

Uponyaji wa Machungu, Hisia, na Kumbukumbu

Kumbukumbu zinaweza kuumiza, kulemaza, na kuwafunga watu. Watu wengine husema kwamba kuumizwa huku huwa kunasababisha **nyufa katika nafsi zetu**. Aina hii ya kuumizwa inaweza pia kutuweka kifungoni, na kuzuia nguvu ya Mungu ya uponyaji kufanya kazi ndani yetu, na kutufanya tuwe wagonjwa kimwili. Kwa hali yoyote, upendo wa Mungu unaweza kutubadili (kugeuza na kurekebisha) hisia—na kumbukumbu zetu pia—kutuweka huru na kutuwezesha kuishi maisha teletele kupitia kwa Yesu Kristo. Mungu anayetaka “*unyofu wa ndani*” (Zab. 51:7), humruhusu Roho wake Mtakatifu (roho wa kweli) atufunulie ukweli na kuufanya upendo wake uifunike kila hali ili uponyaji uweze kutokea.

Sehemu hii inashughulikia uponyaji wa ndani kwa jumla. Sehemu zengine zinaeleza kwa kina vitu dhahiri vinavyosababisha kuumia kwa kumbukumbu, kama vile kukataliwa, talaka, dhuluma, n.k.

Ufafanuzi

"**Ugonjwa wa roho** husababishwa na mambo tuyafanyayo, ilhali **ugonjwa wa hisia** kwa jumla husababishwa na mambo tunayofanyiwa. Hukua kutokana na machungu tufanyiwayo na mtu mwingine au tukio fulani lililotupata hapo awali. Machungu hayo hutuathiri wakati huu, kwa umbo la kumbukumbu mbaya, na hisia dhaifu au zilizoumizwa. Mambo hayo hutuongoza kutenda aina mbalimbali za dhambi, majonzi, kuhisi kwamba huna thamani au wewe ni kitu duni, uwoga na wasiwasi usio na sababu, magonjwa ya kiakili, n.k. Jambo lengine linalotokea hapa ni madhara yanayowapata watoto nyakati hizi kwa sababu ya dhambi za wazazi wao. Yaani uponyaji wa machungu yaliyopita unagusia hisia, kumbukumbu na, watu wenye ukoo wa kidamu" (kama inavyoelezwa katika kitabu cha John Wimber, “*Power Healing*”).

Uponyaji wa Ndani (Mambo ya Kufahamu)

1. Toba haiwezi kuziponya kumbukumbu za mambo yaliyokuletea uchungu au maumivu. **Mtu huyo hakufanya kosa bali alikosewa.**
2. Aina nyingi za uponyaji wa ndani zinatuhitaji tuwasamehe watu waliotukosea au waliotudhulumu; pia tunahitaji ombi la uponyaji wa kumbukumbu za machungu na maumivu ya tukio hilo zilizo ndani yetu.
3. Hatuwezi kuwa na amani na furaha ya ndani na upendo kamili wa Mungu ikiwa bado tuna machungu moyoni. Watu wengi wenye machungu huhisi woga au woga wa kukataliwa, kukataliwa, kujikataa mwenyewe, na/au kutojithamini.
4. Hitaji letu kubwa ni kupendwa na ikiwa tutanyimwa upendo huo tukiwa watoto wachanga au wadogo (hali inayojulikana kama upungufu wa upendo), wakati fulani katika maisha yetu tutaathirika na kukosa amani—ya kuweza **kuwapenda na kuwaamini** wanadamu na/au Mungu.
5. Machungu haya yanaweza hata kuweko kabla ya kuzaliwa (huenda yalitokea mtoto akiwa ndani ya tumbo—kama itakavyoelezwa katika sehemu nyingine baadaye. Mtoto anaweza kuhisi kukataliwa akifahamu kwamba wazazi wake hawakumtaka au wakati wake wa kuzaliwa haukufurahiwa.
6. Machungu hayo ya ndani yanaweza kuwa **chanzo** kikubwa cha matatizo ya kimwili.
7. Mara nyingi roho za uovu hujiingiza katika hisia hizo na kufanya uponyaji kuwa mgumu.
8. Mahitaji mengine ya uponyaji wa ndani yanaweza kuwepo kwa sababu ya dhambi za watu waliotutangulia (kama ilivyojadiliwa katika sehemu inayoeleza juu ya “Uponyaji Kutokana

- na Athari za Kizazi”).
9. Jambo la kimsingi ni hili: kwa vile “wakati” ni kitu kisichokuweco kwa Mungu wa mbinguni, basi Yesu (ambaye ni yule yule jana, leo na hata milele) anaweza kukifikia kile tunachokijua kuwa wakati na kuyaponya machungu, maumivu, na kumbukumbu za mambo yaliyopita ili ziache kutuletea machungu. Kisha Yesu huujaza upendo katika kila sehemu iliyo ndani yetu iliyopata uchungu, maumivu na iliyo tupu.
 10. Wakati wa kupata uponyaji wa ndani huwa tunamwambia Yesu aurudie ule wakati ambao mtu huyo aliumizwa, alikataliwa, au alidhulumiwa, na amweke huru kutokana na athari za kuumizwa huko “wakati huu” kwa kumfunulia vitu vilivyomuumiza na kumwomba Mungu aziponye athari za hali katika maisha ya zamani ya mtu huyo zilizoleta machungu na zinazomfunga. Katika hali nyingi, kila hali inatakiwa kuombewa moja moja.
 11. **Tatizo kubwa si tukio, bali ni hisia zinazojitokeza baada ya tukio lililosababisha tatizo hilo (kuendelea kuwa na uchungu) na kumruhusu Shetani aingie.**
 12. Sehemu fulani za roho (ya mtu anayeona uchungu) hazijawekwa wakfu kwa Mungu (na chochote kisichomilikiwa na Yesu, humilikiwa na Shetani)
 13. 80% ya matatizo ya watu wanaotembelea “Kliniki ya Mayo” huwa wana magonjwa yanayosababishwa na matatizo ya akili, bali si ya mwili.

Dalili Zinazoweza Kuonyesha Kwamba Mtu Anahitaji Uponyaji wa Ndani

1. Wao hujitenga na maisha, na kufanya mambo kama kwamba wanataka kujificha
2. Wao huwa na soni na huwa hawako tayari kutumia karama zao
3. Wao huonyesha au husema kwamba wanahisi kukataliwa
4. Wao huonyesha ugumu wa kukua kiroho
5. Wao hung’ang’ana na mazoea ya tabia mbaya, kusamehe, kuona uchungu, n.k.
6. Wao huonyesha mwenendo au hisia tupu na wakati mwingine huwa hawaonyeshi hisia zozote.
7. Wao huonyesha kwamba wana upweke mkubwa
8. Wao huonyesha matendo ya kuhisi kwamba wanateswa, wanasumbuliwa, au wanaumizwa
9. Wao huonyesha ishara za kuhisi kwamba wamepotea kabisa na kukosa maana ndani yao lakini nje wao hufanya mambo kama kwamba kila kitu kiko sawa.
10. Wanaweze kupata kizunguzungu wakati wa kupakwa mafuta na Bwana
11. Wana matatizo ya kutoweza kusoma vizuri
12. Wao huonyesha hisia na matendo ya woga na kutofurahia wakati wa kipindi cha ibada
13. Wao huhisi kwamba roho yao iko kifungoni
14. Wakati mwingine wao hulia kwa njia isiyoweza kuzuilika
15. Wao hushangaa na kudhani kwamba wanarukwa na akili
16. Wao huonyesha hisia za kuwa na hatia na aibu

Orodha ya Uponyaji wa Ndani

Maswali yafuatayo yanaweza kukusaidia kutambua sehemu za maisha yako zinazohitaji uponyaji. Maswali haya pia yanaweza kupendekeza sehemu zilizo wazi katika “ukuta wako wa kiroho” ambazo adui anaweza kutumia kuingia. Tafuta mahali palipotulia, fanya matayarisho ya kiroho kwa muda mfupi, halafu muulize Mungu afungue akili yako na akusaidie kuyakumbuka majibu ya maswali yafuatayo.

1. Je, umewahi kupewa talaka? Uhusiano kati yako na mwenzi wako wa zamani uko vipi? Je, ndani yako kuna hali ya kutosamehe? Je, amekuumiza sana na kukukataa?
2. Je, umewahi kuishi na mtu mwingine “muhimu” maishani mwako halafu mkawachana?
3. Orodhesha watu wote ambao wamewahi kuumiza vibaya (na bado unahisi uchungu huo).
4. Je, umewahi kubakwa au kudhulumiwa (kimapenzi, kimwili, au kihisia), ni nani aliye-fanya hivyo? Je, umemsamehe mtu huyo?
5. Je, mimba yako imewahi kuharibika au umewahi kutoa mimba au kumtunga mwanamke mimba na mimba hiyo ikatolewa au ikaharibika? Je, umewahi kulipia utoaji wa mimba au kumpeleka mtu akatoe mimba?
6. Baba yako alikuwa mtu wa aina gani? Mlihusiana vipi? Je, alikupenda? Aliwahi kuko-nyesha mapenzi kwa kukubeba na kukwambia maneno ya upendo?
7. Mama yako alikuwa mtu wa aina gani? Mlihusiana vipi? Je, alikupenda? Aliwahi kuko-nyesha mapenzi kwa kukubeba na kukwambia maneno ya upendo?
8. Je, siku za utoto wako zilikuwa za furaha? Je, wewe ni mtoto wa kupanga au ulitunzwa na wazazi wa kupanga?
9. Je, baba na mama yako walikufa ukiwa mdogo, au mmoja wao alitoka nyumbani kwa sababu ya wao kutengana au kupeana talaka?
10. Orodhesha majina ya watu wote waliokukataa au waliokufanya uhisi kwamba huna tha-mani.
11. Je, umewahi kufikiria juu ya kujiua?
12. Je, umewahi kupatikana na ugonjwa wa kiakili au kulazwa hospitalini kwa ajili ya kupo-kea ushauri wa matibabu ya kiakili?
13. Je, umewahi kutamka kiapo chochote, kama vile “sitamruhusu mume aniumize?”
14. Je, una hofu nyingi na/au uoga usio na sababu? Je, kuna kitu maalum unachoogopa?
15. Je, kuna sanamu zozote maishani mwako—vitu unavyovithamini sana kuliko Mungu au mambo unayofanya kwanza kabla ya kufanya kazi ya Mungu?
16. Je, kuna mtu ambaye amejaribu kukutawala? Umewahi kujitahidi sana kumfurahisa mtu fulani bila kufaulu? Je, kuna mtu yeyote mnayetegemeana?
17. Je, uliwahi kuaibishwa vibaya sana ulipokuwa mtoto au kijana?
18. Je, unaweza kutambua **utaratibu wa matukio ya kuumiza** yaliyoanza utotoni, na kuen-delea?
19. Je, umewahi kutamani uwe mtu mwingine? Je, unajichukia? Je, umewahi kudhani kwam-ba heri usingezaliwa?
20. Je, una tatizo la kutoweza kusoma vizuri lililogunduliwa ulipokuwa mtoto? Je, una aina nyingine ya upungufu wa kimwili?
21. Je, unawachukia watu wa jinsia nyingine au wa jinsia sawa na yako?
22. Je, wewe hujikuta kwamba unakasirika kwa njia isiyo ya kawaida unapoambiwa kitu au unapofanyiwa kitu (wewe hukasirika kupita kiasi)?
23. Je, wewe hukumbuka kila mara tukio la zamani lililokuumiza? Je, unasikia vibaya unapo-fikiria juu ya tukio hilo?
24. Je, kuna watu usioweza kuwasamehe? Je, huwa unaona vigumu kumwambia mtu mwin-gine akusamehe?
25. Je, wewe huwa na hisia kali za hatia au aibu?

26. Je, wewe huona ugumu mkubwa kukubali kwamba umefanya makosa? Je, huwa unatafuta mtu wa kulaumu kila wakati mambo yanapokwendea vibaya maishani mwako?
 27. Je, wewe huhisi hasira ndani yako kila wakati? Je, wewe huwakosoa watu katika mazungumzo au mawazo yako kila wakati?
 28. Je, una ulimwengu wa ndoto ambao wewe huukimbilia?
 29. Je, una ugonjwa wa mwili ambao chanzo chake hakijulikani?
 30. Je, umewahi kupatikana kuwa wewe si mwepesi wa kuelewa mambo, mtu anayefurahi na kuhuzunika kupita kiasi, kuwa na ugonjwa wa bi-pola?
 31. Je, wewe huwa na tatizo la majonzi au huwa na majonzi kwa kipindi kirefu?
 32. Je, wewe hupata jinamizi au hutatizwa na ndoto mbaya mara kwa mara?
 33. Je, una uchovu wa mwili au wa akili kwa ajili ya kung'ang'ana na matatizo ya ndani?
 34. Je, huwa unaona ugumu kulala au hutaka kulala kupita kiasi?
 35. Je, wewe huwa na tatizo kubwa la kutotulia na/au kuwa "mbioni" kila wakati? Je, wewe hu-shindwa kuketi na kutulia kwa kipindi fulani?
 36. Je, wewe hufanya kazi kupita kiasi? Je, wewe huona hatia unapokosa kufanya **kitu kinachoweza kusababisha mambo mazuri?** Je, wewe hujitahidi kuwafurahisha wengine?
 37. Je, ulifikia umri wa utu uzima kabla ya kuhisi kwamba unapendwa na mtu mwingine?
 38. Je, wewe hujifanisha na watu wengine na hatimaye kuhisi kwamba hustahili na ukavunjika moyo?
 39. Je, wewe huwa na hitaji kubwa la kutaka kuonyeshwa upendo au wewe huchukia sana kitendo cha kuguswa?
 40. Je, wewe huhisi kwamba huna usalama, au huhisi kwamba hupendwi, au hukubaliki
 41. Je, ni vigumu kwako kuamini kwamba Mungu anakupenda na anakukubali?
 42. Je, wewe huona ugumu kupenda na kupendwa?
- Je, wewe hujiona vipi? (Tia mvingo katika maelezo yanayohusika)

Kuwa na thamani ya chini	Kutokuwa salama	Nafsi ya kujitenga
Kujihukumu	Kujichukia	Kuwafurahisha wengine
Jidunisha	mtu wa kushindwa	kuteseka sana moyoni
kujiona mtu wa chini	kuhoji sura yangu	Sura ya unafiki
kuhitaji sana upendo	mzinzi	mwenye shaka
asiyestahili	kuogopa kukataliwa	sijijui
kutafuta kibali	kujikataa	kuhisi umeachwa
kujishutumu	huwezi kupokea upendo	mwenye majonzi
huwezi kupenda	uchungu/maumivu ya ndani	huwezi kupenda mwenzio
hakuna uhusiano unaodumu	kuwa mwema au kutaka kukubaliwa	

Ombi la Uponyaji wa Ndani

1. Kwa kawaida, ombi hili hufanyiwa mahali pa siri kukiwa na watu wawili pekee katika timu ya maombi. Baadhi ya kumbukumbu zinaweza kumfanya mtu ahisi ana hatia au aone aibu.
2. Kila mara ombea uponyaji wa ndani kabla ya kufanya ombi la ukombozi. **Kumbukumbu ya asili ikiponywa, roho za giza zitaondoka.**

3. Kwa kawaida mtu huyo huulizwa, kwa kusaidiwa na Roho Mtakatifu, apige picha kichwani ya tukio lililomuumiza. Halafu tutamwambia Yesu Kristo aingie katika picha hiyo iliyo kichwani—sio kwa ajili ya kuibadilisha, bali aondoe uchungu na maumivu na kuweka upendo ndani ya picha hiyo.

Hebu tutumie mfano huu. Msichana mdogo anadhulumiwa kimapenzi na baba, ndugu au mtu wa ukoo wake. Wakati wa tukio hilo, mlango hufunguliwa na roho chafu za tamaa, woga, maumivu ya mwili, na kuchanganyikiwa (iwapo mtu huyo ni baba yake) humwingia. Kwa kawaida, uponyaji hauwezi kufanyika mpaka msichana huyo alilete tukio hilo akilini mwake na amwambie Yesu aingie katika picha hiyo na aondoe hisia zenye maumivu alizohisi wakati wa kitendo hicho, halafu alete uponyaji katika tukio hilo.

Wakati mwingine sisi (waombezi) tutahitajika kuomba kwamba **msalaba wa Yesu** uwekwe katikati ya mdhulumu na mtu anayetaka uponyaji, na jambo hilo likitendeka katika picha iliyo akilini mwake kutakuwa na mwangaza upande wake wa msalaba na giza litakuwa upande mwingine wa msalaba. Wakati mwingine Yesu huja na kusimama katikati ya mdhulumu na mtu anayetaka uponyaji. Kwa vyovyote vile, tukio lililosababisha hisia za kiwewe huponywa kwa upendo wa Yesu na kwa mhusika anayetaka uponyaji kukubali kumsamehe mdhulumu wake na kumpa Yesu hisia za kiwewe zilizokuweco wakati huo.

Sisi (waombezi) **tutafukuza au kuamuru roho chafu ziondoke** na kumwomba Yesu aliponye tukio hilo. Hatimaye uponyaji huja, na ingawaje mhusika huyo atalikumbuka tena tukio hilo katika siku za baadaye kama **tukio la kihistoria**, tukio hilo halitamletea tatizo la **Ugonjwa wa Dhiki Unaojitokeza Baada ya Hali ya Kiwewe**, kama ilivyotambuliwa hapo awali.

4. Iwapo nguvu za Roho Mtakatifu ziko mahali hapo, mtu huyo ataweza (1) kumwona Yesu katika picha hiyo, (2) kuuhihi wema na upendo wa Yesu, au (3) kujua kile ambacho Yesu angefanya (hii sanasana hutokea kwa watu wenye akili ya kuhakiki).
5. Iwapo hawawezi kumwona Yesu katika picha hiyo na picha hiyo ina giza, huenda ikawa kuna roho za uovu au laana inayouzuia mwangaza wa Yesu kuingia katika picha hiyo.
6. Ombi linaweza kufanywa la **kuuweka msalaba wa Yesu** katikati ya mdhulumu na mdhulumiwa.
7. Mhitaji aeleze hisia alizo nazo
8. Muulize mhitaji kama anamuona Yesu kwenye taswira/picha hiyo
9. Mwambie mhitaji amkabidhi Yesu hisia za machungu waliyo nayo
10. Muulize mhitaji iwapo anataka Yesu amkumbatie
11. Mhitaji akiwa tayari, muombe Roho Mtakatifu amwelekeze katika tukio jingine
12. Ombi la aina hii huchukua vikao zaidi ya kimoja na kuambatana na kulia kwingi
13. Kitendo hiki kitahitaji muda mwingi usio na haraka. Sikiliza, penda, na kuomba lakini usitoe ushauri. Huna majibu yoyote; ni Mungu pekee aliye na majibu.

Ombi Sikivu

Ombi mbadala kwa lile la kawaida huitwa ombi la usikivu au “**kuona na kuonekana**”. kusudi la ombi hili ni kumpa mtafutaji nafasi ya kuutazama uso wa Yesu na kuonekana na kukumbatiwa mikononi mwa Yesu. Ombi hili humsaidia mtafutaji kumpata Yesu mahali pa salama badala ya kumtafuta kwenye matukio ya kusikitisha. Yesu humpa utulivu, faraja, ujasiri na ahadi kuwa anaweza kuingia kwenye maeneo ya kutisha. Inamruhusu mwombezi kuelewa vile mtafutaji anavyosikia, kuona na kumhisi Yesu. Tunamchukua Yesu kwa neno lake:

“Njoo!’’ Naye asikiaye na aseme, “Njoo!’’” (Ufu 22:17) “Tazama, nasimama mlangoni nabisha. Kama mtu ye yote akisikia sauti Yangu na kufungua mlango, nitaingia ndani na kula pamoja naye, naye pamoja nami.” (Ufu 3:20) “...naye atakuwa pamoja nawe, kamwe hatakuacha wala hatakutupa. Usiogope wala usifadhaike.’’ (Kumbu 31:8) na maneno ya mwisho aliyonena Yesu kwa wanafunzi wake “Hakika Mimi niko pamoja nanyi sikuzote, hadi mwisho wa nyakati.” (Math 28:20)

Utaratibu wa maombi sikivu ni kama ifuatavyo:

1. Mwombezi anamuuliza Yesu swali.
2. Yesu anajibu mtafutaji.
3. Mtafutaji anaeleza jibu alilopewa na Yesu.

Hatua za Ombi Sikivu

1. **Maskani ya Mkutano** – Mtafutaji anamuuliza Yesu akutane nao mahali salama. Kila mtu ana mahali ambapo ni salama kukutana na Yesu moyoni mwake. Mungu ana mahala pake pa usalama hata katika nafsi za wanawe waliovunjika moyo.

Mwombezi anaomba: *Asante Yesu kwa kuumba mahali salama ndani ya nafsi ya kila mtu ambapo twaweza kuanza hatua hizi za uponyaji. Naomba hivi sasa utuonyeshe mahali hapo katika maisha ya mtu huyu.*

Muulize mtafutaji kile Yesu anachomuonyesha.

Mwombezi anaomba: *Yesu muonyeshe _____ (jina la mtafutaji) jinsi unavyomuona. (taswira inayokuja kwa kawaida ni ile ya mtoto na mzazi ampendaye. Amani yaweza kupatikana)*

2. **Kutambua asili ya vidonda** – Mwombezi anaomba: *“Bwana tuonyeshe asili ya vidonda unavyotaka kuponya.”* Mungu anapomuongoza mtafutaji kutambua asili ya majeraha yake, huwa ni kumbukumbu ya tukio la hapo awali au kisa fulani cha taharuki. Nyakati hizo majeraha hutokea na jumbe kujikita katika mioyo. Hata baada ya kusahau matukio yenyewe, tunaishi maisha huku tukirudia hisia za majeraha hayo. Tunajifunza kuwa na hasira, hofu na kutamauka tukiwa bado wachanga .

Wakati mwingine anaweza kumshika mkono mtafutaji na kumpitisha kutoka kwenye chumba cha uchafu hadi kwenye majeraha. Nyakati nyingine hututangulia ili atuhakikishie kuna

usalama. Mara nyingi Yesu huwaelekeza kwenye kumbukumbu na kuwahakikishia atakuwa nao hata kama hawawezi kumuona mara hiyo. Mtafutaji lazima ahisi tukio kadri wanapolikumbuka ili waone majera waliyoyapata.

3. Kiri – Kwa mtafutaji “ *Una hisia gani katika tukio hili, uchungu, hofu, kuchanganyikiwa, hasira? Mwambie Yesu vile unavyosikia.*” Mtafutaji akiwa wazi, Yesu huhuingia haraka kumsaidia.

4. Ufunuo wa Yesu . (tazama) “*Bwana, neno lako latuambia hutatuwacha wala kutusahau . Umeahidi kuwa nasi wakati wote. Hebu fungua macho ya mioyo yetu? Tuwezeshe kukupata katika kumbukumbu hii.*” Yesu ajapo hutakasa hisia maumivu, uongo, viapo ambavyo mtafutaji ameapa, udhalimu, aibu na masikitiko. Anataribisha kumpatia shida zetu zote (Zab 55:22, I Pet 5:7) Huifanya mioyo misafi na kutakasa miili yetu na maji safi (Heb 10:22)

5. Kuona - Tunapompata Yesu katika taswira ya kumbukumbu, tunamuuliza aingie kati ya mtafutaji na Yule aliyesababisha maumivu hayo au tukio lenyewe . Kisha tunamuuliza mtafutaji “*Jee unataka Yesu akukumbatie?*” Yaweza kuchukua muda kwake kuitikia, lakini maumivu yote yanapotoweka, wao hukimbilia mikono iliyo wazi ya Yesu.

Wanapokuwa kwenye mikono ya Yesu, subiri kwa muda kisha muulize mtafutaji “*Je unataka kuangalia uso wa Yesu uone upendo alio nao kwako?*” Mpe dakika chache kasha umhimize, anapotazama, muulize “*Unaona nini usoni mwa Yesu?*”

6. Uponyaji wa Mtazamo wa Nafsi - Baada ya mtafutaji kutazama uso wa Yesu, muulize “*Hebu muulize Yesu – unaona nini ukinitazama?*” Watafutaji wengi huwa na mtazamo mbaya wa kibinafsi unaohitaji kuponywa. Mada hii itazungumziwa kwa urefu kwenye sura yake.

7. uponyaji wa kumbukumbu inayofuatia – rudi kwenye eneo la mkutano na umuulize Yesu kumletea mtafutaji kumbukumbu nyingine inayofaa kuponywa. Fuata utaratibu ule ule uliozungumziwa hapo juu kwa kila kumbukumbu atakayoleta Yesu.

Vifaa (kulingana na kipaumbele)

1. Norma Dearing, *The Healing Touch* (Chosen Books, 2002). ISBN 0-8007-9302-1.
2. John and Paula Sanford, *Healing the Wounded Spirit* (Victory House, 1985). ISBN 0-932081-14-2.
3. John and Mark Sandford, *Deliverance and Inner Healing* (Chosen Books, 1992). ISBN 0-8007-9206-8 Charles Kraft, *Defeating Dark Angels* (Servant Pub., 1992). ISBN 0-89283-773-X.
4. Ruth Stapelton, *Gift of Inner Healing* (Bantam, 1997). ISBN 0553102915.
5. Matthew and Dennis Linn, *Healing of Memories* (Paulist Press, 1974). ISBN 0809118548.
6. Barbara Shlemon Ryan, *Healing Prayer* (Servant Books, 2001). ISBN 1-56955-262-2.

7. Charles Kraft, *Deep Wounds, Deep Healing* (Servant Publications, 1993). ISBN 0-89283-784-5.
8. David Seamands, *Healing of Damaged Emotions* (Chariot Victor Books, 1991). ISBN 0896939383.
9. Betty Tapscott, *Inner Healing Through Healing of Memories* (Box 19827, Houston, TX 77024, 1977).
10. Francis MacNutt, *Healing* (Bantan Books, 1974): 161-73. ISBN 0-87793-074-0. (Muhutasari mzuri katika kurasa chache)
11. Agnes Sanford, *Healing Gifts of the Spirit* (Lippincott Publishers, 1966, reprinted 1974). ISBN 087-981056-4.
12. John and Paula Sandford, *Transformation of the Inner Man* (Victory House, 1982). ISBN 0-932081-13-4.
13. John Wimber, *Power Healing* (Harper & Row, 1987). ISBN 0-06-069533-1.
14. Francis MacNutt, *Deliverance From Evil Spirits: A Practical Manual* (Chosen Books, 1955). ISBN 0-8007-9232-7.
15. Brad Jersak, *Can You Hear Me?* (Fresh Wind Press 2003) ISBN 0-9833586-0-2 (Much of the information on Listening Prayer is taken from this resource)