Swali: Je mkristo aliyeokoka kwenda “Gym” / kunyanyua vyuma na kufanya mazoezi mengine ya viungo ni dhambi?.

---

Jibu: Kufanya mazoezi kwa asili si dhambi, kwasababu hata kutembea kutoka nyumbani kwenda kanisani kumwabudu Mungu au kwenda kazini tayari hayo ni mazoezi hata kama hujarasimisha. Bwana hajatuumba kutulia sehemu moja kama vile “MTI”, bali kujongea.

Na kujongea kuna faida katika mwili endapo kukiambatana na “Kuyafanya mapenzi ya Mungu”. Maana yake ni hii, kama utakuwa upo sawa na MUNGU aliyekuumba kimahusiano, basi mazoezi utakayoyafanya yatakuwa na faida katika mwili wako.

Lakini kama Mahusiano yako na Mungu ni hafifu au hayapo kabisa, basi  hata mazoezi utakayofanya hayatakuletea matokeo yoyote katika mwili wako.

Lakini suala la Msingi, ni je.. Aina gani ya Mazoezi Mkristo anayopaswa kuyafanya?? Hili ndilo SWALI LA MSINGI.

Mazoezi Mkristo anayopaswa kuyafanya ni yale yasiyo na NIA YA KIDUNIA, wala YASIYOJIFUNGAMANISHA NA MIFUMO YA KIDUNIA. Tuangalie moja baada ya nyingine.

1. MAZOEZI YENYE NIA YA KIDUNIA NI YAPI?

Mfano wa mazoezi yaliyobeba Nia ya kiduani ni yale yote yanayochochea tamaa za kimwili..mfano wa hayo ni yale ya kunyanyua vyuma ili kutanua misuli kwa lengo la kutazamwa na watu, au kuvutia jinsia nyingine…mazoezi ya namna hii ni haramu kwa mkristo.

Lakini kama mkristo atafanya mazoezi ya kutanua misuli aidha kwasababu kazi yake ya mikono aifanyayo itahitaji ukakamavu, hiyo sio kosa.

Mfano mwingine wa mazoezi haramu ni yale ya kupunguza mwili kwa lengo la kutumia mwili huo kama kivutio cha matangazo ya urembo au mitindo.*(Maarufu kama Umiss, au Umodel),* mazoezi ya namna hii mkristo hapaswi kufanya..

Lakini kama lengo lake si hilo, bali anafanya tu mazoezi ya kupunguza mwili kwa lengo la  kujiongeza wepesi katika viungo

vyake afanyapo kazi au aendeleapo na majukumu yake ya kila hapo afanyi kosa.

## 2. MAZOEZI YALIYOJIFUNGAMANISHA NA MIFUMO YA KIDUNIA.

Mazoezi yaliyojifungamanisha na mifumo ya kidunia ni yale yote yaliyobeba tamaduni za kidunia kuendesha/kuongoza  mazoezi hayo…*(Mazoezi ya dizaini hii haijalishi yana NIA nzuri, lakini maadamu tu tayari yamejifungamanisha na mifumo ya kidunia, basi yanakuwa Najisi kwa mkristo).*

Mfano wa mazoezi haya ni yale ambayo Mtu atakimbia barabarani huku kavaa nguo ya kubana au nguo ya ndani tu peke yake!!…kwasababu tu ndio mfumo wa ukimbiaji ulioidhinishwa au ulio katika wakati. Mkristo kwa vyovyote vile hapaswi kufanya mazoezi kwa mtindo huo… haijalishi nia yake ni kupunguza mwili ili awe mwepesi katika kazi au kuongeza ili imsaidia katika kazi zake.

Maana yake kama wewe ni mkristo na unataka kufanya mazoezi ya kukimbia ili kupunguza mwili, na kujifanya mwepesi, vaa nguo zako za kujisitiri, *(Uwe mwanamke au mwanaume)* na fanya mazoezi yako kwa staha.. na tena si sehemu za kujionyesha

onyesha..

Mfano mwingine wa mazoezi yaliyochanganyikana na udunia ni yale yanayofanyika katika majumba maalumu almaarufu kama “Gym”. Majumba ya Gym hayana tofauti na DISKO, kwani kama vile disko kulivyo na kule kumo vivyo hivyo, Disko utakuta watu wamevaa nusu uchi, na GYM ni hivyo hivyo.

Disko utakuta watu (wakike na wakiume) wanaserebuka na midundo ya miziki, na Gym ni hivyo hivyo, utakuta wamepanga mistari na wanafanya mazoezi huku wanaongozwa na ile midundo wakiwa nusu uchi, na hata wakati mwingine kupapasana kana kwamba wanaelekezana au kusaidiana kanuni za mazoezi n.k

Sasa mazoezi kama hayo, Mkristo hapaswi kushiriki wala kufanya kwasababu yamejifungamanisha na mifumo ya kidunia. *(1Yohana 2:15)*

Kama mkristo ni lazima kuenenda tofauti na dunia siku zote. Kwasababu mambo yanayofanyika duniani karibu yote maudhui yake ni ya kishetani.

Lakini jambo la mwisho la kuzingatia ni kwamba, hata kama

umeokoka usitie kipaumbele sana kufikiri kutengeneza mwili, lakini ni heri kufikiri kutafuta afya ya rohoni, kwani ukiipata hiyo hata hiyo ya mwilini itajiweka tu katika uwiano..

> *1Timotheo 4:8 “Kwa maana kujizoeza kupata nguvu za mwili kwafaa kidogo, lakini utauwa hufaa kwa mambo yote; yaani, unayo ahadi ya uzima wa sasa, na ya ule utakaokuwapo baadaye”.*

Bwana akubariki.

Washirikishe na wengine habari hizi njema kwa kushea

Ikiwa utapenda kupata msaada wa kumpokea Yesu maishani mwako bure, Basi wasiliana nasi kwa namba uzionazo chini ya makala hii.

Pia kwa kupokea mafundisho ya kila siku kwa njia ya WHATSAPP, jiunge na channel yetu kwa kupofya link hii >> https://whatsapp.com/channel/0029VaBVhuA3WHTbKoz8jx10

Kwa mawasiliano: +255789001312 au +255693036618

Bwana akubariki.

Mafundisho mengine:

NI KWA NAMNA GANI TUTASHINDA MAJARIBU?

USIWE ADUI WA BWANA

Je tunaruhusiwa kushirikiana na wasanii wa kidunia katika kumwimbia Mungu?

Wivu ni nini na kuna aina ngapi za Wivu?

MAJARIBU MATANO (5) YA MKRISTO.

Rudi Nyumbani

Share on:
WhatsApp