



Toivoa ja toipumista kodeissa



HOMES OF **HOPE** AND HEALING



Kansainvälisen adventtikirkon naistyön jaoston tuottama materiaali pienryhmäkokouksille.
Kahdeksan aihetta rohkaisuksi ja rakennukseksi.



HOMES OF HOPE AND HEALING

Sisältö

Johdanto - Toivoa ja toipumista kodeissa.....	3
Alustus 1 – Tunteet.....	5
Alustus 2 – Jumalan vastaus ahdistukseen.....	10
Alustus 3 – Stressi.....	15
Alustus 4 – Ihmissuhteet	20
Alustus 5 – Syyllisyydentunto	25
Alustus 6 – Hyviä ajatuksia	30
Alustus 7 – Toivoa masentuneelle.....	35
Alustus 8 – Kestävyys.....	40
Lisätietoja	44



Johdanto - Toivoa ja toipumista kodeissa

”Toivoa ja toipumista kodeissa” -ohjelma (TTK) tarkoittaa kotiemme avaamista naapureillemme kokeaksemme yhteisöllisyyttä ja oppiaksemme yhdessä. Näinä hämmentävinä aikoina, kun toivottomuutta on paljon, kotimme voivat olla paikkoja, joissa naapurimme, perheemme ja ystävämme kokoontuvat jakamaan yhdessä toivoa ja toipumista hengelliseen elämään ja tunne-elämään. Kodeissa muodostetaan ystävyyssuhteita; jaetaan toivoa, toipumista sekä rohkaisua; ja siellä kohdataan toinen toistemme tarpeet.

Kuka tarvitsee toivoa?

- naapurisi
- ystäväsi
- sairaana oleva
- masentunut
- haasteita kohtaava perhe
- kärsivä
- koditon
- työkaveri
- työtön
- ja monet muut

Niin naiset kuin miehet voivat piilotella totuutta paikoissa, joissa siitä voitaisiin kertoa ja todistaa. He voivat ottaa paikkansa Herran työssä kriiseissä, ja Herra tekee työtään heidän kauttaan. Heillä on käytössään kaikki mitä tarvitaan tänä aikana, jos he tekevät työtä Pyhän Hengen ohjauksessa ja ovat tietoisia tehtävästään. Vapahtaja tulee kirkastamaan kasvonsa näille uhrautuville naisille ja antaa heille työhön voiman, joka tulee olemaan miesten voimaa suurempi. Naiset voivat toimia perheiden parissa siellä, missä miehet eivät voi, tehdä työtä, joka tavoittaa sisimmän. He voivat tulla lähelle niiden sydämiä, joita miehet eivät pysty tavoittamaan. Heidän työvoimaansa tarvitaan. Hienotunteiset ja nöyrät naiset voivat tehdä hyvää työtä selittäessään ihmisille totuutta kodeissaan. Siten selitetty Jumalan sana tekee heissä muuttavaa työtä, ja sitä kautta kokonaisia perheitä tulee kääntymykseen. – Ellen G. White, Testimonies for the Church, vol. 9, s. 128, 129.

Kuinka voin löytää kiinnostuneita?

1. Avaa kotisi ovet ympärillä olevan yhteisön naisille. Tapaa pienryhmissä. Tavoitteena on tutustuttaa naiset Jeesukseen ja auttaa heitä ystäväystymään hänen kanssaan.
2. Kutsu naisia kotiisi tai mikäli mahdollista johonkin muuhun paikkaan, joka ei ole seurakuntasi säännöllinen kokoontumispaikka.
3. Ehkä haluat tarjota aterian, joitain virvokkeita tai vain jonkin juoman (valinnainen).
4. Kerro heille oma todistuksesi siitä, mitä Jeesus on tehnyt sinulle.
5. Kutsu heitä osallistumaan kahdeksan viikon ajaksi ”Toivoa ja toipumista kodeissa” -ohjelmaan.
6. Kerro, että ohjelma toistuu kahdeksan viikon välein (tarvittavien viikkojen määrä voi vaihdella, pidä kiinni sellaisesta aikataulusta, joka sopii osallistujille).



Kuinka voin aloittaa ”Toivoa ja toipumista kodeissa” -ohjelman?

1. Valitse aihe, johon keskitytte seuraavan kahdeksan viikon aikana. Ota ryhmäsi mukaan valitsemaan aihe, jotta se vastaa ryhmän tarpeisiin. Mahdollisia aiheita: terveys, hengellinen kasvu, perhe, vanhemmuus, viestintä jne.
2. Voit käyttää videoita, PowerPoint-materiaaleja, lehtisiä tai muita tapoja.
3. Kutsu puhujia tarpeen mukaan. Sinun ei itse tarvitse johtaa tilaisuutta joka kerta.
4. Alustuksen tulisi olla n. 30 minuuttia.
5. Pidä 30 minuutin jälkeen joko tauko tai varaa aikaa ryhmäkeskustelulle.
6. Pienryhmätapaamisen kokonaisaika tulisi olla n. 1 tunti (pituus voi vaihdella, mutta muista, että sinulla voi olla ryhmässäsi kiireisiä uranaisia tai kotiäitejä, jotka eivät voi olla ryhmässä pitkään).
7. Päätä tapaamisenne lyhyeen rukoukseen.

Kuinka voin pitää ”Toivoa ja toipumista kodeissa” -ohjelman käynnissä?

1. Kun olette käyneet läpi kahdeksan viikon rupeaman, pitäkää muutaman viikon tauko. Sitten voi aloittaa uudelleen, ja valita aiheen, joka ryhmää kiinnostaa.
2. Kahdeksan viikon jaksojen määrä vaihtelee tarpeen mukaan. Se voi olla esim. kerran kolmessa tai kerran kuudessa kuukaudessa. Jokainen pienryhmän ohjaaja voi tehdä omat aikataulunsa.

Mitä tämän ohjelman kautta voidaan saavuttaa?

- Syntyy vahvoja ystävyssuhteita toisten naisten kanssa, kun heidän tarpeensa kohdataan ja heitä autetaan ystäväystymään Jeesuksen kanssa.
- Yhteiskunta ja yhteisö vahvistuu, kun naisten huolenaiheita käsitellään.
- Usko vahvistuu, koska jaat ja todistat uskostasi.
- Seurakunta vahvistuu, koska uusia ystävyssuhteita solmitaan.



Alustus 1 – Tunteet

Tekstit viikon tutkistelua varten: 2. Sam. 13, Gal. 5:22, Kol. 3:12, Luuk. 19:41–44

Avainteksti: *”Totisesti, totisesti: te saatte itkeä ja valittaa, mutta maailma iloitsee. Te joudutte murehtimaan, mutta tuskanne muuttuu iloksi.”* (Joh. 16:20.)

Johdanto

Tunteet ovat keskeinen osa ihmisen persoonaa. Niissä on voimaa niin hyvään kuin pahaankin. Riippuen tunteesta, ne tekevät meistä onnellisia, surullisia, pelokkaita tai iloisia.

”Myönteiset” tunteet lisäävät hyvinvointia ja tyydytystä elämään; ”kielteiset” tunteet puolestaan tuovat usein kipua ja ahdistusta. Ensin mainitut saattavat edistää mielenterveyttä, mutta pitkäaikainen altistus kielteisille tunteille voi johtaa käytös- ja ihmissuhdeongelmiin. *Tunteilla on siis tärkeä merkitys ihmisen yleiselle hyvinvoinnille.*

Jumala haluaa meidän voivan nauttia myönteisten tunteiden vaikutuksesta. Kuitenkin, synnin takia, joudumme usein kielteisiin elämäkokemuksiin. Raamatussakin kuvatut henkilöt olivat alttiita tunteiden vaihteluille. Jotkut pystyivät tunteensa hallitsemaan, mutta toiset antoivat kielteisten tunteittensa johtaa itsensä vääriin tekoihin.

Suhde tunteiden ja toiminnan välillä ei ole suoraviivainen. Joskus voimakkaat tunteet tai mielen tuska vetää meidät polvillemme turvaamaan Jumalaan ja etsimään häneltä apua ja tukea. Toisissa tilanteissa vaikeudet voivat aiheuttaa sen, että joku kokonaan luopuu uskosta.

Tästä syystä onkin tärkeää oppia enemmän tunteista ja niiden vaikutuksesta elämäämme.

Kielteiset tunteet

Lue Raamatusta 2. Sam. 13. Kertomus on täynnä ikäviä tunnekokemuksia. Myrskyisten tapahtumien edetessä ihmiset aiheuttivat toisilleen monenlaista henkistä ja fyysistä pahoinvointia. Heidän tekemisensä koskivat koko kuninkaallista perhettä, jopa tulevia sukupolvia.

Millaisia tunnetiloja löydät seuraavista kertomuksen osapuolista:

Amnon _____

Tamar _____

Daavid _____

Absalom _____

Amnonin ”rakkaus” Tamaria kohtaan ei voinut olla aitoa rakkautta, vaan pikemminkin vahvaa sukupuoliviettä, koska heti kun hän saavutti päämääränsä, hänet ”valtasi voimakas vastenmielisyys Tamaria kohtaan, voimakkaampi kuin rakkaus, jota hän oli sitä ennen tuntenut” (jae 15). Amnonin kokemus kuvaa äärimäisiä tunteita: hallitsematonta intohimoa (insestisuhdetta lähisukulaiseen) samoin kuin vihaa ja vastenmielisyyden tunnetta. Tällaisten tunteiden vallassa ihmiset usein käyttäytyvät harkitsemattomasti ja seuraukset ovat vakavia. Amnonin ”rakkaus” muuttui yhdessä hetkessä vihaksi. Hän ei halunnut kuulla siskonsa pyyntöjä vaan ajoi hänet väkisin ulos asunnostaan.



Tamar oli seksuaalisen väkivallan uhri. Hän ei lämmennyt Amnonin lähentelylle, mikä turhautti Amnonia. Sisko meni auttamaan veljeään isänsä kuninkaan pyynnöstä. Kun Amnonin juoni paljastui, hän yritti parhaansa mukaan kääntää veljensä mielen ja selitti millaisia hirveitä seurauksia tämän teosta voisi olla. Amnonin mieli oli sulkeutunut. Hän ei halunnut kuunnella järkeviä neuvoja vaan toteutti suunnitelmansa.

Niin kuin kaikkien raiskauksen tai pahoinpitelyn uhrien, Tamarin on täytynyt kokea vihaa, nöyryytystä ja petetyksi tulemistä. On varmaa, että hän kärsi alentuneesta itsetunnosta. Hänen veljensä Absalom ei juuri lohduttanut vaan kehotti häntä olemaan hiljaa. Absalom kuitenkin laati suunnitelman tappaa Amnon kostoksi Tamarin raiskauksesta. (Samalla Amnonin raivaaminen tieltä voisi parantaa hänen omia mahdollisuuksiaan päästä aikanaan valtaistuimelle.) Daavid, joka oli kaikkien tapahtumassa mukana olleiden isä, koki myös vihaa ja surua tästä kaikesta.

Milloin sinä olet kokenut vihaa, surua, pelkoa, ollut suunniltasi tai mustasukkainen? Mitä teit näiden tunteiden kanssa? Mitä toivot että olisit tehnyt toisin?

Kielteiset tunnekokemukset kuten viha, huoli, pelko, raivo ja mustasukkaisuus aiheuttavat välittömiä fysiologisia reaktioita: sydäntykytystä, lihasten jännitystä, suun kuivuutusta, kylmänhikeä, perhosia vatsassa ja muuta vastaavaa. Pitkäkestoinen altistus tälle kaikelle voi lisätä riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai ruoansulatuselimistön sairauksiin.

Myönteiset tunteet

Sen sijaan myönteiset tunnetilat kuin myötätunto, ystävällisyys, nöyryys, hellyys ja kärsivällisyys liittyvät hyvinvointiin, avoimuuteen ja parhaisiin mahdollisiin suhteisiin muiden ihmisten ja Jumalan kanssa. Niin kutsuttu *positiivinen psykologia* on psykologian osa-alue, joka on voimakkaasti kehittynyt viime vuosien aikana. Se tutkii ja pyrkii edistämään myönteistä elämänasennetta ja sellaisia tunteita, jotka auttavat onnellisuuden savuttamisessa ja mielen sairauksien estämisessä.

Onkin todisteita, jotka viittaavat siihen, että jotkut kielteiset tunteet vaikuttavat haitallisesti terveyteen ja elämän ennusteeseen. Sitä vastoin myönteiset asenteet voivat edistää terveyttä ja pitkää ikää. Toisin sanoin, mitä positiivisempi maailmankuvasi on ja mitä myönteisempiä asenteesi ja tunteesi ovat, sitä parempi vaikutus tällä on yleiseen terveydentilaasi.

- **Lue Gal. 5:22. Kuinka Hengen hedelmä voi muuttaa sen, miten ihminen kokee elämän?**
- **Lue Kol. 3:13–14. Mikä on Paavalin mielestä tärkein myönteinen tunne? Mitä sana ”pukeutukaa” tarkoittaa tässä kappaleessa? Mitä tapahtuu, kun joku alkaa toteuttaa Paavalin tässä antamaa kehotusta?**

Vaikka rakkaus on enemmän kuin tunne, se on kuitenkin suurin kaikista tunteista. Jumala on rakkaus, ja hänen suunnitelmansa lapsiaan varten on rakkauden antaminen ja vastaanottaminen. Hän haluaa meidän ymmärtävän mitä merkitsee rakastaa Jumalaa ja olla hänen rakkautensa kohde. Rakkaus tuo mukanaan joukon muitakin myönteisiä tuntemuksia ja tunnetiloja, jotka ihmisen elämässä vaikuttaessaan voivat muuntua hyviksi tapahtumiksi ja tavoiksi.

Mitä on ollut sinun oma kokemuksesi siitä kuinka tunteesi vaikuttavat toimintaasi? Miksi on tärkeää välttää tärkeiden päätösten tekoa tunnekuohun vallassa, olivat tunteet myönteisiä tai kielteisiä?



Jeesuksen tunteet, osa 1

Mark. 8:1–3 kertoo myötälämisen taidosta, joka sai Jeesuksen tekemään suunnitelman kansanjoukon ruokkimiseksi. Kukaan muu ei ollut ajatellut niitä käytännön tarpeita, joita näillä ihmisillä oli. He eivät olleet syöneet kovin paljon kolmeen päivään, kun he olivat kuunnelleet Jeesuksen opetusta. Jeesus huomasi, että jotkut tästä joukosta olivat tulleet kaukaa ja että he ehkä eivät kestäisi kotimatkan rasituksia ilman ruokaa.

Mitä muuta ruoan tarjoamisen lisäksi Jeesus teki myötätunnosta näitä ihmisiä kohtaan? Mark. 1:40, 41; 6:34.

Lepraan sairastuneita kohdeltiin halveksuvasti. Mikään muu sairaus ei aiheuttanut sellaista kauhua tai sääliä kuin lepra. Ihmiset, joissa oli lepran merkkejä, suljettiin kaiken sosiaalisen kanssakäymisen ulkopuolelle ja heidät usein pakotettiin asumaan leireissä yhteiskunnan ulkopuolella. Aina kun joku ulkopuolinen tuli lähelle, heidän piti varoituksena huutaa: ”Saastainen! Saastainen!” Näin vältettiin tartunnan leviäminen. Koska Jeesus tunsu myötätuntoa tätä lepraan sairastunutta miestä kohtaan, hän paransi tämän miehen yhdessä hetkessä ja lähetti hänet matkaan sillä varoituksella, ettei tämä saanut kertoa asiasta kenellekään. Parantunut mies ei kuitenkaan pystynyt olemaan hiljaa kokemastaan rakkauden ihmeestä ja alkoi kertoa kaikille, mitä hänelle oli tapahtunut.

Jeesus ei tuntenut myötätuntoa vain silloin, kun ihmisiltä puuttui elämän fyysisiä perustarpeita, vaan myös kun heidän elämänsä oli ilman suuntaa, päämäärää tai ohjausta. Sen takia, ennen kuin hän antoi heille ruokaa, hän oli opettanut heille Jumalan valtakunnasta, koska tiedosti heidän syvät hengelliset tarpeensa.

Kristuksen myötätunto heräsi myös tapauksessa, joka kerrotaan Mark. 9:36, missä Jeesus korosti inhimillisen kosketuksen tärkeyttä. Hän otti syliinsä lapsia ja osoitti heitä kohtaan rakkautta ja kiintymystä. Hän myös kosketti sairaita välittämättä heille taivaallista parantavaa voimaa.

Kertomuksessa rikkaasta nuoresta miehestä (Mark. 10:21,22) mainitaan erityisesti, että Jeesus rakasti häntä, vaikka mies ei seurannutkaan Mestarin ohjeita. Kohtaamisessa molemmat miehet joutuivat kokemaan voimakkaita tunteita – rakkautta (Jeesus) ja surua (rikas nuorukainen).

Millä tavoin sinä osoitat myötätuntoa? Useimmat voivat jossakin tilanteessa tuntea sääliä, mutta merkitystä on vain sillä, mikä johtaa tekoihin.

Kuinka sinä voisit merkityksellisemmin sanoina tai tekoina ilmaista kärsiviä kohtaan tunteitasi myötätuntoa?

Jeesuksen tunteet, osa 2

Lue Luuk. 19:41–44. Mikä sai Jeesuksen itkemään, kun hän katsoi Jerusalemiä? Varmaankin hän näki tulevaisuuteen ja tiesi Jerusalemin kohtalon.

Mutta asiassa oli enemmänkin. Hän oli surullinen kaikkien niiden Jerusalemin asukkaiden puolesta, jotka olivat hyljänneet hänet. ”Ne Jeesuksen kyyneleet, jotka hän vuorella vuodatti katsellessaan sitä kaupunkia, jota hän rakasti ja josta hän kantoi huolta, olivat hänen viimeinen rakkauden ja myötätunnon vetoomuksensa ihmisille ja tärkeämpiä kuin pian tämän jälkeen kaikuneet hoosiannat tai ilo.” (Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, vol. 3, s. 20.)

Evankeliumeissa on kaksi mainintaa siitä, että Jeesus itki. Yleensä ihmiset itkevät itsensä takia, mutta Jeesuksen suru nousi siitä, mitä hän tunsu muita kohtaan.

Mieti, millaista kipua Jeesus koki seuraavissa tilanteissa? Matt. 26:37, 38; Mark. 3:5; 8:12; Joh. 11:32–38; Mark. 11:15, 16. **Mikä aiheutti nämä tunteet Jeesukselle?**

Jesaja 53. luvun alku vahvistaa, että Jeesus oli kipujen mies. Vaikka hän koki monia ilon hetkiä, hän tunsu myös vahvaa henkistä tuskaa. Suuri osa Jeesuksen kärsimyksestä johtui turhautumisen tunteista, joita hänen täytyi kokea, kun hänen



seuraajansa eivät ymmärtäneet hänen sanomaansa. Vaikka Jeesuksen rakkaus oli ylitsevuotavaa ja vaikka hänen työhönsä liittyi ylluonnollisia merkkejä, monet eivät ymmärtäneet että Jeesus oli Messias. Jeesus kärsi myös nähdessään synnin seuraukset ihmiskunnassa.

Myös Lasaruksen kuolemaan liittyvät tapahtumat tuottivat hänelle suurta surua. Johannes kertoo, että syvä liikutus valtasi Jeesuksen (Joh. 11:33). Tämä on käännös kreikkalaisesta sanasta, joka tarkoittaa hyvin vahvaa tunteiden myllerrystä, johon liittyy myös ääneen kuuluva valitus. Kreikkalainen näytelmäkirjailija Aiskhylos (525–456 eKr.) käytti samaa sanaa kuvaamaan hevosen tuhahtuksia tai pehmeitä hirnauksia. Sanaa käytetään Uudessa testamentissa viisi kertaa, joista neljä liittyy Jeesuksen tunteisiin.

Jeesuksen tunteiden pohdiskelu voi auttaa meitä ymmärtämään, kuinka hyvin hän tuntee meidänkin kokemamme voimakkaat tunteet. Ajattele seuraavaa Raamatun tekstiä: ”Meidän ylipappimmehan jos kukaan kykenee ymmärtämään vajavuuksiamme, sillä häntä on koeteltu kaikessa samalla tavoin kuin meitäkin koetellaan” (Hepr. 4:15.)

Jumalan suunnitelma kielteisten tunteiden varalle

Lue Joh. 16:20–24. Mitä Jeesus lupaa suhteesta kipuun ja ahdistukseen?

Tämä teksti tarjoaa toivoa jokaiselle, joka kokee fyysistä tai henkistä tuskaa. Tässä muutama tekstistä löytyvä opetus:

- ***Maailma näyttää olevan täynnä iloa.*** Kuitenkin ympärilleen katsova uskova saa muistutuksia siitä, kuinka epäoikeudenmukaista elämä voi olla. Pahat ihmiset näyttävät nauttivan elämästä, kun monet Jumalan lapset joutuvat kipuilemaan elämänsä kanssa. Jeesus kuitenkin lupaa, ettei näin jatku ikuisesti. Sitä paitsi ei kaikki ole kultaa, mikä kiiltää. Meillä on luonnostamme taipumus ajatella, että toiset ovat onnellisempia ja menestyneempiä kuin me itse.
- ***Murhe, suru ja ahdistus tulevat kääntymään iloksi.*** Tämä on Jeesuksen lupauksen ydin. Uskovien tulee helliä sitä ajatusta, että suru ei vain kerran pääty, vaan se tulee vaihtumaan iloksi.
- ***Menneet surut tullaan unohtamaan.*** Ikävien asioiden muistot aiheuttavat usein suurtakin ahdistusta. Monet psykoterapeutit tekevät kovasti työtä voidakseen pyyhkiä pois menneiden tapahtumien vaikutuksen potilaattensa elämästä. Jeesus lupaa, että samoin kuin synnyttänyt nainen unohtaa synnytyksen kivun, kun hän näkee vastasyntyneen vauvansa, samoin hänen seuraajansa voivat kerran siirtyä kaiken menneisyyden tuoman tuskan ulottamattomiin.
- ***Kukaan ei voi riistää meiltä iloamme.*** Jeesuksen tarjoama ilo on toisenlaista kuin se, mitä yleensä ilolla tarkoitetaan. Jeesus tarjoaa meillä kokonaisvaltaista onnellisuutta, sellaista ikuisesti kestävästä tilaa, jota kukaan ei voi pelastetuilta ottaa pois.
- ***Mitään ei enää puutu.*** Jeesus vahvistaa sen, ettei vanhurskaiden enää tarvitse pyytää mitään, koska heillä on jo kaikki, mitä he tarvitsevat.

Kuinka voit pitää kiinni lupauksesta, jonka mukaan sinunkin surusi tulee vaihtumaan iloksi? Kuinka tämä lupaus voi auttaa sinua elämän vaikeuksien keskellä? Kuinka voisit käyttää Jeesuksen lupauksia toisen ihmisen lohduttamiseksi?



Lisäaineistoa: ”Kun Jeesuksen tutkiva katse tarkkaili temppelin epäpyhään käyttöön joutunutta esipihaa, kaikkien silmät tahtomattaan kääntyivät häneen. Ihmisten äänet ja eläinten melu hiljeni. Papit, hallitusmiehet, fariseukset ja pakanat kaikki katsoivat hämmästyksestä mykistyneinä Jumalan Pojan kunniaa, kun hän seisoi heidän edessään taivaallisen kuninkaan arvovallalla. Jumaluus paistoi inhimillisyyden läpi ja antoi Jeesukselle sellaista ylvästä kirkkautta, mitä hän ei aiemmin ollut osoittanut. Omituinen pelko valtasi kansan. Ne, jotka seisoivat lähinnä Jeesusta, vetäytyivät niin kauas kuin pääsivät. Muutamaa opetuslasta lukuun ottamatta Jeesus seisoi yksin. Kaikki äänet olivat hiljenneet ja hiljaisuuden syvyys tuntui sietämättömältä. Silloin Jeesuksen suljetut huulet avautuivat ja hänen äänensä kaikui kirkkaana kuin pasuunan ääni. Tahtomattaan läsnä olevilta pääsi helpotuksen huokaus.

”Hän puhui selkeästi ja sellaisella voimalla, joka sai ihmiset huojumaan kuin myrskytuuli olisi iskenyt heihin: ’On kirjoitettu, minun huoneeni on rukoushuone mutta te olette tehneet siitä varkaiden luolan.’ Hän laskeutui alas portaita, ja auktoriteetilla, joka ylitti sen, mitä oli tapahtunut kolme vuotta aiemmin, hän ilmaisi paheksuvansa sitä, mitä temppelissä tapahtui sellaisella voimalla, jota ei ollut mahdollista vastustaa. Hänen äänensä kajahti koko temppelin läpi kuin pasuunan ääni: ’Ottakaa nämä tavarat pois!’” (Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, vol. 3, s. 23, 24.)

Aiheita keskusteluun:

- **Kuinka kuvaisit omin sanoin yllä kerrottua Jeesuksen kokemusta? Miten voimme siitä oppia, kuinka erilaiset tunteet, oikealla tavalla ohjattuna, voivat olla hyväksi?**
- **Kuinka myönteiset tunteet voivat syrjäyttää kielteiset? Mieti kahden Marian kokemusta, kun Magdalan Maria ja se toinen Maria menivät katsomaan Jeesuksen hautaa ja olivat ”yhtaikaa peloissaan ja riemuissaan” (Matt. 28:8).**
- **Juutalaiset yhteisöt viettävät purim-juhlaa muistoksi tilanteesta, jossa ”heidän pelkonsa oli vaihtunut iloksi ja heidän surunsa juhlaiksi” (Ester 9:22). Keskustele ryhmäsi kanssa siitä, kuinka voimme varmistaa, ettemme unohda niitä monia kertoja, jolloin meidän surumme on muuttunut iloksi. Kerro ryhmälle omia kokemuksiasi, esimerkkejä tilanteista, joissa omat tunteesi ovat muuttuneet.**
- **Kuinka voimme oppia tarttumaan Jumalan lupauksiin, vaikka ne tällä hetkellä tuntuvat kovin kaukaisilta ja tavoittamattomilta?**



Alustus 2 – Jumalan vastaus ahdistukseen

Tekstit viikon tutkistelua varten: 1. Moos. 3:6–10; Joh. 14:1,2; Matt. 6:25–34; 18:3; Fil. 4:11,12.

Avainteksti: ”Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen.”
(1. Piet. 5:7.)

Johdanto

Raamattu viittaa moniin kielteisiin tunteisiin: *pelkoon, ahdistukseen, huolestuneisuuteen, murehtimiseen ja kauhistumiseen*. Monet näistä liittyvät tavallisiin asioihin, ihmisten huoliin, murheisiin tai pelkoihin. On kuitenkin myös toisia Raamatun tekstejä, jotka sisältävät taivaallisia lupauksia juuri tällaisia tilanteita varten. Sanoma ”Älä pelkää” toistuu voimakkaana koko Raamatussa. Ja miksipä ei? Onhan pelko ja huoli ollut osa ihmisten kokemusta aina siitä asti, kun synty tuli maailmaan. Ahdistus tai pelko koskien sitä, mitä *saattaa mahdollisesti* tapahtua, on mielen- ja muunkin terveyden kannalta yksi vaarallisimmista tunteista. Keski-ikäinen legenda kertoo matkustajasta, joka eräänä iltana tapasi Pelon ja Ruton matkalla Lontooseen. Heidän oli tarkoitus tappaa siellä 10 000 ihmistä. Matkustaja kysyi Rutolta, aikoiko hän hoitaa kaiken tappamisen. ”Ei toki” vastasi Rutto, ”minä tapan vain pari sataa. Ystäväni Pelko hoitaa loput.”

Tämän viikon tutkistelu käsittelee sitä, kuinka me taivaallisen voiman avulla voimme saada helpotusta pelkoon ja ahdistukseen. Jumalaan luottaminen ja tyytyväisyys ovat keskeisiä käsitteitä, jos haluaa katsoa luottavaisesti tulevaisuuteen.

Ensimmäinen pelottava kokemus

Lue 1. Moos. 3:6–10. On vaikeaa täysin samaistua Aadamin ja Eevan ensimmäiseen törmäykseen *pelon* kanssa, koska kukaan meistä ei pysty muistamaan, milloin me ensimmäisen kerran koimme tämän tunteen. Kehityspsykologit ovat vahvistaneet, että vauvat joutuvat hyvin aikaisin kohtaamaan selvää pelkoa liittyen yleensä ruoan puutteeseen tai teräviin ääniin. Kasvavat lapset ja nuoret kokevat erilaista pelkoa: eläinten pelkoa, pimeän tai yksin olemisen pelkoa, koulunkäyntiin liittyvää pelkoa, pelkoa vanhemmista eroon joutumisesta, aikuistumisesta tai kavereiden hylkäämisestä. Aikuisetkin kokevat huolta määrättyissä elämän vaiheissa: pelkoa, ettei löydy sopivaa elämänkumppania tai oikeaa työtä, terrorismin pelkoa, pelkoa koskien kroonisia tai kuolemaan johtavia sairauksia, pahoinpitelyä, kuolemaa tms.

Ellen White sanoo, että sen jälkeen, kun Aadam söi kielletyn hedelmän, ”hän kauhistui ajatellessaan syntiään. Ilma, joka siihen asti oli ollut lauhkeaa ja tasaisen lämmintä, tuntui viluttavan syyllistä ihmisparia. Heidän tuntemansa rakkaus ja rauha olivat poissa, ja tilalle he saivat synnin tunnon, tulevaisuuden pelon ja sielun alastomuuden.” (Ellen G. White, *Patriarkat ja profeetat*, s. 36.)

Mieti seuraavia lupauksia pelkoa ja ahdistusta vastaan. Erittele jokaisesta joku erityispiirre.

- Ps. 23:4 _____
- Sananl. 1:33 _____
- Hagg. 2:5 _____
- 1. Piet. 3:14 _____
- 1. Joh. 4:17,18 _____



Pelko ja ahdistus ovat yleisiä tunteita. Ne tuovat tuhoa ja kipua. Tavallisia ahdistuksen oireita ovat huolet, murehtiminen, unettomuus, hermostuneisuus, jännittäminen, päänsärky, uupumus, huimaus, sydäntykytys, hengästyminen, hikoileminen, keskittymisvaikeudet ja ylireagointi. Ahdistus voi myös ilmetä paniikkikohtauksena. Jumala haluaisi vapauttaa meidät tällaisista ikävistä kokemuksista ja kutsuu meitä luottamaan itseensä.

Mitä sinä pelkää, ja miksi?

Kuinka realistinen pelkosi on?

Minkälaisia käytännön askeleita voit ottaa joko poistamaan pelkoa aiheuttavan asian tai helpottamaan pelon tunnetta?

Älä pelkää

Lue 1. Moos. 15:1–3. Mitä Abraham pelkäsi? Mikä syy hänellä oli pelkoon?

Jumala kutsui Abrahamia ja lupasi tehdä hänestä suuren kansan. Kun vuodet vierivät, ei perillistä kuitenkaan tullut. Abraham mietiskeli tätä asiaa ja siitä tuli hänelle murheellinen mieli. Jakeet 2 ja 3 paljastavat keskeisen pelon aiheen: ”Ethän ole antanut minulle jälkeläistä, ja siksi palvelijani saa periä minut.” Asenne on aika tyypillinen ihmisluonteelle. Haluaisimme, että jotain meistä itsestämme jatkaa kuolemamme jälkeen.

Jumala vastasi Abrahamin huoleen seuraavin sanoin: ”Älä pelkää – – Minä olen sinun kilpesi, ja sinun palkkasi on oleva hyvin suuri.” (1. Moos. 15:1.) Tulevaisuutemme, jopa kuolemankin jälkeen, on taivaallisen Isän käsissä. Hän tietää, että vapaus huolista on suurimpia tarpeitamme ja hän haluaa, että olemme tänään tyytyväisiä ja luottavaisia suhteessa huomiseen.

Katso seuraavat tekstit. Millaisissa tilanteissa Herra rohkaisi sanomalla: ”Älä pelkää!”

- 5. Moos. 31:8 _____
- 2. Aik. 20:17 _____
- Luuk. 21:9 _____
- Joh. 14:27 _____

Ahdistus ilmenee, kun on huolia ja epätoivoa. Epävarmuus voi koskea lähitulevaisuudessa tai kaukana tulevaisuudessa olevaa asiaa, eivätkä pelätyt asiat välttämättä edes toteudu; nykyisyydessä epävarmuus on pelkästään ajatuksissa. Silti ahdistuksen oireet ovat todellisia, sekä henkisesti että fyysisesti. Ne voivat aiheuttaa kipua. Ei ole ihme, että Herra haluaa vapauttaa meidät niistä.

Kuinka voit parhaiten käyttää Jumalan vakuutusta ”Älä pelkää” eri tilanteissa? Kuinka voit muistaa, että Jumala on suurempi ja vahvempi kuin mikä tahansa edessäsi uhkaava haaste ja hänen rakkautensa on suurempi kuin sinun kokemasi pelko?

Luottamus ja ahdistus vastakkain

Mieti Jeesuksen lohdullisia sanoja Joh. 14:1,2. Ajattele, mitä oli juuri aiemmin tapahtunut. Mihin Jeesus yrittää ohjata heidän ajatuksensa?

Nämä hellät sanat rohkaisevat luottamaan: luottamaan Isään, luottamaan Jeesukseen, koska tämä luottamus voi vapauttaa epätoivosta huolten uuvuttaman ihmisen, auttaa häntä katsomaan tulevaisuuteen toiveikkaana. Jeesus ohjaa ajatukset siihen valtakuntaan, jota hän on valmistelemassa. Toisin sanoen, vaikka mitä tapahtuisi sinulle, vaikka asiat



olisivat kuinka huonosti, sinua odottaa koti. *Joten, luota Jeesukseen ja hänen lupauksiinsa.* Näin Jeesus sanoi silloin, ja samaa hän sanoo meille nyt.

Joskus terapeutin vastaanotolla asiakas joutuu näyttelemään tilanteita, jotka vahvistavat itsetuntoa ja parantavat itsensä arvostamista. Lisäksi he oppivat hallitsemaan ajatuksiaan uhkaavassa tilanteessa, niin että mieli voi keskittyä turvallisiin aiheisiin. Terapeutti voi myös opettaa rentoutumis- ja hengitysharjoituksia, joita voi käyttää vaikeissa tilanteissa.

Vaikka nämä strategiat usein tuntuvat toimivan, ne kuitenkin ohjaavat ihmistä luottamaan itseensä ja auttavat yrityksissä väistää ahdistuksen tunteita omin voimin. Tämä on kyllä hyväksyttävää, mutta riittämätöntä. Itseensä luottaminen on vasta pieni askel. Loppujen lopuksi meidän on opittava luottamaan Jumalaan.

Kuinka psalmin kirjoittaja vertaa luottamusta Jumalaan ja luottamusta ihmisiin? Ps. 118:8,9.

Ihminen voi muuttaa mieltään monesta syystä, mutta Jumala ja hänen lupauksensa eivät muutu. Italian ja Bohemian kuninkaat lupasivat uskonpuhdistaja Juhana Husille vapaan ja turvallisen matkan. He kuitenkin rikkoivat lupauksensa ja Hus kärsi marttyyrikuoleman. Toisessa tapauksessa Kuningas Kaarle I lähetti Thomas Wentworthille, englantilaiselle valtionmiehelle, kirjeen jossa luki: ”Kuninkaan sanalla sinun elämäsi, kunniasi ja omaisuutesi on turvattu.” Kuitenkin kohta tämän jälkeen sama hallitsija allekirjoitti Wentworthin kuolemantuomion.

Mitä Jeesus sanoo meille Matt. 18:3?

Vauvan ensimmäinen tehtävä on kehittää luottamusta äitiinsä tai hoitajaansa. Kun tämä asia on kunnossa, lapsi tuntee tyydytystä ja voi suhtautua luottavasti maailmaan ja tulevaisuuteensa. Tämä on luottamuksen alku. Jeesus pyysi meitä suhtautumaan häneen kuin lapsi äitiinsä, sallia hänen lohduttaa ja hoitaa meitä hellyydellään. Meidän pitää kuitenkin tietoisesti valita tämä.

Muistele hetki niitä kertoja, kun Jumala on vastannut rukouksiisi tai hoitanut asioita parhain päin. Miten tällaiset aiemmat kokemukset voivat auttaa luottamustasi Jumalaan kasvamaan, vaikka nykyhetkessä olisikin huolenaiheita?

Linnuista ja liljoista

Jeesus kehotti kuulijoitaan ystävällisesti välttämään murehtimista. Mitä muuta voi oppia tästä osasta vuorisaarnaa? Matt. 6:25–33.

Tässä väkevässä tekstissä Jeesus opettaa useita periaatteita, jotka tarkasti toteutettuna voivat suojata uskovaa monelta huolelta.

Suhteuta asiat (jae 25). Kiireinen aikataulu voi sokeuttaa meidät ja estää meitä näkemästä, mikä on todella tärkeää. Päivittäiset rutiinit saattavat olla tiellä niin, ettemme huomaa itsellemme arvokkaita asioita. Jumala antoi meille elämän. Jumala loi meidät. Jos hänellä on voimaa ja tahtoakin edellisiin, eikö hän sitten huolehdi myös ruoastamme. Eiköhän hän pysty järjestämään ajallisesti tarpeellisen, vaatteetkin?

Etsi inspiraatiota luonnon yksinkertaisuudesta (jakeet 26, 28–30). Varpuset ja liljat ovat tavallisimpia asioita luonnossa. Jeesus halusi verrata niitä ihmisen valtavaan monimutkaisuuteen. On ilmeistä, etteivät varpuset murehdi huomisesta, eivätkä liljat näe vaivaa viimeisen muodin etsinnässä, kuitenkin niistä huolehditaan hyvin. ” – – niin, tottahan hän teistä huolehtii – – ” (jae 30).



Murehtiminen on turhaa (jae 27). Ongelmien tutkiminen ratkaisun löytämiseksi voi olla hyödyllistä, mutta murehtiminen murehtimisen takia ei vain ole turhaa, vaan se myös vahvistaa asiaan liittyviä kielteisiä puolia.

Laita asiasi tärkeysjärjestykseen (jae 33). Kristityt saattavat joskus joutua elämän tai tavaranpaljouden harhauttamiksi niin, että niistä tulee korvikkeita todella tärkeiden asioiden tilalle. Siksi Jeesus muistuttaa: ”Etsikää ennen kaikkea Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskasta tahtoaan, niin teille annetaan kaikki tämäkin.”

Winston Churchill sanoi: ”Muistan kertomuksen vanhasta miehestä, joka kuolinvuoteellaan sanoi, että hänellä oli ollut elämässään monenlaisia huolia, joista suurin osa ei koskaan toteutunutkaan”.

(www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchill)

Kiinnitä huomiota niihin asioihin, joita murehdit. Sitten polvistu ja pyydä Jumalaa ottamaan kaikki nämä asiat hoidettavakseen. Mitkä niistä ovat sellaisia, että itse voit todella tehdä jotain niiden eteen? Mitkä ovat sellaisia, ettet pysty tekemään mitään niiden ratkaisemiseksi? Tee mitä pystyt korjataksesi murheen aiheet ja pyydä Jumalaa opettamaan sinua luovuttamaan hänelle loput.

Päivä kerrallaan

Lue Matt. 6:34. Mitä Jeesus kertoo meille tässä? Miten voimme oppia tekemään hänen ohjeensa mukaan? Miksi se on tärkeää?

Jos ihmiset toteuttaisivat Matt. 6:34:n sanomaa tänä aikana, he saisivat rauhan elämäänsä. Jeesus ei pyydä meitä luopumaan elämämme suunnittelusta eikä hän anna meille aiheita huolimattomuuteen. Hän yksinkertaisesti suosittelee olemaan murehtimatta asioista, jotka *saattavat* tapahtua ja luopumaan tyypillisistä ”entä jos” -ajatuksista: ”Entä jos sairastun?”, ”Entä jos menetän työni?”, ”Mitä jos joudun onnettomuuteen?”, ”Entä jos lapsi kuolee?”, ”Entä jos joku hyökkää kimppuuni?”

Alla olevalla listalla on asioita, jotka huolestuttavat keskivertoihmistä:

- **50 % näistä ahdistuksen aiheista liittyy tulevaisuuden tapahtumiin, jotka eivät koskaan toteudu.**
- **25 % liittyy menneisiin tapahtumia, joita ei voi muuttaa.**
- **10 % koskee oletettua itseän kohdistunutta arvostelua.**
- **10 % koskee terveydentilaamme.**
- **5 % liittyy ongelmiin, joita todellisuudessa kohtaamme.**

Kuinka Paavalin kokemus tyytyväisyydestä voi innoittaa sinua? Fil. 4:11,12.

Yksi avain *päivä kerrallaan* -elämiseen on tyytyväisyys, tehokas murehtimisen vastalääke. Tyytyväisyys ei ole perinnöllinen asenne, vaan hankittu ominaisuus. Paavali sanoi, että ”Olen oppinut tulemaan toimeen sillä, mitä minulla on.” (Jae 11.) Nykypäivänä, kun kohtaamme monenlaisia ongelmia, meidän tulisi oppia suhtautumaan tyytyväisyydellä siihen, mitä meillä on, eikä murehtia siitä, mitä ehkä huomenna tapahtuu.



Jeesus sanoi: ”Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en sellaista, jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, älkää vaipuko epätoivoon.” (Joh 14:27.) Kuinka sinä käytännössä hyödyt Jeesuksen lupauksesta mielenrauhasta? Jakakaa ajatuksia ryhmän kanssa. Mitä voitte oppia toisiltanne?

Lisäaineistoa: ”Ei työ tapa, murehtiminen sen tekee. Ainoa tapa välttää murehtimisesta on antaa ongelmat Kristukselle. Ei kannata keskittyä asioiden pimeään puoleen. Harjoitetaan iloista asennetta.” (Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, s. 466.)

”Me olisimme rauhallisempia ja onnellisempia elämän ristiriitojen keskellä, jos uskoisimme lujemmin, rakastaisimme enemmän ja olisimme kärsivällisempiä ja luottavaisempia taivaallista Isäämme kohtaan. Se, että hätäilemme tai että annamme huolimme irrottaa meidät Jeesuksen käsivarsilta, ei ole Herran mielen mukaista. Hän on ainoa lähde kaikille armon antimille, hän on jokaisen lupauksen täyttymys ja kaikkien siunausten antaja – – Meidän matkamme olisi todella yksinäinen, jos joutuisimme tekemään sitä ilman Jeesusta. Hän itse antoi lupauksen tulla luoksemme (Joh. 14:18). Pitäkäämme kiinni hänen sanoistaan, uskokaamme hänen lupauksiinsa, kerratkaamme niitä päivin ja mietiskelkäämme niitä iltaisin ja olkaamme onnellisia.” (Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, s. 468.)

Kysymyksiä keskustelua varten:

- Jotkut pelkäävät kärsimystä ja kuolemaa, vaikkei asia olisi mitenkään ajankohtainen; toiset sairastavat invalidisoivaa tai terminaalivaiheessa olevaa tautia joka todennäköisesti tappaa heidät. Toiset ovat ehkä kasvokkain todella elämää uhkaavan tilanteen kanssa. Kuinka ihmiset tällaisissa tilanteissa voivat löytää lohdutusta?
- Kun Jaakob valmistautui kohtaamaan veljensä Eesaun, hän *pelästyi ja hätääntyi kovin* (1. Moos. 32:8.) Joosefin veljet olivat *tyrmistyneitä*, kun Joosef paljasti oikean identiteettinsä (1. Moos. 45:3.) Keskustelkaa, millaisin hyväksyttävoin tavoin voimme kohdata pelot, joihin itse olemme syyppäitä. Tulisiko niitä pelkoja, jotka olemme itse aiheuttaneet väärillä teoilla, käsitellä eri tavalla? Jos näin on, niin miten?
- Job sanoi: ”Mitä kammoksuin ja kauhistuin, se tapahtui, mitä eniten pelkäsin, se kohtasi minut” (Job 3:25). Onko mahdollista, että pelkomme on kuin *itsensä toteuttava profetia*? Toisin sanoen, jos jatkuvasti pelkää jotain, se edesauttaa asian toteutumista.
- Muistele sellaisia asioita, joita olet ajan mittaan murehtinut, eivätkä ne sittenkään toteutuneet. Mitä tästä olisi mahdollista oppia tulevaisuutta ajatellen?



Alustus 3 – Stressi

Tekstit viikon tutkistelua varten: 1. Kun. 17:2–4, 15, 16; 19:1,2; Mark. 6:31–34; Gal. 6:2.

Avainteksti: *”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon.”* (Matt. 11:28.)

Johdanto

Stressi koskettaa kaikkia. Vaatimuksia työssä, perhekriisejä, syyllisyyttä, epävarmuutta tulevaisuudesta, tyytymättömyyttä menneisyydestä – tätä kaikkea on enemmän kuin tarpeeksi. Tällaiset kokemukset elämän tavallisen rutiinin ohella voivat aiheuttaa niin paljon paineita ihmiselle, että niin fyysinen kuin mielenkin terveys alkaa horjua.

Tutkijat Thomas H. Holmes ja Richard H. Rahe kehittivät sosiaalisen sopeutumiskyvyn arvoasteikon, joka näyttää minkälaisia stressimääriä elämän erilaiset tapahtumat aiheuttavat: puolison kuolema – 100 pistettä; henkilökohtainen onnettomuus tai vakava sairaus – 53 pistettä; osoitteen muutos – 20 pistettä jne. Jos määrätyn ajan sisällä pisteitä kertyy vähintään 200, riski sairastua nousee 50 %:in; jos pisteitä kerääntyy 300 tai sitä enemmän, on käsillä vakava kriisi. Kohtuullinen määrä stressiä parantaa ihmisen suorituskykyä, mutta liian suuri määrä aiheuttaa terveysriskin.

Jeesus näyttää omalla esimerkillään, että Jumalan etsiminen rauhallisessa paikassa ja rauhallisena aikana on paras apukeino elämän tuoman liian stressin hoitoon (Mark. 6:31). Jos sallimme, Herra auttaa meitä käsittelemään elämämme väistämättömät paineet.

Jännittävät elämänvaiheet

Kuinka Jumala huolehti Eliasta, kun Israelia vaivasi pitkäaikainen kuivuus? 1. Kun. 17:2–6, 15, 16.

Pitkäkestoisen nälänhädän keskellä Elia varmaankin tunsu, että Jumala on hyvin läheinen, koska hän piti Eliasta huolta niin erikoisella tavalla. Ensiksi korvit palvelivat häntä päivittäin tuoden hänelle ruokaa (ne eivät yleensä ole kovin ystävällisiä lintuja). Mikä ihme! Sitten hän näki, kuinka pienestä määrästä öljyä ja jauhoja tuli loputtomasti leipää – tarpeeksi kolmen ihmisen ruokkimiseksi kahden vuoden ajan. Mitä muuta näyttöä Jumalan huolenpidosta ihminen kaipaisi?

Ellen G. White sovelsi tämän kertomuksen opetukset Jumalalle uskollisiin ihmisiin lopun aikana: *”Minä näin, että meillä on silloin turvattu leipä ja riittävästi vettä eikä meidän tarvitse nähdä nälkää. Jumala pystyy kattamaan meille pöydän erämaahan. Jos tarpeen, hän voi lähettää korpit ruokkimaan meitä samoin kuin Eliaa.”* (Ellen G. White, *Early Writings*, s. 56.)

Mitä muuta Elialle tapahtui ja mitä voimme oppia siitä? 1. Kun. 17:17–22; 18:23–39, 45.

Jumala käytti Eliaa herättämään henkiin lesken pojan. Mikä uskon koetus ja mikä näyttö siitä, että Jumala on elämän ja kuoleman Herra. Seuraava koetus oli Karmelin vuorella, kun Jumala näytti voimansa. Lopulta kolmen vuoden kuivuuden jälkeen tullut rankkasade oli jälleen suora osoitus siitä, että Jumala osallistuu ihmisten elämään. Elian elämä oli täynnä suoria jumalallisia välikohtauksia. On vaikeaa kuvitella, kuinka kukaan kaiken tämän jälkeen pystyisi epäilemään Jumalaa. Kuitenkin kohta näiden suurten tapahtumien jälkeen Elia joutui stressin ja masennuksen syövereihin.

Tässä on siis tärkeä opetus. Elämäämme tulee myös vastoinkäymisiä ihmeistä huolimatta. Ei kenelläkään, ei edes sellaisella profeetalla kuin Elia, ole aina vastustuskykyä elämään kuuluvia haasteita vastaan.



Aiheuttaako menestys ja onnistuminen sinulle stressiä? Pitkä sarja menestystä ja huippuhetkiä saattaa lisätä paineita. Miksi kannattaa varoa liikaa itsetyytyväisyyttä hyvinä aikoina?

Katkerat elämänvaiheet

Lue 1. Kun. 18:40. Vaikka Elia ei itse ehkä osallistunut satojen ihmisten tappamiseen, hän selvästi johti operaatiota, jonka on täytynyt olla henkisesti repivä kokemus. Jumala salli tämän tapahtuman ainoana mahdollisuutena lopettaa epäjumalanpalvelus, joka saattoi myös sisältää lasten uhraamista (Jer. 19:5). Kyseessä on kuitenkin varmasti ollut profeetalle rankka kokemus.

Mitä Elia joutui kohtaamaan tämän tapahtuman tuoman stressin lisäksi? 1. Kun. 19: 1,2.

Ahabin kuninkuuden alusta asti kuningatar oli sitkeästi vaatinut, että hänen miehensä palvelisi ja kumartaisi Baalia (1. Kun. 16:31). Tämän seurauksena koko kansa harrasti epäjumalanpalvelusta. Isebelin ansiosta alettiin uudestaan palvoa Astartea, yhtä Kanaanin iljettävimmistä ja alentavimmista epäjumalista. Nyt kun kaikki Astarten papit olivat kuolleet, Isebel oli kärsimätön ja raivostunut.

Kuinka Isebelin viesti vaikutti Eliaan? 1. Kun. 19: 3,4.

Miten on mahdollista, että tämä Jumalan mies, joka juuri oli seurannut sarjan suurenmoisia ihmetekoja, vaipui nyt epätoivoon? Mikä sai hänet pyytämään Jumalaa päättämään hänen elämänsä? Hän oli sentään äskettäin todistanut ja kokenut Jumalan voimaa!

“Näin Saatana on käyttänyt hyväkseen ihmiskunnan heikkoutta. Ja hän toimii vieläkin samalla tavalla. Milloin tahansa joku on pimeyden ympäröimä, olosuhteiden hämmentämä tai puutteen ja ahdingon vaivaama, Saatana on lähellä kiusaamassa ja vaivaamassa. Hänen hyökkäyksensä kohdistuvat luonteemme heikkoihin kohtiin. Hän koettaa horjuttaa luottamustamme Jumalaan, joka antaa sellaisen asiointilan vallita.” (Ellen G. White, *Aikakausien toivo*, s. 101.)

Kuinka usein sinulle on tapahtunut samoin: olet unohtanut Jumalan aiemmat ihmeelliset puuttumiset asioihin? Miksi on niin tärkeää muistaa, miten Jumala on elämäämme johtanut menneisyydessä, kun joudumme stressaavaan ja ahdistavaan elämänvaiheeseen? Kuinka me niin helposti unohdamme, mitä Jumala on tehnyt hyväksemme? Miten ylistys ja Jumalan palvominen voivat auttaa tällaisina vaikeina aikoina?

Jumalan terapia

Lue 1. Kun. 19:5–9. Millä yksinkertaisella tavalla Eliasta pidettiin huolta tässä rasittavassa elämänvaiheessa? Miten voimme samaistua tähän? Kuinka meidän fyysinen kuntomme vaikuttaa asenteeseemme, myönteisesti tai kielteisesti?

Nukkumista, syömistä, lisää unta ja jälleen ruokaa. Sen jälkeen tehokas fyysinen harjoitus – neljäkymmenen päivän juoksu ja vaellus Karmelin vuorelta Hoorebin vuorelle. On oikeastaan mielenkiintoista, että psyykkisesti stressaantuneelle nykyäänkin usein määrätään kunnan yöunta, liikuntaa ja terveellistä ruokaa stressin purkamiseksi.

Yleinen hoitomenetelmä mielialahäiriöihin on toiminnan järjestäminen. Suunnitellaan tiukka aikataulu, joka sisältää miellyttäviä ja merkityksellisiä toimintoja, jotka pakottavat masentuneen uudelleen organisoimaan elämänsä ja odottamaan ja toteuttamaan erilaisia tapahtumia. Tällainen ”lukujärjestys” auttaa ihmistä täyttämään aikansa myönteisillä asioilla ja välttämään itsesääliä. Liikunta on usein osa ohjelmaa, koska se auttaa tuottamaan endorfiineja, luonnollisia morfiinintapaisia aivotoimintaan vaikuttavia yhdisteitä, jotka nostavat mielialaa ja ainakin väliaikaisesti helpottavat masennusta.



Taivaallisella reseptillä Eliaa johdettiin sellaisiin toimiin, jotka voisivat palauttaa hänen normaalin elämänasenteensa. Meidänkin olisi hyvä olla avoimia tällaisille Jumalan opastamille toimintatavoille. Heti kun Elia istuutui kinsteripensaan alle, hän rukoili. Ehkä kyseessä oli vääränlainen rukous (hän pyytää Jumalaa päättämään elämänsä), mutta varmuudella kyseessä oli myös rukous, jossa Elia halusi antaa Jumalalle elämänsä ohjaket.

Ajan kanssa Elia toipui ankarasta masennuksestaan, ja Jumala pystyi vielä käyttämään häntä (ks. 1. Kun. 19:15,16, 2. Kun. 2:7–11). Ennen kuin hänet otettiin taivaaseen tuulenpuuskassa, Elialla oli etuoikeus voidella seuraajansa ja nähdä Jordanin vesien jakautuvan. Se mahdollisti sen, että Elia ja Elisa pystyivät ylittämään joen kuivan uoman kautta.

Lopuksi Elia otettiin taivaaseen ilman, että hän koskaan kuoli! Melkein ironinen loppu miehelle, joka vähän aikaa aiemmin oli pyytänyt Jumalaa ottamaan henkensä!

Mistä jääme paitsi, jos rukoilemme vain, kun olemme masentuneita tai vaikeuksissa? Vertaa elämää, joka on jatkuvaa rukousta, sellaiseen elämään, jossa pyydetään ainoastaan ensiapua. Kuinka voimme oppia elämään siten, että rukouksemme olisi jatkuvaa?

Jeesuksen tapa hoitaa stressiä

Kännyköiden alkuaikoina, 1990-luvun puolivälissä, eräs veteraaniadventistipastori sanoi, ettei hän ikinä haluaisi kännykkää. Hän sanoi, että käydessään seurakunnissa ja kuunnellessaan ihmisten ongelmia, hän väsyi ja masentuu. Kun hän pääsee autoon, hän tuntee olevansa turvassa. Jos hänellä olisi kännykkä, hän ei saisi lepoa edes autossa. Jokainen Kristuksen seuraaja tarvitsee hiljaisen piilopaikan, jossa voi rauhoittua, rukoilla ja kuunnella Jumalaa kirjoitetun sanan kautta.

Lue Mark. 6:31. Mitä voimme oppia tästä? Kuinka usein teet itse näin, vai onko sinulla aina jokin tekosyy toimia toisin?

Puhuessaan Jeesuksesta Ellen G. White kirjoitti näin: ”Onnellisimmat hetkensä Hän vietti yksin luonnossa ja Jumalan kanssa. Milloin Hänellä vain oli tilaisuus, Hän lähti työpaikaltaan kedoille mietiskelemään vihreihin laaksoihin, etsimään yhteyttä Jumalan kanssa vuorenrinteellä tai metsän puiden siimeksessä. Aamun koittaessa Hän usein oli jossain yksinäisessä paikassa mietiskellen, tutkien kirjoituksia tai rukoillen. Näistä hiljaisista hetkistä Hän palasi kotiinsa ryhtyäkseen jälleen suorittamaan velvollisuuksiaan ja antaakseen esimerkin kärsivällisestä uurastuksesta.” (Ellen G. White, *Aikakausien toivo*, s. 73.)

Mitä muita virvoittavia paikkoja Jeesuksella oli? Matt. 21:17, Mark. 11:11.

Toiset ihmiset voivat olla joko stressin tai rauhan lähteitä. Jeesus koki rauhaa ystävien seurassa, mikä antoi rohkaisua ja ihmisten läheisyyttä hänen elämäänsä. Tällainen paikka oli Lasaruksen, Martan ja Marian koti. ”Hän tunsu syvä sydämen kiintymystä Betanian perhettä kohtaan – – Usein väsyneenä, kaivatessaan inhimillistä seuraa, Hän oli ollut iloinen päästessään tähän rauhalliseen kotiin – – Vapahtajamme antoi arvoa rauhalliselle kodille ja kiinnostuneille kuulijoille. Hän kaipasi inhimillistä hellyyttä, hyvyttä ja rakkautta.” (Ellen G. White, *Aikakausien toivo*, s. 502.)

Kuinka voit soveltaa Jeesuksen stressinhallintaa omaan elämääsi? Mitä antaisit neuvoksi kaupunkilaiselle, joka joutuu tuntikaupalla matkustamaan päästääkseen luontoon? Entä mikä on neuvosi henkilölle, joka asuu monen sukupolven tai sukulaisen kanssa samassa taloudessa? Kenen luokse menisit perheen tai ystävien piirissä, jos huomaisit olevasi hämmentynyt ja tarvitsevasi henkistä tukea?



Toisten auttaminen

Kuinka Pietari kuvasi Jeesuksen elämäntapaa? Ap. t. 10:38.

Jeesuksen tyyli oli läpikotaisin epätavallista. Hän käytti kaiken energiansa palvellakseen toisia, helpottaakseen heidän oloaan ystävällisillä sanoilla ja tervehdyttävällä voimalla. Jeesus ei koskaan käyttänyt jumalallista voimaansa omaksi hyödykseen. Tämän on täytynyt tehdä syvä vaikutus Pietariin, joka kuvaakin Jeesuksen mieheksi, joka ”– kulki ympäri maata, teki hyvää ja paransi kaikki, jotka olivat joutuneet Paholaisen valtaan.” (Jae 38.)

Yleisesti ottaen työn, ihmissuhteiden, rahan ym. aiheuttamat paineet ovat itsekeskeisiä. Toisten huomioiminen (itsen asemesta) on hyvä tapa poistaa henkilökohtaisia paineita. Ihmiset, jotka osallistuvat vapaaehtoistoimintaan, talkoisiin jne. voivat paremmin ja ovat tyytyväisempiä kuin ne, joilla ei tällaisia harrastuksia ole.

Lue Gal. 6:2, Fil. 2:4, Joh. 15:13. Mitä niissä sanotaan meille?

John D. Rockefeller (1839–1937) oli esimerkki siitä, että stressistä voi selviytyä kääntämällä huomion pois itsestään toisiin. Vuoteen 1879 mennessä hänen firmansa, Standard Oil, käsitteli n. 90 prosenttia Yhdysvaltojen raakaöljystä. Hän oli maailman rikkain elävä ihminen 50-vuotiaana. Mutta 1891 hän sai hermoromahduksen ja oli lähellä kuolemaa.

Hän kuitenkin parantui sairaudestaan muutamassa kuukaudessa. Kuinka?

Hän söi yksinkertaisesti, lepäsi ja harrasti liikuntaa ja päätti antaa omaisuutensa pois. Hän käytti jäljellä olevat 40 vuotta elämästään hyväntekeväisyyteen. 1900-luvun alussa hänen henkilökohtainen omaisuutensa oli suurimmillaan 900 miljoonaa dollaria. Hänen kuollessaan perintö arvioitiin 26 miljoonan arvoiseksi. Hän sai anteliaisuudellaan paljon hyvää aikaan maailmassa, ja hän itse sai 50 vuotta lisää aikaa ja eli tyytyväisenä 97-vuotiaaksi.

Mitä kokemuksia sinulla on toisten palvelemisesta? Haluaisitko rukoilla, että voisit panostaa vielä enemmän?



Lisäaineistoa: ”Kovin uupuneena hän [Elia] ”istuutui kinsteripenssaan juureen” lepäämään. Ja siinä istuessaan hän toivoi kuolevansa – – Pakolaisena, kaukana ihmisten asumasijoista, hän vajosi katkeraan masennustilaan. Pettyneenä hän toivoi, ettei hänen tarvitsisi enää ikinä tavata ketään – – Kaikki joutuvat joskus kokemaan katkeraa pettymystä ja syvää masennusta – päiviä jolloin surun vallitessa on vaikea uskoa, että Jumala on maisten lastensa lempeä hyväntekijä, päiviä jolloin vaikeudet ahdistavat sielua, kunnes kuolema tuntuu elämää paremmalta. Silloin monet menettävät otteensa Jumalasta ja joutuvat epäilyksen orjuuteen ja epäuskon vankeuteen. Jos sellaisina aikoina voisimme hengellisesti havaita Jumalan sallimuksen merkityksen, saattaisimme nähdä enkelien koettavan pelastaa meitä itsestämme ja koettavan asettaa jalkamme ikuisia vuoriakin lujemmalle perustukselle. Silloin saisimme olemukseemme uutta uskoa ja uutta elämää.” (Ellen G. White, *Profeetat ja kuninkaat*, s. 111–112.)

Aiheita keskusteluun:

- **Onko sinun elämässäsi koskaan ollut sellaisia aikoja, jolloin näit selvästi Jumalan käden toiminnassa ja uskosi oli luja. Pian tämän jälkeen mieli kuitenkin meni matalaksi ja huomasit, että ajatukset olivat täynnä epäilystä koskien Jumalaa ja hänen johdatustaan? Mitä sellaista olet oppinut näistä kokemuksista, mikä voisi auttaa toisia samassa tilanteessa?**
- **Mikä toisten auttamisessa saa meidät tuntemaan olomme niin hyväksi? Miksi usein tapahtuu juuri näin? Samassa yhteydessä voi kysyä, miksi meidän kuitenkin on niin vaikeaa antaa itsestämme jotakin toisille? Kuinka voimme oppia olemaan halukkaampia kuolemaan itsellemme, jotta voisimme paremmin palvella toisten tarpeita?**
- **Mieti tarkoin omia terveyteen vaikuttavia elämäntapojasi. Mitä syöt ja juot? Millainen liikuntaohjelma sinulla on? Kuinka paljon sinulla on vapaa-aikaa? Millaiset muutokset voisivat auttaa sinua voimaan paremmin niin henkisesti kuin fyysisesti? Vaikka joillakin ihmisillä on todella vaikeita psyykkisiä tarpeita, jotka vaativat ammattilaisen apua, monesti pelkkä elämäntapamuutos voi saada paljon hyvää aikaan.**
- **Paljonko sinulla on vapaa-aikaa? Miten käytät sen? Kuinka voisit paremmin hyödyntää sitä parantamaan suhdettasi Jumalaan?**



Alustus 4 – Ihmissuhteet

Tekstit viikon tutkistelua varten: 1. Sam. 25; Ef. 4:1–3; 1. Piet. 3:9–12; Luuk. 17:3, 4; 23:34.

Avainteksti: ”Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille. Tässä on laki ja profeetat.” (Matt. 7:12.)

Johdanto

Kokeneella kaupunkievangelistalla oli tapana pitää stressinhallintaluentoja kokoussarjojensa yhteydessä. Hän oli laatinut yksinkertaisen kyselykaavakkeen, jossa hän pyysi osallistujia listaamaan neljä tai viisi stressaavinta asiaa elämässään. Avustajat kokosivat ja tilastoivat tulokset (esim. terveys, raha, työ, ihmissuhteet, jne.). Kerran, ennen kuin tuloksia oli vielä laskettu, yksi avustaja huomasi, että luennoitsija jo valmistautui puhumaan ihmissuhteista pahimpana stressin aiheuttajana. Kysyttäessä pastori selitti, että tulos oli aina sama joka paikassa: huonot ihmissuhteet olivat ykkösen stressin aiheuttajien joukossa.

Riippumatta siitä, olivatko ongelmat puolison, lasten, pomon, työtovereiden, naapurin, ystävän tai jonkun muun vihanpitäjän kanssa, ihmiset näyttävät olevan merkittävin stressiä aiheuttava tekijä. Kun taas suhteet ihmisiin ovat kunnossa, ne lisäävät tyytyväisyyttä. Tämä tuntuu olevan totta maanosasta ja kulttuurista riippumatta. Ihmiset saavat meidät iloisiksi tai tuntemaan olomme kurjaksi. Tämän vuoksi tutkimme tällä kertaa ihmissuhteita ja mitä Raamattu opettaa niistä meille.

Täysin nöyrä ja lempeä

Lue Ef. 4:1–3. Miksi Paavali yhdisti nöyryyden, lempeyden ja kärsivällisyyden hyviin ihmissuhteisiin ja yhteyden tunteeseen? Onko omassa kokemuksessasi esimerkkejä siitä, kuinka ihmisten kanssa kanssakäyminen on parantunut, kun suhteeseen on tullut mukaan näitä Paavalin mainitsemia ominaisuuksia?

Lue 1. Sam. 25. Mitä voimme oppia Abigailin ja Daavidin tavasta selviytyä hankalasta ja tiukasta tilanteesta?

Kertomus Daavidista, Nabalista ja Abigailista tarjoaa hienon esimerkin onnistuneesta sosiaalisesta kanssakäymisestä. Lopputulos oli kertomuksessa olevien yksilöiden kohdalla merkittävästi erilainen riippuen siitä, tuntee ihminen toisia kohtaan ylemmyyden tunnetta vai onko hän tasavertainen tai nöyrä ystävä ja työtoveri.

Daavid lähetti sotilaansa Nabalille esittämään reilun pyynnön. ”Me olemme suojelleet sinun miehiäsi ja omaisuuttasi; anna meille mitä voit löytää.” (1. Sam. 25:7,8, kirjoittajan käänös.) Nabalille ystävällisyys ja diplomatia olivat kuitenkin vieraita käsitteitä. Saamme sen vaikutelman, että hän oli kova ja paha mies. Eri Raamatun käännökset käyttävät hänestä sanoja *hapan, ilkeä, kovakourainen, karkea, epärehellinen* tai *röyhkeä*. Hänen asenteensa Daavidin miehiä kohtaan oli näiden sanojen mukainen.

Huomioi edellisen vastakohtana Daavidin asenne kertomuksen alussa. Vaikka hänellä oli mukanaan joukko sotilaita ja sotilaiden myötä valtaa ja voimaa, hänen viestinsä oli huolehtiva ja vaatimaton. Hän sanoi toivovansa Nabalille ja hänen talolleen pitkää ikää ja terveyttä. Hän käytti myös nöyryyttä ilmaisua ”poikasi Daavid” (Jae 8).

Abigailista Raamattu puolestaan kertoo, että hän oli älykäs ja kaunis. Huomaa hänen käytöksensä: hän toimitti reilun määrän ruokaa Daavidille ja riensi tekemään rauhaa hänen kanssaan. Hän kumartui Daavidin edessä ja kutsui itseään ”palvelijaksi” ja Daavidia ”herraksi”. Hän pyysi anteeksi ja muistutti Daavidia siitä, että Jumalan miehenä hänen piti välttää turhaa verenvuodattamista.



Abigailin tahdikas ja nöyrä käytös muutti Daavidin suunnitelmat. Daavid kiitti Jumalaa siitä, että tämä oli lähettänyt Abigailin ja ylisti Abigailia tämän hyvästä arvostelukyvystä. Tämä viisas väliintulo, täynnä jumalallista henkeä, pelasti monen viattoman ihmisen elämän. Daavidin ei tarvinnut vuodattaa Nabalina verta, koska mies oman pelkonsa uhrina kuoli – ehkä sydänkohtaukseen tai aivoinfarktiin.

On helppoa (yleensä) olla ystävällinen niille, joista pidämme. Entä sitten niille, joista emme pidä? Ajattele sellaista ihmistä, joka on mielestäsi vastenmielinen. Miten hän reagoisi, jos sinä osoittaisit lempeää ja vaatimatonta asennetta häntä kohtaan? Jumalan armosta, kokeile tätä (ja pidä mielessäsi, ettet itsekään aina välttämättä ole maailman ihanin ihminen).

Maksa paha takaisin siunaamalla

Mikä on 1. Piet. 3:8–12 oikea tarkoitus? Miten voit suoraan toteuttaa näitä periaatteita omassa elämässäsi?

Jeesus uudisti ”silma silmästä” periaatteen toisen posken tarjoamiseksi (Matt. 5:38, 39). Tämä oli mullistava asenne silloin ja se on sitä vieläkin monessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa. Valitettavasti jopa kristityt vain harvoin maksavat pahan hyvällä. Kuitenkin Jeesus jatkaa sanomalla ”Oppikaa minulta koska olen lempeä ja sydämestäni nöyrä.” (Matt. 11:29, kirjoittajan käännös.) Eräällä pariskunnalla oli vaikeuksia naapureidensa kanssa. Naapurit puhuivat usein rumasti siitä, kuinka kurjaa oli katsoa, kun leikkitteliniä pystytettiin takapihalle ja kuunnella lasten leikkien ääntä. He valittivat erilaisista nuoren perheen pihaan kuuluvista asioista. Ei ollut mukavaa kuunnella tällaista valitusta. Pariskunta ei ollut rikkonut hyvän naapuruuden sääntöjä. Sitten eräänä päivänä, kun he poimivat omenia takapihan puista, nuori äiti päätti leipoa pari piirakkaa ja antaa ne naapureille. Nämä ottivat piirakat ilomielin vastaan, ja tämä yksinkertainen teko muutti koko heidän suhtautumisensa. He eivät varmaankaan olleet odottaneet tällaista nalkuttamisensa palkaksi.

Kuinka Daavid maksoi Saulille takaisin, kun tämä jatkuvasti yritti tappaa hänet? (1. Sam. 24:5–7) Mitä Daavidin suhtautuminen kertoo hänen luonteestaan? Kuinka me voisimme soveltaa samaa asennetta, varsinkin jos meillä on ongelmia jonkun ”Herran voiteleman” kanssa?

Samuelin ensimmäisessä kirjassa kerrotaan neljä kertaa, kuinka Daavid piti vääränä nostaa kätensä ”Herran voideltua” vastaan. Vaikka hänellä oli tilaisuuksia kostaa, hän kerta toisensa jälkeen yritti antaa anteeksi ja lähestyä kuningasta. Daavid valitsi vaatimattoman ja jalon tavan kohdella ihmistä, joka ei ollut ystävällinen hänelle. Eikö meidänkin kannattaisi pyrkiä samaan?

Anteeksiantio

On mahdollista elää näennäisesti rikasta ja antoisaa hengellistä elämää ja samalla kokea vakavia ihmissuhdeongelmia. Yksi elämän karuista tosiasioista on se, että ihmisinä me usein aiheutamme harmia ja kipuakin toisillemme, jopa – ja joskus aivan erityisesti – seurakunnassa. Kuinka tärkeää onkaan oppia anteeksiannon jalo taito.

Lue Ef. 4:32. Kuinka olet toteuttanut tätä raamatullista totuutta omassa elämässäsi? Kenelle sinun pitää antaa anteeksi, ja miksi sinulle itsellesikin on tärkeää antaa toisille anteeksi?

Vasta viime vuosina psykologit ovat alkaneet suhtautua myönteisesti mielenterveyteen vaikuttaviin hengellisiin periaatteisiin. Vuosikymmenet uskontoa ja hengellisyyttä pidettiin syyllisyyden ja pelon pohjimmaisina syinä. Näin ei ole enää. Monet tutkijat näkevät hyvää siinä turvassa, jonka kokosydämisen kristityn maailmankatsomus uskovalle antaa. Rukoustaikin on opittu arvostamaan terapiana, samoin kuin hengellisten kokemusten muistiin kirjoittamista tai Raamatun jakeiden ulkoa opettelemista. Myös anteeksiantio saatetaan kutsua anteeksiantio-hoitopoluksi ja sitä voidaan



pitää hyväksyttynä tapana auttaa ihmisiä voittamaan erilaisia henkisiä häiriötiloja. Anteeksiantoa pidetään yhtenä tehokkaimmista terapiamenetelmistä, vaikka kyky antaa sydäimestä anteeksi ja vastaanottaa anteeksianto toteutuu täysin vain silloin, kun Jumala saa muuttaa ihmisen sydämen (Hes. 36:26).

Lue Matt. 5:23–25 ja Luuk. 17:3, 4; 23:34. Mitä Jeesus opettaa anteeksiantamisesta?

Joskus tuntuu aivan mahdottomalta antaa anteeksi, mutta kukaan ihminen ei koskaan joudu kokemaan sellaista tuskaa ja nöyryytystä kuin Jeesus. Hän oli maailmankaikkeuden Kuningas ja Luoja. Häntä kohdeltiin alentuvasti ja ne, jotka hän itse oli luonut, ristiinnaulitsivat hänet. Kuitenkin Jeesus, joka oli täydellisen nöyrä, välitti heistä niin paljon, että anoi Jumalalta heille anteeksiantoa.

Joskus ihminen loukkaa toista ihmistä ilman, että tajuaa minkä tuskan hän toiselle aiheuttaa. Loukkauksen takana saattaa olla loukkaajan oma epävarmuus tai henkilökohtaiset ongelmat. Loukkaamalla toisia hän yrittää saada jonkinlaista helpotusta itselleen. Kuinka toisten ongelmien huomioiminen voi auttaa sinua tarjoamaan anteeksiantoa ihmisille? Kuinka on mahdollista oppia antamaan anteeksi sellaiselle, joka yrittää loukata sinua tahallaan?

Tunnustakaa syntinne toisillenne

Kuinka tulkitset Jaakobin suosituksen tunnustaa synnit toisille ihmisille? (Jaak. 5:16.) Mieti hetki ja kysy itseltäsi, kuinka voisit soveltaa tätä opetusta omaan tilanteesi.

Jos olen tehnyt syntiä naapuriani kohtaan, minun pitää tunnustaa asia hänelle, jotta voin varmistaa anteeksisaamisen ja korjata välit. Tunnustus myös osoittaa, että tosissani kannan vastuuta siitä, mitä olen tehnyt ja että luotan ja toivon saavani anteeksi ja hyväksynnän. Jumalan armosta jalo ihminen antaa anteeksi, vaikka rikkomus olisi kuinka suuri.

On toinenkin tapa ymmärtää Jaakobin teksti, joka tarjoaa mahdollisuuden parantua. Kun tunnustaa syntinsä, erehdyksensä ja rikkomuksensa luotetulle henkilölle, tapahtuu henkistä uudistumista. Kun avautuu hienotunteiselle kristitylle ystävälle ja purkaa epätäydellisyyttään, synnin taakka kevenee. Lisäksi molemminpuolinen synnintunnustus ja luottamus syventävät keskinäistä kiintymystä ja se tekee ystävydestä aidon ja kestävä. Oikeastaan kaikki sielunhoito ja terapia perustuvat siihen, että puhuminen tekee hyvää sisimmälle. Vaikka on olemassa sellaisia mielenhäiriöitä, jotka vaativat ammatti-ihmisen hoitoa, monia ahdistavia tilanteita voidaan purkaa seurakunnan tai ystävien tasolla. Tämä pätee moniin ihmisten välisiin ongelmiin, kuten esimerkiksi väärinymmärryksistä, pahanpuhumisesta, mustasukkaisuudesta tai vastaavista syistä aiheutuneisiin kriiseihin. Jaakobin ohjeen seuraaminen voi keventää mielen taakkoja, ja se voi myös antaa uutta voimaa vähentää tuhoavaa käytöstä.

Pieni varoituksen sana. Vaikka tehdyn synnin kertominen uskotulle ystävälle saattaa helpottaa oloa, se samalla tekee ihmisestä haavoittuvan. On aina mahdollista, että ystävämmme kertoo luottamuksellisen tietonsa toiselle, ja se on tuhoisaa kaikille osapuolille.

Tärkeintä on kuitenkin se, että voimme aina tunnustaa rikkomuksemme Herralle ja olla täysin varmoja anteeksisaamisesta. Lue 1. Piet. 5:7. Rikkinäiset ihmissuhteet voivat tuoda epävarmuutta ja jopa pelkoa tai ahdistusta. Saattaa olla, että toiset ihmiset voivat auttaa, mutta varmin apu tulee Jumalalta, joka on valmis kantamaan huolemme milloin vain, ja meille jää aito helpottunut olo, kun jätämme taakat hänen käsiinsä.

Toisten rakentaminen

Lue seuraavat tekstit miettien, miten ne koskevat sinua. Miksi nämä asiat ovat niin tärkeitä, ei vain meille itsellemme, vaan myös muille? Ef. 4:29; 1. Tess. 5:11; Room. 14:19.

Paavali ohjaa alkuajan seurakuntia välttämään keskinäisten välien rappeutumista ”Kristuksen ruumiissa”. Monet



ihmisten väliset ongelmat alkavat siitä, että puhutaan pahaa toisista, ja koko yhteisö kärsii. Yleensä ihmiset, jotka harrastavat juoruamista ja pahan puhumista, kärsivät itse jostakin ongelmasta – alemmuuden tunteesta, huomionkipeydestä, tarpeesta kontrolloida tai hallita, tai muista epävarmuuden tunteista. Ihmisten olisi syytä luopua tästä ikävästä tavasta omien sisäisten ristiriitojensa hoidossa.

Pohjimmiltaan itsensä hyväksyminen toimii suojana juoruamisen tarvetta vastaan. Kristuksen ruumiin jäsenet voivat pitää itseään etuoikeutettuina, kun ovat saaneet pelastuksen lahjan. (Ps. 17:8; 1. Piet. 2:9.) Kun tämän ymmärtää, painopiste siirtyy siihen, että haluaa tukea toisten kasvua ja yhteisön rakentamista. Rohkaisu ja hyväksyvien sanojen käyttö, asioiden myönteisten puolien korostaminen, vaatimaton ja iloinen asenne ovat hyviä tapoja tukea ihmistä, jolla on henkilökohtaisia ongelmia. Toinen tapa palvella on toimia välittäjänä. Jeesus sanoi, että rauhantekijät olivat ”autuaita” ja ”Jumalan lapsia” (Matt. 5:9) ja Jaakob toteaa, että rauhan rakentaminen tuottaa vanhurskauden hedelmiä (Jaak. 3:18).

Lue Matt. 7:12. Miksi tässä on avain kaikkiin ihmissuhteisiin?

Tätä periaatetta voidaan pitää sosiaalisen kanssakäymisen peruskivenä. Se on myönteinen, se perustuu rakkauteen, se on maailmanlaajuinen ja se venyy yli ja ohi ihmisten lakien. ”Kultainen sääntö” tuo myös aivan käytännöllistä hyötyä kaikille osapuolille.

Eräs kiinalainen maanviljelijä hoiteli riisipeltojaan korkealla vuoren rinteellä, mistä avautui näkymä laaksoon ja merelle. Eräänä päivänä hän huomasi tsunamin alun – meri vetäytyi jättäen leveän kaistan merenpohjaa paljaaksi. Hän tiesi, että vesi palaisi suurella voimalla ja tuhoten koko laakson. Hän ajatteli ystäviään, jotka olivat työssä laaksossa ja päätti sytyttää oman peltonsa tuleen. Ystävät huomasivat tulen ja riensivät vuorelle auttamaan, pelastuen näin tsunamilta. Kun kaikilla oli halu auttaa toisiaan, monen henki säästy. Opetus on selkeä.



Lisäaineistoa: Lue Ef. 4:25–32 ja alleviivaa ne sanat, jotka koskettavat sinua eniten. Ajattele kaikkia keinoja, joilla Jumalan avulla voit parantaa suhdettasi toisiin ihmisiin.

Tässä ote kirjeestä, jonka Ellen G. White kirjoitti vuonna 1908 eräälle evankelistalle: ”Minulla on sinulle sanoma Herralta: Ole ystävällinen, kun puhut, ja lempeä, kun toimit. Ole varovainen, koska sinulla on taipumus olla ankara ja komentelevainen ja herkästi sanot asiat liian tylästi. – – Kovat ilmaisut tuottavat surua Herralle; ajattelemattomat sanat vahingoittavat. Minut on haastettu sanomaan sinulle: Ole lempeä puheessasi; varo sanojasi; älä ilmaise itseäsi karkeasti sanoin tai elein. – –

Kun päivittäin katsot Jeesusta ja opit hänestä, luonteesi muuttuu terveeksi ja tasapainoiseksi. Pehmennä esityksiäsi, äläkä puhu tuomitsevasti. Opi suurelta opettajalta. Ystävälliset sanat ja myötätunto tekevät hyvää ja ovat kuin lääkettä, joka parantaa epätoivoisia. Jumalan sanan tunteminen ja sen toteuttaminen käytännön elämässä antaa hyvää tekevää voimaa. Tuomitseva puhetapa ei koskaan tuo siunausta itsellesi eikä toisille.” (*Gospel Workers*, s. 163, 164.)

Aiheita keskusteluun:

- **Pidätkö juoruilusta? Vaikket itse sitä harrastaisi, kuinka innokkaasti kuuntelet toisten juoruja? Miksi juorujen kuunteleminen voi jossakin mielessä olla yhtä haitallista kuin niiden levittäminen? Kuinka voit lopettaa osallistumisen sellaiseen, joka voi tuottaa suurta tuskaa jollekulle?**
- **Anteeksianto voi olla todella vaikeaa, varsinkin jos sinua on loukattu pahasti. Kuinka voit oppia antamaan anteeksi niille, jotka eivät pyydä sitä, eivätkä huoli hyväksyntääsi tai jopa pilkkaavat sitä? Mikä on sinun velvollisuutesi tällaisissa tapauksissa?**
- **Sanallinen ja fyysinen pahoinpitely perheiden sisällä tuottaa tuskaa sekä yksittäisille ihmisille että ryhmille. Miten kristityn pitäisi asennoitua, jotta tällaisia ongelmia voitaisiin estää? Mitä on parasta ehdottaa, jos anteeksianto ei tuo muutosta pahoinpitelyyn?**
- **Ajattele omaa elämääsi nyt. Mitä askeleita *sinä* voit ottaa, jotta omat ihmissuhteesi kohentuisivat? Miksi nöyryys, Jumalaan luottaminen ja halu toimia oikein ovat keskeisiä asenteita tässä prosessissa?**



Alustus 5 – Syyllisyydentunto

Tekstit viikon tutkistelua varten: 1. Moos. 3:8–13; 1. Joh. 1:9; Ps. 32; 1. Tim. 4:1, 2; Matt. 26:75.

Avainteksti: *”Jos sinä, Herra, pidät mielessäsi synnit, Herra, kuka silloin kestää? Mutta sinun on armo, sinä annat anteeksi, että me eläisimme sinun pelossasi.”* (Ps. 130:3, 4.)

Johdanto

Syyllisyyden tunteminen on kipeimpiä ja lamaannuttavimpia henkisiä kokemuksia. Siihen voi liittyä häpeää, pelkoa, surua, vihaa, hätää ja jopa fyysistä sairautta. Vaikka tällaiset tuntemukset ovat epämukavia, Jumala käyttää niitä johtaakseen syntisen kääntymykseen ja ristin juurelle. Siellä hän voi löytää anteeksiantamuksen, jota hän on kaivanut. Joskus syyllisyyden tunteen laukaisee sellainenkin asia, josta ihminen ei ole vastuussa, kuten esimerkiksi selviytyminen onnettomuudesta tai vanhempien ero.

Kuitenkin oikeutettu syyllisyyden tunne toimii hyvänä omanatuntona. Syyllisyyden kokeminen häiritsee henkilön mukavuutta tarpeeksi, että hän alkaa tehdä asialle jotakin. Riippuen henkilökohtaisista valinnoista syyllisyydentunto voi olla vahvasti kielteinen, kuten Juudaksen tapauksessa, tai vahvasti myönteinen, niin kuin Pietarin kokemuksessa.

Tällä viikolla tutkimme Raamatusta neljää tapausta, jotta voisimme paremmin ymmärtää syyllisyyden tunteeseen liittyvää prosessia ja katsoa, mitä näistä tapauksista voi oppia. Näemme kuinka Jumala voi parhaimmillaan käyttää syyllisyyttä meidän hyväksemme. Paljon kuitenkin riippuu asenteestamme, kuinka suhtaudumme syyllisyyden tunteeseemme ja siitä, kuinka toimimme sen kanssa.

Häpeä

Lue 1. Moos. 3:8–13. Kuinka Aadam ja Eeva osoittivat tuntemansa syyllisyyden? Mikä Aadamin tavassa reagoida oli erityisen ikävää?

Syyllisyys oli ihmiskunnan ensimmäinen kielteinen tunne. Kohta synninteon jälkeen Aadamin ja Eevan käytös muuttui. He ”menivät Jumalaa piiloon puutarhan puiden sekaan”(jaa 8). Tämä aiemmasta käyttäytymisestä poikkeava reaktio osoitti, että he nyt sekä pelkäsivät Isäänsä ja Ystäväänsä että häpesivät kohdata häntä. Lankeemukseen asti Jumalan läsnäolo oli tuottanut heille iloa, mutta nyt he piiloutuivat, kun Jumala tuli lähelle. Kaunis yhteys oli murtunut. Pelon ja häpeän lisäksi he kokivat surua tajutessaan tottelemattomuutensa kauheat seuraukset.

Huomaa Aadamin ja Eevan sanat: ”Nainen, jonka sinä annoit minulle – ” ja ”käärme minut petti – ”. Syyllisyydentunne tuottaa melkein automaattisesti tarpeen sysätä syy toisen niskoille tai selitellä omaa syyttömyyttä. Sigmund Freud, psykoanalyysin isä, kutsui tätä projektioksi ja väitti, että ihminen luonnostaan syyttää toisia tai olosuhteita keventääkseen oman syyllisyytensä taakkaa. Tällaista projektiota pidetään puolustusmekanismina, vaikka toisten syytteleminen ei tee hyvää ihmisten välisiin suhteisiin ja vaikka se myös nostaa esteen Jumalan anteeksiannolle. Todellinen ratkaisu edellyttää ihmiseltä valmiutta ottaa täysi vastuu omista teoistaan ja se merkitsee myös sen Ainoan etsimistä, joka voi antaa täyden vapauden syyllisyydestä: ”Mikään kadotustuomio ei siis kohtaa niitä, jotka ovat Kristuksessa Jeesuksessa.”(Room. 8:1.)

Joskus syyllisyydestä kärsitään vääristä syistä. Tyypillisiä esimerkkejä ovat itsemurhan tehneen lähiomaiset, suuronnettomuudesta selvinneet tai äskettäin eronneiden vanhempien lapset. Yleensä tällaiset kokemukset syyllisyydestä ovat perusteettomia. Näistä syistä syyllisyydestä kärsivälle täytyy kertoa, ettei hän voi olla vastuussa



toisten tekemisistä tai tilanteista, joita ei olisi ollut mahdollista ennaltaehkäistä. Jos henkilö on tapahtuneeseen jollakin tavalla osasyllinen, hänen tulee ottaa vastuu toimistaan ja pyytää anteeksi niiltä, joita on loukannut, ja sitten tarttua Raamatun lupauksiin anteeksiannosta: ”Niin kaukana kuin itä on lännestä, niin kauas hän siirtää meidän syntimme.” (Ps. 103:12.)

Miten itse reagoit syyllisyydentunteeseen? Oletko Aadamin tavoin nopea syyllistämään toisia omista kömmähdyksistäsi? Kuinka voi oppia tunnustamaan, mitä on tehnyt väärin, ja jatkamaan sitten Jumalan armon avulla elämää?

Joosefin veljien hätä

Mikä muistikuva vaivasi Joosefin veljien mielenrauhaa? (1. Moos. 42:21.) Mitä se kertoo heistä?

Joskus syyllisyys liittyy määrättyyn tapahtumaan menneisyydessä. Kuva tai hetkellinen tapahtuma palaa mieleen kerran toisensa jälkeen. Se voi tunkeutua kuin välähdys ajatuksiin tai uniin. Näky siitä, kuinka nuori Joosef anoi armoa veljiltään palasi varmasti Jaakobin poikien mieleen kerran toisensa jälkeen.

Millä muulla tavalla syyllisyys vaikutti Joosefin veljiin?

Syyllisyyden vaivaamat ihmiset ajattelevat tekoaan yhä uudelleen. He ovat harmissaan siitä, mitä ovat tehneet. He pelkäävät seurauksia ja alkavat syytellä itseään. Tällainen käymistila aiheuttaa paljon hätää, turhautumista ja vihaa itseä kohtaan, koska ei toiminut toisin. Valitettavasti, vaikka tällaisille ajatuksille uhraisi kuinka paljon aikaa tahansa, menneisyys ei niistä miksikään muutu. Tarvitaan katumusta ja anteeksiantamista. Joosefin jalo luonne käy ilmeiseksi, kun veljet saavat anteeksi ja kehotuksen lopettaa itsensä vihaamisen. Joosef vakuuttaa heille tapahtuneen olleen osa Jumalan suunnitelmaa pelastaa monen elämä. Se tosiseikka, että Jumala pystyi käyttämään heidän pahaa tekoaan hyvään tarkoitukseen, ei kuitenkaan voinut poistaa heidän syyllisyyttään hirvittävään rikokseen.

Kuinka voimme seuraavien jakeiden ohjeita seuraamalla saada apua syyllisyyden käsittelemiseen? Jaak. 5:16; 1. Joh. 1:9.

Kaikki synti tuottaa kipua niin syntiselle kuin Jumalallekin. Monet synnit vaikuttavat myös muiden ihmisten elämään. Kolmion jokaista nurkkaa (Jumala–muut–minä) pitää työstää, ennen kuin tehdyt rötökset saadaan hoidettua. Johannes kertoo, että Jumala on valmis antamaan anteeksi ja puhdistamaan meidät kaikesta vääryydestä. Lisäksi Jaakob kehottaa meitä tunnustamaan syntimme toisillemme. Tämä on tärkeää tehdä. Synnit tulee tunnustaa erityisesti niille, joita olemme loukanneet.

Nöyrä tunnustus on ainoa tie vapauteen syyllisyydestä. ”Syntisi saattavat olla kuin vuoria edessäsi, mutta jos nöyryytät sydämesi ja tunnustat syntisi luottaen ristiinnaulitun ja ylösnousseen Vapahtajan ansioihin, hän antaa anteeksi ja puhdistaa sinut kaikesta vääryydestä – – [Hänen vanhurskautensa hedelmä] on Jumalan sanan mukaan rauha – – lepo ja turvallisuus iankaikkisesti.” (Ellen G. White, *Apostolien teot*, s. 435). Mitä sinun pitäisi tunnustaa voidaksesi kokea nämä lupaukset tosiksi?

Elämänvoiman haihtuminen

Lue Psalmi 32. Mitä tässä opetetaan syyllisyydestä ja tunnustuksesta? Mitä Daavid tarkoitti ”vaikenemisella”? Mitä ihmiselle tapahtuu, jos hän vaikenee? Mikä oli Daavidin ratkaisu syyllisyyden tuskaan?



Rehellinen tunnustus tekee hyvää mielelle ja ilmeisesti myös ruumiille. Daavidin käyttämä kieli osoittaa selvästi, että hänen mielensä tila tuotti myös fyysistä kipua: ruumis riutui ja kuivui ja elämänvoima haihtui (jakeet 3 ja 4). Lääketieteessä tunnetaan psyykkisen stressin ja fyysisten sairauksien välinen läheinen suhde. ”Psykosomaattinen sairaus” on ollut tuttu käsite terveydenhuollossa vuosikymmeniä ja se kuvaa fyysisiä oireita, jotka johtuvat suurelta osin psyykkisistä ongelmista. Viime aikoina on huomattu, mikä vaikutus mielialalla on joko varjelemaan sairastumiselta tai altistamaan sairastumiselle. Tätä käsitettä kutsutaan psykoneuroimmunologiaksi.

Syällisyys, niin kuin mikä tahansa kielteinen tunne, vaikuttaa haitallisesti käyttäytymiseen ja voi ajan kanssa pilata myös fyysisen terveyden. Niiden, jotka tuntevat Herran, ei kuitenkaan tarvitse altistua tällaisille sairauksille. Daavidin tunnustus osoittaa vastalääkkeen syällisyyteen: ”Minä tunnustin sinulle syntini – –. Sinä annoit anteeksi pahat tekoni, otit pois syntieni taakan.”(Jae 5.) Näin syällisyydentunteesta johtuva häpeä, katumus, suru ja epätoivo voivat haihtua Herran ihmeellisen anteeksiannon voimasta ja tilalle tulee ilo ja riemu (jae 11).

Lue 1. Tim. 4:1, 2. Mitä Paavali tarkoittaa polttomerkillä omallatunnolla?

Paavali varoittaa Timoteusta odotettavissa olevista henkilöistä, jotka opettavat outoja asioita uskoville. Syyksi hän sanoo sen, että heillä on omassatunnossa ”polttomerkki” (jae 2). Kuten tuli saattaa vahingoittaa hermopäitä jossakin osassa ruumista niin, että iho tulee tunnottomaksi, samoin omatunto voi tulla tunnottomaksi, kun a) toistuvasti rikotaan oikeaksi tiedettyjä periaatteita vastaan eikä väärä teko lopulta enää tunnu väärältä, tai kun b) omaatuntoa muokkaa sellaisen ympäristön vahva vaikutus, jossa väriä asioita ei pidetä väärinä tai jossa niitä jopa pidetään hyvinä.

Mitkä asiat vaivasivat sinua aiemmin, mutta eivät vaivaa enää? Voisiko taustalla olla omatunnon äänen vaikeneminen? Yritä katsoa itseäsi sivusta; onko elämässäsi sellaista, joka ei vaivaa sinua, mutta jonka ehkä pitäisi vaivata?

Katkeru itku

Eräs suurenmoisimmista syällisyyteen liittyvistä esimerkeistä löytyy Matt. 26:75. Mikä teki Pietarin syällisyydentunteesta niin erikoisen? Oletko koskaan kokenut vastaavaa? Jos olet, mitä sellaista opit siitä, mikä voisi varjella sinua toistamasta erehdyttäsi?

Kahteen kertaan Pietari ilmaisi tahtonsa olla luja ja ehdottoman uskollinen Herralleen. Toinen kerta oli juuri sen jälkeen, kun Jeesus oli ennustanut, että Pietari tulisi pettämään hänet kolme kertaa samana iltana. Tunteja myöhemmin kaksi naista tunnisti Pietarin Jeesuksen seuraajaksi, ja molemmilla kerroilla hän kielsi Herransa. Sitten ryhmä ylipapin palvelijoita tunnisti hänet, ja hän vastasi: ”En ole” (Joh. 18:25). Huomaa, että syyttäjät (alaikäinen, naisia ja palvelijoita) lukeutuivat yhteiskunnan alempiin sosiaaliryhmiin. Tämä on saattanut myöhemmin lisätä Pietarin häpeän- ja syällisyydentunnetta.

Ratkaisevaa tässä kuitenkin on se, että vaikka kokemus oli todella katkera, Pietarin itku johti katumukseen, sydämen muuttumiseen ja aitoon kääntymykseen. Joskus tilanne vaati tämän: meidän täytyy nähdä itsemme oikeassa valossa tajutaksemme, mitä sydämemme sopukoissa todella piilee, ja mihin hirmutekoihin saatamme pahimmillaan langeta. Sitten murtuneina, kuten Pietari, voimme tulla Herramme eteen.

”Kyyneleiden sokaisemana hän [Pietari] lähti yksinään Getsemanen hiljaiseen puutarhaan ja heittäytyi siihen paikkaan, missä oli nähnyt Vapahtajansa makaavan maassa. Suuri tuska oli tehnyt Jeesuksen hiestä verisen. Pietari muisti katuvana, että hän itse nukkui, kun Jeesus rukoili noiden ratkaisevien tuntien aikana. Hänen ylpeä sydämensä murtui ja nyt maa, joka oli kostunut Jumalan Pojan verisestä hiestä, kostui Pietarin katumuksen kyyneleistä. Hän lähti puutarhasta muuttuneena miehenä. Hän oli valmis säälimään toisia kiusattuja. Hän oli joutunut nöyrytymään ja pystyi nyt samaistumaan heikkoihin ja erehtyviin.”(Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 3, s. 416.)



Apostolien tekojen alkuosasta löytyy vakuuttava todistus Pietarin muutoksesta. Hänen saarnansa ja johtajuutensa sekä ihmetekonsa olivat hyvin poikkeuksellisia ja ne johtivat monet löytämään pelastuksen. Hänen työnsä vaikutti siihen, että seurakunta alkoi yhä paremmin toimia Kristuksen ruumiina. Hänen kuolemaansa, jonka Jeesus oli ennustanut (Joh. 21:18), pidettiin kunnianosoituksena. Hänhän sai kuolla samalla tavalla kuin Mestarinsa.

Millä tavalla omat lankeemuksesi ja heikkoutesi ovat tehneet sinut herkemmäksi ymmärtämään toisten lankeemuksia? Kuinka voi omien tuskien kautta oppia palvelemaan toisia, jotka ovat heikkoja?

Täydellinen anteeksianto

”Mikään kadotustuomio ei siis kohtaa niitä, jotka ovat Kristuksessa Jeesuksessa.” (Room. 8:1.) **Mitä tämä teksti lupaa? Kuinka voimme ottaa omaksemme tämän lupauksen?**

Jumalan anteeksianto on niin valtava, niin syvä ja niin laaja, ettei sitä voi täysin ymmärtää. Kauneintakaan inhimillistä anteeksiantoa ei voi verrata Jumalan anteeksiantoon. Hän on niin täydellinen ja me olemme niin puutteellisia. Kuitenkin juuri sen kautta, että Jumala antoi itsensä Jeesuksessa, me kaikki voimme saada täydellisen vapautuksen syyllisyydestä sillä hetkellä, kun tartumme lupauksiin täydessä uskossa Herralle antautuneina.

Lue seuraavat kolme Raamatun kohtaa. Kuinka ne valaisevat Jumalan anteeksiantoa?

- Ps. 103:12 _____
- Jes. 1:18 _____
- Miika 7:19 _____

Raamattu käyttää kuvauksia todellisesta ja tutusta maailmasta, jotta me voisimme helpommin ymmärtää vaikeita käsitteitä. Voimme hyvin ymmärtää, että lumi ja villa ovat hyviä esimerkkejä valkeudesta, meren syvyys on syvimpiä ja vaikeimmin lähestyttäviä paikkoja, mitä voimme kuvitella, eikä mikään voi olla maantieteellisesti kauempana toisestaan kuin itä lännestä. Kuitenkin nämä allegoriat kuvaavat Jumalan anteeksiantoa vain rajallisesti. Abbey of Elstow -kirkossa on lyijylasi-ikkuna, joka kuvaa Bunyanin *Kristityn vaellus* -kirjasta yhden tapahtuman. Siinä Kristitty, päähahmo, näkyi polvistuneena ristin juurella. Raskas syyllisyyden taakka on otettu pois hänen hartioiltaan ja valtava helpotuksen tunne täyttää hänet.

Kristitty sanoo: ”En enää nähnyt sitä.” Taakka oli poissa. Sen tuska, pistos, huoli ja häpeä häipyivät ikuisesti. Koska olemme epätäydellisiä, itsekkäitä ja meillä on rikkinäisiä ihmissuhteita, meidän on hyvin vaikeaa käsittää Jumalan täydellistä ja kaikenkattavaa anteeksiantoa. Voimme vain hyväksyä sen uskossa ja rukoilla: ”Herra, nöyrästi tunnustan syntini sinulle ja hyväksyn armosi ja puhdistuksesi. Aamen.”

Miten voimme olla varmoja, että syntimme on annettu anteeksi, jos siltä ei tunnu? Onko syytä uskoa, että olemme saaneet anteeksi, vaikka tunteemme puhuvat sitä vastaan?



Lisäaineistoa: ”Kun synti taistelee saadakseen ylliotteen ihmisen sydäimestä, kun syyllisyys tuntuu painostavan sisintä ja vaivaavan omaatuntoa, kun epäusko peittää mielen kuin pilvi, kuka lähettää valon säteen? Kenen armo riittää voittamaan synnin ja kuka voi antaa suloisen anteeksiannon ja armahtaa ihmisen kaikista synneistä? Kuka voi karkottaa pimeyden ja tehdä meistä iloisia ja toivorikkaita Jumalassa? Vain Jeesus, syntimme anteeksiantava Pelastajamme. Hän on vielä meidän asianajajamme taivaan oikeussalissa, ja ne, joiden elämä on kätkeyty Kristuksen kanssa Jumalaan, saavat nousta ja loistaa, koska Herran kirkkaus on heidän päällään.” (Ellen G. White, *Bible Training School*, toukokuu 1915.)

”Jos olet loukannut ystävääsi tai naapuriasi, sinun tulee tunnustaa tekemäsi vääryys, ja hänen velvollisuutenaan on antaa auliisti sinulle anteeksi. Sitten sinun tulee anoa Jumalan anteeksiantamista, koska veli, jota olet haavoittanut, on Jumalan omaisuutta ja häntä vahingoittaessasi olet tehnyt syntiä hänen Luojaansa vastaan.” (Ellen G. White, *Päivästä päivään*, s. 142.)

Aiheita keskusteluun:

- **Madame Mao, entisen kommunistisen Kiinan johtajan Mao Tse-Tungin vaimo, eli jatkuvassa pelossa syyllisyyden vaivaamana, koska oli tehnyt niin monia pahoja asioita. Hän oli niin vainoharhainen ja huonon omatunnon riivaama, että jokin pieni odottamaton ääni saattoi saada hänet hikoilemaan kylmää hikeä tai aiheuttaa raivokohtauksen. Asiat menivät niin pitkälle, että hän saattoi käskää henkilökuntaansa ajamaan pois kaikki linnut hänen puutarhastaan, ettei hänen tarvinnut kuunnella niiden laulua. Tämä on äärimmäinen esimerkki, mutta mitä se kertookaan syyllisyyden voimasta pilata ihmisen elämä.**
- **Minkä neuvon antaisit ihmiselle, joka taistelee yhä menneiden tapahtumien tuoman syyllisyyden kanssa, vaikka sanoo, että hän on ottanut Kristuksen vastaan? Kuinka voisit auttaa häntä?**
- **Näimme tällä kertaa Raamatusta useita esimerkkejä, jotka kuvasivat Jumalan anteeksiantoa. Voitko itse tai ryhmässä löytää uusia vertauksia tai esimerkkejä kuvaamaan anteeksiannon syvyyttä ja sitä, mitä voimme saada Jeesuksessa, jos hyväksymme hänen armonsa?**

Olisiko syyllisyyttä olemassa maailmassa, jossa ei olisi Jumalaa?

- **Niin kuin olemme huomanneet, Jumala voi käyttää syyllisyyttä johtamaan meidät uskoon ja katumukseen. Onko syyllisyyden tunteesta muutakin hyötyä? Jos on, niin mitä?**



Alustus 6 – Hyviä ajatuksia

Tekstit viikon tutkistelua varten: Mark. 7:21–23; Luuk. 6:45; Ap. t. 14:2, 15:24; Gal. 3:1; Ps. 19:15.

Avainteksti: *“Lopuksi, veljet, ajatelkaa kaikkea mikä on totta, mikä on kunnioitettavaa, mikä oikeaa, puhdasta, rakastettavaa ja kaunista, mikä vain on hyvää ja ansaitsee kiitoksen.”* (Fil. 4:8.)

Johdanto

Tänä aikana ehkä yleisimmin käytetty mielenterveyden hoitomuoto on nimeltään kognitiivinen käyttäytymisterapia tai kognitiivinen psykoterapia (KBT, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta käyttämä lyhenne). Se perustuu oletukseen, jonka mukaan useimmat psyykkiset ongelmat alkavat parantua, kun tunnistetaan ja muutetaan epäsopivia ja toimimattomia käsityksiä, ajatuksia ja käyttäytymismalleja.

Masentuneilla ihmisillä on taipumus tulkita tosiasiat kielteisessä valossa; huolestuneilla puolestaan on tapana pelätä tulevaisuutta; ja jos henkilöllä on huono itsetunto, hän kiinnittää herkästi huomiota toisten menestykseen ja vähättelee omia onnistumisiaan. Sen takia KBT pyrkii opettamaan ihmisille omien vahingollisten ajatustottumusten tunnistamista ja auttaa niiden vaihtamisessa sellaisiin, jotka edistävät haluttua käyttäytymistä ja karsivat ei-haluttua.

Raamattu opettaa meille, kuinka ajatukset ja teot liittyvät toisiinsa (esim. Luuk. 6:45). Hyvät ajattelumallit eivät ole hyödyllisiä vain siksi, että ne edistävät mielen terveyttä vaan siksi, että ne myös ohjaavat ihmistä tiellä kohti periaatteellisuutta: *”Joka pahaan pyrkii, kulkee harhaan, joka pyrkii hyvään, saa rakkautta.”* (Sananl. 14:22.)

Tällä viikolla tarkastelemme joitakin raamatullisia totuuksia, jotka voivat auttaa meitä paremmin hallitsemaan ajatuksiamme, kun annamme Kristukselle hallintaoikeuden elämäämme.

Ajatukset: Käyttäytymisen juuret

Lue Mark. 7:21–23 ja Luuk. 6:45. Kuinka tärkeää näiden tekstien mukaan on hallita myös ajatuksiamme eikä vain tekemisiämme tai sanojamme?

Ihmiset, jotka kärsivät impulsiivisesta persoonallisuushäiriöstä, eivät pysty vastustamaan yllykkeitä ja voivat varastaa, hyökätä jonkun kimppuun tai jäävät uhkapelikoukkuun. Mielenterveyden ammattilaiset tietävät, että usein joku määrätty ajatus (tai tapa ajatella) herättää ei-toivotun käyttäytymisen. Tästä syystä potilaita harjoitetaan tunnistamaan tällaiset ajatukset ja karkottamaan ne, mikä voi auttaa kääntämään mielen toivottuun suuntaan. Tällä tavoin voi oppia hallitsemaan omia ajatuksiaan ja välttämään ei-toivottua käyttäytymistä. Myös synnilliset teot ovat usein seurausta jostakin määrätystä tavasta ajatella. (Eivätkö kiusaukset lähde juuri määrätynlaisista ajatuksista?) Jokaisen kristityn velvollisuus on oppia Jumalan avulla tunnistamaan tällaiset ajatukset varhain, koska mitä pidemmälle tällaisen ajatusten ketjun annetaan kehittyä, sitä vaikeammaksi synnillisten seurausten välttäminen tulee.

Mitä vaihtoehtoja Paavali ehdottaa? Room. 8:5–8.

Paavali osoittaa, että mieli ja käyttäytyminen ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Jos mieli on Hengen virittämä, se etsii hyviä ajatuksia ja tekoja, mutta jos synti hallitsee ihmisen mieltä, seurauksena on synnillisiä tekoja. Ei kuitenkaan riitä muuttaa käyttäytymistä mukavuussyistä tai halusta näyttää hurskaammalta. Sydämen (mielen) täytyy uudistua, koska muuten pidemmän päälle teot tulevat osoittamaan sydämen todellisen tilan. *”Meidän täytyy pitää jatkuvasti mielessä*



puhtaiden ajatusten kohottava vaikutus ja pahojen ajatusten vahingollinen vaikutus. Kohottakaamme ajatuksemme pyhiin asioihin. Olkoot ajatuksemme puhtaita ja aitoja, koska oikeat ajatukset ovat ainoa vakuutus, joka ihmisellä on.”(Ellen G. White, *The Signs of the Times*, elokuu 23, 1905.)

Kuvittele, että sinun pitäisi suullisesti kuvata kaikki ajatuksesi viimeisen vuorokauden ajalta. Mitä sanoisit? Olisiko se noloa? Osoittaako vastauksesi, että on muutoksen aihetta?

Ajatukset stressin aiheuttajana

Minkälaiset asiat pelottavat sinua? Miten voit oppia luottamaan Herraan pelosta huolimatta? Eikö Jumalan voima ole suurempi kuin kokemasi uhat?

Ajatukset voivat aiheuttaa monenlaista kärsimystä. Kirjassaan *Psychology and Life* [Psykologia ja elämä] psykologi Philip Zimbardo kertoo nuoresta naisesta, joka joutui sairaalaan, koska hän pelkäsi kuolevansa. Ilmeisesti hänellä ei ollut mitään fyysistä vaivaa, mutta hän sai jäädä yöksi tarkkailuun. Tunteja myöhemmin hän kuoli. Tutkimus osoitti, että vuosia aiemmin ennustaja oli kertonut, että hän kuolisi täyttäessään 23 vuotta. Nainen kuoli pelkoon päivää ennen syntymäpäiväänsä. Ei ole epäilystäkään siitä, etteikö kielteisillä ajatuksilla voi olla vakavia seurauksia. Tästä syystä tarvitaan terveitä ajatuksia (tästä lisää myöhemmin). On myös tärkeää muistaa, että voimme vaikuttaa vahingollisesti toisiin ihmisiin, jos ilmaisemme ääneen kaikki omat kielteiset ajatuksemme. Sanoilla on todella voimakas vaikutus hyvään yhtä lailla kuin pahaankin. Ne voivat nostaa ihmistä tai repiä häntä alas. Sanoillamme vahvistamme elämää tai johdamme kohti kuolemaa. Kuinka huolellisesti kannattaakin valita, mitkä ajatukset ja mietteet jaamme toisten kanssa.

Lue Ap. t. 14:2, 15:24 ja Gal. 3:1. Mitä niissä jakeissa sanotaan kielteisestä vaikuttamisesta?

”Älä puhu tunteistasi, jos et koe itseäsi iloiseksi ja hyväntuuliseksi. Ei kannata levittää varjoja muiden elämään. Kylmä, iloton uskonto ei koskaan vedä ketään Kristuksen luo. Päinvastoin, se ajaa heidät pois hänen luotaan ja johtaa heidät verkkoon, jonka Saatana on virittänyt ihmisten harhailevia jalkoja varten.”(Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, s. 488.)

Onko sinulla sellaisia kokemuksia, joissa toisen ihmisen pelkkä sana tuntui repivän sinut kappaleiksi? Kuinka voit varmistaa, ettet itse koskaan tee niin toisille?

Terveet ajatukset

”Lopuksi, veljet, ajatelkaa kaikkea mikä on totta, mikä on kunnioitettavaa, mikä oikeaa, puhdasta, rakastettavaa ja kaunista, mikä vain on hyvää ja ansaitsee kiitoksen.”(Fil.4: 8.) Mikä on Paavalin ajatuksen ydin edellä olevassa tekstissä? Mikä on tämän tekstin toteuttamisessa keskeistä? Katso myös 2. Piet. 3:1, 2.

Raamatun sanojen muistaminen, toistaminen, pohtiminen ja mietiskely ovat suurimpia hengellisiä siunauksia, joita meillä on. Ne ovat myös varma tapa herätellä Pietarin mainitsemia ”vilpittömiä” ajatuksia (2. Piet. 3:1). Monet ovat saaneet suurenmoisia siunauksia opettelemalla ulkoa Raamatun jakeita. Kun sitten kohtaa huolia, epäilystä, pelkoa, turhautumista tai kiusauksia elämässään, nämä Raamatun ajatukset tulevat mieleen, ja Pyhä Henki voi antaa helpotusta ja rauhaa tilanteeseen.

Tämän ajan uskovilla on valtavasti Raamatun lukemisen kanssa kilpailevia houkutusia (TV, tietokone jne.). Siksi on välttämätöntä tietoisesti valita lukea ja miettiä sanaa joka päivä. Jumalan sana on ainoa aito mielen puolustusase maailman houkutusia vastaan.



Katso uudelleen Paavalin viestiä filippiiläisille. Tee luettelo elämässäsi kohtaamista asioista, jotka ovat totta, puhtaita, kunnioittavia, kauniita jne. Mitä listallasi on? Mitä niissä on yhteistä? Jaa listasi muiden kanssa.

Rukous on toinen keino mielen pitämisessä oikealla polulla. Kun puhumme Jumalalle, himot tai itsekkäät ajatukset eivät mahdu mukaan. Rukoileva asenne tai elämäntapa on varma keino varjeltua synnillisiltä ajatuksilta ja niiden mukana myös synnillisiltä teoilta.

Raamattu osoittaa selkeästi, että Jumala välittää ajatuksistamme, koska ne vaikuttavat sanoihimme, tekoihimme ja koko hyvinvointiimme. Jumala haluaa, että meillä on hyviä ajatuksia, koska vilpittömät ajatukset antavat niin fyysistä kuin henkistäkin terveyttä. Se, että Raamatun lukeminen ja mietiskely, rukous ja Hengen johtamien valintojen teko voi auttaa meitä ja muitakin pitämään ajatukset ja sydän mieltä ylentävissä asioissa on hyvä uutinen.

Sydämen ajatukset

Lue 1. Kun. 8:39; Ps. 19:15; 1. Aik. 28:9 ja 1. Sam. 16:7. Mitä yhteistä näissä jakeissa on? Vielä tärkeämpää on miettiä, miten tässä esitetty totuus koskee ajatuksiamme? Saavatko nämä Raamatun opetukset sinut huolestuneeksi vai antavatko ne toivoa? Vai onko vaikutus yhdellä kertaa myönteinen ja kielteinen? Perustele vastauksesi.

”– – sinä yksin tunnet kaikkien ihmisten sydämen”(1. Kun. 8:39). Sanaa *sydän* käytetään Raamatussa usein, kun puhutaan ihmisen ajatuksista ja tunteista (katso esim. Matt. 9:4). Jumala ainoastaan pääsee sisälle ihmisen mieleen ja voi luodata mielen syvimmätkin päämäärät ja salaiset kaipaukset. Ei mikään, ohimeneväkään, ole piilossa Luojaltamme.

Se, että Jumala tuntee meidät sisintämme myöten, on meille hyväksi. Kun ihminen on liian masentunut lausuakseen edes yhtä rukouksen sanaa, Jumala tuntee hänen tarpeensa. Ihmiset näkevät vain ulkokuoren ja teot ja yrittävät kuvitella, mitä toinen ajattelee; Jumala tuntee ajatukset aivan toisessa ulottuvuudessa.

Ihmisten tavoin Paholainen ja hänen enkelinsä voivat vain tarkkailla, kuunnella ja arvailla, mitä sisällä ihmisen ajatuksissa tapahtuu. ”Saatana ei pysty lukemaan ajatuksiamme, mutta hän näkee, mitä teemme ja kuulee sanamme ja pystyy pitkäaikaisen kokemuksensa perusteella suunnittelemaan kiusauksensa niin, että ne osuvat luonteemme heikkouksiin.” (Ellen G. White, *The Review and Herald*, toukokuu 19, 1891.)

Kun päivittäin teet päätöksiä (henkilökohtaisia tai työhön liittyviä) tai ajattelet muita ihmisiä, pysähdy hetkeksi ja lähetä lyhyt, hiljainen rukous Jumalalle. Nauti ainutlaatuisen läheisestä yhteydestä Jumalaan. Kukaan muu maailmankaikkeudessa ei pääse osalliseksi tähän ajatustenvaihtoon. Kun kutsut Kristuksen mukaan ajatustesi kulkuun, saat varjelusta kiusauksissa ja saat hengellisiä siunauksia. Tällainen tapa toimia vahvistaa läheistä suhdetta Jumalan kanssa.

Kun Raamattu kehottaa meitä olemaan tuomitsematta toisia, voiko sydämen ajatusten miettiminen auttaa ymmärtämään, mistä on kysymys? Kuinka monta kertaa sinun tarkoituksperiäsi on ymmärretty väärin, kun ihmiset eivät tunne sydäntäsi? Miksi sitten on tärkeää, ettemme tuomitse toisia?

Kristuksen rauha sydämessä

Lue Kol. 3:1–17. Minkälaisia tekoja tämä Raamatun teksti edellyttää, jos haluamme elää Raamatun lupaamaa todellista elämää Kristuksessa?

Tämä teksti johtaa meidät moraalisen ja epämoraalisen käyttäytymisen ytimeen, mieleen ja sydämeen. Siinä viitataan myös siihen ainoaan, joka voi synnyttää meissä hyvyyttä ja auttaa meitä hallitsemaan ajatuksiamme, Jeesukseen Kristukseen. ”Vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha – –.” (Kol. 3:15.) Kiinnitä huomiota sellaisiin ilmaisiin, kuten ”tavoitelkaa sitä mikä on ylhäällä”, ”ajatelkaa sitä mikä on ylhäällä”, ”kaiken kruunuksi tulokoon rakkaus”,



”vallitkoon teidän sydämissänne Kristuksen rauha”, ”antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne”. Teksti osoittaa, että synnin välttäminen ja hyvyyden sisäistäminen ovat tahtoon ja valintaan perustuvia asioita, eivätkä itsestään tapahtuvia, spontaanin prosessin tulosta. Synti voidaan voittaa vain keskittymällä taivaallisiin arvoihin. Kristus on hyvyyden ja puhtauden lähde. Kun vain sallimme, Kristus voi antaa todellista mielenrauhaa.

Tästä näemme, koska mielemme on koko persoonamme ydin, että juuri se pitää antaa Jeesuksen haltuun. Tämä on keskeinen asia luonteen uudistumisessa, eikä sitä voi jättää sattuman varaan. Sekä luonnollinen taipumuksemme syntiin että ympäristön vahingolliset vaikutteet taistelevat ajatusten puhtautta vastaan. Herra ei kuitenkaan jätä meitä oman onnemme varaan: hän tarjoaa apuaan ja varjelustaan kaikille halukkaille. ”Taivaallinen rakkaus ja voima tulevat ohjaamaan ajatuksiamme, jos keskitämme ne Jumalaan. Siksi meidän tulisi saada elämämme niistä sanoista, jotka tulevat Kristuksen huulilta.” (Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, vol. 2, s. 669.) Keskellä hengellistä taistelua kiusaus voi yllättää meidät. Silloin saattaa olla hyvin vaikeaa hallita ajatuksia. Tuollaisessa tilanteessa voi olla yksinkertaisinta vaihtaa maisemaa tai tehtävää tai etsiä hyvää seuraa. Tällainen ajatuskulun katkaisu tekee myös rukouksen mahdolliseksi.

Ajattelu on mystinen inhimillinen prosessi. Emme oikeastaan tiedä tarkalleen, mistä on kysymys tai kuinka ajattelu toimii. Yleensä kuitenkin päätämme itse jossakin omantunnon ja tietoisuuden syvyyksissä, mitä alamme ajatella. Ajatus voi vaihtua hetkessä. Pitää yksinkertaisesti tehdä valinta. (Joissakin tapauksissa mielen sairaus voi vaikuttaa henkilön kykyyn muuttaa ajatusten kulkua helposti, ja silloin ammattilaisen apu, jos sellaista on saatavilla, voi olla hyvinkin hyödyllistä.) Entä omat ajatukset? Mitä aiot tehdä seuraavan kerran, kun väärät ajatukset täyttävät mielesi?



Lisäaineistoa: ”Oikeat ajatukset ovat Ofirin kultaa arvokkaampia. Meidän kannattaa arvostaa oikeanlaista ajatusten hallintaa. – – Jokainen epäpuhdas ajatus saastuttaa sisintä, haittaa eettistä näkökykyämme ja häivyttää Pyhän Hengen puheen elämästämme. Se saa hengellisen näkökyvyn hämärtyämään niin, että ihminen ei näe Jumalaa. Herra voi antaa ja aina antaakin anteeksi katuvalle syntiselle, mutta vaikka synnin saa anteeksi, se jättää arven. Ymmärtääksemme hengelliset asiat selkeästi, meidän tulee pyrkiä sulkemaan pois kaikki epäpuhdas puheestamme ja ajatuksistamme. – – Ajatusten hallintaan ja ohjaamiseen kannattaa käyttää kaikkia Jumalan meille antamia mahdollisuuksia. Mieltä on hyvä ohjata niin, että meidän mieleemme ja Kristuksen mielen välille syntyy sopusointu. Hänen totuutensa pyhittää meidät, ruumiimme, mieleemme ja henkemme niin, että voimme nousta kiusausten ylläpuolelle.”(Ellen G. White, *The Signs of the Times*, elokuu 23, 1905.)

Aiheita keskusteluun:

- **Tarkistakaa yhdessä luettelot, joita teitte filippiiläiskirjeen pohjalta (meidän tulisi ajatella sitä, mikä on hyvää, puhdasta jne.). Mitä opittavaa löytyy toisten tekemistä ehdotuksista?**
- **Mitä tarkoittaa ”Me vangitsemme kaikki ajatukset kuuliaisiksi Kristukselle” (2. Kor. 10:5)? Miten voimme oppia toteuttamaan tämän?**
- **Kuinka internet, TV-ohjelmat, mainokset, lukeminen ja muu vastaava vaikuttavat mieleesi? Kuinka suuri osa ajatuksistasi ja tekemisistäsi on saanut vaikutteita näistä lähteistä? Miksi joskus petämme itseämme uskottelemalla, ettei sillä, mitä luemme tai katsomme, olisi vaikutusta ajatuksiimme?**
- **Kuinka meidän tekemme saattavat jopa tiedostamattamme paljastaa, mitä mielessämme liikkuu? Kuinka ruumiin kieli ilmaisee mitä tapahtuu sisäpuolella?**
- **Millaisia neuvoja antaisit ihmiselle, joka taistelee impulsiivisuuden kanssa? Löytyykö Raamatusta tätä koskevia lupauksia? Millaisia nämä lupaukset ovat? Miksi on myös tärkeää muistuttaa tällaista ihmistä Jeesuksen lupauksista, anteeksiannosta ja hyväksynnästä? Miten voit estää tällaista ihmistä vaipumasta epätoivoon, jos hän ajattelee, että koska hän ei ole saanut toivomiaan hengellisiä voittoja, hänen suhteensa Jumalaan on jotenkin viallinen? Kuinka häntä voi rohkaista luottamaan siihen, että vaikka tuntuisi miltä, anteeksianto on aina tarjolla?**
- **Varotko sanoja, jotka heijastavat syvimpiä ajatuksiasi? Kuinka on mahdollista varmistaa, että sanasi aina vaikuttavat hyvään eivätkä pahaan?**



Alustus 7 – Toivoa masentuneelle

Tekstit viikon tutkistelua varten: Ps. 42; 31:10; 32: 1–5; 1. Joh. 1:9; Miika 7:1–7; Ilm. 21:2–4.

Avainteksti: ”Herra on lähellä niitä, joilla on särkynyt sydän, hän pelastaa ne, joilla on murtunut mieli.”(Ps. 34:19.)

Johdanto

Masennus, tai syvä lamaannuttava toivottomuus, on kuulunut ihmisen elämään synnin tulosta asti. Usean Raamatussa kuvatun ihmisen elämässä näkyy oireita, jotka tämän päivän diagnostiikan mukaan luokiteltaisiin masennukseksi.

Toivottomuus on yksi masennuksen oire, ja Raamatusta löytyvä toivon sanoma voi tarjota todella paljon silloin, kun maailma puolestaan tarjoaa vähän. Kaikki ihmiset kokevat eri syistä masennusta jossakin elämänsä vaiheessa. Ei ole ihme, että Jumalan sana on täynnä lupauksia monenlaisiin tilanteisiin ja erilaisille ihmisille. Sieltä löytyy lupauksia toivosta paremmasta tulevaisuudesta; jos ei aina tässä maailmassa, niin ainakin tulevassa kaikki on paremmin.

Tietenkin, kun masennus on vakavaa, on tärkeää saada ammattiapua, mikäli se vain on mahdollista. Herra voi toimia koulutettujen asiantuntijoiden kautta ja auttaa sellaisia, jotka tarvitsevat erityistä apua. Joka tapauksessa riippumatta suhteestasi Jumalaan, jos olisit fyysisesti sairas, etsisit asiantuntijalta apua. Saman tulisi koskea niitä, jotka kärsivät kliinisestä masennuksesta, joka usein johtuu perinnöllisistä taipumuksista tai aivojen kemiallisesta epätasapainosta. Kristittykin saattaa joskus joutua turvaamaan ammattiauttajiin.

Masentuneen rukous

Lue Psalmi 42. Voitko samaistua kirjoittajan ajatuksiin? Näkyykö niissä toivoa?

Daavidilla oli vakavia mielialan vaihteluja. Hän oli usein mieli maassa, kun häntä kohdeltiin epäoikeudenmukaisesti (esim. Saul tai Israelin viholliset). Sen lisäksi hän koki syvää syyllisyydentuntoa (Ps. 51:5), kun hän rikkoi Jumalan lakia vastaan. Syyllisyydentunto liittyy usein masennukseen.

Kun tulkitsee omaa elämäänsä kielteisessä valossa (”olen tyhmä”) tai ajattelee kielteisesti ympäröivästä maailmasta (”elämä on aina epäreilua”) tai pitää tulevaisuutta toivottamana (”ei tämä koskaan muutu paremmaksi”), masennuksen riski on korkea. Tällaista asennetta kutsutaan kielteiseksi ajatteluksi. Kristitty voi kuitenkin löytää parempia tapoja ja mahdollisuuksia arvioida omaa elämäänsä ja maailmaa, jos hän ottaa huomioon Jumalan suunnitelman ja sanoman.

Ajattele seuraavia vaihtoehtoja:

- **Kuinka näet itsesi?** Jumala loi sinut omaksi kuvakseen, jotta voisit hallita luomakuntaa (1. Moos. 1:26, 27). Sinussa on vielä Jumalan luonteenpiirteitä, vaikkakin epätäydellisinä. Jeesus Kristus pelasti sinut uhrillaan ikuiselta kuolemalta ja antoi sinulle etuoikeuksia – kuulut valittuun sukuun, kuninkaalliseen papistoon, pyhään heimoon (1. Piet. 2:9). Jumalan silmissä olet äärettömän arvokas!
- **Kuinka näet maailman?** On totta, että maailma on mätä ja täynnä paha. Kuitenkin löytyy myös todella paljon oikeita, yleviä ja ihailtavia asioita mietittäväksi (Fil. 4:8). Kristittynä voi lisäksi ymmärtää pahan olemassaolon ilman, että pitäisi tuntea epätoivoa, koska tiedämme, mikä on pahan alkuperä ja lopullinen kohtalo.
- **Kuinka näet tulevaisuuden?** Mikä mahtava tulevaisuus onkaan luvassa Jumalan lapsille! Raamattu on täynnä lupauksia pelastuksen varmuudesta (esim. Ps. 37:39).



Suru ei ole syntiä. Kuinkahan usein Jeesus oli surullinen? Et saa syyttää itseäsi surusta tai masennuksesta. Usein niihin on hyvä syy. Kuinka edellä mainitut tekstit voivat auttaa kestäämään juuri niitä haasteita, joiden kanssa tällä hetkellä kamppaillet?

Toivottomuuden seuraukset

”Minun ääneni vinkuu kuin tervapääskyn ääni, kyyhkysen tavoin minä valitan ja vaikerran. Minun silmäni väsyivät tähytessään korkeuteen. Herra, minä olen ahdingossa, auta minut siitä.”(Jes. 38:14.)

Tämä teksti ei kiertele kuvatessaan Hiskian tuskaa ja itkua. Henkistä painetta ilmaistaan eri tavoin eri kulttuureissa. On paikkoja, joissa ihmiset kärsivät hiljaa välttämättä tietoisesti mitään näkyvää tai kuuluvaa valitusta. Toisissa (niin kuin Hiskian tapauksessa) suureen ääneen lausuttu vaikerrus ja valitus ovat osa surutyötä. On myös olemassa henkilökohtaisia eroja: jotkut pystyvät kohtaamaan kuoleman rauhallisemmin kuin toiset.

On tavallista ja todennäköistä, että pitkäkestoista tai terminaalivaiheessa olevasta sairaudesta kärsivä potilas kokee masennusta. Hiskiakin oli sairas ja sairauden vakavuus kertoi lopun lähestymisestä. Tästä syystä voimme Jesajan luvusta 38 lukea hänen kokemuksestaan ja myös masennuksesta, joka siihen liittyi. Masennuksen oireet voivat olla niin vaikeita, että jotkut yrittävät tehdä kaikesta lopun itsemurhan avulla. Itse asiassa yli 10 prosenttia kliinisesti masentuneista tekee itsemurhan. On selviö, että vakava masennus on vaikea sairaus, jota täytyy hoitaa asiantuntevasti.

Mitä oireita kuvataan seuraavissa teksteissä?

Ps. 31:10,11 _____

Ps. 77:5 _____

Ps. 102:5,6 _____

1. Kun. 19:4 _____

Masennuksen oireita:

- syvä surumielisyyttä
- motivaation puute, haluttomuus harrastaa mitään mielekästä
- ruokahalun muutos, joko painon laskua tai nousua
- unihäiriöitä, unta on joko liian vähän tai liian paljon
- huono itsetunto
- huono muisti ja hidas ajatuksen juoksu
- kuoleman ja itsemurhan mahdollisuuden pohdintaa

Joillakin on vain yksi tai kaksi yllämainituista oireista, toisilla useita. Oireet saattavat kestää useita kuukausia ennen olonhelpottumista. Joka tapauksessa, masennuksen taakka on raskas ja se edellyttää lääketieteellistä ja/tai hengellistä asioihin puuttumista.

Kaikki kokevat joskus surua ja masennusta eri syistä ja eri tavoin. Mikä painaa sinun mielesi maahan? Miksi? Muistele, kuinka Jumala on johtanut sinua elämäsi matkalla. Mitä toivoa ja rohkaisua löydät, kun ajattelet Herran johdatusta? Miksi on tärkeää pitää nämä muistot elävinä?



Helpotusta masennukseen

Lue Psalmi 39:2–7. Miten kävi, kun Daavid pysyi hiljaa? Mitä tapahtui, kun hän avautui?

Masennuksen tuomat tunteiden häiriötilat merkitsevät usein sitä, että masentuneen täytyy päästä puhumaan tuskastaan. Pelkästään tämä voi käynnistää paranemisprosessin. Turvallinen tapa kokea vapautusta ahdistuksesta tai henkisestä kivusta on lähestyä Herraa avoimessa ja kokosydämisessä rukouksessa. Usein tarvitaan muutakin, mutta tämä voi olla hyvä alku.

Yksinkertaisimpia selviytymiskeinoja masentuneelle on puhua sellaiselle ystävälle (tai terapeutille), joka osaa kuunnella ja joka ihannetapauksessa osaa tarvittaessa ohjata masentuneen saamaan tehokkaampaa apua ja löytämään toipumiseen tarvittavia resursseja. Jo sillä, että pääsee sanoin ilmaisemaan ajatuksensa ja tunteensa, on parantava vaikutus. Seurakuntakin voi olla tukiasema, kun ihminen on allapäin, mutta seurakunnan apu ei aina riitä, ei ainakaan silloin, kun tarvitaan ammattiauttajaa. Joka tapauksessa jokaisen, jolla on vaikea elämänvaihe ja joka kokee olevansa allapäin tai peräti masentunut, tulisi voida löytää joku, jonka kanssa voi luottamuksellisesti jutella. Joskus pelkästään se, että pääsee keskustelemaan asioista helpottaa oloa.

Lue Ps. 55:18. Mikä lupaus tässä tekstissä on? Miksi tämä on meillekin arvokas asia?

Terapeutin vastaanottoaika, jos aika järjestyy, saattaa olla vasta ensi viikolla tai kauempana tulevaisuudessa, mutta niin kuin Daavid, joka oppi, mistä saada apua milloin vain, mekin voimme kääntyä Herran puoleen milloin tahansa. Daavid tiesi, että Jumala kuuli hänen äänensä ja se lohdutti häntä suuresti.

Jopa maallistuneet terapeutit saattavat rohkaista rukoukseen uskovia asiakkaitaan rukoilemaan. Samoin me kaikki voimme kokea, vaikkemme kärsisikään kliinisestä masennuksesta, kuinka kaikki tuntuu paremmalta, kun olemme rukoilleet. Riippumatta siitä, keitä olemme tai kuinka syvä masennuksemme on, yhteys Jumalaan voi olla suureksi avuksi toivon, rohkaisun ja parantumisen tiellä.

Ellen G. White selitti kerran, että ”rukous on sydämen avaamista Jumalalle kuin ystävälle” (Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 4, s. 533). **Vaikka rukous ei aina ratko kaikkia ongelmiamme, kuinka se auttaa meitä niiden hoitamisessa?**

Anteeksianto

Miten Daavid sai helpotusta tuskaansa? Ps. 32: 1–5; vrt. 1. Joh. 1:9. Kuinka voimme saada tästä jotakin myös itsellemme?

Tunnustamattoman synnin tuoma syyllisyydentunto voi olla raskas. Daavid ilmaisee intensiivistä sisäistä tuskaa. Psalmi 32 ja jotkut muutkin Psalmien kohdat osoittavat Daavidin tilan vakavuuden.

Kun tapaa jonkun, joka kärsii masennuksesta, pitää ehdottomasti varoa syyllistämästä häntä tunnustamattomasta synnistä! Ei myöskään pidä suoraan päätellä, että hän on paha tai jumalaton ihminen, ja että hänellä on tästä syystä ongelmia. On todella ikävää, että monella riittää ymmärrystä ja myötätuntoa niille, joilla on jokin fyysinen sairaus, mutta he ovat tuomitsevia, jos toinen on mieleltään tai tunteiltaan tasapainoton, ikään kuin se johtuisi ihmisen omista huonoista teoista tai valinnoista.

Edgar Allen Poe viittaa eräässä runossaan kertomukseen miehestä, joka murhan tehtyään piilotti ruumiin sen huoneen lattian alle, jossa murha oli tapahtunut. Hän toivoi, että syyllisyydentunto jäisi lattian alle ruumiin kanssa, mutta syvä katumus kasvoi hänen sisällään. Eräänä päivänä hän kuuli vainajan sydämen lyövän, ja ääni vain voimistui. Myöhemmin kävi ilmi, että ääni tuli, ei haudasta lattian alta, vaan hänen omasta sydämestään.



Toisaalta, jotkut kärsivät syyllisyydentunteesta, vaikka ovat tunnustaneet pahat tekonsa. Usein he kokevat, etteivät ansaitse anteeksiantoa ja valittavat sitä valtavaa vahinkoa, jota he ovat synnillään aiheuttaneet, vaikka tehdyt synnit on tunnustettu ja saatu anteeksi uskossa Jumalaan. Tällainenkin voi aiheuttaa kovaa henkistä painetta. Näissä tapauksissa on tärkeää muistuttaa henkilöä Jumalan lupauksista avusta ja hyväksynnästä, pahimpienkin syntien kohdalla. Emme voi peruuttaa sitä, mikä on tehty, mutta voimme Jumalan armosta oppia tekemistämme virheistä, ja siinä määrin kuin se on mahdollista, voimme myös korjata tehtyä vahinkoa. Parasta, mitä ihminen voi tehdä, on antautua Jumalalle ja etsiä hänen armoaan, lempeyttään ja hänen tarjoamaansa parantumista.

Monet kärsivät syyllisyydentunteesta, vaikka ovat jo tunnustaneet syntinsä. Miksi on niin tärkeää, että tunnustamme syntimme, otamme vastuun tehdystä ja opimme jatkamaan elämää eteenpäin, sen yli mitä olemme tehneet?

Toivoa sekasorron keskelle

Kuinka profeetta pääsi irti ympäröivistä sosiaalisista ja henkilökohtaisista ongelmista? *Miika 7:1–7.*

Miika esittelee laajan valikoiman oman aikansa moraalittomuutta, etiikan puutetta ja aggressioita jo tekstin jakeissa 1–6. Jo silloin oli, ja vieläkin on, monenlaista alistamista ja väärinkäyttöä, kunnioituksen ja huomaavaisuuden puutetta, korruptiota ja pettämistä. Niitä on jatkunut siitä saakka, kun synty tuli maailmaan, aina meidän omaan aikaamme asti. Ajattele vaikka uutisia tiedotusvälineissä. Löydämme niistä helposti yhtymäkohtia Israelin silloiseen tilanteeseen. Tällainen yhteiskunnallinen kaaos tulee erityisen kipeäksi, kun se satuttaa lähellä olevia ihmisiä – naapureita, ystäviä, puolisoa, lasta tai vanhempia (*Miika 7:5,6.*)

Vakavasti ongelmalliset ihmistenväliset suhteet aiheuttavat paljon stressiä ja ovat yhteydessä myös masennukseen. Niin kuin Miika selvästi sanoi (jake 7), lopullinen osatekijä kriisistä selviytymisessä on toivo.

Toivo on välttämätön, jotta voimme elää elämämme edes jonkinlaisessa mielen tasapainossa. Toivoa tarvitsee sellainenkin ihminen, joka ei Jumalaan usko – nuoren työttömän työnhakijan täytyy toivoa, että joskus tärrpää, eksynyt matkustaja toivoo löytävänsä päämääräänsä ja omaisuutensa menettänyt sijoittaja toivoo, että joskus vielä tulee parempia aikoja. Elämä ilman toivoa menettää merkityksensä ja johtaa kuolemaan.

Kun italialainen filosofi ja runoilija Dante Alighieri (1265–1321 jKr.) yritti kuvata helvettiä kirjoituksessaan *Jumalainen näytelmä*, hän näki portin yllä tekstin: ”Ken tästä käy, saa kaiken toivon heittää!” Pahin rangaistus ihmiselle on viedä häneltä toivo.

Raamatun kuvaama toivo tarjoaa enemmän kuin parhaat haaveemme. Siihen kuuluu lopullinen ja täydellinen ratkaisu ja pelastus, joka pohjautuu Jeesuksen Kristuksen lunastukseen. Adventistien perinteisen ajatuksen ”autuaasta toivosta” tulisi olla elämämme keskipisteenä. Kun odotamme Jeesuksen toista tulemusta ja pidämme silmiemme edessä näyn tulevasta, joka on parempi kuin elämän monet hankaluudet ja ikävät asiat, saamme katsoa ikuisuuteen luottavaisin mielin.

Tutki seuraavia lupauksia. Minkälainen toivo niissä on tarjolla? *Jes. 65:17; 2. Piet. 3:13; Ilm. 21:2–4.* Miksi tämä voi olla ainoa toivo, joka ihmisellä voi olla?

Kärsivä ihminen saa rohkaisua, kun uskossa näkee kaiken uudeksi luotuna. Kuten nainen synnytyksen keskellä miettii lopullista tulosta, lasta, joka syntyy, ja pian hän unohtaa kipunsa (*Joh. 16:21*). Ahdistunut ihminen voi Jumalan armosta saada toivon nähdessään, että Jumala välittää meistä siinä määrin, että lupaa uuden maailman. Maailman, josta ei enää löydy mitään niistä asioista, jotka tässä maailmassa tuottavat meille niin paljon tuskaa ja surua.



Lisäaineistoa: Lue ja mietiskele seuraavaa Raamatun tekstiä: Matt. 26:36–43. Jeesus oli surun vallassa ”kuolemaan asti”(joe 38 VKR). Ajattele Jeesuksen tuskaa. Vailla ystävien tukea, opetuslasten hylkäämänä ja ihmisten syyllisyyden taakka yllään hän tunsu olevansa Jumalankin hylkäämä. Hänen kärsimyksensä ylittää kaiken, mitä kukaan ihminen voi kokea.

”– lähestyessään Getsemanea hän tuli oudon hiljaiseksi. Hän oli usein käynyt siellä saadakseen vaipua mietiskelyyn ja rukoukseen, mutta ei milloinkaan niin tuskantäyteisin sydämin kuin tänä viimeisen kärsimyksensä yönä. Koko maallisen elämänsä ajan oli vaeltanut Jumalan läsnäolon valossa. Joutuessaan ristiriitoihin ihmisten kanssa, jotka olivat saatanan hengen vallassa, hän saattoi sanoa: ”Hän, joka on minut lähettänyt, on minun kanssani; hän ei ole jättänyt minua yksinäni, koska minä aina teen sitä, mikä hänelle on otollista.” (Joh. 8: 29). Mutta nyt hän näytti joutuneen suljetuksi pois Jumalan ylläpitävän läsnäolon valosta. Nyt hänet luettiin pahantekijäin joukkoon. Hänen täytyi kantaa langenneen ihmiskunnan syyllisyys. Meidän kaikkien pahuus pantiin hänen päälleen, joka ei synnistä mitään tiennyt. Ja synti näytti hänestä niin kauhealta, ja niin suuri oli sen syyllisyyden taakan paino, joka hänen täytyi kantaa, että hän joutui kiusaukseen ajatella sen sulkevan hänet ainoaaksi pois Isän rakkaudesta. Tuntiessaan, miten kauhea on Jumalan viha syntiä kohtaan, hän huudahtaa: ”Minun sieluni on syvästi murheellinen kuolemaan asti.” (Ellen G. White, *Alfa ja omega*, osa 5, s. 234.)

Aiheita keskusteluun:

- **Miten paikallisseurakuntasi voisi auttaa tehokkaammin ihmisiä, jotka jostakin syystä kärsivät masennuksesta tai henkisistä huolista? Vaikka mahdollisuutenne olisivat hyvinkin vähäisiä, voisitteko tehdä enemmän kuin nyt?**
- **Kuinka voit auttaa ihmistä, joka rakastaa Jumalaa ja luottaa häneen, mutta kuitenkin kokee lamauttavaa surua, vaikka ei oikein tiedä miksi? Miten voit rohkaista häntä pitämään kiinni uskosta ja Raamatun lupauksista?**
- **Yksi vakavimmista virheistä, mitä ihminen voi tehdä, on uskoa, että hänen masennuksensa ja toivottomuutensa ovat merkki siitä, että Jumala on hänet hylännyt. Miksi se ei pidä paikkaansa? Eikö ole mahdollista osoittaa tällaiselle ihmiselle raamatullisin esimerkein, kuinka esimerkiksi Elia, Jeremia vankilassa, Johannes Kastaja vankilassa tai Jeesus Getsemanessa ovat todisteita siitä, että suru ja rohkeuden menettäminen eivät tarkoita Jumalan hylkäämistä? Kuinka tällaiselle ihmiselle voi kertoa, että tunteet eivät ole hyvä uskon mittari?**



Alustus 8 – Kestävyys

Tekstit viikon tutkistelua varten: Job 19:25; Jaak. 5:10,11; Est. 2; 2. Kor. 11:23–28; Fil. 4:11–13.

Avainteksti: ”Jumala on turvamme ja linnamme, auttajamme hädän hetkellä. Sen tähden emme pelkää, vaikka maa järkkyy, vaikka vuoret vaipuvat merten syvyyksiin. Meret pauhaavat ja kuohuvat, vuoret vapisevat Jumalan suuruuden edessä.”(Ps. 46:2–4.)

Johdanto

Kestävyys on ominaisuus, jota tarvitaan ihmisen joutuessa vastoinkäymisiin, onnettomuuksiin, kohtaamaan uhkia tai kohtuutonta stressiä. Se auttaa ihmistä palautumaan ennalleen ilman, että kokemukset jättävät liian syviä arpia. Tähän on viime aikoina kiinnitettyenenevässä määrin huomiota, koska kohtuullinenkin sietokyky elämän haasteiden keskellä on hyvä asia. Eihän kukaan meistä pysty välttämään stressiä tai ongelmia joissain muodoissa. Keskeinen kysymys on se, kuinka voimme vahvistua, kestää ja säilyä henkisesti ehyinä, mitä eteen sitten tulee?

1960-luvulla Victor ja Mildred Goertzel kirjoittivat kirjan *Cradles of Eminence* [Onnistuneiden kehdot], joka esittää 700 ihmisen elämäkertomuksen. Kaikki olivat kohdanneet suuria vastoinkäymisiä lapsuudessaan (taustalla rikkinäinen koti, köyhyyttä, fyysisiä ja/tai psyykkisiä vammoja jne.) ja kuitenkin he menestyivät elämässään. Kirjasta ilmestyi uusi painos vuonna 2004.

Raamattukin kertoo yksilöistä, jotka joutuivat vastoinkäymisiin, mutta voittivat ne Jumalan armosta. Jumala pystyi käyttämään heitä vaikeuksista ja jopa luonnevioista huolimatta, koska he jaksoivat jatkaa eteenpäin.

Jobin kärsivällisyys

Lue Jaak. 5:10, 11. Mitä Jobissa kannattaa pitää esimerkin arvoisena? Katso myös Job 1–3.

Eräs nainen oli käynyt läpi erittäin vakavan elämänvaiheen, jossa hänelle oli annettu kriisiterapiaa. Hän kertoi ystävilleen terapeutin ajatuksesta, joka oli auttanut häntä selviytymään. ”Paras apu minulle oli se, että terapeutti sitkeästi muistutti minua siitä, kuinka kärsimykseni tulee loppumaan. ’Nyt kaikki näyttää loputtomalta ja pimeältä’, terapeutti oli sanonut, ’mutta se ei kestä enää kauan.’ Tämä ajatus antoi minulle kestävyttä.” Toisin sanoen, terapeutin sanat herättivät naisen toivon.

Kuinka voi kasvattaa kärsivällisyyttä? Englantilaisen George Goodmanin luokse tuli nuori mies, joka pyysi esirukousta. Nuori mies sanoi suoraan: ”Voisitteko rukoilla herra Goodman, että saisin kärsivällisyyttä?” Vanhempi mies vastasi: ”Kyllähän minä voin rukoilla, että joudut vastoinkäymisiin.” ”Ei, ei sitä”, vastasi nuori mies, ”haluan kärsivällisyyttä.” ”Ymmärrän kyllä ja rukoilen, että saatte vastoinkäymisiä.” Vanha raamatunopettaja avasi Raamatun ja luki yllättyneelle nuorukaiselle Room. 5:3: ”Me riemuitsemme jopa ahdingosta, sillä tiedämme, että ahdinko saa aikaan kestävyttä.”

Jobin kertomus tarjoaa suurenmoisen esimerkin kestävydestä. Aiemmin elämässään Job oli ymmärtänyt Jumalan olevan armollinen ja oikeudenmukainen. Hän ei käsittänyt syitä omaan kärsimyksensä; hän ei saanut tukea vaimoltaan; hän menetti omaisuutensa ja lapsensa, ja lopuksi hän sairastui vielä kauheaan tautiin. Ja kuitenkin kaiken keskellähän onnistui säilyttämään uskonsa Jumalaan ja kesti, kunnes kaikki kauheus loppui.



Lue Job 19:25. Mihin lupaukseen Job tarttuu? Kuinka mekin voimme oppia riippumaan tässä toivossa omien vastoinkäymistemme keskellä?

- **Muistele, milloin itselläsi on ollut joku vaikea kokemus. Millainen toivo auttoi sinua pysymään järjissäsi? Millaisista sanoista oli apua? Mitkä sanat eivät auttaneet tai suorastaan haittasivat? Mitä sellaista opit, joka auttaa sinua nyt tukemaan toisia vastaavissa tilanteissa?**

Joosef vankeudessa

Lue 1. Moos. 37:19–28 ja 39:12–20 ja astu Joosefin sandaaleihin. Ajattele, kuinka masentavaa kaikki oli. Ajattele, kuinka helppoa olisi ollut antautua vihan tai katkeruuden valtaan. Vaikka Raamattu ei kerro Joosefin tunteista, ei ole vaikeaa kuvitella, millaista tuskaa sellainen vääryys ja petetyksi joutuminen aiheutti.

Joosef kääntyi kaikesta huolimatta Jumalan puoleen ja kaiken kärsimyksen lopputulos olikin hyvä. Kun veljet olivat myyneet hänet, Joosef itse asiassa koki kääntymyksen ja läheisemmän yhteyden Jumalaan. ”Hänelle oli kerrottu, mitä Herra oli luvannut isälle ja miten nämä lupaukset olivat täyttyneet – miten hädän hetkenä Jumalan enkelit olivat tulleet opettamaan, lohduttamaan ja suojelemaan häntä. Ja hän oli oppinut, että Jumala oli rakkaudessaan varannut ihmisille Lunastajan. Kaikki nämä arvokkaat opetukset muistuvat nyt elävästi hänen mieleensä. Joosef uskoi, että hänen isiensä Jumala tulisi olemaan myös hänen Jumalansa. Ja niin hän siinä paikassa jättäytyi kokonaan Herralle – –.” (Ellen G. White, *Alfa ja omega, osa 1*, s. 196–197.)

Syyttömänä vankilaan heittäminen avasi hänelle tienfaraon hoviin, joka mahdollisti monen ihmisen ja myös hänen oman perheensä hengen pelastamisen.

Mitä seuraavat tekstit kertovat siitä, kuinka ikävät tilanteet voivat kääntyä hyväksi?

- *Room. 5:3–5* _____
- *2. Kor. 1:3,4* _____
- *2. Kor. 1:8,9* _____
- *2. Tim. 1:11,12* _____

Jumala ei halua meidän joutuvan kärsimään tyhjän takia. Jeesus on valmistanut meille paikan, jossa ei ole kyyneleitä eikä kipua (*Ilm. 21:4*). Odottaessamme hänen lupaustensa täyttymistä, kipu näyttää kuitenkin usein olevan osamme, koska näin voimme oppia määrättyjä asioita. Luonteemme kehittyä, kykymme tuntea myötätuntoa vahvistuu, opimme nöyryyttä ja opetuslapseutta, ymmärrämme paremmin hyvän ja pahan – nämä ovat läksyjä, joita voimme vaikeuksien keskellä oppia. Vaikka ahdingon keskellä on vaikea nähdä siitä olevan mitään hyötyä, voimme pyytää Jumalalta voimaa kestää loppuun asti.

Onko sinulla koskaan ollut sellaista kielteistä kokemusta, jonka päättyessä tai jälkeinpäin huomasit, että siinä olikin jotakin hyvää tai hyödyllistä? Kuinka tämä voi antaa kestävyyttä sellaisissakin vastoinkäymisissä, joissa ei näytä olevan mitään hyvää?

Noomi

Minkälaisia kokemuksia oli Noomilla? Ruut 1.

Uuteen maahan muuttamisessa on aina jotakin pelottavaa, varsinkin jos lähdössä on kysymyshengissä selviytymisestä. Nälänhätä Juudassa oli pakottanut Elimelekin, Noomin ja heidän kaksi poikaansa lähtemään Moabiin, jossa ruokaa oli saatavilla. Moabilaiset olivat epäjumalanpalvelijoita (Tuom. 10:6), joiden elämäntapa oli ristiriidassa juutalaisen uskon



kanssa. Tämä on saattanut olla hämmäntävää tälle siirtolaisperheelle. Jonkin ajan kuluttua Noomin mies kuoli. Äiti ja pojat olivat vieraassa maassa leskenä ja orpoina ilman suojelua tai arvostusta. Sitten Noomin pojat, Mahlon ja Kiljon ottivat paikalliset naiset vaimoikseen. Saattaa olla, että erilaiset uskonnolliset näkökannat aiheuttivat hankaluuksia perheeseen, ainakin alussa. Vaikka laki ei varsinaisesti kieltänyt avioliittoja juutalaisten ja moabilaisten välillä, Vanhan testamentin aikana oli sellainen käsitys, että moabilaiset tai heidän jälkeläisensä eivät voineet päästä osaksi Herran kansaa ennen kymmenettä sukupolvea (vrt. 5. Moos. 23:3).

Myöhemmin myös Mahlon ja Kiljon, joiden nimet tarkoittivat ”sairaus” ja ”kuihtuminen”, kuolivat. On vaikeaa kuvitella traagisempaa tilannetta Noomille – kaikki lähiperheessä olivat kuolleet ja loput sukulaiset olivat kaukana Betlehemissä.

Mikä oli Noomin elämän käänköpiste? Kuinka Jumala paransi ne pahat vastoinkäymiset, joita Noomi oli kokenut?

Ruut 1:16–18; 4:13–17.

Noomin syvimmän kurjuuden hetkellä miniä Ruut oli Jumalan lähettämä henkinen tuki. Noomin on täytynyt olla poikkeuksellinen nainen. Tästä on osoituksena se, että miniät olivat niin läheisiä hänelle. Varsinkin Ruut hyväksyi Israelin Jumalan ja lupautui huolehtimaan anopistaan vieraassa maassa, vihollismaassa.

Luvut 2–4 välittävät kauniin kertomuksen elämäkokemuksista, jotka johtivat iloiseen lopputulokseen. Noomin lukuisat kärsimykset jäivät taakse ja hän tunsu uudelleen elävänsä voidessaan todistaa Ruutin avioliiton Boasin kanssa ja nähdä lapsenlapsensa Obedin syntymän. Obedista tuli Daavidin isän lisäin isä.

Vaikka luotamme Herraan ja luovutamme kaiken hänelle, me joskus tarvitsemme myös inhimillistä apua. Milloin viimeksi tarvitsit sellaista apua? Mitä tämä kokemus antoi sinulle?

Esterin ahdistavat hetket

Minkälaiset haasteet, vastoinkäymiset ja paineet kohdistuivat Esteriin?

- *Est. 2:6, 7* _____
- *Est. 2:10* _____
- *Est. 2:21, 22* _____
- *Est. 4:4–17* _____
- *Est. 7:3, 4; 8:3* _____

Lapsuudesta asti Ester oli ollut orpo. Vaikka vanhempi serkku Mordokai oli adoptoinut hänet, lapsuus ilman omia vanhempia oli varmaan ollut vaikea. Tästä huolimatta Ester kasvoi tasapainoiseksi, päättäväiseksi ja taitavaksi nuoreksi naiseksi.

Tullessaan kuningattareksi Ester ei kertonut kansallisuus- tai perhetaustansa. Tämä oli hänelle erityisen hankala haaste. Hovin elämäntyylä, ruoka, ylellisyydet tekivät kaikki vaikeaksi Esterin pyrkimykset säilyttää juutalainen usko ja identiteetti. Oli riski, että hänen juutalaistaustansa tulisi ilmi, ja toisaalta voi kysyä, mikä riski sisältyi identiteetin salaamiseen.

Esterin piti kertoa kuninkaalle, että jotkut virkamiehet suunnittelivat tämän murhaan. Tehtävä ei ollut yksinkertainen, koska jos todisteita ei ollut tarpeeksi, Esteriä ja hänen serkkuaan saatettaisiin syyttää perusteettoman ilmiannon tekemisestä, josta voisi myös olla ikävät seuraukset.

Suurin Esterille annettu vastuu oli kuitenkin se, että hän oli ainoa kanava juutalaisen kansan pelastamiseksi. Mordokai pyysi häntä olemaan välittäjänä kansan ja kuninkaan välillä, eikä se ollut mahdollista ilman, että Ester itse joutui hengenvaaraan. Kun hän vielä empi, serkku painosti yhä enemmän: ”Jos sinä nyt tässä tilanteessa pysyt vaiti, niin



juutalaiset saavat kyllä avun ja pelastuksen muualta, mutta sinua ja isäsi sukua kohtaa tuho.”(Est. 4:14.) Mikä stressi!

Lopuksi Ester meni kuninkaan eteen tietäen, että siihen sisältyi kuoleman riski. Asiat kuitenkin järjestyivät, vaikka tilanne kehittyi todella vaaralliseksi tälle nuorelle naiselle.

Kukaan meistä ei ole pystynyt valitsemaan syntymäänsä, ei Esterkään. Millainen taustasi on? Mikä on ollut osasi hyvässä ja pahassa, jota et ole itse itsellesi hankkinut? Kuinka voi oppia arvostamaan hyviä asioita ja pääsemään yli huonoista?

Tyytyväisyyden salaisuus

Paavali syntyi Benjaminin heimoon kuuluvaan perheeseen ja kasvoi Tarsossa. Hän sai Rooman kansalaisuuden isänsä kautta, jolla tämä kansalaisuus oli. Hänestä tuli fariseus, mikä tarkoitti harrasta juutalaisen lain (Tooran) ja suullisen perimätiedon (Mishnan) seuraamista. Tällainen tausta takasi Paavalille yhteiskunnallisia ja uskonnollisia etuoikeuksia.

Tästä huolimatta hän vastasi myöntävästi Jeesuksen kutsuun, joka muutti kaiken. Aiemmin hän oli ollut vainoaja, nyt hän joutui sekä oman kansansa että roomalaisten vainon kohteeksi. Kolmen vuosikymmenen ajan hän kärsi monella tavalla ja hänet surmattiin, kun hän oli vankina Roomassa.

- **Lue 2. Kor. 11:23–28, joka luettelee Paavalin kohtaamia vastoinkäymisiä. Lue sitten Fil. 4:11–13. Kuinka Paavali arvioi omaa elämäänsä näiden kaikkien suurten kärsimysten jälkeen? Mitä me voisimme oppia tästä, kun ajattelemme omia ponnistelujamme elämässä?**

Tyytyväisyys on keskeinen osatekijä onnellisuudessa ja psykologisessa hyvinvoinnissa. Jos voi katsoa asioita myönteisellä asenteella, hyväksyä menneisyyden ja kohdata tulevan toivorikkaana, voi olla tyytyväinen. Mielenkiintoista on se, että kaiken omistaminen ei ole mikään tyytyväisyyden ja onnen tae. Joillekin ihmisille ei riitä, vaikka he omistaisivat mitä tahansa. Toiset tyytyvät hyvin vähään. Mikä mahtaa olla syy tähän eroon?

Nykyään puhutaan monenlaisesta älykkyydestä. Yksi älykkyyden osa-alue on kyky sopeutua uusiin tilanteisiin. Kyseessä voi olla uusi asuinpaikka, joka vaatii kykyä kohdata uusia ihmisiä ja taitoa sopeutua uusiin sosioekonomisiin olosuhteisiin. Paavalin kyky ei ollut perinnöllinen, koska hän sanoi: ”Olen oppinut tulemaan toimeen sillä, mitä minulla on.”(Fil. 4:11.) Tämä ei ole ominaisuus, joka on toisilla ja toisilla ei. Monenlaisiin tilanteisiin mukautuminen ja tyytyväisyys niissä voidaan oppia ajan ja harjoituksen avulla.

Jae 13 antaa avaimen Paavalin kestävyteen. Hän ei omassa voimassaan kyennyt elämään runsaudessa tai niukkuudessa, vaan pystyi kestävään kaiken Jeesuksen Kristuksen antamassa voimassa.

Kuinka tyytyväinen olet? Kuinka paljon annat olosuhteiden heitellä sinua ja tehdä sinusta uhrin? Millä tavalla voisit oppia olemaan tyytyväinen erilaisissa elämän tilanteissa (joe 11)?



Lisäaineistoa: ”Pahan voimat piirittävät meitä ja sulkevat Jeesuksen näköpiiristämme. Joskus surun ja hämmennyksen keskellä voimme vain odottaa pilvien siirtyvän pois. Tällaiset ajat voivat olla hirvittäviä. Toivo tuntuu pettävän ja epätoivo tarttuu meihin. Tällaisina hirvittävinä aikoina meidän on opittava luottamaan ja turvauduttava yksin sovituksen ansioihin ja heittäydyttävä kaikessa avuttomuudessamme ristiinnaulitun ja ylösnousseen Vapahtajan armoon. Emme koskaan joudu tuhoon, jos teemme näin. Emme koskaan! Kun tiemme on kirkkaasti valaistu, ei ole mitenkään suurta olla vahva armossa. Olla toivossa kärsivällinen silloin, kun pilvet saartavat meidät, edellyttää kuitenkin uskoa, antautumista ja tahtomme alistamista Jumalan tahtoon. Masennumme liian helposti ja rukoilemme hartaasti, että koettelemukset otetaan meiltä pois, kun meidän tulisi rukoilla kärsivällisyyttä ja kestävyyttä niin, että voimme saada armon voittaa.” (Ellen G. White, *God’s amazing Grace*, s. 114.)

Aiheita keskusteluun:

- **Jotkut ihmiset kestävät vastoinkäymisiä, joiden alle toiset murskaantuvat. Mikä tähän mielestäsi voisi olla syynä?**
- **Mieti vielä sellaisia vastoinkäymisiä ja tragedioita, joissa ei tunnu olevan toivoa hyvästä lopusta. Mitä niistä pitäisi ajatella? Miten voimme sovittaa tällaiset kokemukset uskoomme ja Jumalan lupauksiin?**
- **Ellen Whiten lainauksessa sanotaan: ”Tällaisina hirvittävinä aikoina meidän on opittava luottamaan...” Mihin hän tähtää? Mihin toivomme tulee perustua? Miksi evankeliumi, sellaisena kuin hän tässä sitä kuvaa, on meidän ainoa toivomme, huolimatta nykyisistä kriiseistä?**
- **Kuinka voit panna käytäntöön Pietarin neuvon 1. Piet. 4:12,13? On yksi asia olla kestävä ja uskollinen vastoinkäymisten keskellä, mutta miten voi toimia niin kuin Pietari sanoo? Onko se on ylipäätään mahdollista?**
- **Kuvittele, että olet tekemisissä todella kiperässä tilanteessa olevan ihmisen kanssa. Inhimillisesti katsoen hänen tilanteestaan ei näy minkäänlaista ulospääsyä. Kuvittele, että sinulla on vain viisi minuuttia aikaa hänen kanssaan. Miten voisit antaa hänelle toivoa muutamassa minuutissa?**

Lisätietoja

Materiaalin on tuottanut kansainvälisen adventtikirkon naistyön jaosto, se on käännetty suomeksi jaoston luvalla 2013 materiaalista ”Homes of Hope and Healing”, kirjoittaja Julian Melgosa, suomennos Idamari Arasola. Toimitus Suomen Adventtikirkon naistyön jaosto/Anne Vrcelj

Englanninkielinen materiaali on ladattavissa osoitteesta:
<http://adventistwomensministries.org/index.php?id=344>

Suomenkielinen materiaali on ladattavissa osoitteesta:
http://naistyo.adventist.fi/document_groups/92

Materiaalia saa käyttää luvalla, kunhan lähde mainitaan