

Hatua ya 5: Jikubali sisi wenyewe, kwa Baba yetu wa Mbinguni katika jina la Yesu Kristo, kwa mamlaka sahihi ya ukuhani, na kwa mtu mwingine asili kamili ya makosa yetu.

Kanuni Muhimu: Kuungama

Katika uraibu wetu, wengi wetu tulihisi kutengwa au peke yetu. Hata wakati ambapo wengine wanaweza kuhisi kuunganishwa, tulihisi kama hatufai. Wengi wetu tulihisi kuvunjika na tulifikiri hakuna mtu angetukubali au kutupenda, hasa ikiwa wangejua kuhusu uraibu wetu. Tulipokuja kwenye mikutano ya kupona, tulianza kuibuka kutoka kwa kutengwa ambapo uraibu ulistawi. Mwanzoni, wengi wetu tuliketi tu na kusikiliza, lakini hatimaye tulihisi salama vya kutosha kushiriki uzoefu wetu. Hata hivyo, tulijiwekea mambo mengi—mambo ya aibu, mambo yenye kuaibisha, mambo yenye kuvunja moyo, mambo ambayo yalitufanya tuhisi hatari.

Hatua ya 4 ya kufanya kazi inaweza kurudisha hisia hizi za aibu na aibu, kwa hivyo tunapendekeza kufanya kazi hatua ya 5 mara tu baada ya kukamilisha hatua ya 4. Kuahirisha itakuwa kama kutambua jeraha lילוambukizwa bila kulisafisha. Kukubali makosa yetu kulionekana kulemea, lakini tulipomwomba Yesu Kristo msaada, alitupa ujasiri na nguvu.

Kushiriki orodha zetu na wafadhili wetu na kisha kuungama kwa maaskofu wetu kulionekana kuwa mambo magumu zaidi ambayo tumewahi kufanya. Lakini wale waliotutangulia walitusaidia kuelewa umuhimu wa hatua hii. Kuandika orodha zetu kulitusaidia kujua kikamili makosa, udhaifu, na dhambi zetu. Lakini kuwafahamu haikutosha. Uraibu hustawi kwa usiri. Kwa kufanya kazi kupitia hatua ya 5, tulivunja usiri huo. Dada Carole M.

Stefano alifundisha, "Tumaini na uponyaji haupatikani katika shimo la giza la usiri bali katika nuru na upendo wa Mwokozi wetu, Yesu Kristo" ("The Master Healer," *Ensign* au *Liahona*, Nov. 2016, 11). Kuwa waaminifu kabisa hututayarisha kwa hatua zinazofuata na kumruhusu Yesu Kristo kutuponya kikamilifu zaidi.

Rais Spencer W. Kimball alifundisha: "Toba kamwe haiwezi kuja hadi mtu aweke wazi nafsi yake na kukubali matendo yake bila visingizio au mantiki. ... Wale watu wanaochagua kukabili na suala hilo na kubadilisha maisha yao wanaweza kupata toba kuwa njia ngumu zaidi mwanzoni, lakini wataipata njia inayotamanika zaidi wanapoonja matunda yake" ("Injili ya Toba," *Ensign*, Oktoba 1982, 4).

Kumwamini Mungu na kuita ujasiri, tuliamua kufanya kazi hatua ya 5. Hatukuwa na uhakika kwamba tunaweza kushinda hisia kali ya aibu na hofu ya kukataliwa. Baadhi yetu walianza kushiriki au kukiri lakini wakaingia kwa woga na ikabidi tujaribu tena. Tulisali na kumwomba Mungu atusaidie tuwe na nguvu ambazo tungehitaji. Kushiriki na kukiri makosa yetu ilikuwa uzoefu wa nguvu. Tulipofanya hivyo, tulihisi upendo wa Yesu Kristo kwetu, ambao ulitupa matumaini kwamba itakuwa sawa.

Ingawa wafadhili wetu walitusaidia kuandika orodha zetu, tulihitaji kushiriki orodha zetu nao au mtu mwingine tunayemwamini. Waliona mambo kwa mtazamo tofauti na kutusaidia kuona mifumo ambayo hatukuweza kuona. Walitusaidia kuelewa vyema mielekeo yetu kuelekea mawazo na hisia hasi (kama vile kujitakia, woga, kiburi, kujihurumia, wivu, kujiona kuwa mwadilifu, hasira, chuki, tamaa, na kadhalika). Mawazo na hisia hizi zilionesha asili ya na yalikuwa matunda ya makosa yetu. Lakini wafadhili wetu wangeweza kuona mema ndani yetu na kutusaidia kuona mema ndani yetu.

Tuliungama kwa maaskofu wetu au marais wetu wa matawi chochote ambacho kilikuwa kinyume cha sheria au ambacho kingetuzuia kuwa na kibali cha hekalu. Ikiwa tulikuwa na mashaka juu ya kile cha kukiri, tuliuliza viongozi wetu wa ukuhani. Maungamo yetu yalihusisha kutafuta msamaha kutoka kwa Yesu Kristo kupitia maombi na mamlaka sahihi ya ukuhani. Kwa wengi wetu, uzoefu huu ulikuwa wa ukombozi. Tulipakua mizigo yetu mizito na kuiweka kwenye miguu ya Mwokozi. Tulihihi amani, furaha, na upendo. Uzoefu huu ulikuwa mtakatifu na mtamu.

Hatua za Hatua

Huu ni mpango wa utekelezaji. Maendeleo yetu yanategemea kuendelea kutumia hatua katika maisha yetu ya kila siku. Hii inajulikana kama "kufanya kazi hatua." Vitendo vifuatavyo hutusaidia kuja kwa Kristo na kupokea mwelekeo na nguvu zinazohitajika ili kuchukua hatua inayofuata katika kupona kwetu.

Shiriki orodha zetu kutoka hatua ya 4 na wafadhili wetu na kuungama dhambi zetu kwa Mungu na mamlaka zinazofaa za ukuhani inapohitajika Alma alimshauri

mwanawe Koriantoni "kukiri makosa [yake] na makosa [alifanya]"

(Alma 39:13). Ushauri huu unaweza kutumika kama mwongozo na msukumo wa kufanya kazi hatua ya 5. Hatua hii inajumuisha kushiriki orodha zetu kutoka hatua ya 4 na mtu mwingine, kwa kawaida mfadhili, ambaye amepitia mchakato na anaweza kutusaidia kushiriki kwa uaminifu na kwa njia kamili. Ikiwa mfadhili hayupo, chagua kwa maombi mtu mwingine unayemwamini, ikiwezekana mtu aliye na msingi mzuri wa kupona. Epuka mtu yeyote unayeshuku kuwa anaweza kutoa mwongozo usiofaa, kutoa maelezo ya uwongo, au kuwa na ugumu wa kudumisha siri. Pia tunapendekeza tahadhari katika kushiriki orodha zetu na wanafamilia wa karibu. Ni muhimu kushauriana na maaskofu wetu au matabibu kuamua wakati wa kufichua tabia zetu kwa mwenzi wetu ili kuzuia kuumia zaidi kwao.

Yesu Kristo alifundisha kwamba kuungama ni sehemu muhimu ya mchakato wa toba: "Kwa hili mtajua kama mtu atatubu dhambi zake—tazama, ataziungama" (Mafundisho na Maagano 58:43). Kwa hivyo, tunaungama dhambi zetu kwa Baba yetu wa Mbinguni katika jina la Yesu Kristo na kutafuta msamaha Wake. Zaidi ya hayo, tunapaswa kuungama makosa yetu makubwa zaidi kwa askofu au rais wa tawi. Ikiwa hujui cha kuungama, sikiliza dhamiri yako na uwe mwangalifu kuhusu dhambi za ngono au tabia nyinginezo mbaya. Ukiwa na mashaka, kumbuka mwaliko wa "njoo sasa na tusemezane" (Isaya 1:18) na ujadili maswali yako na kiongozi wako wa ukuhani.

“Wakati ni Bwana pekee anayeweza kusamehe dhambi, viongozi hawa wa ukuhani wana jukumu muhimu katika mchakato wa toba. Wataweka ukiri wako kuwa siri na kukusaidia katika mchakato mzima wa toba. Kuwa mwaminifu kabisa kwao. Ikiwa unakiri kwa sehemu, ukitaja makosa madogo tu, hautaweza kutatua kosa kubwa zaidi, ambalo halijafichuliwa. Kadiri unavyoanza mchakato huu, ndivyo upesi utakavyopata amani na furaha inayokuja na muujiza wa msamaha” (*True to the Faith: A Gospel Reference* [2004], 134).

Acha amani katika maisha yetu

Toba na kukiri kuleta amani katika maisha yetu. Mzee Quentin L. Cook alieleza amani hii kwa kusema: “Wakati kumekuwa na kosa kubwa, ungamo unahitajika ili kuleta amani. Pengine hakuna kitu cha kulinganishwa na amani inayotokana na nafsi iliyojaa dhambi kumtwika Bwana mizigo yake na kudai baraka za Upatanisho”

(“Amani ya Kibinafsi: Thawabu ya Haki,” *Ensign* au *Liahona*, Mei 2013, 32).

Mara kwa mara watu katika mikutano ya uokoaji au katika hali zingine hukariri dhambi na mapungufu yao kila wakati. Ingawa wao hukiri makosa yao kila mara, hawapati amani kamwe. Usichanganye hatua ya 5 na hamu kubwa ya kukaa juu ya mambo hasi. Nia ya hatua ya 5 ni kinyume kabisa. Tunafanya kazi hatua ya 5 sio kushikilia mambo tunayokiri bali kuwaacha

kwenda.

Mara tulipomaliza kwa uaminifu na kwa kina hatua ya 5, tuliachwa bila chochote cha kuficha. Kwa nje tulionyesha hamu yetu ya “kutoa dhambi [zetu] zote” (Alma 22:18) ili tuweze kupokea ujuzi mkubwa zaidi wa upendo wa Mungu na upendo wa watu wengi wanaotujali.

Kusoma na Kuelewa

Maandiko na kauli zifuatazo kutoka kwa viongozi wa Kanisa zinaweza kusaidia katika kupona kwetu uraibu. Tunaweza kuzitumia kwa kutafakari, kusoma na kuandika majarida. Ni lazima tukumbuke kuwa waaminifu na mahususi katika uandishi wetu ili kupata manufaa zaidi kutokana nayo.

Ungama kwa Mungu

"Mimi, Bwana, ninawasamehe dhambi wale waziungamao dhambi zao mbele yangu na kuomba msamaha" (Mafundisho na Maagano 64:7).

- Je, kuungama dhambi zangu kwa Mungu kunanisaidiaje kufanya mabadiliko chanya katika maisha yangu? Je, inanipaje ujasiri na nguvu kukiri kwa mtu mwingine?

Unda Dokezo

Zingatia jinsi Mungu anavyotuona

“Mtu awaye yote asitangaze haki yake mwenyewe; ... mapema acha aungame dhambi zake, na kisha atasamehewa, na atazaa matunda zaidi” (Joseph Smith, in History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], gombo la C-1 Addenda, 46, josephsmithpapers. .org).

- Shida moja kuu ya watu wanaopambana na ulevi ni hamu ya kuonekana mzuri kwa wengine. Tamaa hii ingenizuiaje kuboresha na “kuzaa matunda zaidi,” au matendo mema?

Unda Dokezo

- Tabia yangu ingebadilikaje ikiwa ningejali zaidi jinsi Mungu anavyoniona?

Unda Dokezo

Uwe mkweli

“Yeyote akiniasi, mtamhukumu kwa kadiri ya dhambi zake alizofanya; na akiungama dhambi zake mbele yako na mimi, na kutubu kwa unyofu wa moyo wake, mtamsamehe, nami nitamsamehe pia” (Mosia 26:29).

Tunapoungama dhambi zetu, ni lazima tuwe waaminifu.

- Fikiria jinsi kuficha sehemu ya ungamo langu kunavyodhoofisha uaminifu wa jitihada zangu. Je, ni sehemu gani ya orodha yangu, ikiwa ipo, ninashawishika kuificha?

Unda Dokezo

- Je, nitafaidika nini kwa kuficha sehemu hii ya orodha yangu? Je, ni lazima nipoteze?

Unda Dokezo

- Je, Yesu Kristo anawezaje kubariki maisha yangu ikiwa nitakiri mambo magumu zaidi kwanza na kumpa Yeye?

Unda Dokezo

Ungama dhambi zetu mara tu tunapozitambua

“Katika mwaka huu huu waliletwa kwenye ufahamu wa makosa yao na kuungama makosa yao” (3 Nefi 1:25).

- Aya hii ni mfano wa watu ambao hawakuahirisha kukiri makosa yao mara baada ya kuyatambua. Je, ni faida gani za kuungama dhambi zangu mara tu baada ya kuzitambua?

Unda Dokezo

- Ni nini kinachoweza kuwa na madhara nikighairisha kuungama dhambi zangu?

Unda Dokezo

Punguza mfidhaiko na upate amani

"Singetafakari juu ya maovu yako, na kuihuzunisha nafsi yako, kama si kwa wema wako"

(Alma 39:7).

Watu wengine wanaweza kudai kwamba hatua ya 4 na 5 inazingatia sana mambo mabaya na kuongeza tu mkazo wa kupona. Katika aya hii, tunajifunza kwamba kufahamu mapungufu yetu na kukabiliana na makosa yetu kutatusaidia katika kupona.

- Ni kwa njia gani hatua ya 4 na 5 inaweza kuniondolea mfidhaiko na kuniletea amani zaidi?

Unda Dokezo

Acha dhambi

"Kwa hili mtajua kama mtu atatubu dhambi zake—tazama, ataziungama na kuziacha"

(Mafundisho na Maagano 58:43).

- Kuacha kitu maana yake ni kukiacha au kukiacha kabisa. Kukiri dhambi zangu kunaonyeshaje hamu yangu ya kuacha njia zangu za zamani?

Unda Dokezo

Unda Dokezo