# Somo 1 | Mizizi Kando ya Maji

Zaburi / Psalm 1

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 1. Soma na sikiliza

Soma andiko lote katika Biblia yako, kisha makala kuu ya somo. Andika neno au picha iliyokuvutia.

### 2. Elewa katika muktadha

Tambua namna kutafakari Neno kunavyounda maamuzi ya kila siku. Andika ujumbe mkuu na mstari unaounga mkono uelewa wako.

### 3. Jadili

Tunatofautishaje ukuaji wenye mizizi na mafanikio yanayoonekana kwa nje tu?

# Somo 1 | Mizizi Kando ya Maji

Zaburi / Psalm 1

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 4. Tafakari binafsi

Ni sauti zipi zinaongoza maamuzi yangu? Ninaweza kutenga muda gani halisi wa kusikiliza Maandiko?

### 5. Chukua hatua

Chagua dakika kumi, siku nne wiki hii. Soma Zaburi 1 polepole, andika wazo moja, kisha litumie katika uamuzi mmoja.

### 6. Omba na ufuatilie

Andika sala fupi. Ni lini utajaribu hatua yako, na utajuaje umeifuata?

# Somo 2 | Sala Yenye Nafasi kwa Machozi

Zaburi / Psalm 13

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

## 1. Soma na sikiliza

Soma andiko lote katika Biblia yako, kisha makala kuu ya somo. Andika neno au picha iliyokuvutia.

## 2. Elewa katika muktadha

Tambua kwamba maombolezo yanaweza kuwa sehemu ya kumtumaini Mungu. Andika ujumbe mkuu na mstari unaounga mkono uelewa wako.

## 3. Jadili

Tunawezaje kumsikiliza mwenye huzuni bila kumlazimisha kutoa hitimisho la furaha?

# Somo 2 | Sala Yenye Nafasi kwa Machozi

Zaburi / Psalm 13

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 4. Tafakari binafsi

Ni jambo gani nimekuwa nikisita kumwambia Mungu? Ni msaada gani salama ninaouhitaji?

### 5. Chukua hatua

Andika sala fupi yenye sehemu tatu: taja maumivu, omba msaada, na eleza tumaini lako hata kama ni dogo. Huna wajibu wa kuishirikisha darasani.

### 6. Omba na ufuatilie

Andika sala fupi. Ni lini utajaribu hatua yako, na utajuaje umeifuata?

https://maisha-kamili.com/kozi/kuomba-kupitia-zaburi/2

# Somo 3 | Kumtumaini Mchungaji Bondeni

Zaburi / Psalm 23

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

## 1. Soma na sikiliza

Soma andiko lote katika Biblia yako, kisha makala kuu ya somo. Andika neno au picha iliyokuvutia.

## 2. Elewa katika muktadha

Eleza tofauti kati ya uwepo wa Mungu na maisha yasiyo na hatari. Andika ujumbe mkuu na mstari unaounga mkono uelewa wako.

## 3. Jadili

Tunawezaje kuonesha uwepo wa upendo kwa mtu anayeendelea kupita bondeni?

# Somo 3 | Kumtumaini Mchungaji Bondeni

Zaburi / Psalm 23

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 4. Tafakari binafsi

Ni bonde gani ninalopitia? Ni nani anayeweza kutembea nami kwa uaminifu?

### 5. Chukua hatua

Taja hofu moja katika sala. Chukua hatua moja ya msaada au utulivu: zungumza na mtu wa kuaminika, panga mapumziko, au omba msaada unaohitaji.

### 6. Omba na ufuatilie

Andika sala fupi. Ni lini utajaribu hatua yako, na utajuaje umeifuata?

# Somo 4 | Moyo Unaorudi Nyumbani

Zaburi / Psalm 51

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

## 1. Soma na sikiliza

Soma andiko lote katika Biblia yako, kisha makala kuu ya somo. Andika neno au picha iliyokuvutia.

## 2. Elewa katika muktadha

Unganisha toba na ukweli, rehema na uwajibikaji. Andika ujumbe mkuu na mstari unaounga mkono uelewa wako.

## 3. Jadili

Kuna tofauti gani kati ya kuomba msamaha na kutaka tu sifa yetu irejee?

# Somo 4 | Moyo Unaorudi Nyumbani

Zaburi / Psalm 51

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 4. Tafakari binafsi

Ninahitaji kukiri ukweli gani bila kujitetea? Ni mabadiliko gani ya mwenendo yanayohitajika?

### 5. Chukua hatua

Chagua hatua moja salama ya uwajibikaji: kiri kosa, acha tabia yenye madhara, au tafuta ushauri kuhusu kurekebisha ulichokiharibu. Usitoe taarifa za siri za wengine katika darasa.

### 6. Omba na ufuatilie

Andika sala fupi. Ni lini utajaribu hatua yako, na utajuaje umeifuata?

# Somo 5 | Sala Inapogeuka Haki

Zaburi / Psalm 72

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

## 1. Soma na sikiliza

Soma andiko lote katika Biblia yako, kisha makala kuu ya somo. Andika neno au picha iliyokuvutia.

## 2. Elewa katika muktadha

Pima uongozi kwa namna unavyowatendea walio na uwezo mdogo. Andika ujumbe mkuu na mstari unaounga mkono uelewa wako.

## 3. Jadili

Taasisi yetu ingepimwaje kama ustawi wa watu wenye uwezo mdogo ungekuwa kipimo muhimu cha mafanikio?

# Somo 5 | Sala Inapogeuka Haki

Zaburi / Psalm 72

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 4. Tafakari binafsi

Ni nani anayepuuzwa katika jamii yangu? Nafasi yangu inaweza kutumika kumsaidia kusikilizwa?

### 5. Chukua hatua

Sikiliza hitaji la mtu mmoja aliye katika mazingira magumu. Kwa ridhaa yake, chagua msaada mmoja unaofaa au hatua ya kutetea haki.

### 6. Omba na ufuatilie

Andika sala fupi. Ni lini utajaribu hatua yako, na utajuaje umeifuata?

https://maisha-kamili.com/kozi/kuomba-kupitia-zaburi/5

# Somo 6 | Baada ya Haleluya

Zaburi / Psalm 150

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 1. Soma na sikiliza

Soma andiko lote katika Biblia yako, kisha makala kuu ya somo. Andika neno au picha iliyokuvutia.

### 2. Elewa katika muktadha

Tengeneza mpango wa kuendelea kuishi ujumbe wa Zaburi baada ya kozi. Andika ujumbe mkuu na mstari unaounga mkono uelewa wako.

### 3. Jadili

Tutajuaje kama sifa zetu zimeanza kuwa namna ya kuishi, badala ya maneno tunayoyasema tu?

# Somo 6 | Baada ya Haleluya

Zaburi / Psalm 150

Jina (hiari): _____ Tarehe: _____

### 4. Tafakari binafsi

Ni somo gani limegusa zaidi maisha yangu? Ni desturi gani ninataka kuendelea nayo mwezi unaofuata?

### 5. Chukua hatua

Andika mpango wa wiki nne: muda wa kusoma na kuomba, mtu wa kushauriana naye kwa hiari, na tendo moja la huduma. Rudia mpango baada ya mwezi.

### 6. Omba na ufuatilie

Andika sala fupi. Ni lini utajaribu hatua yako, na utajuaje umeifuata?

https://maisha-kamili.com/kozi/kuomba-kupitia-zaburi/6