa hali yenye afya; hawako katika hali inayofaa kutoa uamuzi wenye busara. Basi, uamuzi wao ungekuwa na thamani gani? Watu walio katika nafasi za uwajibikaji wanapaswa kuwa watu wenye kiasi na uadilifu; na hasa wale waliokabidhiwa majukumu ya kimahakama wanapaswa kuwa watu wenye mazoea ya kiasi, ili waweze kutenda haki na wasiyumbishwe na rushwa au chuki. Lakini hali ya mambo katika mahakama na serikali zetu iko tofauti sana na ile ambayo ingewezekana iwapo tungeitii amri za Mungu. Vileo, tumbaku na maadili yaliyopotoka huwafanya wanadamu kuwatendea kwa hila wanadamu wenzao. [The Signs of the Times, June 22, 1891](#)

Majaribu Kila Upande—Kila upande kuna majaribu kwa vijana wetu, na pia kwa wale walio katika umri wa utu uzima. Katika Amerika na Ulaya, maeneo ya uovu na maangamizi yanafanywa ya kuvutia kwa maonyesho na muziki, ili miguu ya wasio na tahadhari ivutwe katika mtego. Kila jitihada inayowezekana inafanywa kuwavuta vijana waingie katika baa za vileo. Je, tufanye nini ili kuwaokoa vijana wetu? Kristo alitoa dhabihu isiyo na kikomo; Alikuwa maskini ili sisi, kwa njia ya umaskini Wake, tupate kuwa matajiri na kuwa na uzima unaolingana na uzima wa Mungu. Je, sisi hatutatoa dhabihu yoyote ili kuwaokoa wale wanaoangamia wanaotuzunguka? Tunafanya nini kwa ajili ya kazi ya kiasi, ili kuwaokoa vijana wetu leo? Ni nani anayesimama upande wa Kristo akiwa mfanyakazi pamoja na Mungu? [The Signs of the Times, June 29, 1891](#)

Wajibu wa Wazazi—Wazazi, je, mnawafundisha watoto wenu kushinda? Je, mnajitahidi kuzuia wimbi la uovu linalotishia kuifunika nchi yetu? Akina mama, je, mnatekeleza wajibu wenu wa kuwaelimisha watoto? Je, mnawafundisha watoto wenu, tangu utotoni, mazoea ya kujitawala na kuwa na kiasi? Msingoje mpaka tamaa iwashike katika minyororo yake ya chuma; bali sasa wapeleke kwa Mungu na kuwafundisha kwamba Yesu anawapenda na kwamba Mbingu ina madai juu

yao. Katika ujana wao, wekeni mikono yao katika mikono ya Kristo, ili awangoze katika njia ya juu. Akina mama, amkeni mtambue wajibu wenu wa kimaadili, na mfanyie kazi watoto wenu kama wale ambao mtatoa hesabu. Lazima tufanye jambo la kuzuia wimbi la uovu, ili watoto na vijana wasichukuliwe na mkondo huo hadi katika upotevu. Lazima sisi wenyewe tuwe washindi, na tuwafundishe watoto wetu kushinda. [The Signs of the Times, July 6, 1891](#)

Kristo Alishinda kwa Niaba Yetu—Katika jangwa la majaribu, Kristo alipitia mahali pale ambapo Adamu alianguka. Alianza kazi pale ambapo maangamizi yalianzia, na katika suala la hamu ya kula Alishinda nguvu ya yule mwovu kwa niaba yetu. Shetani aliondoka katika uwanja huo akiwa adui aliyeshindwa, na hakuna mtu anayesamehewa kuingia katika pambano upande wa Bwana; kwa maana hakuna sababu kwa nini mwanadamu asiwe mshindi ikiwa anamtumaini Kristo. **“Yeye ashindaye nitampa kuketi pamoja Nami katika kiti Changu cha enzi, kama vile Mimi nilivyoshinda nikaketi pamoja na Baba Yangu katika kiti Chake cha enzi.”** Kwa njia ya stahili za Kristo tunapaswa kutakaswa, kusafishwa, kukombolewa, na kupewa nafasi pamoja na Kristo katika kiti Chake cha enzi. Je, mwanadamu angeweza kupewa heshima kubwa kuliko hii? Je, tunaweza kutamani jambo kubwa zaidi? Ikiwa tutakuwa washindi, Kristo anasema: **“Sitalifuta jina lake katika kitabu cha uzima, bali nitalikiri jina lake mbele za Baba Yangu na mbele ya malaika Zake.”** [The Signs of the Times, July 6, 1891](#)

3. Huko Sydney, Australia—1893

“Na kama ilivyokuwa siku za Nuhu, ndivyo itakavyokuwa katika siku zake Mwana wa Adamu. Walikuwa wakila na kunywa, walikuwa wakioa na kuolewa, hata siku ile Nuhu aliyolingia katika safina, gharika ikashuka ikawaangamiza wote. Na kadhalika, kama ilivyokuwa katika siku za Lutu, walikuwa wakila na kunywa, walikuwa wakinunua na kuuza, wakipanda na kujenga; lakini siku ile Lutu aliyotoka Sodom kulinyesha moto na kibiriti kutoka mbinguni vikawaangamiza wote. Hivyo ndivyo itakavyokuwa siku ile atakayofunuliwa Mwana wa Adamu.” [Luka 17:26–30](#). Sasa tunajua kwamba kutokuwa na kiasi kumeenea kila mahali katika ulimwengu wetu. Hakuna dhambi katika kula na kunywa ili kudumisha afya ya mwili, wala katika kufanya yale yanayofaa kwa ajili ya ustawi wetu wa kiroho. Lakini tunapopoteza umilele katika mtazamo wetu na kuvipitisha vitu hivi vya lazima kupita kiasi, ndipo dhambi inapoingia. Kila upande tunaona uhalifu na uovu

wa namna hii. Je, si wakati umefika wa kuanza kujichunguza sisi wenyewe? Tuna nafsi za kuokolewa au nafsi za kupotea. Mungu aliwaumba wazazi wetu wa kwanza na kuwaweka katika Paradiso. Aliweka kizuizi kimoja tu: “Matunda ya mti ulio katikati ya bustani, Mungu amesema, Msile, wala msiyaguse, msije mkafa.” Wangepoteza maisha yao kama wasingetii kizuizi hicho. Shetani anawakilishwa na nyoka. Mjaribu yuko kila mahali, kila upande; na Mungu anaposema, “Msifanye,” matokeo huwa nini? Katika visa vingi, badala ya kutii sauti ya onyo, wanamsikiliza mjaribu. Na badala ya kupata yale mema yanayopatikana katika kutii, wanapata ole na taabu kwa sababu ya kufuata vivutio ambavyo Shetani huviwasilisha. Adamu na Hawa walipewa kila kitu walichohitaji, lakini walimsikiliza mjaribu na kumwasi Mungu. Mungu alipokuja kumuuliza Adamu, Adamu alimtupia Hawa lawama zote. Mungu akasema: **“nami 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 Adui hawezi kukugusa isipokuwa umruhusu. Lakini hapa ndipo penye uadui ambao Mungu ameuweka kati ya nyoka na mwanadamu. Hakuna uadui kati ya watu waovu na malaika; lakini kuna uadui kati ya wale wanaomtumikia Bwana na majeshi ya giza.

[The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Swali la Umuhimu Mkubwa Sana—Suala la kiasi ni la umuhimu mkubwa sana kwa kila mmoja wetu. Lina athari pana sana. Nimezungumza mara ishirini na moja mfululizo juu ya mada hii, na hata hivyo nimeigusia kwa sehemu ndogo tu. Lakini hapa tunahitaji kuchukua mawazo machache tu. Mahubiri haya ya kwanza ya injili yaliponenezwa Edeni na Mungu Mwenyewe, yalikuwa kama nyota ya tumaini iliyomulika wakati ujao wenye giza na huzuni. Wale wawili waliokuwa Edeni hawakupaswa kuachwa katika maangamizi yasiyo na tumaini. Kristo alipokuja katika ulimwengu wetu akiwa mtoto mchanga huko Bethlehemu, malaika waliimba: **“Atukuzwe Mungu juu mbinguni, Na duniani iwe amani kwa watu aliowaridhia.”** Luka 2:14 **“Malaika akawaambia, Msiogope; kwa kuwa mimi ninawaletea habari njema ya furaha kuu itakayokuwa kwa watu wote; maana leo katika mji wa Daudi amezaliwa, kwa ajili yenu, Mwokozi, ndiye Kristo Bwana.”** Luka 2:10-11 [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Shetani pamoja na sinagogi lake lote—kwa maana Shetani hudai kuwa ni wa kidini—aliazimia kwamba Kristo hatatimiza mashauri ya mbinguni. Baada ya

Kristo kubatizwa, alipiga magoti kando ya Yordani; na kamwe kabla ya hapo mbingu hazikuwa zimesikiliza ombi kama lile lililotoka katika midomo Yake ya kimungu. Kristo alijitwalia asili yetu ya kibinadamu. Utukufu wa Mungu, katika mfano wa njiwa wa dhahabu inayong'aa, ulitua juu Yake, na kutoka katika utukufu usio na kikomo zikasikika maneno haya: “Huyu ni Mwanangu, Mpendwa Wangu, ninayependezwa Naye.” Ubinadamu wote umezungukwa na mkono wa Kristo wa kibinadamu, huku kwa mkono Wake wa kimungu akiushika kiti cha enzi cha Yule asiye na kikomo. Ombi la Kristo lilipasua giza na kufika mahali Mungu alipo. Kwa kila mmoja wetu, jambo hili linamaanisha kwamba mbingu iko wazi mbele yetu. Linamaanisha kwamba malango yameachwa wazi kidogo, kwamba utukufu umetolewa kwa Mwana wa Mungu na kwa wote wanaoliamini jina Lake. Maombi yetu yatasikiwa mbinguni, kama vile Mungu alivyojibu ombi la Mdhamini wetu, Mbadala wetu, Mwana wa Mungu asiye na kikomo. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Kristo Alijaribiwa Katika Majaribu Matatu Makuu—Kristo aliingia nyikani akiwa na Roho wa Mungu juu Yake, ili ajaribiwe na Ibilisi. Adui alikusudia kumjaribu Mwana wa Mungu. Kristo alikabili majaribu matatu makuu ambayo mwanadamu hukabili. *“Kisha Yesu alipandishwa na Roho nyikani, ili ajaribiwe na Ibilisi. Akafunga siku arobaini mchana na usiku, mwisho akaona njaa. Mjaribu akamjia akamwambia, Ukiwa ndiwe Mwana wa Mungu, amuru kwamba mawe haya yawe mikate. Naye akajibu akasema, Imeandikwa, Mtu hataishi kwa mkate tu, ila kwa kila neno litokalo katika kinywa cha Mungu.” Mathayo 4:1-4*

Hapa alikuwa Mwana wa Mungu asiye na kikomo, na Shetani akamjia kama malaika wa nuru. Alimjaribu katika suala la hamu ya kula. Kristo alikuwa na njaa na alihitaji chakula. Kwa nini hakufanya muujiza huu? Haikuwa katika mpango wa Mungu, kwa maana Kristo hakupaswa kufanya muujiza kwa ajili Yake Mwenyewe. Alikuwa katika hali gani? Alikuwa akipitia mahali pale ambapo Adamu alianguka. Adamu alikuwa na kila kitu alichohitaji. Lakini Kristo alikuwa ameshikwa na njaa kali, na alichohitaji ni chakula. Ibilisi alishindwa katika jaribu hili. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

“Kisha Ibilisi akamchukua mpaka mji mtakatifu, akamweka juu ya kinara cha hekalu, akamwambia, Ukiwa ndiwe Mwana wa Mungu jitupe chini; kwa maana

imeandikwa, Atakuagizia malaika zake; Na mikononi mwao watakuchukua; Usije ukajikwaa mguu wako katika jiwe.” **Mathayo 4:5-6**

Kwa nini aliacha sehemu ile nyingine inayosema, “kukulinda katika njia zako zote”? Kristo alipokuwa katika njia za Mungu, hakuna madhara ambayo yangeweza kumpata. Yesu alisema juu ya Shetani kwamba hakupata “kitu ndani Yangu.” Jaribu hili la Shetani kwa Kristo lilikuwa changamoto. Shetani alisema, “Ikiwa Wewe ni Mwana wa Mungu.” Kristo angepata nini ikiwa angefanya alichoombwa na Shetani? Hakuna chochote. Kristo alimjibu kwa kusema, “Imeandikwa.” Shetani aliona kwamba hangeweza kufanya lolote hapo. Sasa anamjaribu katika jambo lingine. Anaonyesha mbele Yake ulimwengu wote katika fahari yake, na Shetani anataka Kristo amwinamie. Shetani alikuwa na mamlaka juu ya familia ya wanadamu. *“Kisha Ibilisi akamchukua mpaka mlima mrefu mno, akamwonyesha milki zote za ulimwengu, na fahari yake, akamwambia, Haya yote nitakupa, ukianguka kunisujudia.”* Mathayo 4:8-9 Uungu ulidhihirika kupitia ubinadamu, na Kristo akasema: ***“Nenda zako, Shetani; kwa maana imeandikwa, Msujudie Bwana Mungu wako, umwabudu Yeye peke yake.”*** Shetani aliondoka katika uwanja wa vita akiwa adui aliyeshindwa. Mwokozi wetu alipitia mahali pale na akawa mshindi. Alikuwa akizimia katika uwanja wa vita. Hakukuwa na kifua cha kuegemeza kichwa Chake, wala mkono wa kupitisha juu ya paji la uso Wake. Malaika walikuja na kumhudumia. Msaada wa namna hiyo tunaweza kuudai pia. Kristo aliona kwamba ilikuwa haiwezekani kwa mwanadamu kushinda kwa nguvu zake mwenyewe. Alikuwa kumletea mwanadamu nguvu za kimaadili. Hili ndilo tumaini letu pekee. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Ushindi Kupitia Kristo—Tunaona umuhimu wa kushinda hamu ya kula. Kristo alishinda, nasi tunaweza kupata ushindi kama Kristo alivyopata. Alipitia mahali pale, na kuna ushindi kwa mwanadamu. Amefanya nini kwa ajili ya familia ya wanadamu? Amemwinua mwanadamu katika kipimo cha thamani ya kimaadili. Tunaweza kuwa washindi kupitia **Yeye aliye utoshelevu wetu**. Kuna tumaini hata kwa mtu aliyeonekana kutokuwa na tumaini kabisa, katika Kristo. *“Je! Mkushi aweza kuibadili ngozi yake, au chui madoa-doa yake? Kama aweza, ndipo na ninyi mwaweza kutenda mema, ninyi mliozoea kutenda mabaya.”* **Yeremia 13:23** *“Haya, njoni, tusemezane, asema Bwana. Dhambi zenu zijapokuwa nyekundu sana, zitakuwa nyeupe kama theluji; zijapokuwa nyekundu kama bendera, zitakuwa kama sufu.”* **Isaya 1:18** Hapo tunazo ahadi nyingi na za thamani za Mungu. Kristo

alikuja hapa kwa ajili gani? Kumwakilisha Baba. Ni moyo mkuu ulioje wa upendo na huruma! Alikuwa kuleta uzima wa milele na kuvunja kila kifungo. Mungu alipomtoa Mwana Wake, alitoa mbingu yote. Hangeweza kutoa zaidi. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Thamani ya Nafsi—*“Roho ya Bwana MUNGU i juu Yangu; kwa sababu Bwana amenitia mafuta niwahubiri wanyenyekevu habari njema; amenituma ili kuwaganga waliiovunjika moyo, kuwatangazia mateka uhuru wao, na hao waliofungwa habari za kufunguliwa kwao.”* **Isaya 61:1**

Yeye ndiye Mwenye uwezo wa kufanya jambo hilo. Hapa ndipo gharama kuu imelipwa kwa ajili ya nafsi zilizozama katika dhambi. Mwanadamu lazima awe na thamani. Kristo ndiye anayepima thamani yake. Kristo kujitwalia asili ya kibinadamu kunaonyesha kwamba anaweka thamani juu ya kila nafsi. *“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** Hii ndiyo thamani ambayo Mungu amemwekea mwanadamu; tena anasema: *“nitafanya wanadamu kuadimika kuliko dhahabu safi, na watu kuliko dhahabu ya Ofiri.”* Isaya 13:12 Lakini Mungu hatafanya lolote bila ushirikiano wa wakala wa kibinadamu. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Akili Zilizofunikwa na Kutokuwa na Kiasi—*“Na Nadabu na Abihu, wana wa Haruni, wakatwaa kila mtu chetezo chake, wakatia moto ndani yake, wakatia na uvumba, nao wakatoa moto wa kigeni mbele ya Bwana, ambao yeye hakuwaagiza. Kisha moto ukatoka hapo mbele za Bwana, nao ukawala, nao wakafa mbele za Bwana. Ndipo Musa akamwambia Haruni, Jambo hili ni hilo Bwana alilolinena, akisema, Nitatakaswa mimi katika hao wanikaribiao, nami nitatukuzwa.. .Kisha Bwana akanena na Haruni, na kumwambia, Usinywe divai wala kileo cho chote, wewe, wala wanao pamoja nawe, hapo mwingiapo ndani ya hema ya kukutania, ili kwamba msife; amri hii itakuwa ni amri ya milele katika vizazi vyenu; kisha, mpate kupambanua kati ya yaliyo matakatifu na hayo yaliyo ya siku zote, na kati ya yaliyo najisi na hayo yaliyo safi.”* **Mambo ya Walawi 10:1-3, 8-10**

Akili za Nadabu na Abihu zilikuwa zimefunikwa kwa sababu ya kutokuwa na kiasi; na badala ya kutumia moto ambao Mungu alikuwa ameamuru, walitumia moto wa kawaida, naye Mungu akawaangamiza. Kama wangejipusha na divai,

wangetambua tofauti kati ya kilicho kitakatifu na kilicho cha kawaida. Lakini walikwenda moja kwa moja kinyume na matakwa ya Mungu. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Chanzo cha Ajali—Tunasoma kuhusu maafa ya meli za mvuke na ajali za reli; tatizo ni nini? Katika visa vingi sana, mtu fulani alikuwa ameleweshwa akili yake kwa kileo. Hakuhisi uzito wa wajibu uliokuwa juu yake. Maisha mengi sana yamepotea kwa sababu mtu fulani alilewa. Kwa hiyo, maisha hayo yatahesabiwa dhidi ya mtu aliyemwekea jirani yake chupa midomoni. [The Signs of the Times, 1893—Hotuba huko Sydney, Australia](#)

Katika nyakati za kale, mtu alipokuwa na mnyama mkali, alipaswa kuwajibika kwa madhara yaliyosababishwa nao. Tunasoma katika [Kutoka 21:28–29](#): “Ng'ombe akipiga pembe mtu mume au mtu mke, nao wakafa, huyo ng'ombe atauawa kwa kupigwa kwa mawe, nyama yake isiliwe; lakini mwenye huyo ng'ombe ataachiliwa. Lakini kwamba huyo ng'ombe alizoea kupiga watu tangu hapo, naye mwenyewe ameonyeshwa jambo hilo, wala asimzuie, naye amemwua mtu mume au mwanamke; huyo ng'ombe atauawa kwa kupigwa kwa mawe, na huyo mwenyewe naye atauawa.”

Kanuni Hii Itumike Hata kwa Watengenezaji wa Vileo—Sasa tunataka kuitumia kanuni hii kikamilifu hata kwa wale wanaotengeneza sumu hiyo ya maangamizi. Hapa kuna sheria ambayo Mungu wa mbinguni aliitoa ili kudhibiti namna ya kushughulikia wanyama wakali. Kristo anatafuta kuokoa, naye Shetani anatafuta kuangamiza. Nawaomba ninyi mlio na uwezo wa kufikiri, yatafakarini mambo haya. Mtu aliyelewa hunyang'anywa uwezo wake wa kufikiri. Shetani huingia ndani yake, humtawala na kumjaza roho yake; na tamaa yake ya kwanza huwa ni kumuumiza au kumuua mmoja wa wapendwa wake. Hata hivyo, wanadamu wanaruhusu jambo hili lililolaaniwa liendele, jambo linalomshusha mwanadamu chini kuliko mnyama. Mlevi amepata nini? Hakuna chochote isipokuwa akili ya mwendawazimu. Na hapa sheria ziko katika hali ambayo majaribu yanawekwa daima mbele yao. [Manuscript 27, 1893](#)

Muuzaji huyo wa vileo atalazimika kujibu kwa ajili ya dhambi zote za mlevi, naye mlevi atalazimika kutoa hesabu kwa matendo yake. Tumaini lao pekee ni kuweka nafsi zao kwa Mwokozi aliyesulubiwa na kufufuka. “Kwa maana jinsi hii Mungu aliupenda ulimwengu, hata akamtoa Mwanawe pekee, ili kila mtu amwaminiye

asipotee, bali awe na uzima wa milele.” Kristo anasema nini? Ninyi “ni watenda kazi pamoja na Mungu.” Kristo alikuja kumrudishia mwanadamu nguvu za kimaadili. Hapa tunaona tamaa za wanadamu zikiwaangamiza wanadamu wenzao. Hapa tunaona vijana wetu wakijaribiwa. Akili za wengi zinashughulishwa na kamari na mashindano ya farasi. Mungu na atusaidie tuamke. [Manuscript 27, 1893](#)

Wale Walio katika Mabaraza ya Kutunga Sheria—Wale walio katika mabaraza ya kutunga sheria hawapaswi kunywa divai wala vileo vikali. Wanahitaji akili zilizo wazi ili waweze kufikiri kwa makini na kwa usahihi. Hatima ya maisha ya wanadamu iko mikononi mwao; wako katika nafasi ya kuamua ikiwa mtu fulani atahukumiwa kifo au ataadhibiwa kwa namna nyingine. Tumesikia kuhusu sherehe za ulevi katika mahakama za haki. Je, watu hao walikuwa na akili zilizo wazi na nia iliyolenga utukufu wa Mungu? Asili ya mwanadamu imeharibika. Kristo alikuja kumwinua mwanadamu. “Usiguse, usionje,” iwe kauli mbiu yenu. Mnapaswa kuwa na kiasi katika kula. Lakini kuhusu vileo—viacheni kabisa. Msiviguse. Haiwezekani kuwa na kiasi katika matumizi yake. Shetani angependa kuifagilia mbali familia ya wanadamu. Kristo alikuja kumkomboa na kumwinua mwanadamu, kwa maana Alijitwalia asili ya kibinadamu. [Manuscript 27, 1893](#)

Anzeni na Watoto—Wazazi, lazima muamke na kutambua wajibu mliopewa na Mungu. Wafundisheni watoto wenu utii. Wengi wamepoteza heshima kwa baba na mama zao. Watakuwa na heshima kwa Baba yao wa mbinguni kwa kiwango kilekile walicho nacho kwa wazazi wao wa duniani. Wafundisheni watoto wenu. Wapeni mafundisho hayo wangali watoto wachanga mikononi mwenu. Malaika watakuwa karibu nanyi mnapofanya hivyo. [Manuscript 27, 1893](#)

Mama hao waliochoka waliposhindwa kujua la kufanya na watoto wao, walifikiri kwamba wangewapeleka kwa Yesu. Mama mmoja alipoanza safari hiyo na kumwambia mwingine, “Nataka Yesu awabariki watoto wangu,” mama mwingine alijiunga naye, na mwingine pia, na kadhalika, mpaka kikundi kidogo kikafika kwa Yesu kikiwa na watoto wao. Walipofika mahali Yesu alipokuwa, Alisikia sauti zao. Alijua tangu walipoondoka. Yesu Kristo aliwahurumia mama hao. Walipowaleta watoto wao wadogo kwa Yesu, Alisema: “Waacheni watoto wadogo waje kwangu, msiwazuie; kwa maana watoto kama hawa ufalme wa Mungu ni wao.” **Marko 10:14** Wazazi, shikeni jambo hili kwa dhati; milango iko wazi. [Manuscript 27, 1893](#)

Namna ya sauti mnayotumia ni njia mojawapo ya kuwaelimisha watoto wenu. Hakuna mtu anayejua kikamilifu taabu zote zinazosababishwa na watoto wadogo. Akina mama, Yupo Mmoja anayejua yote—yaani, Mungu wa mbinguni. Kila siku mnapotimiza wajibu wenu, akina mama, maneno “Mshindi kupitia Kristo Yesu” huandikwa mkabala na majina yenu. Ni vizuizi gani mtakavyovijenga mbele ya nafsi zao? Msiwatishie kwa ghadhabu ya Mungu wanapokosea; bali waleteni kwa Kristo katika maombi yenu. Fanyeni nyumba zenu ziwe za kuvutia kadiri iwezekanavyo. Ondoeni mapazia na mruhusu Tabibu wa mbinguni—mwanga wa jua—aingie ndani. Mnataka amani na utulivu katika nyumba zenu. Mnataka watoto wenu wawe na tabia nzuri. Ifanyeni nyumba iwe ya kuvutia kiasi kwamba hawatatamani kwenda kwenye baa. Waonyesheni maua na majani ya miti. Waambieni kwamba Mungu aliumba kila unyasi na akayapa maua yote rangi zake nzuri. Waambieni kwamba hayo ni maonyesho ya upendo wa Mungu kwenu; kwamba hayo ni sauti ya Mungu inayowaambia kwamba Anawapenda. [Manuscript 27, 1893](#)

Nyumba Kama ya Abrahamu—Mnataka nyumba zenu ziwe kama ya Abrahamu. Aliwaongoza watu wa nyumba yake baada yake na kuwafundisha kutii amri za Mungu. Hayo ndiyo masomo ambayo, akina mama, mnapaswa kuwafundisha watoto wenu kwa saburi. Hamwezi kumudu kutumia muda wenu kujifunza mitindo ya siku hizi. Wafundisheni kwamba wao ni mali ya Kristo. Leo tunajenga tabia. Vijana wa kiume na vijana wa kike, leo mnaamua hatima yenu ya wakati ujao. Mruhusu Kristo aingie katika maisha yenu. Atawalinda dhidi ya majaribu. [Manuscript 27, 1893](#)

Tumbaku inadhoofisha miili ya watu wengi. Inaingia katika majimaji na sehemu ngumu za mwili. Tumewajua watumiaji wa tumbaku walioponywa kutokana na tabia hii ya mazoea maovu. Mimi na mume wangu tulianzisha taasisi ya afya huko Amerika. Ushuhuda wa wale waliowatibu wagonjwa waliokuwa watumiaji wa tumbaku ulikuwa wa kutisha. Walieleza kuhusu harufu nzito na ya kutisha iliyokuwa katika maji ya kuogea na kwenye vitambaa vya matibabu. Lakini wagonjwa hao waliletwa juu ya mwamba imara. Tumewaona wengi waliokuwa wakisema kwamba hawawezi kushinda, wakitolewa salama kutoka katika utumwa huo. [Manuscript 27, 1893](#)

Wengi Wakiwa Pamoja na Mungu—Hakuna mlevi anayeweza kuandikwa katika vitabu vya mbinguni. Pingeni jaribu kama watu wenye ujasiri. Kwa jina la Yesu Kristo wa Nazareti, mnaweza kushika nguvu za kimungu. Kristo atatenda kwa niaba ya kila mmoja wenu. Tamaa ya tumbaku imejengwa kwa mazoea, ingawa haina msingi katika maumbile. Hata hivyo, mnaweza kupata ushindi. Laana ya Mungu iko juu ya wale wanaowapitishia jirani zao chupa midomoni. Mnasema kwamba tuko wachache. Je, Mungu si mkuu kuliko wengi? Ikiwa tuko upande wa Mungu aliyeumba mbingu na nchi, je, hatuko upande wa walio wengi? Tunao malaika walio na nguvu kuu upande wetu. Yaondolewe kabisa mazoea ya kizazi hiki kilichopotoka. [Manuscript 27, 1893.](#) {**Tesw 291.2**}

Akina dada na akina mama, mnaitumia vibaya miili ambayo Mungu amewapa. Vijana wa kike, kujifunga kiunoni namna hii kunamaanisha nini, hali hakuwapi mapafu, ini, na viungo muhimu vya mwili nafasi inayostahili? Vizazi vyenu vijavyo vitatoa ushuhuda dhidi yenu. Ningesemaje kama ninavyosema sasa, ikiwa ningejifunga kiunoni kama baadhi yenu mnavyofanya? Mnaona kwamba hakuna kitu kinachobana viungo hivi muhimu. Wakati mwingine tunawaona wanawake ambao wana maandishi ya kusoma, lakini hawawezi kusema kwa sauti kubwa. Huonekana kana kwamba hawana sauti. Wamejifunga kiunoni mpaka viuno vyao vimekuwa vidogo sana, kana kwamba Mungu hakujua jinsi ya kuwaumba. {**Tesw 291.2**}

Bwana alitaka mke wa Manoah, yaani mama yake Samson, adumishe mazoea madhubuti ya kiasi. *“Malaika wa Bwana akamtoka yule mwanamke, akamwambia, Tazama, wewe sasa u tasa, huzai; lakini utachukua mimba, nawe utamzaa mtoto mwanamume. Basi sasa, jihadhari, nakuomba, usinywe divai wala kileo, wala usile kitu kilicho najisi.”* **Waamuzi 13:3-4** Malaika aliyemtokea Zekaria na Elisabeti alisema: “dua yako imesikiwa, na mkeo Elisabeti atakuzalia mtoto mwanamume, na jina lake utamwita Yohana. Nawe utakuwa na furaha na shangwe, na watu wengi watakufurahia kuzaliwa kwake. Kwa sababu atakuwa mkuu mbele za Bwana; hatakunywa divai wala kileo; naye atajazwa Roho Mtakatifu” **Luka 1:13-15** Hapa tunamwona mtoto akizingatiwa tangu kabla ya kuzaliwa na hata baada ya kuzaliwa kwake. Akina mama, mnapaswa kuthamini mambo haya. Tamaa za mama hupitishwa kwa watoto. Wengi wenu mnaojiachilia

katika mambo ya kutosheleza hamu ya kula mnadhoofisha misingi ya nyumba yenu. Kuna wanaume ambao wangeweza kuwa na kumbukumbu safi kama Danieli. Shetani anacheza kamari juu ya nafsi zenu. Tunataka kusimama tukiwa huru na safi kutokana na uchafu wa ulimwengu huu. *“Yeye ashindaye atavikwa hivyo mavazi meupe, wala sitaifuta kamwe jina lake katika kitabu cha uzima, nami nitalikiri jina lake mbele za Baba yangu, na mbele ya malaika zake.”* **Ufunuo 3:5** Kristo alishinda kwa niaba yetu. Nasi tunaweza kushinda kupitia jina la Yesu Kristo wa Nazareti. [Manuscript 27, 1893.](#) {**Tesw 292.1**}

Wakati waliokombolewa watakapoingia mjini kupitia malango, Yesu Kristo atawakaribisha wote; nao watakuwa na vinubi vya dhahabu, wataimba kwa utukufu wa Yesu Kristo, na watavaa mavazi yaliyofumwa katika ufumaji wa mbinguni, yasiyokuwa na hata uzi mmoja wa kibinadamu. [Manuscript 27, 1893.](#) {**Tesw 292.2**}

Tunautaka mbingu, na Yesu Kristo anamaanisha kwamba tutakuwa nayo ikiwa tutashirikiana Naye. —[Manuscript 27, 1893]. [Manuscript 27, 1893.](#) {**Tesw 292.3**}