

## **UJUMBE WA SILO**

## **Maagizo kwa wachapishaji**

Ujumbe ulionenwa na Silo july 2002 ina sehemu tatu: Lile Kitabu, Lile Ujuzi, na Lile Njia.

Lile Kitabu kimejulikana kwa jina lingine la Sura ya Ndani.

Ujuzi imedhiririshwa kupitia kwa sherehe nane

Lile Njia ni msanyiko ya mawazo na fikira za watu.

Hili andiko ina ujumbe zote tatu. Unaweza kupata ujumbe hizi zikienezwa kwa njia ya vitabu na tepe au kanda.

© Silo. Second edition, 2007

**LILE KITABU**

## I. KUTAFAKARI

1. Hapa unaelezwa jinsi maisha yaliyopoteza maana yanaweza kugeuzwa yakawa yenye maana na ya kutoshelesha.
2. Hapa kuna furaha, upendo wa mwili, upendo wa vitu vya kugusika, upendo wa binadamu na upendo wa roho.
3. Hapa kafara, hisia kwamba una hatia na vitisho kutoka ngambo ya pili vinatupiliwa mbali.
4. Hapa maisha ya dunia hii hayapingani na maisha ya milele na milele.
5. Hapa unaelezwa kuhusu ufunuo wa kilindi. Ni katika ufunuo huu ambamo wote wanaotafakari kwa makini, wakitafuta kwa makini hufika.

## II. UTASHI WA KUELEWA

1. Najua unavyohisi kwa sababu naweza kufikiwa na hali yako. Lakini hujui kukabiliana na mambo ninayozungumzia. Kwa sababu hii, ikiwa nitakuzugumzia bila moyo wa kutaka utambue kile kinachomfanya mwanadamu awe na furaha na awe huru, unaweza kunufaika ukijaribu kuelewa.
2. Usifikiri kwamba utaelewa kwa kubishana nami. Unaweza kubishana ikiwa unaamini kwamba ukipinga ndipo utaelewa zaidi, lakini njia hiyo haifai katika swala hili.
3. Ukiniuliza hali inayofaa, nitakwambia kwamba ni kutafakari sana na bila haraka kuhusu yale yaliyoelezwa hapa.
4. Ukijibu kwamba unakazi ya kufanya haraka zaidi, nitajibu kwamba sifanyi chochote kukupinga kwa maana ni matilaba yako kulala au kufariki.
5. Wala usiseme kwamba hupendi mtindo wangu wa kueleza mambo, kwani huwezi kulilaumu gand hali unalipenda tunda.
6. Nasema mambo kwa njia ninayoidhania bora, sio vile wanavyotaka wale wanaotamani vitu vilvyo mbali na ukweli wa ndani.

### III. KUPOTEA KWA MAANA

*Baada ya siku nyingi niligundua hiki kitendawili kikubwa: wale walikuwa na hofu wa kuanguka, walishinda hatimaye, ili wale walijivunia wameshinda waliachwa kando ya njia kama mimea ambayo maisha yake imetolewa na kutupwa. Baada ya siku ayami, nikiibukia kutoka ndani la giza kuu, niliifikia nuru, nikiongozwa na tafakari na wala si kwa mafunzo.*

*Hivyo nikajiambia siku ya kwanza:*

1. Hamna maana katika maisha ikiwa kila kitu kitakoma kwa kifo.
2. Kudhibitishwa kwa matendo kuwa ya haki, hayo matendo yawe ya kuaibisha au yawe ya kupendeza, siku zote ni ndoto mpya ambayo huacha utupu peke yake mbele.
3. Mungu amedhibitishwa kuwepo.
4. Imani ni kitu kinachobadilika kama akili na ndoto.
5. “Kile mtu anachopaswa kufanya” ni swala ambalo linaweza kujadiliwa kwa mapana na marefu, lakini hatimaye hakuna kitu kinachounga mkono hoja lolote.
6. “Jukumu” la wale wanaoahidi kutekeleza wajibu fulani si kubwa kuliko jukumu la wale wasioahidi.
7. Natenda kulingana na matakwa na mahitaji yangu, na hili halinifanyi mwoga wala shujaa.
8. “Vitu ambayo yananipendeza” hayadhibitishi ukweli wala kudharauliwa kwa mambo yote.
9. “Sababu zangu” si afadhali kuliko sababu za wengine, na sio hafifu zaidi.
10. Ukatili hunitia hofu, lakini si kwamba ukatili ni bora zaidi au hafifu zaidi ya wema.
11. Kile ninachosema au wengine wanachosema leo hakina thamani kesho.
12. Kufariki sio bora kuliko kuishi wala kutozaliwa kamwe, na sio mbaya zaidi.
13. Niligundua, sio kwa mafunzo bali kwa kuona na kuwaza, ya kwamba hakuna maana ya kuishi ikiwa kila kitu inaishia kwa kifo.

#### IV. KUJITEGEMEA

*Siku ya pili.*

1. Hakuna chochote ninachokifanya, kuhisi au kuwaza kinachonitegemea mimi.
2. Naweza kubadilika na nina tegemea vitendo vya mazingira yangu. Nikitaka kubadilisha mazingira yangu au “nafsi yangu” ni mazingira yangu yanayoishia kunibadilisha. Halafu natafuta mji mpya au vitu vya kugusika, ukombozi wa watu wote au kupigana upya kudhibitisha kuishi kwangu. Kwa namna yoyote ni mazingira yangu yanayo niongoza kuchagua mwelekeo mmoja au mwingine. Kwa njia hii, matumainio yangu na mazingira yangu huniacha hapa.
3. Nasema, kwa hivyo, si hoja ni nani ama nini itakayoamua. Katika matukio haya nasema kwamba sharti niishi kwasababu niko katika hali ya kuishi. Nasema haya yote, lakini hakuna chochote kinachodhibitisha ukweli au uhakika wake. Naweza kukata shauri, kusitasita, ama kubakia nilipo. Kwa namna yoyote, kitu kimoja ni bora kuliko kingine kwa sababu ni cha sharti, baadaye hakuna kilicho bora au baya zaidi.
4. Mtu akiniambia kwamba wasiokula hufa, nitajibu kwamba ni hakika, na kwamba, wakichochea na mahitaji yao, wanalazimika kula. Lakini sitaongeza kwamba kung’ang’ania kula hudhibitisha umuhimu wa kuishi kwa mtu – na sitasema kwamba ng’ang’ano hili ni baya. Kwa urahisi nitasema kwamba lote hili humhusu mtu binafsi ama ukweli wa kutaka kuishi, lakini hilo halina maana wakati unaposhindwa kwa vita la mwisho.
5. Nitasema, kwamba nina uhusiano na watu masikini, wanaogandamizwa na wanaodhulumiwa. Nitasema najisikia “utoshelevu” katika uhusiano huu, lakini naelewa ya kwamba hisia hizi hazidhibitishi chochote.

## V. KUTAMBULISHWA KWA MAANA

*Siku ya tatu.*

1. Wakati mwingine nimetazamia kimbele mambo yaliotukia baadaye.
2. Wakati mwingine nimelielewa wazo lililo mbali.
3. Wakatu mwingine nimezieleza mahala ambazo sijawahi kuzizuru.
4. Wakati mwingine nimeeleza bila kukosea yale yalivyotukia wakati nikiwa sipo.
5. Wakati mwingine furaha ghaya imenishangaza.
6. Wakati mwingine ufahamu kamilifu wa kila kitu umenijaza furaha.
7. Wakati mwingine kunena kikamilifu na kila kiumbe kimenijaza furaha.
8. Wakati mwingine nimeshinda nguvu ndoto zangu na kuuona uhalisi katika njia mpya.
9. Wakati mwingine nimeona kitu kwa mara ya kwanza lakini nikakitambua kana kwamba nilikuwa nimekiona awali.

*Na haya yote yamenifanya nifikirie. Ni wazi kwangu kwamba bila takriba hizi, singeibuka kutoka kwenye kupotea kwa maana au umuhimu.*



## VI. KULALA NA KUAMKA

*Siku ya nne.*

1. Siwezi kuchukulia kuwa halisi kile ninachokiona katika ndoto zangu, au kile ninachokiona nikiwa nimechukuliwa na usingizi mwepesi, ama kile ninachokiona nikiwa silali lakini niko kwenye mawazo mazito.
2. Naweza kuchukulia kuwa halisi kile ninachokiona nikiwa macho na bila mawazo mazito. Hapa sizumgumzii juu ya kile hisia yangu hunakili, kwa sababu ujumbe wenye uzuzu na wa upotevu unaweza kuletwa na hisia za nje na zandani, na pia kutoka kwenye mambo yaliopita. Hasa nazumgumzia shughuli za akili zangu kwa jinsi zinavyohusiana na ujumbe unaoletwa. Kile kilicho dhabitit ni kwamba wakati akili yangu hailali “inajua” na wakati imelala “inaamini”.kwa wakati mwingine nina fahamu ukweli kwa njia mpya, na ni wakati huo nina tambua ya kwamba, kile hua nikiona inafanana na usingizi au usingizi-mwepesi.

*Kuna njia halisi ya kukaa bila kulala, na imeniongoza kutafakari kwa uzito kwa yale yote tumenena mpaka sasa.kwa maana nyingine imenifungulia mlango wa maana ya vitu vyote vilyomo.*

## VII. UWEPO WA LILE NGUVU

*Siku ya tano.*

1. Nilipokuwa macho kweli nilikwea kutoka ufahamu mmoja hadi mwingine.
2. Nilipokuwa macho kabisa lakini nikakosa nguvu ya kupanda, niliweza kuuteka ule nguvu kutoka ndani yangu. Nguvu huu ulikuwepo katika mwili wangu wote. Nguvu yake yote ilikuwa kwa chembechembe ndogo wa mwili wangu, na ilizunguka kwa kazi na ushindo zaidi ya damu yangu.
3. Niligundua ya kwamba lile nguvu lilijisanya mahala fulani katika mwili wangu wakati sehemu zile zilikuwa na nguvu, na zilikosa nguvu wakati nguvu ilikosekana.
4. Nikiugua lile nguvu lilikosekana au lilijisanya hasa kwenye sehemu za mwili wangu zilizodhurika. Lakini ikiwa ningeweza kuanzisha utirikaji wa kawaida wa lile nguvu, magonjwa mengi yalianza kutoweka.

*Watu wengi walifahamu haya, na kupitia taratibu mbalimbali ambazo zinaonekana kuwa za ajabu kwetu leo, waliweza kuanzisha tena utirikaji wa lile nguvu.*

*Watu wengi walijua haya, na waliweza kupeana nguvu hii kwa wengine, wakileta "mianga" ya ufahamu na pia "miujiza" inayoonekana kwa macho.*

## VIII. KUIWEKA LILE NGUVU CHINI YA MAMLAKA

*Siku ya sita.*

1. Kuna njia ya kuiongoza na kulifanya lile nguvu lisanyike mahali pamoja wakati lile nguvu lina zunguka mwili yote.
2. Mwilini kuna sehemu za mamlaka ambayo inafanya mwili isonge, iwe na miasho na iwe na. Nyakati lile nguvu linasanyika katika mahali hizi, inafanya mwili iwe na joto, miasho na akili ya kuonekana.
3. Ikitegemea na vile lile nguvu linatenda kazi ndani au nje zaidi katika mwili, hali za usingizi wa pono, kusinzia au kuwa macho huibuka. Kwa hakika, zile duara za nuru zinazoizunguka miili au vichwa vya watakatifu (ama wale watukufu waliozindukana) katika michoro ya kidini huashiria tukio hili la nguvu lile ambayo wakati mwingine hujionyesha nje hadharani.
4. kuna sehemu ya mamlaka ya kuwa macho-kwa-hakika, na kuna njia ya kuleta lile nguvu mahala hapa.
5. Lile nguvu likiletwa mahala hapa, mahali zote za mamlaka zinasonga kwa njia mpya.

*Baada ya kuelewa hii na kutupa lile nguvu kwenye ncha hii bora, mwili wangu mzima ulihisi kishindo cha nguvu kubwa. Hili nguvu lilianguka kwa kishindo ndani ya ufahamu wangu, na nikapanda kutoka uelewaji mmoja hadi mwingine. Lakini pia niliona kwamba ikiwa ningepoteza udhibiti wa lile nguvu ningeteremkia vina vya akili. Halafu nilikumbuka hadithi za "peponi" na "jehanamu" na nikaona mstari unaogawanya hali hizi mbili.*

## IX. UDHIRISHAJI WA LILE NGUVU

*Siku ya saba.*

1. Nguvu hii iliyo katika mwendo ingeacha kuutegemea mwili na bado idumishe umoja wake.
2. Msanyiko wa hili nguvu kwa kweli ilikuwa kama “umaradufu” wa mwili ikilinganishwa na picha ambayo inawakilisha mwili wa mtu binafsi ndani ya nafasi ya kuwakilisha. Sayansi zinazoshughulika na mambo ya kiakili havijawapa mawazo ya kutosha kwa uwepo wa hili nafasi au uwakilishaji unaolinganishwa na miasho ya kilindi wa mwili.
3. Nguvu ambayo imeongezeka maradufu kama hii-ambayo inafikiriwa ni kama iko “nje” wa mwili au “umetenganishwa” kutoka kwa umbo lake-aidha imeyeyushwa kama mfano au kuwakilishwa vizuri, ikilingana na muungano wa kilindi wa yule anatekeleza kazi hili.
4. Niliweza kuyakinisha kwamba “uwekaji wa nje” wa hili nguvu – ambao uliwakilisha mwili wa mtu kama yuko nje ya mwili wake – unaweza kutekelezwa hata kutoka kwenye viwango vya chini kabisa, vya akili. Katika kadhia hizi, tisho kwa muungano wa ki msingi kabisa wa viumbe vilivyo hai lilileta itiko hii ili kumkinga yule aliyekuwa hatarini. Ndio sababu, katika maono wa baadhi ya vijumbe ambavyo viwango vyake vya ufahamu viko chini na umoja wake wa ndani umeponzwa, itikio hizi zilitokea bila ya kupangiwa na haikujulikana kwamba zimejileta zenyewe, lakini zilidhaniwa kuletwa na vitu vingine.

*“Vizuka” vya watu Fulani, kama “roho” za baadhi ya watabiri, zilikuwa si chochote si lolote lakini ni “rudufu” (kujihainisha) kwa wale waliojihisi kuwa na pepo. Baada ya kupoteza udhibiti wa lile nguvu, hali yao ya akili ilitiwa kisa katika usingiza mzito, na walijihisi kutawaliwa na viumbe vya ajabu ambavyo wakati mwingine vilileta matukio ya ajabu. Bila shaka hii ilikuwa ndiyo hali ya wengi waliotajwa kuwa na pepo. Kilichokuwa dhahiri, kwa hivyo, ni udhibiti wa lile nguvu.*

*Lote hili lilibadilisha kabisa mawazo yangu kuhusu maisha ya kila siku na maisha baada ya kifo. Kupitia kwa mawazo haya na tafriba hizi nilianza kupoteza imani katika kifo, na sasa sina imani yeyote katika mauti, vile tu ambavyo sisadiki tena ukosefu wa maana na ya maisha.*

## **X. KUDHIBITI MAANA**

*Siku ya nane.*

1. Umuhimu halisi wa maisha yaliyozindukana ulijidhirisha kwangu.
2. Umuhimu wa kuondosha farakano ya kilindi yalikuwa dhahiri kwangu.
3. Umuhimu halisi wa kuelewa lile nguvu ili kupata ushirikiano na mwendeleo ulinijaza furaha lenye maana.

## XI. KATIKATI ING'AAYO

*Siku ya tisa.*

1. Ndani ya lile nguvu Katika mlikuwa na “lile nuru” iliyotoka kwenye “katikati fulani”.
2. Mradi tu unatoka kwenye lile katikati, lile nguvu lina rudi chini, lakini ukiweka pamoja lile nguvu na kuunganisha lile nguvu, lile katikati i'ngaayo linatenda kazi.

*Sikuona ajabu kukuta watu tofauti wa zamani wakiabudu jua. Na niliona kwamba wakati baadhi ya watu waliabudu kitu hiki cha juu kwa sababu kilizipa dunia na asili maisha, wengine waliitambua kitu hicho cha kuheshimiwa mfano wa kitu kinacho dhaminiwa.*

*Kuna wale walioenda mbali zaidi na kupokea zawadi zisizohesabika kutoka kwenye katikati hii, tuzo ambazo wakati mwingine “ziliteremka” kama ndimi za moto katika wale waliofunguliwa heri, wakati mwingine ilifika kama duara inayong'aa, na wakati mwingine ilitokea kama misitu inayochomeka mbele ya yule muumini mwenye hofu.*

## XII. YALE MAVUMBUZI

*Siku ya kumi.*

*Mavumbizi yangu yalikuwa machache lakini muhimu, na ninayasema kwa maneno machache hivi:*

1. Ingawa msukumo ule huenea mwilini wenyewe, unaweza kusimamiwa kupitia kwa juhudi inayohisiwa. Kufanikiwa kupata badiliko lililokuhusudiwa katika kiwango cha ufahamu humpa mwanadamu tazamo muhimu la uhuru kutoka kwa zile hali za “asili” ambazo huonekana kujipasha katika ule ufahamu.
2. Katika mwili kuna sehemu ambazo hudhibiti utendaji wake tofauti.
3. Kuna tofauti baina ya hali ya kuwa macho na hali ya viwango vingine vya ufahamu.
4. Msukumo ule unaweza kuongozwa kufikia kiwango cha kuamka wa kweli (kuelewa kwa “msukumo” nguvu ile ya kiakili ambayo huandamana na mchoro mahsus na kwa “ncha” ulipo mchoro wa aina hiyo katika “mahali” fulani kwenye nafasi ya uwakilishaji).

*Kutanabahi huku kote kuliniongoza kutambua katika dua za watu wa zamani mbegu ya kweli adhimu – kweli ambayo baadaye ilifumbwa na matendo ya ibada na desturi za nje, ikizifanya zisiweze kukuza ile kazi ya ndani ambayo, ikitambulika kwa ukamilifu, huwaweka watu kushikamana na usuli wao ung’ao.*

*Mwishowe, nilitanabahi kwamba “mavumbuzi” yangu hayakuwa mavumbuzi kwa vyovyote, lakini yaliinuka kutoka kwenye ule ufunuo wa ndani ambao kwao hufika wale ambao, bila ukinzani, hutafuta ile nuru katika mioyo yao wenyewe.*

### XIII. MASHARTI

*Maisha na vitendo huwa tofauti wakati utu wa ndani unafunuliwa kama radi.*

*Ukifuata maagizo pole pole`ukitafakari juu ya yale yamenenwa na yale yajao, unaweza kubadilisha yasiyo na maana yakawa na maana.*

*Yale unafanya na maisha yako sio ya kigeni. Maisha yako ambayo iko chini ya sheria ina mambo mengi ambayo unaweza kuchagua.*

*Si waongeleshi juu ya kukombolewa bali juu ya ukombozi, maandamano na hatua kwa hatua. Si waongeleshi juu ya kukombolewa kama kitu kikamilifu bali juu ya kujikomboa hatua kwa hatua, kama wasafiri ambao wameona mji walio tarajia kufika wanaokolewa kwa njia ndefu walikotoka. Kwa hivyo kile-ambacho-mtu-lazima-afanye haitegemei urefu wa safari, ugumu wa kuelewa na tabia ya kawaida, lakini kwa sheria: sheria ya uzima, nuru na kuelewa kwa utaratibu.*

*Hapa kuna yale masharti tayari tuli taja yanayo weza kukusaidia kutafuta ushirikiano wa kilindi.*

1. Kuenda kinyume cha utaratibu wa vitu vya ulumwengu ni kuenda kinyume chakobinasfi.
2. Ukilazimisha kitu ikamilike kabla ya saa yake, uta vuna usichojitarajia.
3. Usiende kinyume cha nguvu nzito. Ngoja nguvu yake irudi chini, halafu uishinde kwa akili timamu.
4. Mambo yako sawa vitu vikitendeka pamoja, sio kwa upwekwe.
5. Ikiwa mchana na usiku, wa kati wa jua au wakati wa baridi ni sawa kwako, basi umeshinda kupigana kwa mawazo.
6. Ikiwa unakimbilia maisha mwororo, unajiumiza mwenyewe. Lakini ikiwa hufanyi Madhara yeyote kwa maisha yako, ponda raha wakati unaweza.
7. Ikiwa una kimbilia mwisho wa vitu, unajifunga mwenyewe. Ikiwa kila kitu unafanya unaona ni kama umekamilisha kazi yako, una jikomboa.
8. Utafanya furukano zako zipotee ikiwa utayaelewa penye zilianzia, sio ukitaka kuya tatua.
9. Ikiwa unaumiza wenzako, unajifunga mwenyewe, lakini ikiwa huumizi mtu yeyote, unaweza kutenda vile unapenda.
10. Ikiwa unatendea jirani yako vile ungependa wa kutendee, unajikomboa mwenyewe.



11. Haijalishi ni wapi dunia imekuweka, kilicho muhimu ni kujua ya kwamba, haukuchagua kwenye ulipo.

12. Farakano ama umoja yamo ndani yako. Ukirudia mambo yako ya umoja ilioko ndani yako hakuna kitu itakufunga.

*Utakuwa kama nguvu ya maumbile ambayo haijapata kizuizi mbele yake. Tambua tofauti kati ya mambo magumu , matatizo, kizuizi na furugano. Ingawa hayo mambo mengine yatakufanya uendelee mbele au kuwa na miasho, furugano inakufunga kwa mviringo bila njia ya kujiokoa.*

*Saa yeyote ukipata nguvu zaidi, furaha na upendo moyoni mwako, ama ukijisikia huru bila furugano, ushukuru kwa kilindi bila kuchelewa. Ukijikuta katika mambo ambayo yana tofautiana, uliza kwa imani, na yale mazuri yote uliyopanda yatakurudia yakiwa yame badilishwa na kuongezeka kwa mafanikio.*

#### XIV. KUONGOZWA KWA NJIA YA NDANI

*Ikiwa umeelewa yale nime kueleza mpaka sasa, basi unaweza kuhisi matendo ya hili nguvu ukifanya hili zoezi ndogo. Sio sawa na kutafuta ukweli wa akili timamu (ni kama hili ni swali la kutafuta njia ya kufanya kazi ya kiteknologia) ni kama kuingilia miasho fulani na kuongea wasi wasi inayoletwa na shairi. Lugha inayotumika kueneza hizi ukweli, inatumika kueneza mienendo inayefanya mtu awe katika uwepo wa mawazo ya kilindi badala ya kuwa katika uwepo wa miasho ya “uwepo wa mawazo”.*

*Sasa fuata kwa makini yale nitakacho kuelezea, kwa sababu inahusu pahali wazi ya kilindi ambaye unakutana naye wakati unafanya na lile nguvu na njia unayechora kwa mienendo cha akili chako.*

*“Katika njia ya kilindi unaweza kutembea kwa giza au kwa mwangaza. Fuata barabara zote mbili ambazo yatafunguliwa mbele yako.*

*Ukujiwacha utembe katika giza, mwili wako inashinda vita na inatawala. Halafu utakuwa Na mambo mengine yatatokea Kama: kuonekana kwa mapepo, nguvu, na mawazo ya mambo yaliopita yatatokea. Katika hili barabara enda chini kwa chini. Hapa panaishi chuki, kulipa kiasi, vitu ambavyo huyafahamu, uridhi, sugu na uta tamani kubaki papo hapo. Ukuzidi kuenda chini zaidi, utavamiwa na kuudhika, utajichukia na ndoto na matumaini yote ambayo imeleta uharibifu na kifo kwa binadamu yatakuvamia.*

*Ukijielekeza katika mwangaza, utapata mazuizi na uchovu katika kila hatua. Kuna vitu utalaumu kwa uchovu ukiendelea kupanda. Maisha yako, mawazo ya mambo yaliopita, kupanda inazidi kuwa ngumu na matendo ya mwili wako ambayo inaonekana ni kama ndio ianongoza.*

*Katika hatua ya kupanda utapata mahali hujawai kouna na rangi tofauti na milio ya sauti hujawai kusikia.*

*Usi kimbie utoroke kujitakaza, ambaye inafanana na moto na ina kushutua kama nyati (kitu cha kuogofia).*

*Usikubali kushutuliwa na usife moyo.*

*Usikubali tamaa ya kukimbia kwenda kwa mteremko na kwenye giza.*

*Usikubali kuyakumbuka mambo yaliopita.*

*mamilioni-ya –rangi inatiririka katikati ya wimbo yasiojulikana zikielekea mji wa meza na maua.*

*Usiogope Mwangaza takatifu yanapambazuka juu ya mlima wa minyororo, na maji-yenye-lile mwangaza ambayo inakusukuma nyuma ikiongeza uzito wake wakati unaingia katikati yake. Inyue sawa sawa ni maji au mawimbi—kwa sababu, ndani yake kuna uzima.*

*Ukipata hili mji uliofichwa ndani ya mlima wa minyororo, lazima ujue mlango wake—na utaijua wakati maisha yako yatabadilishwa. Ukuta zake ambazo ni kubwa*

*zimeandikwa kwa herufi, ambayo pia zimeandikwa na rangi, yana "hisiwa". Ndani ya mji huu pamewekwa yale yametendwa na yale-yata-tendwa. Lakini kwa macho yako ya kilindi, yalioonekana hayaonekani. Ndio, ukuta hayapitiki kwako!*

*Chukua nguvu ya huo mji uliofichwa. Rudi katika ulimwengu uliofifia ikiwa uso na mkono wako yana'ngara."*

## XV. KUHISI AMANI NA NJIA YA NGUVU

1. Nyoosha mwili wako na utulize fikira zako. Halafu, fikiria, wingu ambaye unaweza kuona ndani yake ikikujia kwa njia ya utaratibu mpaka ifike na ijipumzishe katika roho yako. Kwa hiyo saa utafahamu ya kwamba lilo wingu linakoma kuwa kama kitu na inajigeuza kuwa miasho katika kifua chako.
2. Angalia vile miasho ya lile wingu linapanuka pole pole kutoka kwa moyo wako ikienea nje wa mwili wako, wakati kupumua kwako kinazidi kuwa mazito na ya kindani. Wakati miasho yanafika ukingoni wa mwili wako, unaweza kukoma hapo na usikie amani wa kilindi. Unaweza kukaa hapo kwa mda vile inakupendeza. Kukamilisha, ukiwa mnyenyekevu na mwenye nguvu, rudisha lile nguvu pole pole, mpaka ifike kwa roho yako vile ulianza hadi lile wingu litoke nje vile lili ingia pale mwanzo. Hili tendo linaitwa kuhisi amani.
3. Ikiwa unataka kuhisi njia ya lile Nguvu, lazima uzidi kuipanua badala ya kuirudisha chini, ukiruhusu mawazo yako na mwili wako wote iende pamoja nawe. Usijaribu kuweka mawazo yako kwa kupumua kwako; iache ienee peke yake wakati unafuata kupanuka kwa lile nguvu nje wa mwili wako.
4. Wacha ni rudie: mawazo yako yote kila wakati lazima iegemee katika lile wingu ambayo lina zidi kupanuka. Ikiwa huwezi kukamilisha tendo hili, ni heri ukome na ujaribu tena siku nyingine. Ikiwa hautafaulu kupata lile njia ya nguvu utafaulu kupata lile miasho matamu ya amani.
5. Ikiwa utaendelea zaidi, uta weza kuhisi njia ya nguvu. Miasho kutoka kwa mkono wako na mahali pengine pa mwili wako yatakuwa yanajisikia tofauti. Baadaye unaweza kusikia miasho ikiongezeka, na mda si mda utaona vitu na upendo mwingi unaweza kutokea. Acha hili njia lienee...
6. Ukipata hili nguvu, ikitegemea na tabia yako ya ndoto, utaona nuru au sauti mbali mbali. Kilicho muhimu ni kuhisi uwepo mkubwa wa mazingira zako ya kiroho, ambayo yana onyeshwa na uwepo wa kuilewa kile kinaendelea.
7. Ikiwa hali hii haitaisha mda unapozidi kuenea, unaweza kuifanya imalizike saa yeyote unafikiria au kusikia lile wingu liki songa songa na kukuacha vile lilingia hapo awali.
8. Ni ya muhimu kujua ya kwamba, mabadiliko mengi ya mazingira ya kiroho yamekuwa yakipatikana kutokana na matumizi ya matendo ambayo tuliyataja hapo awali. Haya yana weza kufichwa na matendo yasiyo ya kawaida, au yana weza kuongezwa nguvu na mambo kama kusikia uchovu mwingi, kurudia rudia matendo fulani na kusimama kwa njia inayo badilisha kupumua na kuharibu miasho wa mwili.

Kwa hii uwepo inafaa utambue, mambo ya kufanya mtu awaze yaliopita, watu ambao wana wasiliana na wafu, na maradhi yanao letwa na dawa ya kulevia—yote ambayo ingawa yana tumia njia tofauti yana tupa majibu sawa. Ukiona haya yakitendeka, ina maanisha kwamba, hauna uwezo wa kujikinga na hujui yanachotendeka. Usi amini haya matendo, walakin yazione tu kama maono yenye watu wengine kama, wajinga na (tukisoma ya kale) “watakatifu” wame ya pitia.

9. Hata Kama umefuata maagizo haya, kuna uwezo ya kwamba hukufaulu kupata njia ya Nguvu hili. Hili lisiwe kama vikwazo bali uichukue tu kama kidhiririsho ya kwamba hujaiachilia mafikira zako za ndani itawale, ambayo ni dhiririsho ya kupigana kwa ubongo au matatizo na yale maono—kwa kumalisha, utafarakana na matendo ya kindani—kitu ambacho, haitaisha hapo, lakini itakuwa kwa maisha yako.

## XVI. KUDHIRIRSHA KWA LILE NGUVU

1. Ikiwa umehisi Njia Ya Nguvu, uta tambua ya kwamba, kulingana na kuhisi mambo mengine kama hili uliyoyapitia bila kujua, watu wengi wameanzisha, urogi na dini ambayo badaye yameenea zaidi. Kulingana na kuhisi mambo kama haya ambayo tumetaja hapo hawali kuna wengine walijisikia ya kwamba mwili wao ulikuwa ulijiongeza “ukubwa mara mbili” na kuhisi kwa lile Nguvu liliwapa miasho ya kudhania wangeweza kuelekeza hili nguvu nje wa mwili wao.
2. Lile Nguvu “lingeelekezwa” kwa wengine na pia kwa maumbo ambayo “yametengenezwa” kuikaribisha na kuiweka isiharibike. Nina amini haitakuwa ngumu kwako kuelewa matendo ya madhehebu mbalimbali, na maana ya pahala patakatifu na wahubiri “waliojazwa” na Nguvu. Wakati maumbo fulani walizingirwa na sherehe na utaratibu na kuomba kwa imani katika makanisa, hakika “walipeana” kwa waamini lile nguvu lilisanywa kutokana na maombi ya sio koma. Kwa vile kuhisi ya kilindi kinatakikana kukielewa hili jambo, kujaribu kuelewa, ambayo yanategemea mambo ya nje, yanafunua vile hatuna ufahamu wa ukweli wa binadamu—ingawa haya mambo ya nje ni utamaduni, giografia, historia au mambo ya kale.
3. “Kuelekeza”, “kuipatia nguvu”, na “kuiiongeza” hili Nguvu ni mambo ambayo tuta ya rudia baadaye. Kwa hivi sasa, wacha niseme ya kwamba haya mambo yanazidi kuenea katika mazingira ya viongozi na wengine ambao wana vutia watu kwa njia moja au nyingine wakiwa wame vutia watu ambao wana tamani tu kuwagusa, kupata kijipande cha nguo chao, sehumu kidogo cha mali yao ama tu kuwaona.
4. Hili linatendeka kwasababu mawakilisho yote ya “urefu” yanapanuka kutoka kwa sehemu la jicho likiendelea juu, likipita hali ya kawaida ya kuona vitu. Na waliyo ona “juu zaidi” ni wale “walio pata” ukarimu, uwerevu na nguvu. Pale ndani, “juu” pia tuna pata utaratibu wa waongozi, nguvu yalioko na bendera ya mataifa. Na sisi wengine ni lazima, kwa kila njia, tupande ngazi ya umarufu ili kufike karibu na lile nguvu. Tunajikuta katika hali mbaya, bado tukiwa chini ya utawala ya haya mambo ambayo yanalingana na kujiwakilisha kwa ndani, vichwa vietu vikiwa mle “juu” na miguu zikikwama chini. Tunajikuta katika hali ya kujihuzunisha ikiwa tutayaamini mambo haya na kuya-amini kwasababu zina msingi ya kujiwakilisha kwa kindani. Tunajikuta katika hali ya kusikitisha, ikiwa sura yetu ya nje inatofautiana na lile sura ya ndani.

## **XVII. KUPOTEZA NA KURUDI CHINI KWA LILE NGUVU**

1. Kutoweka kwa hili nguvu linalingana na matendo yasio pimwa, yakiwa; mawazo, upelelezi isiopimwa, kuongea bila kipimo, mapenzi bila kipimo, kudhania—kuangalia, kusikiliza, kuonja na kadhalika, kwa matendo yasio na maana. Lakini inafaa utambue ya kwamba watu wengi hutenda hivi kwa maana ina wafanya watoe mawazo ambayo yana dhuru maisha yao. Tukiangalia mambo yote na tukiona matendo ya kutoweka kwa lile nguvu, nina hakika utakubaliana nami ya kwamba haina maana kuzirudisha chini bali kuziamuru zitulie.
2. Tukiongea kuhusu mapenzi, lazima utafsiri vizuri: hili jambo halifai lirudishwe chini, Kwasababu italetu uchungu na farakano wa kilindi. Mapenzi inajielekeza kwa na kumalizika kwa kitendo na haina faida ikizidi kuwa kwa mawazo au ikiendelea bila kukoma kikitafuta kiumbe cha kupenda. Kuweka mapenzi chini ya sheria na watu fulani au utakatifu wa dini yamefanya mapenzi kutofautiana na maumbile.
4. Kwa mataifa ambayo hili nguvu limerudishwa chini (lile nguvu ya kuwakilisha miasho ya mwili) limerudishwa nyuma likiangalia giza. Katika hayo mataifa, mambo mengi yameongezeka kama, “kushikwa na mapepo”, “wachawi”, wanaojifanya na ukorofi wa aina mingi ambao wanasherehekea kuona watu waki taabika na uharibifu wa maisha na urembo wa dunia. Katika makabila na miji mengine wakorofi walipatikana kati ya wale wanahatia na wale hawana hatia. Kwa mambo mengine, yote ya kisayansi na maendeleo ilisulubiwa kwasababu ilipinga kutokuwa na usawa, lile giza na waliozuiliwa.
5. Kufinyilia kwa mapenzi bado yako katikati ya watu wasio “chanuka”, vile tu inafinyiliwa kati ya wale tunadhania “wamechanuka” ina onekana dhahiri ya kwamba ingawa yote mawili yana mwanzilishi tofauti, yote yana kabiliwa na madhara makubwa.
6. Ukiniuliza nieleze zaidi, nitakwambia ya kwamba, kwa kusema kweli, mapenzi ni takatifu na ndio mwanzo penye uhai na viumbe vilitokea, vile tu kutoka hapa madhara yote yanatokea wakati mambo yanayoihusu (mapenzi) hayajakamilika.
7. Usiamini uwongo wa watu wanaochafua maisha, wakisema mapenzi ni uharibifu kwa kusema ukweli, ndani yake kuna urembo, na ndio kwa sababu ina linganishwa na utamu una tokana na mapenzi.
8. Uwe m-angalifu basi, na uone mapenzi kama kitu cha thamana, ambayo lazima itunzwe kwa uangalifu, bila kuifanya iwe kitu cha kutenganisha au kitu cha kuharibu Nguvu.

## XVIII. KUTENDA NA MATENDO YA NGUVU

*Hapo mbele nilikuelezea ya kwamba: “Wakati unapata, nguvu nyingi, furaha na upendo moyo ni mwako au ukisikia uko huru na bila farakano, papo hapo ushukuru kilindini mwako.”*

1. “Kushukurku” ina maanisha kuweka mawazo yako yote kwa mambo ambayo yana pendeza na uyafananishe na maumbo yanayo na maana. Ikiwa hapo awali uliunganisha maumbo na mawazo kwa njia hii, unaweza, ukijikuta kwa mambo magumu, kukanusha hayo mawazo na baada ya hapo yale mambo yanapendeza yaliolekea hapo awali yatainuka. Kwa vile “kuchanuka” kwa mawazo imeongezeka kwa kurudia yaliopita, ina nguvu ya kuondosha mawazo mabaya yanaoletwa na mambo mengine.
2. Kwa hivyo chochote unahitaji kitarudi kutoka ndani yako ikiwa ime ongezeka kwa faida—mradi tu umejiunda ndani yako mambo ambayo yatakusaidia. Haina faida kurudia kusema ya kwamba hili jambo limetumika kitambo (ingawa ilitumika kwa njia isiyo faa) “kuongeza nguvu” maumbo ya nje au watu au kufanya mambo ya ndani kurudi nje, ukiamini yata karibisha maombi na fakara.



## XIX. UFALME WA KILINDI

*Lazima sasa upate kuona vizuri mambo utakabiliana nayo katika ufalme wa kindani ambaye unaweza kujikuta maisha ni mwako mwote na kuimiza kabisa kazi yako. Sina namna ya kueleza ufalme haya isipokua kutumia maumbo, kwa hivi sasa nitatumia viumbe vinaofanana. Haya yanaonekana kwangu yakiwa na vipawa ya “kuiangalia” na kuweka pamoja ufalme na hisia mbali mbali. Njia isiyo halali ya kuunganisha haya ufalme mmoja kwa mwingine sawa sawa ni kama ni nyakati tofauti zikiwa kwa mpangilio moja, inaleta kutoka kwa vitu tulisema hapo awali ambayo tumezoea kutenda tukilinganisha na yale tumezoea kutenda.*

1. Vile nilisema hapo awali, kwa ufalme wa kwanza liitwalo mambo yasio na msimamo, mambo yasio na maana yanatawala. Hapa, kila kitu kiko chini ya utawala wa vitu vya kuguswa, ingawa haya saa zingine haitofautiani na maumbo yasiyo fanana na tamaa hapa, yale unatarajia kufanya na yale umetenda yana kaa katika giza. Kwa hii ufalme kazi yako nikutafakari, ukiwa umepotea katikati ya maumbo ambayo yana badilika. Kutoka hapa unaweza kusonga ukitumia moja ya njia haya mawili: njia ya kifo au njia ya Uzima.
2. Njia ya Kifo inakuweka katika uwepo wa giza na pahala panaochanganyika. Watu wa kale walijua hili njia na kila mara waliigundua kule “chini” au chini ya kuzimu. Kuna wale walitembelea katika hili ufalme na baadae waka “fufuka” katika mahala pa mwangaza. Uelewe vizuri ya kwamba “chini” ya Kifo kuna nguvu ya kuangamiza. Pengine mawazo ya binadamu hulinganisha wafu na walio badilishwa; saa zingine ina fananisha hili kupotea yasioonekana na kile kina tendeka kabla tu hajazaliwa. Kama njia yako ni lile la kupanda, Kifo kina maanisha hauja ungana na pale ulipo hawali. Kwa kuchukua njia ya kifo, unapanda upande ule mwingine.
3. Ukifika hapo utajikuta katika kambi ya kurudi nyuma. Njia mbili zinafungua kutoka hapa: moja ni njia ya Kutubu; nyingine ambayo ulitumia kupanda ni njia ya Kifo, ukichukua njia ya kwanza ni kwasababu uamuzi wako unatofautiana na maisha yako yaliopita. Ukirudi nyuma kwa njia ya Kifo utaanguka tena kule chini, ukijisikia kwamba umekwama kwa mviringo uliofungwa.
4. Hapo awali nilikwambia kuna njia nyingine unaweza kutumia kuhepuka kuzimu yenye haina msimamo; ni njia ya kubadilika. Ukichagua hili barabara ni kwasababu unataka kuhepukana na hali yako ya uzuni lakini huko tayari kuacha mazuri ambayo unapata. Ni njia ya udanganyifu ijulikanayo kama “ Mkono ambayo Umegeuzwa”. Mapepo machafu yamewai kutokea chini ya hii njia ya uzuni. Wanataka kumiliki mbinguni bila kuacha ahera, na kwa hivyo wamelete mafarakano ambaye haina mwisho kwa hii dunia ya kati.

5. Wacha tuseme ya kwamba tukipanda kutoka kwa utawala wa Kifo kupitia Kutubu kwa mawazo yako, sasa umefika kwa makao wa Unyororo. Kini 'nginio mawili membamba, kuweka rasilimali, na kuhudhika yana linda makao yako. Kuweka rasilimali ni uwongo haina msingi; ukitembea katika ya hii njia unajidanganya na mafikira ya kuwa wa umilele, lakini kwa ukweli unateremka chini kwa haraka. Ukichukua njia ya kuhudhika, kupanda kwako ni rahisi, lakini hili njia ndiye-moja-tu-ya-uwongo.
6. Baada ya kuanguka mara nyingi, unaweza kufika mahala pa pili pa kupumzika, panaitwa makao ya njia mbili. Jihadhari ukichagua njia mbili ambayo sasa yamo mbele yako. Aidha uchukue njia ya kukata kauli ambayo inakuelekeza kwa uzima au uchukue lile njia la kujikana, ambayo inakufanya uteremke chini kwa kuudhika. Hapa utajikuta na tatizo lingine: Aidha uchague yale maisha yanakupatia kwa kauli moja au urudi kwa maisha yako ya zamani ikiwa unajiukumu.
7. Lakini wewe ambao umepanda kwa kukata kauli sasa unajikuta kwa makao unaitwa kuzaa. Hapa unakabilia na milango tatu: moja inaitwa ku Anguka, ingine inaitwa "sababu ya kutenda", na ya tatu inaitwa kurudi Nyuma. Ku Anguka ina kubeba kwa utaratibu mpaka kwa ukingo na unaweza kusukumwa kwa bahati mbaya ukielekea huko; si rahisi kwako kuchagua mlango huo. Mlango wa Ku Rudi Nyuma, ina kubeba mpaka kuzimu bila kufahamu. Katika hii njia unarudi nyuma kwa mviringo ambapo unafikiria tu yale ume poteza na yale ulijikana ukifanya. Hii kujipima kwa mawazo ambayo inakufanya urudi nyuma ni kujipima yenye haina maana, kwani una jiona duni na unatoa uamuzi wa mambo kwa njia isiyo faa ukilinganisha vitu. Unalinganisha nguvu unatumia kwa kupanda na ile " faida" umeacha nyuma. Lakini ukiangalia mambo kwa makini, utatambua ya kwamba hujaacha chochote kwa ajili ya kupanda, lakini kwa sababu mengine. Ku Rudi Nyuma basi inaanza wakati unachanganya mahitaji mengine ambayo hayajalinganishwa na njia ya Kupanda. Nina kuuliza sasa: Ni nini ina changanya akili? Pengine ni mawazo mabaya iliyo tokana na miasho ya hapo awali? Pengine ni mambo magumu ulikabilia nayo? Pengine ni mawazo ya kafar ambayo hata haukutoa, au kafara iliyotolewa kwa sababu ya mambo mengine. Kwa kusema haya nina kuuliza sasa: Wakati uliopita nyumba yako ilichomeka, ni kwa sababu haukuchagua kupanda; ama unafikiria ni kwa sababu ya hili kupanda, ndio ilifanya nyumba yako ikachomeka? Ume wai kuona kile kimetendeka kwa manyumba yanayo kuzingira? Kuna hakika ni lazima utachagua mlango wa katikati lile la "sababu ya kutenda".
8. Kupanda ngazi ya "sababu ya kutenda" utafika katika mahali isiyo na msimamo. Kutoka hapo chukua njia pana, inayo miminika ijulikanayo kama Njia ya kuteremka mpaka ufike mahali patupu yenye haina mimea, ina fanana kama meza, ambayo ina jina la mahala-pa-tupu-pa-lile-Nguvu.
9. Katika hiyo mahala patupu unaweza kuogopa kwa hali yake ya upwekwe na kimia ya kuogofia usiku, ikiwa pia imeharibiwa sura na nyota kubwa yenye hayana misimamo. Hapo juu cha kichwa chako, utakiona kitu kimetengenezwa kama Mwezi Mweusi, mwezi yasiyo ya kawaida ikiwa imezingirwa na imewekwa

ikiangaliana na Jua. Hapa lazima utangonja dunia ipambazuke kwa unyenyekevu na ukiwa na imani, kwasababu hakuna kitu kibaya kitakutendekea ikiwa umetulia.

10. Ukijikuta katika hali hii, unaweza, kutayarisha njia ya kutoka kwa haraka. Ingawa ukijjaribu kutoka badala ya kungojea jua itoke kwa ujasiri, utajikuta ukitaafuta njia kama kipofu kila mahali. Ukumbuke ya kwamba kila hatua utafanya hapa (kwa giza) si halali na kwa halisi inaitwa kujiwekelea. Ikiwa utakuwa umesahau kile ninakwambia sasa, na uanze hatua zako za kujiwekelea, kuwa na hakika uta vurutwa na mawimbi ya kisulisuli kwa njia ya chini na utapita makao ya watu ukielekea kwenye ukingo wa giza wa kutofahamu.
11. Ni ngumu kufahamu ya kwamba ufalme wa ndani yamelinganishwa mmoja kwa nyingine! Ikiwa ungeona vile mawazo ya ndani ina msimamo, unge tambua ya kwamba wale ambao wanajiwekelea kwa hili mambo watajilaumu na kulaumu wengine, na mwisho ni Kifo—wakisahau yale yote walikuwa wame amini wakati mwingine.
12. Ikiwa kwa hiyo nafasi unaweza kufika asubuhi, Jua mwenye mwangaza nzuri ita tokea mbele ya macho yako, ikileta mwangaza wa kuaminika mara ya kwanza. Halafu utaona ya kwamba kwa kila kitu kilichoko kuna Mpango.
13. Si rahisi kuanguka kutoka hapa isipokuwa wewe mwenyewe uki amua kurudi nyuma kwenye uchafu kwa ajili ya kubeba mwangaza ukipeleka kwa giza.

*Haitakuwa na maana tukiendelea kuongea juu ya haya mambo, kwasababu bila kuyapitia kwa mambo haya, yana weza tu kukupoteza ukifiria ni kitu ya kuwaza, bali ni kitu ambacho kinaweza kukamilika. Wacha yale tumenena hapa yakusaidie. Ikiwa yale tumeeleza hapa haikusaidii, ni gani unaweza kukana, kwa wasio amini, hakuna kitu kilicho na msingi au maana kwao—ni kama una kiona kwa kioo, kama sauti ikikurudia, kama kivuli ya kivuli.*

## XX. KUJITAMBUA KILINDI

1. Ya kague yale nina kueleza. Ndani yao hauta pata tu mambo ya kiungu na maumbo ya nchi ya nje, bali utapata maelezo halisi ya nchi ya ki akili.
2. Wala usiamini ya kwamba “mahali” unapitia wakati unasafiri yanaishi tu kivyao. Mawazo ya kupoteza kama haya yame geuza mafundisho ya maana, na hata leo kuna wale wame amini ya kwamba mbingu, ahera, malaika, mashetani, majini, vyumba vya wafalme, miji yaliyo mbali na kadhalika wanaonekana na “wasomi”. Majivuno kama haya, lakini yenye maana tofauti, yame letwa na wasio amini ambao hawana ufunuo ambao huchukua haya mambo tu kama “maono” au “mawazo” tu ya watu wana ugua ugonjwa wa kichwa.
3. Lazima ni rudie: Lazima ujue ya kwamba haya yote yanalingana na ugonjwa wa kichwa halisi (wenda wazimu), ingawa hapa yana fananishwa na maumbo yana fanana na dunia ya nje.
4. Kumbuka yale nimesema, na ujue kutambua ukweli ulioko, ambaye saa zingine inafanya ubongo inaenda kombo na saa zingine inafanya halisi mambo ambayo ingekuwa gumu kuelewa ina eleweka bila kuwekwa kwa maumbo.

*Walipo ongea juu ya mji ya miungu, kwenye waliopigana vita walitamani kufika; walipo ongea juu ya paradiso penye miungu na binadamu waliishi pamoja kwa maumbo ya kitakatifu, katika umbo walionacho pale mwanzo; walipoongea juu ya mtiririko wa mporomoko wa maji, waliongea ukweli wa mambo.*

*Baadaye, wakombozi walikuja na ujumbe wao wa ukombozi na wakatujia kwa maumbo mawili ku-rekebisha kile umoja tulikuwa tukitamani. Hapo tena waliongea juu ya ukweli halisi wa kilindi.*

*Lakini walipomaliza kuongea haya yote na kuweka nje ya mawazo, ili kuwa makosa au uwongo.*

*Tukiongea, kuunganisha maono ya ndani na dunia ya nje inalazimisha hii maono iende kwa njia mpya.*

*Mashujaa wa miaka hii wana paa katika eneo ambayo hapo hawali haikujulikana, eneo inaelekea kwa nyota. Mashujaa wa miaka hii wana paa nje ya nchi yao na bila kujua, wanaelekea kwenye katikati ya mwangaza wa ndani.*

**LILE UJUZI**

## LILE UJUZI

*Hii ibada inatekelezwa wakati kundi la watu wameitisha*

**Kiongozi:** Mawazo yanani songa.

**Washiriki:** Mawazo yanani songa.

**Kiongozi:** Moyo wangu ina masumbuko.

**Washiriki:** Moyo wangu ina masumbuko.

**Kiongozi:** Mwili wangu ina ugumu.

**Washiriki:** Mwili wangu ina ugumu.

**Kiongozi:** Nanyoosha mwili wangu, moyo wangu na mawazo yangu.

**Washiriki:** Nanyoosha mwili wangu, moyo wangu na mawazo yangu.

*Ikiwezekana, washiriki waketi chini. Msaidizi, asome maagizo au nukulu kutoka kwa Sura ya Ndani ambayo inalingana na mazingira halafu awakaribishe washiriki wafikirie kwa makini juu ya mambo hayo amesoma.*

**Kiongozi:** Nyoosha mwili wako na utulize fikira zako.

Halafu, fikiria, wingu ambaye unaweza kuona ndani yake, ikikujia kwa njia ya utaratibu mpaka ifike na ijipumzishe katika roho yako.

Kwa hiyo saa utafahamu ya kwamba lilo wingu linakoma kuwa kitu la kugusika na linajigeusha kuwa miasho katika kifua chako.

Angalia vile miasho ya lile wingu linapanuka pole pole kutoka moyoni wako likienea nje wa mwili wako, wakati kupumua kwako kinazidi kuwa mazito na ya kindani...

Utahisi miasho mpya mkononi mwako na mwili wako wote. Na itapatia akili chako uwezo wa kufanya kazi....

Wacha lile nguvu lidhiririke ndani yako....

Jaribu kuliona mwangaza wake ndani ya macho yako, na usiisimamishe kufanya kazi peke yake....

Gusa lile nguvu na nuru inayotoka ndani yake.

Wacha idhiririke bila tatizo...

**Msaidizi:** Na lile nguvu ambayo tumeipata, wacha itulize mawazo letu kulingana na lile kitu tunahitaji zaidi...

*Msaidizi atauliza kila mtu asimame, halafu atauliza maswali baada ya mda kidogo:*

**Kiongozi:** Amani, Nguvu na Furaha!

**Washiriki:** Amani, Nguvu na Furaha kwako pia!

## KUWEKA MKONO

*Hili sherehe linatekelezwa ikiwa mtu mmoja au watu wengi wameitisha. Kiongozi na msaidizi wake wana simama*

**Kiongozi:** Mawazo yanani songa.

**Washiriki:** Mawazo yanani songa.

**Kiongozi:** Moyo wangu ina masumbuko.

**Washiriki:** Moyo wangu ina masumbuko.

**Kiongozi:** Mwili wangu ina ugumu.

**Washiriki:** Mwili wangu ina ugumu.

**Kiongozi:** Nanyoosha mwili wangu, moyo wangu na mawazo yangu.

**Washiriki:** Nanyoosha mwili wangu, moyo wangu na mawazo yangu.

*Kiongozi na msaidizi wake wanaketi chini kwa dakika chache, halafu kiongozi ana simama.*

**Kiongozi:** Ikiwa unahitaji kupata lile nguvu, inafaa uelewe ya kwamba wakati mikono itawekwa juu yako utanza kupata miasho mapya. Utapata maono mapya, mambo mazuri ya kutafakari na mambo yaliopita yatainuka. Hili likitendeka, peana nafasi lile njia la nguvu litekeleze lenyewe....

lache lile nguvu lidhiririke ndani yako...

Jaribu kiona mwangaza wake ndani ya macho yako, na usiikatishe kufanya kazi peke yake....

Gusa lile nguvu na nuru inayotoka ndani yake.

lacha lidhiririke bila tatizo...

*Baada ya dakika chache ya kutafakari, kiongozi na msaidizi wake wana simama*

**Msaidizi:** Wale wanahitaji kupokea lile nguvu wanaweza kusimama.

*Kwa umati kubwa la washiriki, msaidizi anaalika watu wote wasimame karibu na viti vyao; kwa watu wachache, washiriki wanaalikwa kutengeneza mvingo waiuzunguka kiongozi. Baada ya dakika chache, kiongozi ana anza kuwawekelea mkono. Ikiwezekana, msaidizi ana weza kusaidia washiriki kutengeneza mvingo, na wakati mwingine kuwapeleka kwa viti vyao. Kupitia kuwekwa kwa mkono, washiriki wanapewa mda wa kunena juu ya ujuzi wameipata.*



**Msaidizi:** Na hili nguvu tumelipata, wacha tuweke mawazo yetu pamoja kwa tekelezo ya mahitaji yetu ama kwa tekelezo la mahitaji ya wapendwa wetu.

*Msaidizi anaalika washiriki wasimame na kwa kimoyomoyo waseme mahitaji yao. Wakati mwingine, mmoja ya washiriki anaweza kusema mahitaji ya mtu ambaye yuko hapo ama mtu ambaye hayuko kwa ushirika.*

*Kiongozi atasubiri mda m chache kabla hajaendelea*

**Kiongozi:** Amani, Nguvu na Furaha!

**Washiriki:** Amani, Nguvu na Furaha kwako pia!

## AFYA-NJEMA

*Hii sherehe lina tekelezwa ikiwa kikundi cha watu wameitisha. Washiriki wana keti chini ikiwezekana. Kiongozi na msaidizi wake wanasimama.*

**Msaidizi:** Ttumesanyika hapa kugeuza mawazo yetu yakiegemea kwa wale wapendwa wetu. Wengine wao wanakabiliiana na matatizo ya kiroho maishani mwao, wengine kwa ushirikiano wao na wengine, na kwa uzima wa mwili wao wote. Kwao tunahimiza mawazo letu na mapendekezo zetu

**Kiongozi:** Tuna imani ya kwamba ombi letu la kuwa na afya-njema ita wafikia; Wacha tuhisi uwepo wa wale wapendwa wetu, wacha tusikie ya kwamba tuko pamoja nao.

**Msaidizi:** Wacha tuchukue mda tukitafakari juu ya mambo magumu waopitia....

*Washiriki wanapewa dakika chache ya kutafakari.*

**Kiongozi:** Sasa tunahitaji hawa watu wahisi matarajio mema tuko nao kwao. Nguzo la uponyaji na afya njema itawafikia...

**Msaidizi:** Wacha tuchukue mda mfupi kupitia kwa mawazo letu, lile hali ya afya-njema tungependa wapendwa wetu wawe nao...

*Washiriki wanapewa mda mdogo ya kutafakari mambo haya kwa fikira zao...*

**Kiongozi:** Tuta kamilisha sherehe hili kwa kuwapa nafasi, wale wanataka, kuhisi uwepo wa wapendwa wao, ingawa hawako hapa kwa nyakati yetu wala kwa nafasi yetu, lakini wameungana nasi kwa hili ujuzi wa upendo, amani, na furaha kamilifu...

*Mda mfupi unaruhusiwa kwa ajili hii.*

**Kiongozi:** Hili limekuwa zuri kwa wengine, inatutuliza na ina fanya wengine wanatuiga....Salamu kwa kila mmoja ambaye amezama kwa uwepo hili la afya-njema, ambayo umetiwa nguvu na matarajio mema ya wote walioko hapa...

## KULINDA

*Hili sherehe linaweza kutekelezwa juu ya mshiriki mmoja au kwa kundi la washiriki. Ikiwa kila mtu amesimama. Kiongozi na msaidizi wana simama wakiangalia watoto, ambao wamezingirwa na washiriki wengine.*

**Msaidizi:** Sherehe hili linatekelezwa kupatia watoto nafasi ya kushiriki kwa mambo ya mji wetu.

Kuanzia miaka ya kale, watoto wamekuwa msingi wa sherehe zetu kama zile za kupeana majina na ubatizo. Hizi sherehe zimetambulikana kwa kugeuza kiwango cha mtu, na kufanya mtu atoke kwa utoto na kuwa mtu mzima na kadhalika.

Kunazo siku hizi na za kale, serikali ambayo ina andikisha wakati na mahala pa kuzaliwa na mambo mengine. Walakin umiliki wa kiroho ambayo inalingana na sherehe hili halina uhusiano na mambo baridi ya makaratasi rasmi. Badala yake, inatiririka kutoka kwa upendo wa wazazi, jamii na marafiki wakati watoto wana wakilishwa kirasmi kwa mji.

Sherehe hili ambalo linabadilisha kiwango cha watoto, lina badilika wakati wanakuwa wakilishi wa mji wao, mji ambayo inajukumu la kuwalinda ikiwa mambo mabaya yasio tarajiwa yata tendeka.

Sherehe hili lina omba ulinzi wa huyu mototo/hawa watoto, na mji ina mkaribisha/wakaribisha kama mwana/wana mpya/wapya, awe/wawe msichana/wasichana au mvulana/wavulana.

*Baada ya mapunziko wa mda mchache, kiongozi anaongelesha washiriki kwa sauti mwororo.*

**Kiongozi :** Tunauliza ulinzi kwa ajili ya hawa watoto.

**Msaidizi :** Tuna wakaribisha kwa furaha, na tuna jukumu la kuwalinda.

**Kiongozi :** Tunawapa baraka zetu...Amani na Furaha kwa wote!

*Kiongozi kwa unyenyekevu, anaweka mkono wake kwa kichwa na kubusu paa la kichwa cha kila mtoto.*



## NDOA

*Kila mtu ikiwa ame simama. Bwana na bibi yake au mabwana na mabibi zao. Kiongozi na msaidizi wakiangaliana na bwana/mabwana na bibi/mabibi yake/zao.*

**Msaidizi:** Tangu miaka za kale ndoa imekuwa sherehe ya kubadilisha maisha ya watu.

Tukikamilisha au kuanza kiwango kipyua maishani mwetu, huwa kina wakilishwa na sherehe ambaye inalinganishana naye. Maisha yetu ya kibinafsi au ya nje yanawakilishwa na sherehe ambayo kwa mapana au marefu, tunakubaliana ni ya kitamaduni. Salamu zetu za asubuhi zinatofautiana na za usiku; tuna salamiana kwa mkono wakati tuna kutana na wenzetu; tuna sherekea siku za kuzaliwa, wakati wa kufusu kwa mtihani na tukipata kazi mpya. Mipira zetu zikichezwa kuna sherehe zinalinganishana nazo, dini zetu, siasa na sherehe za wanasiasa zina tuweka kwa hali ya kufurahia kila sherehe/wakati.

Ndoa ni kitu muhimu kwa kubadilisha maisha ya mtu, na moja ambaye kila nchi ina taka sheria fulani ifuatiliwe. Hii ina maanisha ya kwamba, maisha ya ndoa inaweza bwana na bibi katika kiwangu cha juu kulingana na sheria za mji au nchi. Lakini ikiwa bwana na bibi wamekubali maisha yao ya ndoa, wanakubali wakijua wanaanza maisha mapya. Wanakubali na mioyo yao yote sio tu kutekeleza/kutimiza sheria.

Kwa hivyo sherehe hili lina badilisha maisha ya wote wawili, wote wana tumaini ya kutengeneza uhusiana mpya ambayo itadumu kati yao. Wana tumaini ya kupeana na kupokea mmoja kwa mwingine. Na kwa hakika wana tumaini ya kuendeleza ndoa hili lidumu, kwa kukomboa au kwa kuleta watoto kwa hii dunia/kuzaa.

Tukiona ndoa kwa njia hii, tunaweza kukaribisha umuhimu wa kuunganisha watu kwa kisheria, walakin kwa akili ya kiroho na miasho, tunasema ni hawa wawili ndio wanaweza kuipatia sherehe hii maana yake. Kwa maana nyingine, sherehe hili linaweza binadamu wawili kwa hali ya kuanzisha maisha mpya, na kupitia kwa hili sherehe wawili hawa wana tengeneza uhusianu huu kwa upendo wanao mmoja kwa mwingine.

Sisi hatuwaunganishi, wanaoana mmoja kwa mwingine mbele ya mji wetu/yetu.

**Kiongozi:** Kufanya sherehe hili liwe lenu, tunawauliza (*akiongelesha wenye harusi*). Ndoa hili lina maana gani kwako?

*Yule ameulizwa na kiongozi anajibu kwa sauti.*

**Kiongozi :** (akiulize mwenzake) Ndoa hili lina maana gani kwako?

*Yule ameulizwa na kiongozi an jibu kwa sauti.*

**Kiongozi:** Basi hili ndoa takatifu litakuwa kulingana na upendo mulioko nayo mmoja kwa mwingine na maana mumeipatia. *(Anawasalamia Bwana na Bibi Harusi)*

## USAIDIZI

*Sherehe hili ni la kuhuzunisha, inataka mwenye kuitekeleza kujipeana kuifanya na moyo wake wote.*

*Marudio ya sherehe hili lina wezekana ikiwa mgonjwa mwenyewe anahitaji au ikiwa wale wana mlinda wanahitaji.*

*Kiongozi yuko peke yake na yule mgonjwa ambaye yuko karibu kuaga dunia.*

*Haijalishi lile hali ya mgonjwa, awe aki sinzia au amekufa nusu, kiongozi ana kuja karibu na yeye na kuongea pole pole kwa sauti mwororo ambaye inasikika vizuri.*

**Kiongozi:** Fikira za yale yote ulioyatenda ndio yatakuhukumu. Unaweza, kuchukua mda mfupi ufikirie yale mazuri ulioyatenda. Yakumbuke bila kuogopa na utakaze mawazo yako. Kumbuka kwa njia ya unyenyekevu na utilize mawazo yako...

*Kiongozi ana nyamaza kwa mda mfupi, halafu anaendelea kwa lile sauti alioanza nayo...*

Kana mambo ya kuogofia na ya kufa moyo...

Kana njia inakuelekeza kwenye mteremko na ya kwenda kwenye giza.

Usikubali mawazo ya mambo yaliopita ya kushike.

Baki kwa ushirikiano wa kindani, usikubali kuwaza juu ya mahala patupu....

.....

Kata kauli ya kuanza kupanda...

Mwangaza takatifu yanapambazuka juu ya mlima wa minyororo, na maji-yenye-mamilioni-ya-rangi inatiririka katikati ya wimbo yasiojulikana zikielekea mji wa meza na maua....

Usiogope lile mwangaza ambayo inakusukuma nyuma ikiongeza uzito wake wakati unaingia katikati yake. Inyue sawa sawa ni maji au mawimbi kwa sababu, ndani yake kuna uzima....

Ukipata hili mji uliofichwa ndani ya mlima wa minyororo, lazima ujue mlango wake na utaijua wakati maisha yako yatabadilishwa. Ukuta zake ambazo ni kubwa zimeandikwa kwa herufi, ambayo pia zimeandikwa na rangi, yana "hisiwa". Ndani ya mji huu pamewekwa yale yametendwa na yale-yata-tendwa....

*Kiongozi ananyamaza kidogo, halafu anaendelea na kusoma kwa sauti alianza naye.*

Sasa umeunganishwa pamoja...

Umetakaswa...

Ji tayarishe kuingia mji mzuri takatifu lilio jaa mwangaza, mji ambayo macho haijawai kuiona, ambaye wimbo wake haijasikizwa na sikio la binadamu...

Njoo, jitayarishe kuingia mji mzuri takatifu ya mwangaza....



## KIFO

**Kiongozi:** Uzima umekoma katika mwili huu. Lazima sasa tutenganishe mawazo tulionayo tukiangalia huu mwili tukitofautisha na mfano wa yule mtu tulijua....

Huu mwili haitusikizi. Huu mwili si wa yule mtu tulimjua...

Wacha wale ambao hawahisi uwepo wa maisha lile lingine, wajitenge na mwili huu, fikiria ya kwamba ingawa kifo umechukua uhai wa mwili huu, yale aliyotenda yatazidi kutenda na ujuzi yao haitaisha. Hili tendo alilo anza akiwa hai haiweza kukoma kwa kifo. Ni ukweli wa namna gani tukitafakari juu ya ukweli huu, ingawa hatuwezi kujua kwa halisi vile tendo moja lina geuzwa kuwa nyingine!

Kwa upande mwingine, wale wanahisi uwepo wa maisha lile nyingine, ujue ya kwamba kifo umechukua tu uhai wa mwili huu, lakini akili mara nyingine imeshinda kifo na kujitia huru, ikifungua njia ya kuelekea kwenye lile nuru/mwangaza...

Haijalishi yale tuna ya amini, lakini tusi pige mayowe juu ya huu mwili. Bali kila mtu atafakari juu ya yale anayo amini, na unyenyekevu na furaha ya ndani itatujia...

Amani moyoni, utapata nuru/mwangaza kwa kuelewa!

## KUTAMBUA

*Kutambua ni sherehe ya kuunganisha mji wetu, tunaliunganisha kupitia ujuzi wa kawaida, mawazo ambayo inatuunganisha pamoja, tabia na vitu ambayo tunafanya pamoja kwa mji wetu.*

*Sherehe hili linatekelezwa ikiwa mtu mmoja au kikundi cha watu wana lihitaji. Hili sherehe litafanyika baada ya ibada. Wale watashiriki inafaa wawe na maandishi ya sherehe..*

*Kiongozi na msaidizi wana simama.*

**Msaidizi:** Sherehe hili limeitishwa na wale watu ambao wanataka kushiriki kikamilifu kwa mambo ya mji wetu. Kupitia kwa sherehe hili wanajidhirisha binasfi na kwa mambo mengine ambayo inafanya maisha yao na maisha ya wale wako karibu nao bora zaidi.

*Msaidizi anauliza wale wanataka kutoa ushuhuda wasimame.*

**Kiongozi:** Uchungu na mateso ambayo binadamu wanapitia inarudi nyuma wakati hekima ina ongezeka, sio hekima ya kafara, ya uchoyo au ya kufinyilia watu.

Hekima nzuri inatuelekeza kwa kusameheana.

Hekima nzuri pia ina tuelekeza kutenda mema.

Hekima nzuri inatuelekeza kwa kupata kile takatifu kilindini la mawazo letu.

**Msaidizi** (na wale wanapeana ushuhuda wasome):

Tudhamini binadamu juu zaidi kuliko pesa, nchi, dini, na kitu chochote kilichodhaminiwa maishani mwetu.

Tuna himiza uhuru wa mawazo.

Tunahimiza usawa wa haki na usawa wa kugawana mali kwa kila binaadam.

Tunatambua na kuinua tabia ya watu wa makabila na kimila mbali mbali.

Tunakana tabia zote za ubaguzi.

Tunaweka mawazo yetu yote kupuuza aina yeyote ya uangamizi: iwe, ya kimwili, ya kimapenzi, ya kimawazo na ya kitabia.

**Kiongozi:** Kwa njia hilo hilo ambalo tunakana ubaguzi wa watu wa kidini au wakafiri, tuna wahakikishia haki yeti ya kumiliki mambo yetu ya kiroho na kuamini kwetu kwa wafu na utakatifu.

Mambo yetu ya kiroho sio mambo ya kiroho ya wachawi, sio mambo ya kiroho ya mambo matupu, sio mambo ya kiroho ya vita ya kidini. Ni mambo ya kiroho ambayo imeamshwa kutoka usingizini na kubeba mawazo mazuri ya binadamu.

**Msaidizi** *(na wale wanapeana ushuhuda wanasoma):*

Tunataka maisha yetu iwe na umoja, tunataka kulinganisha kile tuna fikiria, kile tuna hisi, na kile tunatenda kiwe kitu kimoja.

Tunataka kushinda mawazo mabaya kwa kukiri makosa yetu.

Tumaini letu ni kuweka watu pamoja na kuwahimiza.

Tunaweka mawazo yetu yote kufuata lile agizo ambalo linatukumbusha kutendea wenzetu vile tungependa wa tutendee.

**Kiongozi:** Wacha tuanze maisha mapya.

Wacha tutafute ishara ya utakatifu ndani yetu, na tueneze injili letu kwa wengine.

**Msaidizi** *(na wale wanapeana ushuhuda wanasoma):*

Leo tunaanza kuishi maisha mapya. Wacha tuanze na kutafuta amani ya akili na lile nguvu ambaye inatupatia furaha na matumaini. Baadaye, tutashiriki na wale wako karibu nasi, tukiwaelezea yale mambo makubwa na mazuri ambayo imetutendekea.

**Kiongozi:** Amani, Nguvu, na Furaha kwa kila mmoja.

**Msaidizi** *(na washiriki wote):*

Amani, Nguvu, na Furaha kwako pia.

**LILE NJIA**

Ikiwa unaamini maisha yako yatakoma kwa kifo, basi, kile una fikiria, kile una hisi, na kile unatenda haina maana. Kila kitu kita koma kwa utengamano na hayata linganishwa.

Ikiwa unaamini maisha yako haikomi kwa kifo, lazima uunganishe pamoja kile unafikiria, kile una hisi na kile unafanya. Kila kitu lazima ifuzu kwa kulinganishwa, au kwa umoja.

Ikiwa huna uhusiano na uchungu na mateso ya watu wengine, usaidizi yeyote unhitaji haiwezi kufanikiwa.

Ikiwa unahusika na uchungu na mateso ya watu wengine, ukitaka kuwasaidia, lazima uweke fikira zako, kuhisi kwako na matendo yako pamoja.

Jifunze kutunza wengine vile ungependa wakutunze.

Jifunze kuhepuka uchungu na mateso kwako binafsi, kwa wale wako karibu nawe na kwa binadamu wote kwa jumla.

Jifunze kukana angamizo lililoko ndani yako na lile lililoko mazingirani mwako.

Jifunze kutambua ishara ya utakatifu ilioko ndani yako na lile liloko mazingirani mwako.

Usiache maisha yako ikupite bila ya kujiuliza, “Mimi ni nani?”

Usiache maisha yako ikupite bila ya kujiuliza, “Nina elekea wapi?”

Usiache siku ipite bila kujipatia jibu kuhusu wewe ni nani.

Usiache siku ipite bila kujipatia jibu kuhusu unakoelekea.

Usiache furaha kuu ipite bila kujishukuru kimoyomoyo.

Usiache huzuni kuu ipite bila kuuliza moyo wako lile furaha uliweka ulioko.

Usi dhani ya kwamba uko peke yako kwa ukoo wako, mji wako, duniani au kwa dunia ambayo hayana mwisho.

Usidhani ya kwamba umefungwa kwa nyakati huu na kwa nafasi huu.

Usidhani ya kwamba katika kifo chako upwekwe utakuwa wa umilele.

## UTARATIBU

<b>LILE KITABU .....</b>	<b>3</b>
I.Kutafakari	4
II.Utashi wa kuelewa	5
III.Kupotea kwa Maana	6
IV.Kujitegemea	7
V.Kutambulishwa kwa maana	8
VI.Kulala na Kuamka	9
VII.Uwepo wa lile Nguvu	10
VIII.Kuiweka lile Nguvu Chini ya Mamlaka	11
IX.Udhirishaji wa lile Nguvu	12
X.Kudhibiti Maana	13
XI.Katikati Ing'aayo	14
XII.Yale Mavumbuzi	15
XIII.Masharti	16
XIV.Kuongozwa kwa Njia ya Ndani	18
XV.Kuhisi Amani na Njia ya Nguvu	20
XVI.Kudhirirsha Kwa Lile Nguvu	22
XVII.Kupoteza na Kurudi chini kwa lile Nguvu	23
XVIII.Kutenda na Matendo ya Nguvu	24
XIX.Ufalme wa Kilindi	25
XX.Kujitambua Kilindi	28
<b>LILE UJUZI .....</b>	<b>29</b>
Lile ujuzi	30
kuweka mkono	32
Afya-njema	34
Kulinda	35
Ndoa	37
Usaidizi	39
Kifo	41
Kutambua	42
<b>LILE NJIA .....</b>	<b>44</b>