2016

FREEDOM FOR THE CAPTIVES MINISTRIES

www.freemin.org

[OKUSABA KW'OKUSUMULURWA BUJJUVU]

༄ ENDAGILIRO YE BY'OKUYIGA ༄

EMISOMO	olup
Okwanjula wamu ne nonno ez'enkizzo	3
Okuteebwa okuva mubusibe obw'obuzaliranwa	10
Okusimba omukisa awali ekikolimo	15
Okuwonyezebwa ebiwundu eby'omumutima munda.	17
Okusaba okukuyisa mu kulwala kw'ebirowozo	19
Okunyolwa okuva mu kufirizibwa	21
Okwenenya era n'okukyuka okuva mukibi	23
Okumenya ebikoligo ebibera mubulamu bwaffe	25
Okusonyiwa abatukoze obubi	28
Okuzimba enkola enungi	30
Ebirala	
Okukula mukuwulira eddoboozi lyakatonda	34
Okukwatagana nenewulira yo	39
Ebisumuluzo	41
Engeri yokukozesa mu esomo lino	47

༄ OKWANJULA NENONNO EZENKIZZO

༄ Okusaba kwokusumulurwa mu bujjuvu kyeki?
Okusaba kwo kusumulurwabwa mu bujjuvu yengeri eyamanyi gyosobola okukwatagana n'ekatonda abantu nebasoboola okuzibwa obugya n'olugendo lwo kufula abayigirizwa. Kino Kiyamba abantu okukwatagana n'ekatonda okuyita mukusaba, wamu n'okusaba katonda okwogera n'omuntu aba asabirwa mubyetago bye. Amaddala amakulu atano m'ukusaba kw'okulongosebwa wenna geegano;

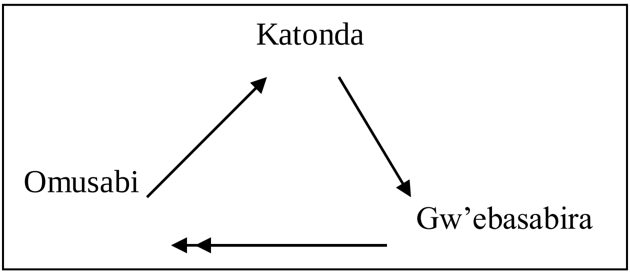
1. ***Zuula:*** *zuula (wambe) by'owulira, by'olowoza n'ebikolwabyo ebikyamu.*
2. ***Eby'akabelawo:*** *binno biweyo eri katonda era omusabe akubikulile ebikwatagana mwebyo eby'akabelawo.*
3. ***Ensibuko:*** *buuza katonda akubikukilile ensibuko yonna –olwasoka lw'ewalowooza, lw'ewawulira mumutimagwo, oba lw'ewabiteeka mubikolwa.*
4. ***Ffuna:*** *ffuna endowooza y'obwakatonda-gotandikira kunsibuko bw'ewabawo.*
5. ***Zabuggya:*** *teka munkola endowooza y'obwakatonda mubulamu obwabulijo.*

༄ Entandika

- Abagobelezi b'akristo bakyali mu lugendo *2 abakolinso 3:18b "era naffe ...tukyusibwa okumufanana ye ng'atweyongeranga mukitibwa*
- Tuli mulatalo lwa mwoyo. Abaefeso 6:12.
- Esanyu lyaffe bweliba nga libiddwa oba bw'etubela mubirowoozo ebitali bilungi oba netukola ebitaliby'amukama, buno bubonero obulaga nti waliwo ekitateledde kyetulina okuwamba era n'okusabira.

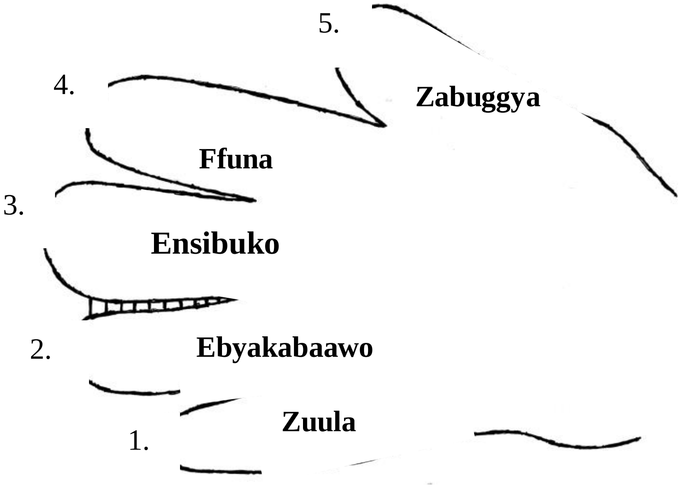
Enonno ezenkizzo

- Okuwulira katonda nga ayogera naffe awali obwetavu. Okuyamba abalala okukula mukuwulira katonda ngayogera nabo mu ebyo byebaba beetaga.
- Okuzuula ebirowoozo byaffe, enewulira wamu nelwaki tweyisa engeri gyetweyisamu. N'okusabira ensibuko yesonga ezo.
- Okusaba mumikutu esatu;



- Katonda yakulembera olugendo luno (so siffe!)
- Fe tukwasaganyiza wamu n'ekatonda:
    - Silikilira
    - Wuliriza
- Obwetowaze: ↔ (ddala lyelimu) so si ↓ (omu okuba nga alikuddala lyawagulu kumunne)
- Kuuma ebyama!

AMADDALA GETUYITAMU MUKUSABA KW'OKUSUMULURWA MU BUJJUVU



⁂ EKIFANANYI EKY'OLUGENDO LW'OKUSUMULURWA MU BUJJUVU

1. *Zuula*
- Byewewulira
- Ebirowoozo / ebikyamu by'okiriza
- Ebikolwa

2. Bino biweyo eri Katonda
- Byojukira *ebyakaberawo*
  - Mwebyo by'owulira
  - By'olowoza
  - Nebikolwa

3. Saba Katonda akubikulile *ensibuko*
- byosoka ojukira (ebikwatagana)
  - by'owulira mumutima gwo
  - ebilowozo ebikyamu
  - Ebikolwa

4. *Ffuna* amazima ne ndowoza y'obwakatonda
- Biiki byojukira mukasera akakayita (ebikwatagana)
- By'ojukira mukasera akayise.

5. *Zabuggya:* kozesa amazima
- Kiki ky'ojukira (ebikwatagana)
- Ky'ojukira mubiyise
- Mubulamu bwo nemumaso

Ebibuzo eby’okubuza katonda (m’umutima gwo) ngosabira omuntu;

- Tutuseewa kati okuva wetwatandikidde?
- Bisumulluzoki Kati ebiyinza okutuyamba?
- Kintu ki ekilungi ky’etuyinza okuleta eri katonda m’ukusaba?
- Wegendereze kino; ebisera ebisinga ekirowoozo ekisoka okujja oba asabirwa by’eyewulira m’ubirowoozo ky’ekyokusabira ekiba kiddako.

Esaala eziyinza ok’ukozesebwa mukusaba kwokulongosebwa wenna.

1. Ez’ikwatagana n’okuzuula oba okwenganga byewewulira, ebirowoozo ebikyamu, nebikolwa:

> Ayi mukama Katonda, yamba oyolese eri (asabirwa) ekintu kyona muye ekyesonga okusabira kati.Gamba esanyu elibuze, by’eyewulira ebikyyamu, byakiriza ebikyamu, awetaga okusonyiwa, ebikolebwa ebikyamu.

2. Ez’okuleeta eri katonda n’omusaba okwolesa ebijukirwa mukasela akakayitawo:

> Mukama Katonda, nkwegayiride oyolese eri (gasabirwa) akasasera akayise bw’eyawulira, bw’eyalowooza oba bw’eyeyisa bwaati.
>
> Mukama Katonda mukisera ekiyise yolesa eri (gwebasabira) ekirowoozo kyonna, by’eyewulira, ebikolwa ebyesonga ye okumanya kati bisobole okuletebwa gyoli mukusaba.

3. Ebikwatagana no kubuza katonda okwolesa ensibuko):

> Mukama Katonda, nga (asabirwa) alowooza era ng’ayewulira ebyo ebyakabawo mukasera

akemabega, mulagge omulundi ogwasooka okulowooza, okwewulira, okweyisa m'ungeri eyo oba nga bibadde bwebityo.

Mukama Katonda, nga ajjukidde bino ebizebibawo, mubikurile ekirowoozo kyonna, by'eyewulira byonna, ebikolwa byonna by'eyetaga okumanya asobole okubileta gyoli m'ukusaba.

4. Ebikwatagana n'okufuna endowooza y'obwakatonda (ebize bidingana okusinga m'ubirowoozo);

Ayi mukama Katonda, nga (asabirwa) m'ubyalowooza ne by'eyewulira mukama tuuwe endowooza yo.

Ayi mukama katonda, bikula eri (gwebasabira) bwewabaayo ekisigadeeyo ngabijjaawo mirembe. (Genda mumaso okusabira esonga nga mukama bwazilungamya.

5. Ebikwatagana nokuzza obuggya – tekkamunkola endowooza y'obwakatonda;

Ayi mukama, lagga (asabirwa) amazima gobikudde engeri gyegakwatagana nebize bibawo.

Ayi mukama, lagga (asabirwa) amazima go bikudde engeri gy'egakolamu m'ubirowoozo ebibaddewo.

Ayi mukama, lagga (asabirwa) engeri amazima agabikuddwa gy'egakolamu m'ubulamu kati ate ne m'ubyomumaso.

Wegendereze: esala azokulabirako ezimu teziwandikidwa nga ez'okwebaza atenga zetagisa m'ukusaba bwekuti. ☺

Ebisumuluzo:

- Wetegeleze
- mukasera akakayitawo
- Ensibuko
- Ffuna
- Zabuggya

❦ EDEMBE OKUVA M’UBUSIBE BW’OBUZALIRANWA

Ebyawandikiibwa: …*“awalana obutali butuukirivu bwa bakitaabwe ku baana b’abaana baabwe, kumirembe egya bannakasatwe n’egya bannakana. (Okuva 34:7b).*

❦ O**kunyonnyola m’ubufunze**[1]**:** ***singa ekintu kijja kibawo emirembe egidilingana, kisobooka okuba nti ekibi ky’emirembe egyayita wekiri mulunyirili lwamaka ago, Ekibi kino kiringanga ebirala. Kyeetaga okukwatako nga tukyenenya eri katonda era ngatuva muneyisa eyo.***

❦ **Omulamwa:** Okuzuula, okwenenya era no kufuka abedembe okuva mubibi by’emirembe egyayita.

❦ **Obubonero obulabirwako:** ekibi, ebikolebwa ebikyamu oba ebija bidibwamu nga bikwatagana n’ebyabajajja ne bajajja.

Enonno z’okugoberela m’ulugendo luno:

1. Gulawo m’ukusaba. (Laba ebisumuluzo.)
2. Ng’olimukusaba tunulira ekiwandiko ekigatidwako. Saba katonda akubikulire ekibi ky’omumirembe egiyisewo obanga kizze kidingana (kunjuyi zonna z’ozalibwako) ezeetaga okusabiramu (tunulira ekiwando ekigatidwako) .
3. Soma m’ukasirise musala eyowamanga era osalewo oba oyagala okugisaba oba ogikyusamu. Bwekiba nti ogyetaga gisabe mudobozi eliwulikika, n’ebyo by’oyongedemu.

---

[1] Adapted with permission from *“A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing”* by Alfred Davis, page 31-33

4. Esala eggalawo. (Laba ebisumuluzo.)
5. Londoola esonga nga katonda bw'akulungamya.

Esala gy'oyinza okusaba[2]: *nenenya ebibi bya'babjajjange bino (Soma by'owandise wansi) Mbyegana, mbyesalako, era negaana ebibi byabajjajja byona.nenenya olwebyo byebakiriza ebikyamu, ebikolwa ebibi, neneyisa embi gyebeyisamu. Nangirila lero nti ebikolima namanyi agatambulira mubyo nti gasazidwamu. Nsazamu buli mukutu, enkwaso, enkola eyebibi bino; bimenya era silibera wansi wabufuzzi bwabyo nate kubanga kati ndi wayesu.*

Nteka omusalaba gw'ayesu wakati wange n'abuli kintu kyenetagamu obukumi kubil wafimile yange (yatula buli wafimileyo gwoyagala) abo bonna besimanyi oba besoggede.M'ubuyinza bweninna muyesu kakati ndagira buli myoyo gwakikka oba ogw'obuzaliranwa okusibwa munjegere era nokujibwako eby'okulwanyisa, namanyi, nobuyinza era nokulimbwa. Ndagira nti kati bisulibwe kubigere by'ayesu, buli ntekateka, nabuli pulogulamu zabwo mubulamu bwange.ndagira kati byona bizibwe ebyali bibiddwa munze omuli byenewuliramu, okutegera, mumubiri era nemumwoyo.ndagira bigende mukifo yesu mwa bisindika.

Yesu nkwaniriza onzijuze kati nomwoyo wo. Nkusaba ozimbe ekisenge eky'omwoyo ekyobukumi wakati wange nabulikintu kyona kyenetaga ko obukumi ewamama, era newa tata nabuli wakikka kyange.Leka ebisenge bino eby'obukumi bibe bigulumiivu era nga bigazzi nsobole okukumibwa ddala era nenvumbo yomusayi gw'ayesu gubibe k; era wamu nebyo wa enkolagana yange naba famile yange abaliwo kati omukisa era otuyambe okukula mubulungi era nemubulamu wamu.

---

[2] ibid, page 139-140

Nzijja mumaso go ayi katonda, ngo mwana, eyagulibwa omusayi gwa Kristo yonjezza ddala omusayi gw'obuzaliranwa bwange. Newayo okuza obugya endowoza yange era okutesa kwange kube okukwo okusinga obulungi.Byona bino bikola mulinya era n'emubuyinza bwa Yesus Kristo. Amina.

Okulondola**: Wenenye ekibi kyona katonda ky'akwolesa m'ubulamu bwo. N'ekirala kyonna ekikujjira.**

Ebisumuluzo:

- Zuula ebisiba ebyedda nedda ebikola kati m'ubulamu bwo.
- Wenenye bino era osabe katonda akukume.

Olukalala lw'ebibi eby'emirembe egiyise, nga bisikile oba ng'abikyamu.

Eby'okwegatta	**okutamira ekintu**
obukaba	okutamiira
obwenzi	sigala
obusegu	Okukozesa ebiragalagala gamba enjagga, mairunji, kuba
okulaba n'okunyumirwa agafananyi ago bukaba n'obwenzi	Okutebeleza
okukakibwa omukwano	Omululu gw'emmere
okwaka	obsessive/compulsive
oboluganda okwegatta nga omwami n'omukyala	okukola obutawera
okufa	**ebizibu mubulamu**
mbuto kuvamu	omubiri ogutatelera
kujamu mbuto	obukowu obutakoma
okuzala mwana ngamufu	obutatebenkera
okufa nga totuse	schizophrenia
kufira mububenje	
okwejjamunsi	**okukolebwa obubi**
okwetta	*mubulamu*
	mubirowozo
	mumwoyo
	Mukwegata.

Munkolaagano zo	**kunenya**
okulimba	**okweboneleza**
okweyagaliza	Okwenenyanenya wekka
obunafu	okwesalira emisango
olugambo	okwekyawa
okuberanga tolina	okwesanyawo

kikusanyusa	
okuwayira	okwewayiriza
obukujjukujju	okweswaza
okunenya abalala	okwenyizanyiza
okwogelera abalala amafukule	
okwesasuza	
okwewala obuvunanyizibwa	**Eddini /0kusinza bifananyi**
	freemasonry
Enewulira enkyamu	edoggo
Obusungu/ekiruyi	obufumu
obutasonyiwa	Okugenda m'ubanabbi b'obulimba
okutya	enzinkiriza ezijja nga nkyamu
Okwesalira omusango	Amadini g'ebugwanjuba
0 kuganibwa	psychic practices
okukyawa abakazi	okwewaggula
okufugiriza	omulu gw'asente
obukawu	prejudice
amalala	ennugu
okwelayirila	emikolo gy'obuwangwa
0kuswala	okusinza emyoyo mikyamu
okulekebwa	kusinza bifananyi
okukyawa abasajja	okusinza b'akatonda abakyamu
okwetukiriza enyo	okugobelera amaddini amakyamu
	ebikolimo
	okugenda mubajanjabisa oby'obuwangwa
	Okusinza empewo zekikka.

OKUJAWO EBIKOLIMO N'OKUTEKAWO OMUKISA

Ebyawandikiibwa: *"Yeebazibwe katonda kitaawe wamukama waffe Yesu kristo, eyatuwa buli mukisa gwonna ogw'omwoyo mu bifo eby'omu ggulu mu kristo:" (abaefeso 1:3).*

Okunyonyola mubufunze[3]: ***abazadde w'amu n'abantu abajja b'aberawo m'ubulamu bw'omuntu, babera nekyebakola kinenne mumuntu-kulw'obulungi oba kulw'obubi. Omukisa gw'omuzadde gunyweza. Oyinza okuba ngawasabirwa bazadde bo omukisa mubiro ebikulu enyo m'ubulamu bwo, omukisa guno guyinza okuba nga gw'akuweebwa mubuliwo oba ngategwa kuwebwa. Oba wayinza okuba nga tewawebwa mukisa guno mubiro by'obulamu bwo ebikulu, nga abazadde bo tebakiriza oba ng'abakukolimira bukolimizi mungeri emu oba endala.nga oyise mukuganibwa oba bulumi okuyita mubigambo oba m'ubikolwa, kati oyinza okuba nga obadde olimubulamu bwa kutambulira mukukiriza ebitali bitufu kubulamu bwo. Bwoba nga olimukiriza m'ukristo nga owluira wakolimirwa (ngatoliko mukisa) mubiro by'obulamu byo ebikulu. Katonda ayagala obizule era wabewo omukisa mubyo. Ayagala omanye amazima gekyo kyoli muye.***

Laba; emikisa giyinza okuba emilambulukufu oba nedda. Waliwo omukisa ogwabuli omu nga guno- "nkwesiga okukola okusalawo okulungi" guzzamu amanyi. Songa ate bazadde bo (oba abantu abalala abenkizo mubulamu bwo) bayinza okuba nga tebaliiwo nga otuuse mubiseera by'obulamu wewetagira omukisa gwabwe (ebisera ebyayita, ebyakakati, oba ebijja) naye nga owulira baakuwa omukisa mukasera ako.

---

[3] Adapted with permission from "*A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing"* by Alfred Davis, page 35-37

Omulamwa: okutegeera emikisa era n’okugyaniriza.okutegera ebikolimo oba awatali mukisa era n’okusaba katonda agutekewo.

Obubonero: tewaali mukisa, tewaali kusindikibwa mubuwanguzi.

Emitendera:

1. Gulawo m’ukusaba (laba ebisumuluzo ..)
2. Saba katonda okubikulire ebiro ebyali ebikulu m’ubulamu bwo bwewewulira nga abazadde bo bakuwa omukisa oba abafamileyo. Gyanilize mulinya ly’ayesu.
3. Saba katonda akubikulire ebisera ebikulu m’ubulamu bwo bwewewulira nga wakolimibwa, tewawebwa mukisa okuva mubazadde oba abantu bafamileyo. Saba katonda atekewo omukisa. Yaniriza emikisa katonda gyakuwadde.
4. Saba esala eyomukisa kubazadde bo. Bwoba olina abana, basabire esala eyomukisa nabo.
5. Okugalawo m’ukusaba. (laba ebisumuluzo.)

Ebisumuluzo:

- Yaniriza emikisa
- Ebikolimo nga bifulidwa omukisa.

EBIWUNDU EBY’OMUNDA EBIVA KU KUKIRIZA EBIKYAMU

Ebyawandikibwa: *“mubeerenga nemmizi munywezebwenga mu kwagala, 18 mulyoke muweebwe awamu n’abatukuvu bonna obugazi n’obuwanvu n’obugulumivu n’okugenda wansi bwe biri,19 n’okutegera okwagala kwa kristo okusinga okutegeerwa, mulyoke mutuukirire okutuusa okutuukirira kwonna okwa katonda. (Abaefeso 3:17b-19).*

Okunyonyola m’ubufunze: *ebiwundu ebyomunda by’ebitundu mumutima ng’amulimu obulumi. Oyinza okuba ngawakiriza ebikyamu, ebintu ebyakuluma nga babyogedde oba ngabikwogedwako. Oba nga weyogerako bikyamu nga gwe, abala era wamu nensi.*

Byokiriza ebikyamu bya nzikiriza. Bilabika nga ebitufu. Biyinza okubaamu amazima amatonotono nayenga ekitufu bikyamu. Ebyokulabirako; sigassa, obulamu temuli subi, sisobola kukyuka era siyinza kwesiga muntu yene nate.

Obulumi obw’ekwese m’ubiwundu ebyomunda bizukusibwa ekintu kyona kasita kyefananyirizako nembera wekyatandikira.Bino ebibizukusa biliwo ku kukuza era nokukuwonya nga owamba (bizule era bilete eri katonda) endowoza era ne’newulira ekwatagana nabyo era nga ononya endowoza y’akatonda kubyo.okufuna endowooza y’akatonda tekikyusa kyaliwo mumbera. Naye kisobolera ddala okukyusa engeri gyolowooza era n’engeri gyowulira kwekyo ekyaliwo. *Laba; bwoba nga oyise mubulumi obubi enyo nga bikyakuyisa bubi nyo bikoleko n’omuntu omulala- oluvanyuma ebitakyakuluma nyo obikoleko ngagwe.*

Omulamwa: zuula era okole nkusibuko yebiwundu ebyomunda. Yaniriza entengela yo’bwakatonda.

Obubonero: Okutya, obusungu, okuswala,okunyikala ne’newulira endala embi.

Emitendera: *(laba neku ekifanayi kyo lugendo lwo'kwelongosa wenna eri mukwanjula enonno zino mukatabo*

1. Gulawo m'ukusaba
2. Zuula (wamba) ebibi zukusa; ebirowoozo ebikyamu oba byewewulira, wamu neby'okiriza ebikyamu.
3. Bino bilete eri katonda era osabe akubikulire akasera akayise bwe walowooleza, bwewewulira era bwewakola bwotyo.
4. Kati lowoza era wewulire nga katonda bwayagala ngo yawukana n'engeri ebadewo mukasera akakayitawo.
5. Saba katonda akubikulire olunaku lw'ewasokera okulowooza, okw'ewulira oba okukola bwootyo.
6. Lowooza era wewulire nga katonda bwayagala okwawukana n'engeri ebaddewo mundowozayo.
7. Yaniriza endowooza y'akatonda mudowozayo yonna eriwo kati era nebadewo emabeggako.
8. Teka endaba y'akatonda mundowozayo kakati or mwoyise era ne m'ubulamu bwo kati nebisera ebijja mumaso.
9. Weyongere okulondola esonga nga katonda bwakubikulira.

Ebisumuluzo: byewewulira, mukwejukanya, okwelimba.

Ebisumuluzo ku busungu:

- Obusungu siyensibuko ye kikolwa..
- Saba ozule ensibuko evaako ekikolwa. Era biteraa kubera bino; okwetamwa, okutya,okuswala oba obulumi.

OKUSABIRA EBIROWOZO EBIRWADDE.

Ebyawandikiibwa: *"Nanoonya mukama, nanziramu, n'andokola mu kutya kwange kwonna. 5 baamutunuulira, ne balaba omusana: era amaaso gaabwe tegaakwatibwenga nsonyi emirembe gyonna.6 omunaku ono yakoowoola, mukama n'amuwulira, n'amulokola mu nnaku ze zonna. 7 malayika wa mukama asiisira okwetooloola abo abamutya, n'abalokola. 8 mulege mutegeere mukama nga Mulungi: aweeredwa omukisa oyo amwesiga." (Zabuli 34:4-8).*

Okunyonyolako m'ubufunze: ***okulwala kw'ebirowoozo ky'ekyekango ekiberaawo nekiyingira ebuziba, era omuntu n'akosebwa ebanga eliwerako. Abantu beyisa m'ungeri zanjawulo mumbera eno.ebimu kubibawo byebino; okwekanga, okutabulwa, obutakikiriza, okwesalira omusango, obusungu, okiswalo n''okunyikala.waliwo okulwala kw'ebirowoozo ngakukwatagana nebiwundu munda ebitawonyezebwanga, ebyonabyo biyinza okusikulwa nate.Katonda awa bulimukiriza mu kristo emirembe gye era n'okusumululwa okuva mukutya kwonna.***

Omulamwa:okufuna amazima ga katonda era n'emirembe buli awali okulwala kwebirowoozo.Omuguggu guwe katonda. Beela wandembe okuva mububi bwona obukwatagana nembera eyo.

Obubonero: Okutya, Okwelalikirila, Okufirizibwa, Okunyikala, okubulwa emirembe.

Emitendera:

1. Gulawo m'ukusaba
2. Kubuli ekyaliwo mukulwala kwo okwebirowozo awatali mirembe:
    a. Zuula ebirowoozobyo era nebyewewulira mu kyaliwo
    b. Lowoza era wewulire nga katonda bwayagala nga ova mwebyo ebyasooka.
    c. Wetegereze ddi lw'ewasooka okulowooza oba okuwulira bwotyo.

i. Lowoza era wewulire nga katonda bwayagala okwawukana nengeri ebaddewo.
ii. Yaniriza katonda akubikulire amazima mukwejukanyakwo.
iii. Kola kukwejukanya okwo okutuka emirembe bwegibawo.

d. Yaniriza katonda akubikulire amazima agakwatagana nebyaliwo nga tonatuka mumbera eyo.

3. Genda mumaso nga oyita mubuli kyaliwo osobole okufuna edembe mubyona.
4. Teka amazima ga katonda mukwejukanya okubaddewo, mubyaliwo mukulwala kwo era n'emumaso.
5. Saba katonda okujukize buli gwo tanasonyiwa, nabuli byewewulira ebyaliwo eyo kufirizibwa, obusungu, okutya oba okutya okukwatagana n'okulwala oba nebilala byewetaga okukola ko..
6. Nga okyawulira omugugu gw'obulwadde buno Saba katonda okugwetika. wayo omuguggu gyali. (Isaya 53:4)
7. Lagira mulinya lyayesu, buli dayimoni ebadde yawamba ngesinzira kubulimu bwo okugenda yesu gyagisindise era eleme okudda.
8. Galawo mukusaba.
9. Londola ebirala katonda byabikurila.

Okulondola:

1. Wumula oteke munkola.
2. Genda mumaso nga ogabana ko n'omuntu omulala asobola okukuwuliriza mukusasira nekisa.nonya endaba y'obwakatonda.
3. Jukira nti okuwangula obulwadde bwebirowozo lugendo.

Ebisumuluzo:

- Tunulira buli kyaliwo mukulwala kwo okwebirozo.
- Saba katonda ajewo omuguggu gwokulwala kwebirowoozo mubulamu bwo.
- Siba era sigukulula omwoyo omubi gwona ogwakwatagana nokulwala kwo.

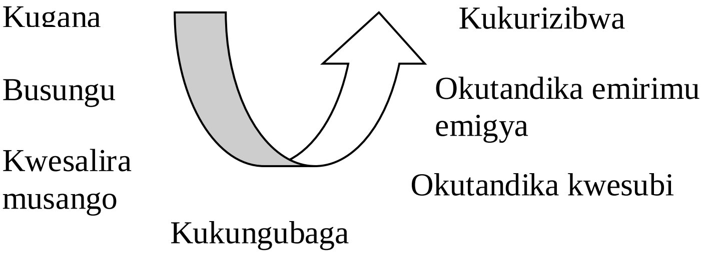
༄ OKUNAKUWALIRA OKUFIRWA M'UBULAMU ༄

Ebyawandikibwa: *"Balina omukisa abateefu: kubanga abo balisikira ensi." (Matayo 5:4).*

༄**Okunyonyola m'bufunze:** ***okukungubaga lwe lugendo olulimu emitendera eginyolwa. Abantu bakungubaga mungeri zanjawulo.***

Emitendera m'ukukungubaga

(Zino zidingana.)



Times of increased vulnerability are right before the guilt stage and just after the beginning of hope.

༄**Omulamwa:** Okusisinkana n'ekatonda mubisera okukungubaga.okukolagana wamu naye awali okwesiba.kusaba katonda yetikke okukungubaga kwaffe era atuwe emirembe. (Isaya 53:4)

༄ **Obubonero:** Okukungubaga, okufirizibwa, okunyikira, obusungu, okusobelwa, okubulwa esanyu, okunyikala.

Emitendera:

1. Gulawo mukusaba Opening prayer.
2. Wetegereze kino nti okuva mu kukungubaga wamu nokufirizibwa lugendo.
3. Saba katonda akuyambe wezule engeri gyewewulira.

4. Nga omaze okutegera enewulira, bilete eri katonda. Mubuze ebibuzo byo. Wuwuliriza kiki kyagambaye ye.
5. Bwooba nga olinawo byotanavamu gamba obusungu, okwesalira omusango,okutya, oba okunyikala bisabile.
6. Bwekiba nti okulwala kwebirowozo mwekuli mukufirwa okwo sabira buli kitundu mulwala okwo. Saba katonda okubikulile bulu kufirizibwa okwekwese nabino osobole okubikungubagira, osabe katonda atwale obulumi bwo.
7. Bwoba tofunanga kasera ka kubako gwo gamba yogera nekatonda kubyo. Mugambe engeri gyewewulira. Sabira bulikyojukira naye tokijangayo.
8. Saba katondaakulage obanga wetise omuggugu ogwobulumi bwomulala.bwekibawo omusabe atwale omuguggu guno.

Londola:

1. Jukira nti okukungubaga lugendo.
2. Saba katonda ayongele okutambula nawe mulugendo luno, nukukuyamba oweyongerayo kumaddala amalala. Sigala nga ogamba katonda engeri gyewewulira. nonya mu zabuli oba mubitundu Ebirala ebyabayibuli ofune ebyawandikibwa ebiyamba.
3. Saba katonda akuyambe okuban’enkolagana nomuntu anasobola okukuwuliriza.
4. Genda mumaso nga oyitayita mu buli kanyomelo ko kukungubaga kwo, saba endaba yakatonda era musabe yetike obulumi bwo. (Isaya 53:4-5)
5. Bwekiba kisobola kikole bulikisera.

Ebisumuluzo:

- Okutambula okuva mukukungubaga no kufirwa lugendo.
- Abantu bayinza obutamalako lugendo luno.kino kisobola okuvamu.
- Katonda ayaga kutambula nabo abakungubaga era nokwetika enewulira eyo eluma. (Isaya 53:4).

Ebisumuluzo kunewulira etalinungi ngatuli kumazima:

- Saba katonda yetike omuguggu. (Isaya 53:4)
- Omuguggu g’umukwase.

OKWATULA N’OKUVA MUKIBI

Ekyawandikibwa: *“bwe twatula ebibi byaffe, ye wa mazima era omutuukirivu okusonyiwa ebibi byaffe, n’okutunaazaako byonna ebitali bya butuukirivu.”(1 Yokana 1:9)*

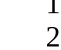
Okunyonyola mubufunze:
Okwatula ebibi byo kilimu okukiliziganya nekatonda nti kyokoze kibi, era nokumusaba akusonyiwe..

Okuva Mukibi kilimu okulondawo ekubo elijja elyobutukuvu okuleka ekuba ekadde elirimu ekibi..

Ekitundu kyozanya kwe kulonda ekubo elijja era nosaba katonda okusobozesa okulitamblilamu. Kino kitwaliramu okusaba katonda okukuyamba okuwamba ebirwozo byo (awamu nonkola yo) era no kufuna endaba yakatonda. Kino kitwaliramu okunonya okuwonyezebwa okuva mukukosebwa okuyise.

Nonya okutabagana era okukwatagana kitundu kirala mulugendo lwokuva Mukibi.
Omulamwa: wekebejje, yatula era vva Mukibi.

Obubonero ebikolwa era nebifanagana ngabikontana ne biragiro byabayibuli gamba obusegu, amalala, okulimba, omulu gwasente, efuga bbi nobukumpanya. :

**Emitendera:**

1. Gulawo mukusaba
2. Saba katonda akubikulire ekibi kyona kyewetaga okwatula era nokuvamu.
3. Saba katonda akulage ekintu kyona mugwe okikuletela okwonona.bikoleko nabuli kikwatagana nebiwundu byomunda.

4. Yatula ebibibyo eri katonda era oomusabe akusonyiwe, nga ovamukibi, Saba katonda katonda abikule eddala lyona lye wetaga okwetegereza.
5. Saba katonda ajuze ebifo ebikalu mugwe era akuyambe oleme kuddamu kwonona bwotyo nate. galawo mukusaba.

Londola:

1. Londololа wamu nobuyambi nwakatonda, buli kyajja akulaga.
2. Saba katonda akulagenga bwoyonona.bwakulaga yatula mangu gyali era okivemu. Ebyeyongerako bikoleko.

Ebisumuluzo:

- Sabiramu buli kintu ekikuletela okusalawo okwonona. (Lwaki osalawo bwotyo).)

Ebisumuluzo ku kibi kyogkwegandanga:

- Sabira mu ekyo ekiletera okusalawo okwonona bwotyo. (lwaki wasalwo bwotyo)
- Menya, zabujja, yonja.
- Tekawo ensalosalo.

Ebisumuluzo kukutekawo ensalosalo:

- nonya
- Bikozese.

OKUMENYA EBISIBA EBYOMUNDA

Ekyawandikibwa: *"3 Kuba newakubadde nga tutambula mu mubiri, tetulwana kugobereranga mubiri 4 (kubanga ebyokulwanyisa eby'entalo zaffe si bya mubiri, naye bya manyi eri katonda olw'okumenya ebigo); 5 nga tumenya empaka na buli kintu ekigulumivu ekikulumbazibwa okulwana n'okutegeera kwa katonda, era nga tujeemula buli kirowoozo okuwulira kristo;" (2 abakolinso 10:3-5).*

Okunyonyola m'ubufunze:
Ebikusiba munda by'ebintu byona munda mugwe ebiyimilirawo okuwakanya okutegela kw'akatonda. Bye byamanyi ebilemesezza katonda okujjula gwe wenna. Kibeeranga nga kisenge wakati wo ne katonda ku ebyo byayagala okukola mu gwe.

Omulamwa: zuula, oyatule wamu n'okukola ku bisibye munda yo.

Obubonero: okulayira ebitalimu, okusala emisango, ok'ukolimira abalala, okwewulira nti w'akolimirwa, ebisiba ebikyamu, emigwa gy'okutya.

Ebyokugoberela mumitendela:

1. Gulawo m'ukusaba.
2. Saba katonda akulage ebikusibye munda mugwe.
3. Saba katonda ozuule buli nsibukoa ekwatagana kukino.
4. Saba katonda amenye amanyi gebisiba bino.
5. Saba katonda akujuze amazima mugwe- naddala awo awamaze okuva ebisiba.
6. Nonya ebyawandikiibwa ebikwatagana nekyo, Saba katonda akuyambe okubiteka munkola kumutimagwo era obitambuliremu. Bwewabawo enkola ya dayimoni olwebyo ekimenyedwa biragile mulinya ly'ayesu okugenda kati jabisindika era tebidanga.
7. Saba yesu akukume wamu n'okujuza ebifo byona mugwe.
8. Galawo m'ukusaba .

9. Londolo wamu ne katonda nga kuyamba ebyo byakulaga okukola.

Ebisumuluzo :

- zuula
- yita mu ebyo ebikwatagana
- saba katonda amenyemenye

Ebisumuluzo kukulayira ebitaliimu:

- yita m'unsibuko
- saba katonda asazemu.

Ebisumuluzo k'ukwewulira nit wakolimirwa:

- Yita m'unsibuko wamu nebilinga ebyo.
- Saba katonda amenyemenye era atekewo omukisa.
- Saba katonda akukuume.

Ebisumuluzo k'ukukolimira abalala:

- Zuula engeri zonna w'okolimidde abalala. Kubulikimu;
  - Saba katonda akusonyiwe.
  - Yita mubuli kimu ekya kuletela okukolimira omuntu ono.
  - Saba katonda amenyemu ekikolimo era akifule omukisa.

Ekisumuluzo ku kw'ewulira nti gukusinze:

- Zuula engeri z'owuliramu nti gwakusinga. laba: kisoboka okuba nti omuntu mubuliwo tagukusalira, wewawo gwe bw'okiwulira
- Saba katonda akulage awali ekibi mugwe ekyaletera omuntu okukusalira omusango. Bwekibawo kyatule gyali era ove mukyo. Musabe akusonyiwe.
- Saba katonda akulage ekintu kyona mugwe ekyakuletera okuwulira nti osaliddwa omusango obiyitemu.

- M’ungeri yonna gyewewulira nti wasalirwa omusango:
  - Gamba katonda engeri gy’owulira.
  - Saba katonda asanyewo ebyavaamu mumusangu guno.
  - Sonyiwa omuntu wamu n’okusaba esala ey’omukisa.
  - Saba katonda okuyiwe ko omukisa kubulamu bwo.

Ebisumuluzo ku kusalira abalala emisango:

- Saba katonda abikule gyoli engeri yona gyosalidde abalala emisango.
- Saba katonda abikule ekintu kyona mugwe ekikuletera okusalira abalala emisango. Yita musonga zino wamu ne katonda.
- Saba katonda awe edembe omuntu gwe wasalira omusango ne byajirako.
- Saba esala ey’omukisa eri omuntu oyo.
- Saba katonda akuyambe obutaddamu kusalira balala misango.

Ebisumuluzo ku migwa ejiva munkolagana enkyamu:

- wekebejje.
- Yita mu nsibuko gyona oba esonga ezileta obusibe buno.
- Saba katonda amenye enjgere zino era osiggewo ebirungi.

Ebisumuluzo kubusibe bwo kutya.

- wekebejje .
- Saba katonda akulage oba oli mwetegefu okumenya obusibe bw’okutya era osewo okwagala, musabe akulage lwaki era ziyitemu wamu naye.
- Saba katonda amenye emigwa gy’okutya gyona m’ubulamu bwo era otekewo okwagala. Luno luyinza okuba olugendo.
- Saba katonda akulage engeri gy’oyinza okwengangamu omuntu gwotya mungeri enungamu era akuyambe okikola.

❧ OKUSONYIWA ABALALA ❧

Ebyawandikibwa: *"Era mubeerenga n'obulungi mweka na mwekka, abakwatibwa ekisa, nga musonyiwagananga, era nga katonda bwe yabasonyiwa mu Kristo" (Abaefeso 4:32).*

❧ **Okunyonyola m'ubufunze:** Okusonyiwa kuva m'umutima gwafe. (Laba Matayo 18:21-35.) Tekyesigama kubikolwa by'omuntu gwosonyiwa. (oba ye okw'etondera) .okusonyiwa omuntu kitegeza ojjewo ebyakukolebwa era n'ebyavamu n'obikwasa katonda.awo nawe n'olyoka otebwa.

❧ **Omulamwa:** wekebejje era oteke m'umikono gy'akatonda buli kibi ekyakukolebwa.

❧ **Obubonero:** obulumi, okwetamwa, obusungu, obukaawu, obukyayi, okusala emisango, n'okwagala okwesasuza**.**

Emitendela:

1. Gulawo mukusaba.
2. Wekebejje buli gw'obadde tosonyiwanga, era bulikikkoleddwa ky'otanaba kusonyiwa.
3. Kakkasa anti wetegese okuwayo buli kimu eri Yesu.
4. Kubuli kiliwo ky'owulira nga tonaba kukita, yita mu nsibuko zino n'ekatonda. esonga ezimu lwaki abantu babera nobuzibu bw'okusonyiwa abalala zezino:
    a. *Okukikiriza nti okusonyiwa omuntu kitegeza nti by'ebakolwa tebyali bikyamu. Okukiriza nti okusonyiwa omuntu kitegeza ekyakolebwa kijjakudibwamu nate.*
    b. *Okwagala okuwolera egwanga.*
    c. *Okwagala okubonereza omuntu olwekyo ky'eyakola.*
    d. *Okwagala okwekuma nga gwe.*

5. Bulikimu kiweyo eri Yesu. Saba esala ey'omukisa kumuntu oyo.
6. Londola Ebirala katonda byakubikurila.

Okulondola:

1. Funa endowoza yobwakatonda oba wetagisa okugenda eri omuntu oba nedda omubulire ekibi kye.
2. (Laba. jukira nti okusonyiwa sikyekimu nokudingana (kino kibamu mwembi) oba okuzimba nate obwesigwa. okusonyiwa omuntu tekitegeza nti toyigira kubyayiita. bw'ekiberanga nga ebyesitaza bibadde bingi, okusonyiwa kutekwa kweyongera kuba bwetavu.Sabaa Yesu akulage osAna kweyisa otya n'omuntu ono.tekawo ensalosalo enungi.

Ebisumuluzo:

- Siba era osigukulule omwoyo omubi.
- Sonyiwa (wetegese okutteraddala ebyakwesitaza, oba wakyaliwo ekizibu kyokuvako. yita kumirandiragyekyo ekikyali ekizibu.
- Yaniriza omuntu ono muwe omukisa (saba esala eyomukisa).

༄ OKUZIMBA ENKOLA EN'UNGAMU ༄

Ebyawandikiibwa: *"Mu bigambo by'empisa ez'olubereberye, mwe okwambula omuntu ow'edda, avunda olw'okwegomba okw'obulimba; 23 era okuffuka abaggya mu mwoyo ogw'ebirowwozobyammwe,24 okwambala omuntu omuggya, eyatondebwa mu kifaananyi kya katonda mu butuukirivu ne mu butukuvu obw'azima." (Abaefeso 4:22-24).*

༄ **Okunyonyola mubufunze:** *Healthy patterns enkola enungamu tekontana namazima ga bayibuli. galimu obukulu, nenkwata eyobwakatonda munbera nemubulamu.*

Enkola etali nungamu ejjudde eneyisa enkyamu mukunonya esanyu okuva mubulamu obukyam. eneyisa eno enkyamu ziri wamu nenkola eyo muntu owedda netuleka enkola ezo omuntu omugya. (Abaefeso 4:22-24).

༄ **Omulamwa:** okunyonyola enkola wamu nennesyisa enkyamu era nokutekawo enungamu.

༄**Obubonero:** enkola etali nungamu, okukola oba oludamu mungeri embi.

Emitendera:
1. Gulawo mukusaba.
2. Saba katonda akulage enkola yona enkyamu ekolera mubulamu bwo kati.
3. Saba katonda akulage ensibuko yeneyisa eyo. kino okutukako:
   - Saba katonda okujukize ebiroebyakayita enkola eno bweyatandika mubulamu bwo.
     -
   - Tandika neddala erisoka mukutegea gamba ekirowozo, enewulira oba enkola gyobadde nayo. Saba katonda akuyambe okujukira ekintu kyona munger gyewalowozoa, gyewewulira oba engeri gyewankolamu.

- Saba mukamu akulage lwaki walowoza, wewulira era gyewakolamu.
    ○
- Saba katonda akulage ngeriki gyewalowoza era gyeweyisamu eyavako ekizibu.
    ○
- Sigala nga osaba katonda akulage engeri gyewewulira, negyeweyisamu paka nga otukidde ddala awo wewasokela okubera bwotyo.
- Saba katoda akulage kiki ekyatandika enewulira eyo enkyamu mugwe.

4. Yitayita mu buli mulandira ogwefananyirizibwako nebyewulira ebikyamu m'umitendera.
5. bwobanga tonaba kuzuula engeri gyebyefanayiriza, saba katonda abikule emitendera emilala gyona mukyo gyewandyetaze okumanya, osobole okubimenya.okukuyamba okubizuula byone ngabwebyefananyiriza:
    - Tandika nekisembayo kyomanyi mu neri yokweyisamu bwotyo.
    - Saba katonda akuyambe okujukira engeri gyewalowozeza, gyewewulidde era gyeweyisiza mu mukaseera ako.
    - Musabe akulage lwaki walowozeza, wewulidde era weyisiza bwotyo.
        ○
    - saba katonda akulage engeri gyewalowozeza, gyewewulidde era gyeweyiiza mu ngakyakagwa bwekiti (okujjako nga wazuude dda eddalla erisembayo mu bize bidigana ebikyamu)
    - Saba katonda akulage lwaki walowozeza, wewulidde era weyisiza mungeri eyo.
        ○
    - Weyongere okusaba katonda akulage engeri gyewewulidde wamu nokweyisamu paka bwotuka kuddala erisembayo mubidiringana ebyo.
6. Saba katonda akulage engeri enungamu gyewandye yisizamu kumbera eyasooka – eyo eyatandikka enewulira yo embi wamu nenyanukula enkyamu.

7. Saba katonda akulage obanga enyanukula yeyo gyosobola era nga yeyo gyolonze.
   - Bwekiba bwekityo, musabe akuyambe ojukile nti osobole okulondawo enyanukula empya wamu nokutekawo enkola eyokwankula bwekutyo.
   - Bwekitaba bwekityo, mubuze lwaki. Yitayitamu mubuli nsibuko gwe songa wamu naye.
8. Saba katonda akulage enkolaenamu esobolaokuva mu nyanukula enammu. Laba. Katonda ayinza okuba nga yayanukudde dda, mumitendera egyawagulu.. (Amakubo amalala goyinza okuyigira mu eneyisa enungamu eri mulukalala mu somo elye 10 erikwata kukuva mukizikiza okuingira mukitangala, mukatabo kojjaokusanga ku www.freemin.org.)
9. Saba katonda akulage engeri eneyisamu eno empya engri gyeyinza okukuyamba singa embera eyefanayirizako esisinkanidwa.
10. Saba katonda akulage oba eneyisa eno empya yeyo gyosobola era gyewewaddeyo okuyiga okukozesa.
    - Bwekiba bwekityo, musabe akuyambe otambulire muneyisa eno.
    - Bwekitaba bwekityo, webuuze lwaki.yitayita mu nsibuka zebintu zonna wamu naye. If not, ask Him why.
11. Saba katondaakuyambe okutambulira muneyisa eno empya. Musabe nubugonvu akujukize singa oddamu okweyisa mungeri enkadde.
12. Zuula ebyawandikibwa ebikwatagana neneyisa eno empya. Bifumintilizeko. Binyumirwe. .
13. Webaze katonda olwekyo kyakoze!
14. Galawo mukusaba.

Okulondola:

1. Yiga okutambulira muneyisa empya okugidingana kikuyamba okugufula omuze.okigabana nabalala kiyamba okukinyweza.
2. Saba katonda okweyongeranga okukulaga.
    - Buli neyisa enkyamu eba ekola mubulamu bwo.
    - Buli kasera bwoyanukulaembera mungeri embi.Any time you respond to a situation in an unhealthy way. (singa oyanukula embera mungeri embi, saba katonda akulage oba kino kitundu kuneyisa enkyamu.
3. Nga akulaga bino, yitayita mu mitendera egyo wagulu nga obwetavu bwebuli.
4. Saba katonda akuyambe weyongerenga okuzuula/okuwamba enewulira embi mugwe. Bwoba nga tomanyi nkolayakukomawo musawo ngabibadewo, Saba katonda akulage engeri gyokomawo musanyu okuva munewulira.

Ebisumuluzo:

- Zuula eneyisa.
- tegela ensibuko (enewulira esoka mumbera era newekyatandikira)
- Tegeera eneyisa enungamu ekuza musanyu okuva munewulira embi.
- Saba katonda akulage engeri yokwanukulamu mutandikwa yembera mungeri enungamu.
- Tegeera era tekamunkola eneyisa empya era eyobulamu.

OKUKULA MUKUWULIRA EDOBOZI LYAKATONDA

Laba: bwoba nga olina gwewebuzako/akuwa'magezi basabe bakuyambe okuyita mulugendo luno nga okozesa ebiwandikidwa.bwoba tolina akuwabula, Saba katonda abeko gwakuwa mubulamu. Amuwabuzi awulira katonda abamuyambi nyo eri obulamu bwo obwomwoyo mulugendo olwokukula.

Ebyawandikibwa: *"Endiga zange ziwulira eddoboozi lyange, nange nzitetegeera, era zingoberera;" (Yokana10:27).*

Okunyonyola m'ubufunze:

I. okutegeera mubyawandikiibwa era nemubiyitidwamu.

A. Ebyabyibuli

1. Okiriza nti katonda ayogera nabana be?
2. Oli omu kubana be?
3. Okiriza nti katonda ayagala okwogera nawe mungeri gyosinga okutegera? Bwekiba nga sikyeekyo lwaki?

B. Obumanyirivu

1. Omanyi engeri ezenjawulo katonda zakozesa owogera nabana be?

Zilimu bino:

- Katonda ayogera naffe ngakozesa ebywandikibwa- okutwalira awamu oba mukimu kubyo.
- Katonda ayogera naffe nga kozesa obutonde.
- Katonda ayogera naffe nga kozesa abantu.
- Katonda atujukiza ebintu najjayo amakulu gabyo.
- omwoyo omutukuvu nga to zimba:
  - enewulira
  - Ebirowozo
  - amagezi
  - ebirowozo ebyamagezi
- Katonda nga abagawo ebintu mubulamu bwaffe.

    - Okuwulira emirembe no kutebwa.
    - Ebiroto wamu nokwolesebwa.
    - Katonda ayogera mudoboozi eryomwanguka.
    - Ebyamagero ebye mbagirawo.
- engeri endala katonda gyayogera naffe
- 2. Olabye otya katonda nga ajja ayogera namwe mubisera ebiyise, wandiika ebyokulabirako bitano.
  3. Wandyagadde katonda yeyongere owkogera nawe? Bwekiba bwekityo musabe okuyambe okule mukuwulira edobozi lye.

II. Ebizizza okuwulira ebobozi lyakatonda.
Laba: okunyonyola okwebuziba kubiziza bino, nga ogase ko nebikuyamba okubitegerea nengeri yoluwangula bisange musomo lino "okukula mukuwulira katonda" kumutimbagano www.freemin.org.

A. ebikwatagana nebywandikibwa mukuwulira katonda
1. Obutakiriza nti katonda ayogera nabana be.
2. Obutamanya nti olimwana we.
3. Obutakiriza nti katonda ayagala okwogera nawe.

B. Ebikwatagana netegera yo eyakatonda.
1. Bwekiba nti "katonda" wabazadde bo gwebakulaga siyekatonda omu owamazima.
2. Okuvumibwa wamu nokulwala kwebilowozo.
3. Ebizizza ebirala ebyotulaba katonda nga bwali.

C. Ebikwatagana nekungeri gyewelaba nga gwe.
1. Engeri gyolowoza katonda gyakulaba mu.
2. Engeri gyewelaba mu.

D. Ebiziizza ebirala okuwulira katonda.
1. Obusungu, obukawu,, ekiruyi, okwagala okuwolera egwanga wamu nomwoyo omukakanyavu.
2. Okutya, okubusabusa, Fear, Anxiety, Doubt
3. Obutasonyiwa
4. Ekibi ekitali kyenenye.

5. Omutima ogutewerededeyo ddala eri katonda.
6. Olwetunulira nga gwe wamu nokwekuma nga gwe.
7. Okulayira wamu nengeri gyosalawo.
8. Okuwulira nti okusba katonda okwogera nawe tekiliyo era sikyamagezi olwensonga ezenjewulo
9. Engeri gyolabamu enkolagana zo.
10. Okubela mumilimu enyo
11. Okubulwa obugumikiriza
12. Nga ebyokuwulira katonda tobiliko
13. Obutamanya kuwuliriza
14. Obutagondera katonda kyaze ayogera nawe.
15. Ebizizza Ebirala.

Emitendera egi kuyamba okuwuliriza abalala:

- Okubazamu amanyi okugabana ebyo byebaba betaaga okugabana.
- Okuwayo obudde okuwuliriza ekyo omuntu kyaba agamba.
- Okufumuntiriiza ku kiki kyebaba bagamba era nukufuna andowooza yabwe. Reflecting back to them what you think they said and getting their feedback
- Okukumunta engeri gy'owulirizamu abalala osoboloe okuba omuwuliriza omulungi. Refining your listening skills so that you can more accurately hear what they are saying.

Emitendelera egikuyamba okuwulira Katonda:

- okufayo ku kiki kyayagala okukugamba
- Musabe ayogere nange.
- Akuwayo obudde okuwuliriza ebyo byayagala okukugamba (gatako okukula mukumanya ekigambowamu nokuyiga okusilikilira mumasgo ge.
- OkufumintiliZa kukatonda nga otegera kiki kyakugamba era nukumusaba okuyambe okwawula obayayogera oba nedda.
- Kumunta obusobozibwo mukuwulira sobole okuba nga okkula mukutegerela ddalanti katonda yayogera.

Emitendelera mukukula okuwulira katonda wamu nokuwangula ebiki zizza.

- *Saba katonda akuyambe. musabe:*:
    - Akuyambe okule mukuwulira eddozi lye.
    - Akuyambe okuwulira edoboozi lye etono.
- *Lubilira okuwangula buli kizizza. saba katonda:*
    - Akuyambe omwesigire ddala, weweyo wenna, era mugondere.
    - Okukulaga ebizizza byona mukuwulira eddobozi lye.
    - Okuwangula buli kizzizza kyolina mukuwuliriza edobbozi lye.
    - Akulage mungeri etegelekeka eyo kuwangula ebiiziziza. Saba omuwabuzi mubulamu bwo akuyambe mukino, nokwawula otegele biziza ki ebyokutekako esila mukuwangula na biluwa ebyokutunulira oluvanyuma.
- *Tenkamunkola okuwulira eddobozi lyakatonda.*
    - Tekawo obudde bulikisera obwokuwuliriza katonda..
    - Saba katonda ayogere nawe okuyita mulunaku-mungeri yonna gya salawo-era akuyambe okuwulira nabuli kyayogera.
- *Gezesa era okumunte.*
    - Gezesa kyowulira osobole okukakasa nti bikwatagana nekgambo kyakatonda.
    - Ppima oba byowulira ddala katonda yayogera.
    - Funa okulungamya kwo woluganda omukulu mwoyo era nga asobola okwawula.
    - Genda mumaso okule mukwala amalobozi wamu nokuyiga eddobozi lyakatonda.
    - Genda mumaso no kusaba, okunonya, okugezesa, okukema wamu nokukumunta.

Okulondola:

- Buli biro ppima okugenda kwo mumaso..
- Jaganya obuwanguzi bwo.
- okuyita mukuyiga ekigambo kyakatonda:
  - Yiga ebuziba kationda yani.
  - Yiga ebunne bwo kwagala kwakatonda gyoli.
  - Yiga engeri enyingi katonda zayagala okwogera nawe. Katonda takoowa kwogera naffe, ebisera ebisinga ffe tutamuwulira. Yateeka omwoyo omutukuvu muffe, ayagala okuwuliziganya naffe, mumitima gyaffe. Katonda ayagala tukule mukuwulira eddobozi lye.
  - Yongera oyige ebikwata kumakubo g'akatonda ne ndowooza ye.
- Sanyuka nga nti katonda ayagala okuwuliziganya nawe.era okuyita mumanyige ye asobolera ddalaokuutyamba okukula mukuwulira eddobozi lye. Ekitibwa kimuddile.

Ebisumuluzo:

- Saba
- Nonya
- Gezaamu
- Kemma era okumunte.

OKUKWATAGANYA BYE'WEWULIRA

Okunyonyola m'ubufunze: ***abantu bangi basomesebwa butateka sira kunewulira yabwe, oba okuteka esira kunewulira nga obusungu (kino kiri nyoa mubava muwest) oba enaku (kino kiri nyo kubakyala abava mu west). Ezimu kusonga lwaki abantu tebakwataganya newulira zabwe zezinno:***

- Okukiliriza ebyayogerwa abantu mubulamu bwabwe ebyali tebiyamba.
- Okukulira mumaka nga enewulira yo sissonga aba nga tesibwako sila..
- Okuyita mu kulwala kwebirowozo omulundi gumu oba egiwera.
- Okusala wo amangu mubulamu okubanga gwe toteka sila kunewulira yo kubanga okwewulira tekyakuyambanga oba kyaletanga obulumi bungi..

Ekibawo wewawo, bwetusala wo obutateka sila kunewulira yaffe kikatila enewulira mubulamu bwo bwona- kibanga okuteka bulangiti kubyo byona.

Ebyawandikibwa: mukifo kyokukatira enewulira zzaffe, ebyawandikibwa bituzamu amanyi okubileta eri katonda wamu nokubiyitamu nemukama.. (Laba Abaebulaniya 4:15-16, Abaefeso 4:26-27, Yakobo 1:19-20, Isaya 53:4, Matayo 11:28-30, Abagalatiya 5:22-23, Yokana 14:27, wamu nezabuli ezze njawulo.)

Nga tujja eri Katonda nenewulira yaffe, atuyamba okuziyitamu wamu nokufuna endowoza ye kubuli mbera. Era atuwa amanyi okufuga enkola wamu nenyanukula (okuva ku mutima) mungeri entukuvu
Okuleta enewulira yaffe eri katonda, kituyamba okumanya kiki kyeziri.bwoba nga woli kati tokwataganyiza ngeri gyewewulira, emitendera gino gijja kukuyamba.

Emitendera nga oyiga enewulira yo:

1. Londamu nti oyagala okwewulira nga yesu bwe yandiyagadde – eri kunsibuko (bwewabawo) lwaki osazewo okwewulira bwotyo.(bwoba nga walondamu oba walayira obutateka sirakungeri gyewewulira, kino kikwase katonda era musabe akisazemu wamu nokutekawo okudamu okuteka esira kunewulira yo.
2. saba yesu okuba nga yakumunta enewulira yo era akuyambe okuziyitamu wamu naye; funa endowozaye kumbera era weyise mungeri y'obwakatonda.(abantu abamu balondawo okuwulira buli kimu ate abalala outawulira nakamu)
3. yiga:
   - Tegeera omubiri gwo gugamba ki kungeri gyewewulira.
   - Ebigambo mu kwewulira.
     - Amakulu gebigambo bino.
     - Engeri gyozulamu enewulira mugwe wamu nabalala.

4. Enkola gyetubeera.
5. Yitayitamu mubilemesa (gamba nga okukiriza nti sikitufu okuwulira obusungu.).

Ebisumuluzo: londamu, Saba, yiga, enkola, yitamu ko mubilemesa.

Note laba: olukalala lwebigambo byokwewulira wamu nebyokuyiga ebigobelera webiri musomo "okukwataganya enewulira yo bisange ku www.freemin.org.

EBISUMULUZO

Gulawo mukusaba:

- Yaniriza katonda oklembere wamu nokutukiriza buli kyayagala okuyita mukasera kano.
- Saba katonda obukumi bwe.
- Siba omubi mulinya lyayesu.

Emitendera:

- Zuula
- Ebiyise
- Ensibuko
- Kitwale
- Zabujja

Emirembe okuva mu bisiba ebyobuzaliranwa:

- Zuula obusibe obwemirembe egiyise obukolera mubulamu bwo.
- Yatura bino era osabe katonda akukume.

Okuteka omukisa wali ekikolimo:

- twala omukisa
- Ekikolima nga kifuse omukisa.

Ebiwundu byomunda ebiletebwa okukiriza ebikyamu:

- Enewulira
- Byojukira
- Enzikiriza enkyamu

Obusungu:

- Obusungu siyenewulira eyensibuko.
- saba nga oyitayita mu bye nsibuko yenewulira-byebiino
    - okwetamwa
    - okutya
    - okuswala oba
    - obulumi

Okulwala kwebirowozo:

- Yita mubuli songa eyekusa ku kulwala kwo.
- Saba katonda ajjewo omuguggu gwo kulwala kwo.
- Siba era sigukulula omwoyo gwona omubi ogukwatagana nokulwalal kwo.

Okulumwa okuva kukufiriwa mubulamu:

- Okuyitamu mukunyolwa wamu nokufiirwa kiba mumitendera.
- Abantu bayinza okulemwa okuwangula ekisera ekyokunyolwa.kino bwekibawo kisobola okukolwebwako..
- Katonda ayagala okutambulira awamu nabo abaali mukunyolwa era nokwetika enewulir ayabwe eyokulumwa. (Isaya 53:4).

Byewewulira ebibi ebyekuusa kumazima:

- Saba katonda yetikke omuguggu.
- Mukwase omuguggu.

Okwatula wamu nokukyuka okuva mukibi:

- saba nga oyita mubuli kintu ekyaleta okusalawo okwonona mungeri eno (lwaki kyalondebwa)

Okwatula wamu nokukyuka okuva Mukibi ekyobukaba:

- saba nga oyita mukyakuletera okusala wo okwononabwotyo (lwaki walondamu)
- Menya, komyawo, longosa.
- tekawo enkola enungamu

Tekawo ensalosalo ezobulamu:

- nonya
- tekamunkola

Okumenya ebiggoebisiba munda:

- zuula
- yita mu bikwatagana
- Saba katonda amenye.

Ebikwatagana n'okulayira okukyamu:

- saba nga oyita mu songa lwaki (ensibuko)
- saba katonda asazemu

Ebikwatagana nenewulira nti wakolimirwa:

- yita munsibuko zabyo wamu nebikwatagana mubyo
- Saba katonda amenye era atekewo omukisa.
- saba katonda obukumi

Ebikwatagana nokolimira abalala:

- zuula engeri yonna gyo kolimiddemu abalala kubuli kimu:
    - saba katonda akusonyiwe yitamu buli kili mugwe ekyakuletela okusalawo okukolimira omuntu oyo.
    - saba katonda amenye ekikolimo era atekewo omukisa mukifo ekyo.

Ebikwatagana okusalira abalala emisango:

- Zuula engeri yonna gyowuliramu nti wasalirwa omusango (laba: kisoboka nti omuntu yetagukusalira, wankubadde gwobwowulira.
- Saba katonda akulage oba wali ekibi mugweekyaletera omuntu okusalawo okusalira omusango.bwekibawo kyatule gyali era kyuka okivemu.musabe akusonyiwe.
- Saba katonda akulage ekintu kyona mugwe ekyaletera okwewulira nti bakusalira omusango. Biyiteyitemu.
- kubuli ngeri gyowulira nti wasalirwa omusango:
  - Gamba katonda engeri gyowuliramu.
  - saba katonda asanyewo ebyava (ebyalabwa, oba mubuliwo) mumusango guno
  - Sonyiwa omuntuera saba esala eyomukisa kubo.
  - Saba katonda ayiwe omukisa kugwe nawe..

Ebikwatagana nokusalira abalalaomusango:

- Saba katonda akubikulire engeri yona gyosalideu abalala omusango
- Saba katonda akubikulire ekyaletera gwe okusalawo okusalira omuntu omusango. Yitamu musonga zona wamu ne katonda.
- Saba katonda ate omuntu ono gwe wasalira omusango nebilara ebibi mukyo..
- Saba esala eyomukisa kumuntu ono.
- Saba katonda akuyambe obutadamu kusalira balala musango.

Ebikwatagana nokukwatagana nomuntu omulala mungeri embi:

- zuula
- Yitamu nsibuko, nesonga lwaki wasalwo okutabagana nomuntu oyo oba lwaki okyayagala.
- Saba katonda amenye enkwatagana eno era otekewo enkwatagana enungamu.

Ebikwatagana nemigwa gyokutya:

- Zuula
- Saba katonda akulage oba olimwetegefu okumusaba amenye emigwa gyokutya era atekewo emigwa gyokwagala, bwoba ngatoli mwetegekefu musaba akulage lwaki.yitamu songa zino wamu naye.
- Saba katonda amenye emigwa gyokutya gyona era tekawo emigwa egyokwagala. kino kiyinza okuba emitendera.
- Saba katonda akulage engeri yokudamu omuntu (oyo gowbadde olinamu okutya) mungeri enungi era akuyambe okole ekyo..

Okusonyiwa abalala:

- Siba era sigukulula omwoyo gwokutya.
- sonyiwa (olimwetegekefu okuleka ebyesitaza oba wakyaliwo engeri yona ekizibuwaza?yita munsibuko yabyo nabuli kiziwadde okuvako)
- wa omukisa (esala eyomukisa)

Okutekawo enkola enungamu:

- zuula enkola ebadewo zuulaensibuko (enewulira enkyamu eyasooka wamu nekyagitandika)
- Zuula enkola enungiekuza musanyu okuva munewulira embi.
- Saba katonda akulage engeri yokwanukulamu mu mbera eyasooka mungeri enungi.
- TegeEra ddala era okole enkola empya.

Ebisumuluzo mukukala okuwulira katonda:

- Saba
- Nonya
- Teeka munkola
- Gezesa era okumunte

Ebisumuluzo mukukwataganya enewulira yo:

- Londamu
- Saba
- Yiga
- Teka munkola
- Yitamu bilemesa

Okugalawo mukusaba:

- Webaze katonda kulwebyo byona byakoze mukasera kano
- Musabe ayambe omuntu atekemunkola amazima mubulamu obwabulijjo
- Saba yesu asindike omwoyo omubi ogukwatagana nensonga ezisabidwamu wona wayagala –sikudda –naye akume buli akilimu.

✂ OKULUNGAMYA NGA OKOZESA ESSOMO LINO

Ebisiba ebyemirembe ✂Obubonero: ekib, enkola enkyamu ezigyazibawo gazikwatagana nabaze babawo.	**pg 10**
Okuteka omukisa awali ekikolimo ✂ Obubonero: obutaba namukisa, obutaba nabusibozi.	**pg 15**
Okuwona okuva mubiwundu byomunda ✂Obubonero: okutya, obusungu, okuswala, okunyikala, nenewulira endala.	**pg 17**
Okusaba okuwona ebirowozo ✂Obubonero: okutya, okwelalikiria, okufurwa, okunyikala, obutaba namirembe.	**pg 19**
Okunyolwa nga ofirizibwa ✂ Obubonera: okunyolwa, okufirwa, okunyikala, obusungu, okwesalira omusango, okutya, obulumi, okutabulwa, obutaba nasanyu, okunyikala.	**pg 21**
Okwatula nokukyuka okuva mukibi ✂ Obubonero: eneyisa wamu nenkola ezikontana nebayibuli gamba: obukaba, amalala, okulimba, omululu gwasente, efugabbi, nokubuzabuza abalala.	**pg 23**
Okumenya ebisiba ebyomunda ✂Obubonero: okulayiralayira, okusala emisango, okuwulira nit gukusinze, okukolima, okwewulira nit wakolirwa, enjegerezokutya.	**pg 25**
Okusonyiwa abalala ✂ Obubonero: obulumi, okwetamwa, obusungu, ekiruyi, obukyayi, okusala emisango, okwagala okuwolera egwanga.	**pg 28**
Okutekawo eneyisa enungamu ✂ Obubonero: eneyisa embi, okukola oba okweyisa mungeri embi.	**pg 30**