

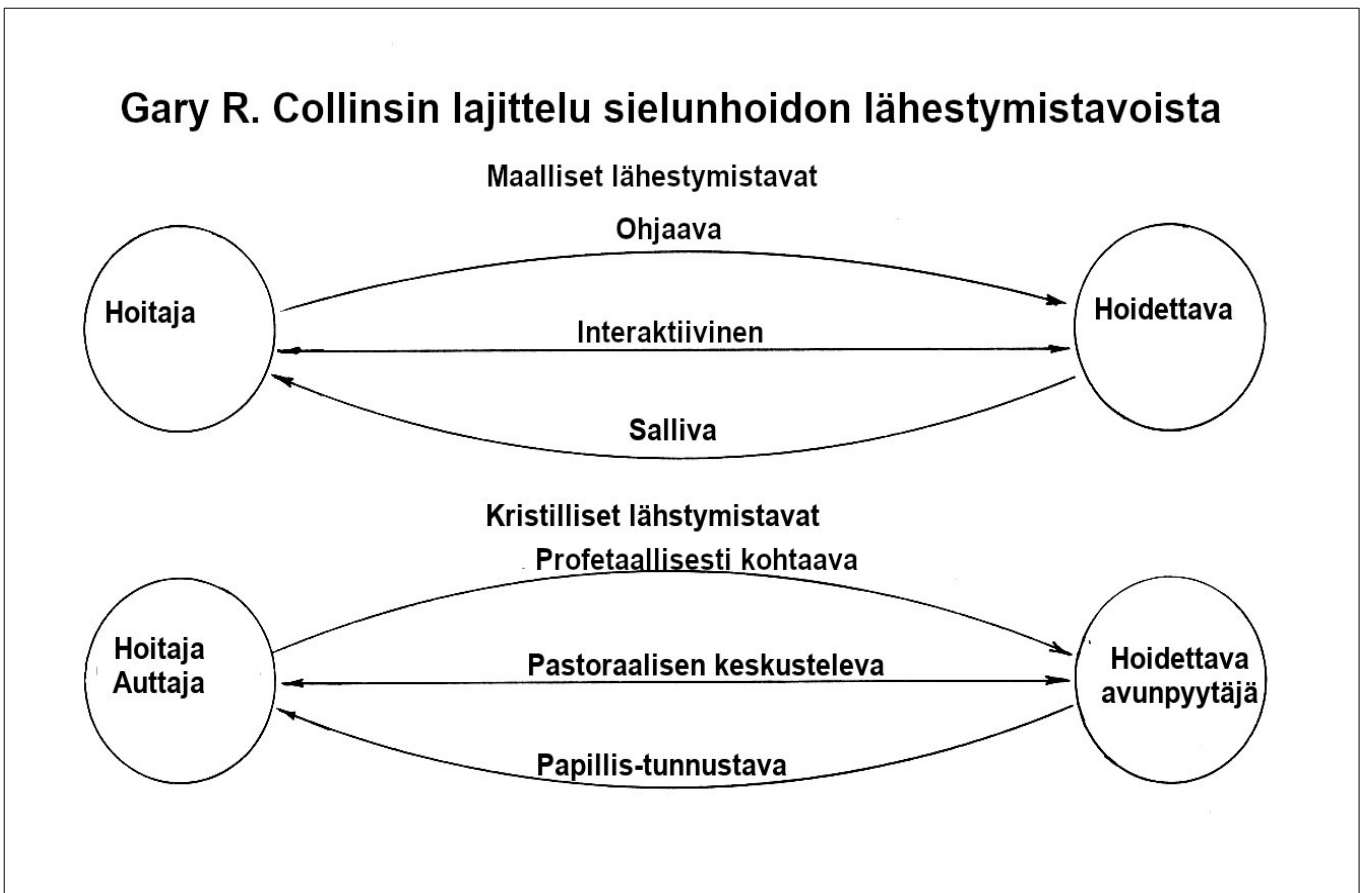
KRISTILLISESTÄ SIELUNHOIDOSTA

"Ylistetty olkoon meidän Herramme Jeesuksen Kristuksen Jumala ja Isä, laupeuden Isä ja kaiken lohdutuksen Jumala. 4. Hän lohduttaa meitä kaikissa ahdistuksissamme, että me sillä lohdutuksella, jolla Jumala meitä itseämme lohduttaa, voisimme lohduttaa niitä, jotka ovat kaikenlaisissa ahdistuksissa." (2. Kor. 1:3-4)

Olen oppinut tuntemaan seitsemän kauhistusta, jotka pyrkivät valtaamaan sydämeni: taipumukseni epäuskoon, taipumukseni äkkiä unohtamaan Kristuksen armon ja rakkauden, taipumukseni luottamaan lain tekoihin, hajamielisyyden ja kylmyyden rukouksissa, taipumukseni unohtamaan odottaa sitä, mitä olen rukoillut, taipumukseni nurisemaan siitä, mitä minulla on niin vähän, ja kuitenkin olemaan valmis käyttämään väärin sitä, mitä omistan; edelleen en voi tehdä mitään siitä, mitä Jumala käskee, ilman että turmeltunut luontoni aina sekoittuu siihen. Kun tahdon tehdä hyvää, on paha heti käsillä.

Nämä asiat näen ja tunnen alinomaa, ja ne vaivaavat ja ahdistavat minua ja kuitenkin Jumalan viisaus on järjestänyt ne hyväkseni. Ne saavat minut kauhistumaan itseäni. Ne estävät minua uskomasta omaa sydäntäni. Ne vakuuttavat minulle, ettei oma vanhurskauteni riitä. Ne osoittavat minulle, kuinka välttämätöntä on paeta Jeesuksen turviin. Ne pakottavat minua rukoilemaan Jumalaa. Ne osoittavat minulle, kuinka välttämätöntä on valvoa ja olla raitismielinen. Ne kehottavat minua Kristuksen kautta rukoilemaan Jumalaa auttamaan minua ja kantamaan minut tämän maailman ahdistuksen kautta. (John Bunyan)

1. Erilaisia lähestymistapoja maallisessa ja kristillisessä sielunhoidossa:



Esimerkkejä		
Tyyppi	Perusteoria	Soveltajia
Profeettallisesti kohtaava (Ohjaava)	Nouthettinen sielunhoito "Spirituoterapia" (varoituksin)	Jay E. Adams Chrls Solomon
Pastoraalisen keskusteleva (Interaktiivinen)	Interaktiivinen sielunhoito (Dialoginen) Opetuslapseuttava sielunhoito (varoituksin)	Paul Tournier Gary R. Collins
Papillis-tunnustava (Salliva)	Suhdekeskeinen sielunhoito Kasvusielunhoito (varoituksin)	Seward Hiltner Howard J. Clinebell, Jr

2. Normaaliit askeleet sielunhoidossa:

- Selvitetään hoidettavan tärkeät taustatiedot kuten esimerkiksi fyysinen perimä, ympäristöolosuhteet, sosiaalinen tausta.
- Selvitetään hoidettavan persoonatyyppi ja asema psykofyysisellä ja hengellisellä tasolla.
- Selvitetään mahdollisimman selkeästi ongelma sekä niin miten hoidettava sen koee, miten muut kokevat sen ja miten sielunhoitaja näkee sen.
- Selvitetään hoidettavan motiivit ja arvot kuten mitkä ovat koetut tarpeet, mitkä ovat perusteltavissa olevat tarpeet ja millainen tärkeysjärjestys niillä on.
- Sovelletaan hankittua tietoa päätöksentekoprosessiin suhteessa ympäristön odo-
tuksiin, suhteessa hoidettavaan, joka päätökset joutuu tekemään ja suhteessa pää-
töksentekoprosessin eri vaiheisiin.

3. Sielunhoidon tavoite on saada muutos hyvään eli Jumalan tahdon mukaiseen suuntaan:



4. Mahdollisuutemme ymmärtää hoidettavaa

Lähtökohta on se, että ihminen on syntinen, niin hoitaja kuin hoidettava. Herra itse on kristillisessä sielunhoidossa avainpersoonana. Hän yksin tuntee sydämen. Siksi kristillinen sielunhoito pitää tapahtua rukouksen ilmapiirissä ja valmiina Pyhän Hengen johdatukseen. Vaikka hoidettava haluaisi vilpittömästi apua ja avaisi sydäntään, on muistettava, että usein hän on valmis pettämään itseään silloin kun lähestytään hänen kaikkein kipeimpiä ongelmiaan tai syntejään.

Siksi **kuuntelu** ja kysellen eteneminen on hyvin tärkeää.

Usein hoito on pitkälinen prosessi. Joskus on hyvä edetä pienin askelin eteenpäin. Joka kerta on ratkaisevan tärkeää viestittää toivoa aivan jokaisella askeleella.

Usein sielunhoitaja törmää tilanteisiin, joissa hänen kykynsä ymmärtää ja auttaa hoidettavaa ei riitä. Ei ole häpeä pyytää jotain kokeneempaa sielunhoitajaa avuksi tai neuvoa hoidettava sellaisen luokse.

Tehtävä esimerkkejä mietittäväksi

A. Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan tänä päivänä lähes joka kolmas nuori on kokenut jonkin asteista seksuaalista häirintää, hyväksikäyttöä (mm inestistä) tai raiskausta.

1. Teini-ikäinen seurakunnan nuori lähestyy pastoria ja kertoo, että hänen isänsä, joka kuuluu seurakunnan palvelutiimiin, muutamia vuosia sitten käytti häntä seksuaalisesti hyväksien. Miten pastorin tulee tässä tilanteessa menetellä? Entä millä tavalla hyväksikäytettyä tulee auttaa eteenpäin?
2. Teini-ikäinen uskova nuori tulee sielunhoitoon ja valittaa olevansa riippuvainen pornon katselusta ja siihen liittyvästä masturbaatiosta. Millä tavalla häntä tulee auttaa näissä taisteluissa?
3. Uskova mies, jonka vaimo on sairastanut useita vuosia parantumaton sairaus, ilmoittaa, että hän aikoo ottaa avioeron tajuttuaan, että hänen vaimonsa on ”narsisti”. Kun asiaa selvitetään tarkemmin, käy ilmi, että mies on rakastunut toiseen naiseen ja seurustelee hänen kanssaan. Millaista ohjausta hänelle tulee antaa?
4. Puolisonsa hylkäämä nuorehko uskova nainen tulee pastorin luo ja kysyy, voisiko hän mennä uusiin naimisiin erään toiseen seurakuntaan kuuluvan myöskin eronneen ja kahden lapsen yksinhuoltajamiehen kanssa? Miten tilanteessa tulee menetellä?
5. Ei-kristitty nainen on joutunut miehensä väkivallan ja sadistisen seksuaalisuuden uhriksi. Nainen on ottanut eron miehestään, mutta kokee syvää syyllisyyttä siitä, miten hän hylkäämällä miehensä on aiheuttanut lapsilleen syviä haavoja. Miten häntä tulee auttaa eteenpäin?
6. Seurakunnan jäsen kääntyy luotettavan ystävänsä puoleen ja kysyy, miten hän selviäisi, kun mustasukkainen puoliso rajoittaa hänen ihmissuhteitaan ja raivostuu silmittömästi, kun hän osoittaa vähäistäkin ystävällisyyttä vastakkaisen sukupuolen edustajaa kohtaan ja uhkaillee ottavansa eron?

7. Seurakunnan nuori tulee pastorin luo ja kertoo, että hän epäilee koulussa saamansa opetuksen perusteella, että hänen sukupuolensa ei ole oikea. Häntä on rohkaistu hakeutumaan sukupuolen vaihtohoitoihin saadakseen avun sukupuoliastukseensa. Miten hänen tulisi menetellä?

B. Muita ihmissuhdeongelmia

Koulukiusaaminen, työpaikkakiusaaminen ja uskoviin kohdistuvat ennakkoluulot ovat jatkuvia ongelmia yhteiskunnassamme ja uskoviin kohdistuva syrjintä on kasvussa.

1. Uskova mies joutuu töissä esimiehensä hampaisiin. Häntä kiusataan hänen uskonsa vuoksi ja hänelle annetaan vain ikävimpä työtöhtäviä. Häntä pyritään savustamaan ulos työyhteisöstä. Lopulta hän ei näe muuta vaihtoehtoa kuin erota. Mutta hän jääkin pitkäköksi ajaksi työttömäksi. Hän kantaa katkeruutta entistä esimiestään kohtaan ja alkaa masentua, kun talousasiat kiristyvät ja vaimo pyrkii patistamaan häntä. Hän pyytää apua seurakunnan uskotalta ystävältään, joka ei kuitenkaan osaa auttaa. Näin ollen hän kääntyy pastorin puoleen. Miten häntä voisi auttaa?

2. Erään toisen seurakunnan jäsen soittaa ja kertoo, että hänen uskova miehensä on tehnyt itsemurhan. Seurakunnan vanhimmat ovat lupautuneet kantamaan miehen arkun hautaan, mutta he eivät voi antaa seurakuntasalia muistotilaisuuteen, koska ”kenessäkään murhaajassa ei ole iankaikkista elämää”. Mitä siinä tilanteessa tulee tehdä?

3. Mies on äärimmäisen katkera veljelleen, joka onnistui vilpillisesti viemään häneltä suurimman osan perintörahoja. Mies purkaa katkeruuttaan eri tilanteissa monille ihmisille ja tuntuu jäävän vaille muiden ymmärtämystä katkeroituakseen yhä enemmän. Hän tulee seurakuntaan ja puhuu pahaa veljestään ja muista seurakuntalaisista. Miten seurakunnan tulee tässä tapauksessa toimia? Miten voi vapautua katkeruudesta?

4. Jumalanpalveluksissa käyvä uskova hyökkää pastorin kimppuun, koska ei voi hyväksyä tämän saarnassa esittämäänsä julkista opetusta? Miten seurakunnan ja pastorin tulee menetellä?

5. Seurakunnan jäsen loukkaantuu toisen jäsenen loukkaavista sanoista ja ilmoittaa pastorille, että hän vaihtaa seurakuntaa. Miten tulee menetellä?

C. Mielenterveyden ongelmat

Ahdistuneisuus ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat rajussa kasvussa varsinkin nuorten parissa. Taustalla saattaa olla kodin alkoholismia, avio- ja avoerojen tuomaa tuskaa sekä synnynnäisestä vammaisuudesta johtuvia seikkoja. Kristillinen sielunhoito kohdistuu ensi sijassa taustalla oleviin hengellisiin kysymyksiin, syntiin ja selän kääntämiseen Jumalalle. Psykiatria pyrkii taas parantamaan tai lievittämään psyykkisiä oireita samoin kuin muu lääketiede ruumiillisia sairauksia. Koska ihminen on kokonaisuus fyysinen, psyykkinen ja hengellinen vaikuttavat toinen toisiinsa. Mutta vain hengellisellä tasolla päästään syvimpiin syihin käsiksi.

1. Uskova seurakuntalainen sairastuu syvään masennukseen ja ilmoittaa tehneensä synnin Pyhää Henkeä vastaan ja hautoo itsemurha-ajatuksia. Mitä seurakunnan pitää tehdä?

2. Seurakunnan jäsen sairastuu kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja sotkee maanisessa tilassa seurakuntalaisten välejä ja takertuu pastoriin depressiivisessä tilassa. Miten tulee menetellä?

3. Nuori seurakuntalainen sairastuu paniikkihäiriöön, alkaa viillellä ranteitaan mutta kieltäytyy jyrkästi psykiatrisesta hoidosta. Seurakuntalaiset ovat hyvin huolissaan, ettei hän päätyisi itsemurhaan. Miten tulee menetellä?

4. Skitsofreniaan sairastunut uskova, joka hakeutuu sairaalahoitoon, kokee voimakkaita harhoja, joissa hän kuvittelee kuulevansa Jumalan äänen ja toimii järjettömällä tavalla. Uskovat käyvät häntä sairaalassa katsomassa. Millä tavalla häntä pitäisi lähestyä?

D. Fyysiset sairaudet, suru ja kuolema

Fyysiset sairaudet nostavat usein pintaan pitkäänkin torjuttuja hengellisiä kysymyksiä. Viimeistään kuoleman lähestyessä kaikki ihmiset joutuvat kysymään, mitä sen jälkeen tapahtuu, mikä merkitys elämällä oli ja miten voi vapautua menneisyyden syyllisyydestä. Siksi varsinkin vakavasti sairastuneet ihmiset tarvitsevat sielunhoitoa silloinkin, kun he eivät osaa tai uskalla sitä suoraan pyytää. Seurakunnan tulee olla siksi herkkä vierailemaan sairaiden luona niin sairaaloissa kuin kodeissakin. Pitkäaikaiset sairaudet ja raihnaisuus voivat viedä ihmisen myös syvään yksinäisyyteen.

1. Seurakuntalaisen perheen jäsen saa syöpädiagnoosin ja hänelle annetut hoidot eivät näytä tuottavan tulosta. Asianomainen ei ole uskossa, mutta seurakuntalainen pyytää pastoria vierailemaan hänen luonaan ja jakamaan hänelle evankeliumin sanaa. Miten tilanteessa tulee menetellä? Miten alkaa keskustelu, niin että se voisi rakkaudellisesti johtaa potilaan pelastuksen osallisuuteen? Entä miten menetellään, jos potilas ei enää kykene puhumaan? Entä, jos hän on tajuton?

2. Seurakuntalainen joutuu vakavan sairauden keskellä syvään hengelliseen kriisiin. Hänen pelastusvarmuutensa horjuu, hän joutuu pelon valtaan. Miten häntä tulee auttaa?

3. Uskovan omainen sairastuu vakavasti ja hänelle kehittyy sietämättömän kovia kipuja. Hän alkaa vaatia kuolinapua. Miten uskovan tulee menetellä?

4. Uskova joutuu vakavaan auto-onnettomuuteen. Hänen elintoimintansa pysyvät yllä vain hengityskoneen varassa. Lääkintähenkilökunta kysyy omaisilta, jatketaanko elintoimintojen keinotekoisista ylläpitoa vai annetaanko potilaan kuolla. Miten uskovan omaisen tulee menetellä? Millä tavalla häntä tulee auttaa, kun potilas kuolee päätöksen jälkeen?

5. Seurakuntalainen on joutunut syvän surun valtaan oman lapsen kuoleman jälkeen. Millä tavalla häntä tulee tukea surutyössä? Miten tulee menetellä, jos hän torjuu Raamatun sanan lupaaman lohdutuksen?

E. Väärät riippuvuudet

Suomessa yhä suurempi määrä ihmisiä on riippuvainen alkoholista, huumeista ja peleistä sekä internetin sosiaalisesta mediasta.

1. Mies tulee sielunhoitajan luo kysymään, miten hän voisi vapautua porno-riippuvuudestaan?

2. Nainen tulee pastorin luo kertomaan, että hän on kaappialkoholisti, mutta on onnistunut salaamaan sen työpaikalla ja kotonaan? Miten häntä tulee auttaa?

3. Ilmenee, että eräs seurakuntalainen varastelee muiden lompakoita ja kärsii ilmeisellä tavalla peliriippuvuudesta. Miten pastorin tulee menetellä?

F. Hengellis-teologiset kysymykset

Jokaisen saarnan ja Raamatun tutkistelun tulee sisältää myös sielunhoidollista aineesta. Mutta on erityisiä kysymyksiä, jotka nousevat uskonelämän taisteluista.

1. Millä tavalla tulee auttaa uskova, jolle on noussut vakavia epäilyksiä Raamatun luotettavuuteen?
2. Millä tavalla tulee auttaa uskova, jonka pelastusvarmuus alkaa horjua? Miten tulee auttaa uskova, joka perustaa pelastusvarmuutensa sisäisiin kokemuksiinsa ja/tai kristillisen palvelunsa onnistumiseen?
3. Miten autetaan uskova, joka kokee tehneensä niin suuria syntejä, että ajattelee, ettei niitä enää voi saada anteeksi?
4. Miten tulee auttaa uskova, joka on pettynyt Jumalaan, kun ei saanut hätäänsä ja rukouksiinsa vastausta?

G. Riivaukset

Noin 35% alle 35 -vuotiaista suomalaisista naisista harjoittaa jossain muodossa uushenkisyyttä. Sen seurauksena yhä useampi on joutunut myös syviin ahdistuksiin ja jopa demonien riivaamiksi. Siksi sielunhoidossa on otettava entistä enemmän myös tämä mahdollisuus huomioon. Niin kuin kaikessa sielunhoidossa aina on selkeästi kartoitettava asianomaisen ihmisen ongelmat. Jos kaikki viittaa kuitenkin siihen, että asianomainen on joutunut riivaajan valtaan, niin sielunhoitoa ei saa jatkaa yksin. Tilanteeseen tarvitaan toinen luotettava uskova. Jos esimerkiksi Isä-meidän rukousta rukoiltaessa asianomainen joutuu transsiin, niin kyseessä on ilmeinen riivaus. Siinä tapauksessa uskova voi ja saa käyttää käskyvaltaansa eli määrätä paha henki Jeesuksen nimessä poistumaan ja kieltää sitä enää palaamasta henkilöön. Sen jälkeen vapautettu tarvitsee sekä henkilökohtaista evankeliointia ja jatkosielunhoitoa. Riivauksesta vapautuneen on tehtäväparannus myös synneistään ja otettava Jeesus vastaan sydämensä haltiaksi.

1. Uususkonnollisuutta harjoittanut ihminen tulee sielunhoitoon etsien apua pelkotiloihinsa. Kun on käyty läpi hänen menneisyytensä ja eri uskonnollisuuden muodot, joita hän on harjoittanut ja syntyy epäily, että hänessä on ehkä riivaaja, miten tulee menetellä?
2. Millaista hoitoa riivaajasta vapautunut tarvitsee?
3. Seurakuntalainen tulee pastorin luokse peloissaan siitä, asuuko hänessä riivaaja. Eräässä hengellisessä kokouksessa hänestä oli yritetty ajaa riivaajia ulos. Miten häntä tulee auttaa.

Kristillisen sielunhoidon yleisiä periaatteita

Sielunhoito-ongelmia

Alla on luettelo tyypillisistä ongelmista, joita sielunhoidossa kohdataan. Luettelo ei ole tyhjentävä. Useissa tapauksissa sielunhoidettavalla on ongelmien kimppu, jossa esiintyy useita alla olevan listan asioita toisiinsa kietoutuneena. Monien ongelmien taustalla on jonkinlainen synti suhteessa Jumalaan ja toisiin ihmisiin.

- viha
- katkeruus, anteeksiantamattomuus
- seurustelukysymykset
- avioliiton kommunikaatio
- avioero
- lasten kasvatusta
- kotiväkivalta, fyysinen ja henkinen
- seksuaaliset kysymykset
- pornoriippuvuus
- homoseksuaalisuus
- itsesäälin hautominen
- vahvat ja heikot reaktiot
- itsetuntokysymykset, alemmuudentunteet
- yksinäisyys
- pelot, fobiat, paniikkihäiriöt
- harhat, vainoharhaisuus
- murehtiminen, turhat huolet
- tarkoituksettomuus, turhautuminen
- huoli tulevaisuudesta
- vainoharhat
- itsemurha-ajatukset
- kuoleman tuottama suru
- menetysten suru
- rikollisuus, rikoksen uhrina olo
- varkaudet
- talouskysymykset
- väsymys, stressi, ylirasitus, työpaineet
- ylivoimaiset vaatimukset työssä
- työttömyys
- väärin ymmärretyksi tulo
- pahan puheet, maineen tahraantuminen
- velkaongelmat
- alkoholi ja huumeet
- verovilpit
- lain tulkinnat koti ja työelämässä
- poliittiset näkemykset
- epätoivo
- epäonnistumiset, riittämättömyys
- sairaudet ja kuolema
- syyllisyys
- seuratakuntayhteys
- Jumalakuvan vääristymät
- rauhattomuus
- ilottomuus
- kiusaukset
- älylliset ja emotionaaliset epäilykset
- pelastusvarmuus
- rukous
- kristityn kasvu
- hengellisen elämän hoito
- se yksi synti – helmasynnit
- evankeliointi
- ehdonvallan asiat
- johdatuskysymykset
- tärkeät valinnat
- luonteen viat
- loppuunpalaminen
- unettomuus
- abortti
- masennus
- maanis-depressiivisyys
- psykoosit
- skitsofrenia
- neuroosit
- narsismi
- rajatila
- riivaus
- kummittelu
- kehitysvammat
- fyysiset sairaudet ja hoito-ongelmat
- fyysinen vammaisuus
- uhkailut
- koulu- ja työpaikkakiusaaminen
- peli- ja internetriippuvuus
- uususkonnollisuus
- harhaoppien sitomat
- rajojen asettaminen
- epärealistiset odotukset
- sopeutuminen
- oppimisvaikeudet
- valheellinen minäkuva
- itsepetos
- ahdistuneisuus
- hyljäytyksi joutuminen
- elämän rytmi
- pettymykset

Sielunhoidon määrittelyä

Kristillinen sielunhoito eroaa ratkaisevasti maallisista terapioista siinä, että siinä on kysymys Jumalan sanan voimassa tapahtuvasta muutoksen etsimisestä hoidettavan elämään. Silloinkin kun sielunhoidossa käytetään psykologian tarjoamaa tietoa ihmisen käyttäytymisestä, se ei koskaan sivuuta ihmisen ja Jumalan välistä suhdetta ja synnin aiheuttamaa vaikutusta ihmisen kokonaisuuteen niin ruumiiseen, sieluun kuin henkeen.

Maallisella terapialla voidaan vaikuttaa ihmisen samalla tavalla kuin lääketiede yleisimminkin, mutta kristillisessä sielunhoidossa on aina syvimmiltään kysymys ihmisen ja Jumalan välisen suhteen korjaamisesta, joka vaikuttaa sitten kokonaisvaltaisesti hoidettavaan.

Eräässä mielessä pitää paikkansa, että kristillisen sielunhoidon ehto on ihmisen johtaminen pelastukseen. Vasta Pyhän Hengen saaneessa ihmisessä voi alkaa tapahtua Raamatun edellyttämää muutosta hyvään. Toisaalta on totta myös se, että sielunhoito voi toimia esieievankeliointina ja sielunhoidossa ihminen voidaan myös johtaa Kristuksen tuntemiseen.

Sielunhoitajan edellytykset

1. Sielunhoidon tärkeys

Johanneksen evankeliumin 4. luvussa Jeesus hoiti samarialaisen naisen sielua. Ilman sitä kaupungin evankeliointi ei olisi onnistunut. Kokousevankeliointi menettää merkityksensä ilman sielunhoitoa.

Sielunhoidossa sovelletaan Jumalan sanaa yksilön syviin tarpeisiin – niihinkin, joita asianomainen ei vielä tiedosta. Siinä edetään yksityiskohtaisesti ja syvälle ihmisen henkilökohtaisiin ongelmiin. Kärjistäen voidaan sanoa, että monen ihmisen lähtö pois seurakuntayhteydestä johtuu sielunhoidon puutteesta.

Sielunhoidossa on tärkeää kaksisuuntainen kommunikaatio. Se etenee keskustelun. Hoitaja kyselee, mitä hoidettava ajattelee ja kokee. Hän myös kuuntelee ja tekee tarkentavia kysymyksiä.

Sielunhoidossa pyritään syvälle asioiden ytimeen. Perusteellinen ongelmien käsittely voi vaatia myös aikaa. Jeesuksen sielunhoidosta Raamattu antaa esimerkkeinä Sykarin kaivon naisen lisäksi muun muassa fariseus Simonin kodissa käydyn keskustelun, sekä Jeesuksen kohtaamiset Nikodemuksen, Sakkeuksen ja Bartimeuksen kanssa.

2. Millaisen hoitajan luo ihminen tulee avaamaan sydämensä?

- Hän tulee hyvin tuntemansa henkilön luo. Siksi on tärkeää solmia yhteyksiä eri ihmisten kanssa. Mutta ei saa olla tunkeileva lähestyessään ihmisiä.
- Hän tulee sellaisen henkilön luo, josta pidetään ja joka on samalla puolella kuin tulija. Eli hän haluaa ihmisen, joka kykenee asettumaan toisen asemaan ja joka siksi myös ymmärtää häntä.
- Hän tulee sellaisen luo, jota hän kunnioittaa ja jonka esimerkki rohkaisee häntä ja joka on valmis auttamaan häntä. Siihen liittyy hoitajan pukeutuminen, käytös ja asenne suhteessa hoidettavaan.

- Hän tulee sellaisen luo, joka haluaa iloiten kuunnella ja ottaa vastaan. Hoitoon täytyy löytää aikaa. Ihmiset kulkevat aina tuntosarvet pystyssä herkkinä vaistoamaan toisen asenteet.
- Hän tulee sellaisen luo, joka on sopiva kuuntelemaan juuri asianomaisen kysymystä ja joka osaa vastata ja joka tuntee erityiskysymykset.
- Hän tulee sen luo, johon voidaan luottaa ja joka ei kerro muille toisten asioita.
- Hän tulee sellaisen luo, joka on aito, ei teeskentele ja on rehellinen.

3. Millaisen hoitajan itsensä pitää olla?

- Hänen tulee olla varuillaan itseensä nähden tiedostaen oman ihmisluonteensa oikein.
- Hänen tulee rukoilla ja pyytää Pyhän Hengen johdatusta sielunhoitoon.
- Hänen tulee olla avoin, rauhallinen, tasapainoinen, puolueeton, kärsivällinen, armahtava ja kykenevä hallitsemaan omat tunteensa sielunhoidon aikana.
- Hänen itsensä tulee tunnustaa omat sielunhoitotarpeensa ja käydä niistä toisen hoitajan sielunhoidossa.
- Hän ei saa sielunhoidossa yrittää hoitaa omia ongelmiaan hoidettavan kautta.

Sielunhoitajaksi tulon esteitä

1. Välinpitämättömyys, sokeus ja tietämättömyys

- Lähetyskäsky Matt. 28:18-20 edellyttää, että ”teemme opetuslapsiksi” kastamalla ja opettamalla. Opetuslapseksi tekeminen merkitsee sitä, että ihmiset johdetaan varmuuteen ja vakuuttuneisuuteen Herraan pelastustesteista, kuuliaisuuteen Herran sanalle. Uskovia pitää kouluttaa ja johtaa heidät toimintaan, niin että he puolestaan kykenevät johtamaan uusia ihmisiä Jeesuksen luo.
- Opetuslapsi tarvitsee Raamatun perusopetuksen, seurakuntayhteyden ja opetuksen todistamisesta. Lisäksi niitä tulee käytännössä harjoitella.

2. Väärinkäsitys siitä, kenelle evankeliumin työn tekeminen kuuluu

3. Riittämätön koulutus ja lahjojen puute

- Liika puheliaisuus ja kyvyttömyys kestää hoidettavan vaitiolon hetkiä.

4. Ei pidä omaa elämänsä riittävänä sielunhoitajan tehtävään.

- Rakastava sydän on sielunhoidossa tärkein. Se voi korvata suurtakin taidon puutetta.

5. Pyhitetty elämä puuttuu

- ”Täytyykää Pyhällä Hengellä!” (Ef. 6:18) sanallisesti ”antakaa täyttää itsenne Pyhällä Hengellä”. Ilmaisuu on passiivi ja siis vastaanottava käskymuoto ja lisäksi preesens, joka edellyttää jatkuvaa täyttymistä. Pyhän Hengen hallintaan taipuminen tapahtuu aina, kun ihminen taipuu parannukseen ja omistaa armon Golgatan sovintoveren voimassa.

6. Kompromissit tämän maailman kanssa

7. Riittävän varustuksen ja koulutuksen puute

- Raamatun tuntemisen puute:
 - lukee sitä kuin filosofiaa
 - ei sovelle sanaa käytännön elämään
 - ei luota armoon
 - yrittää omin voimin
- Jumalan sana:
 - vakuuttaa ihmisen synnistä (lueta sielunhoidossa Raamattua) Ps. 6, 32, 38, 51, 102, 130, 143
 - pelastava sana 2. Kor. 15:17, Ap.t. 4:12
 - usko syntyy sanan kautta

- sana kautta saadaan johdatus
- uskova pyhittyy sanan kautta
- virheetön sielunhoito sanan perusteella
- sana antaa arvostelukyvyn 2. Tim. 4:3-4
- tieto lisääntyy
- sana varjelee synnistä

8. *Sielunhoitaja ja Raamattu* Joh. 20:31

- sana tehtävä omaisuudeksi ja kokemukseksi elämässä
- sanaa on noudatettava
- sanan oikea jakaminen lakiin ja evankeliumiin
- puhtaan sanan opiskelu, ulkoa oppiminen

9. *Raamatun tehokas käyttö*

- mietittävä henkilölle sopiva Raamatun kohta
- luetettava asianomaisella
- toistaa luetun
- käytä aikaa selittääksesi tausta, tilanne ja henkilöt ym
- sovelta henkilökohtaisesti hoidettavaan
- raamatunkohtia ei saa olla liikaa (1-2)
- tee merkintöjä Raamattuun
- tarkista, että asianomainen ymmärsi oikein

Sielunhoidon käytännöstä

1. *Sielunhoidon eettinen standardi*

- Salaisuuden säilyttäminen (poikkeus lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö)
- Tekee ja säilyttää muistiinpanot luotettavalla tavalla.
- Ei lainaa puheissaan sielunhoitotapauksiaan.
- Ei saa puhua toisten sielunhoitajien asioista tai tavoista.
- Ei esitä vastaväitteitä asioista, jotka ovat uskon kannalta toissijaisia.
- Välttää tarpeetonta läheisyyttä hoidettavan kanssa.
- Valitsee sopivan paikan – ei autossa, sielunhoito huone
- Ei hermostu.
- Myöntää omat rajoituksensa.

2. *Sielunhoidosta sopiminen*

- Sovitaan kenen kanssa, missä ja milloin hoito tapahtuu.
- Valmistelu (ajankohta, rukous)
- Aloitus mieluummin mennä suoraan asiaan eikä kierrellen.
- Sovitaan heti alussa aika, joka voidaan käyttää:
 - oma ja toisen aika
 - asiasta riippuva ajan tarve
 - toistuva asteittainen sielunhoito
 - yksi tunti kerralla riittää
- Lopettaminen: Yhteen veto (ei äkkilopetusta), kotitehtävien anto
- Muistiinpanot (ei nettiin eikä pilveen)
- Vaikeassa tapauksessa oma lisäopiskelu ja valoa kokeneemmilta

3. *Tilannekartoitus*

- Ensimmäisellä sielunhoitokerralla on syytä suorittaa yleinen tilannekartoitus ennen kuin mennään senhetkisiin kysymyksiin. Kartoituksessa kannattaa ottaa huomioon seuraavia asioita:

- Sukupuoli, - Ikä, - Henkilöhistoria, - Kotitausta, - Sukulaissuhteet, - Ystävät
- Koulutus, - Työ, - Yhteiskunnallinen asema, - Harrastukset

4. Keskustelutapa

- Puhe luo ajattelua. Herättää kysymyksiä.
- Selvitetään keskeiset asiat.
- Varmistetaan, että asiat todella ymmärretään
- Vapautus, ratkaisu (esim. synninpäästö)
- Käytä toisen nimeä, sillä se luo oikeaa läheisyyttä.
- Älä käytä liian kohteliasta kieltä, sillä se luo tarpeetonta etäisyyttä.

5. Varottavia asioita

- Syntiä ei saa panna olosuhteiden syyksi.
- Älä sano: "Ole rehellinen!" Ihminen on taitava pettämään itseään ja muita.
- Lause "Sinä olet kiusantekijä" ei käy.
- Älä sano: "Olet heikko ja siksi toimit niin."
- Älä sano: "Etkö vielä tälläkään ymmärrä?"

6. Vaitiolohekien salliminen ja tunneilmaisut

- Odota vastauksia.
- Ei tule edellyttää toiselta sellaista, mitä on itse kokenut.
- Ei saa sotkeutua toisen tunneilmaisuihin.
 - Pysy suunnitelmassa, älä hätäile!
 - Ei tule hämmästyä maailman ihmisten voimakkaita ilmaisuja.
 - Ota objektiivinen asenne!
 - Jätä vaikeudet Herralle, vie ne rukouksessa Hänelle!

7. Tunneilmaisut

- Sielunhoitajan on syytä olla tietoinen ihmisten tunneilmaisusta. Ihmisten ei ole helppo kertoa sitä varsinaista asiaa, jonka vuoksi he sielunhoitoon hakeutuvat. Syynä voi olla syyllisyys ja häpeän pelko. Hoidettava saattaa pitkäänkin kiertää varsinaista ongelmaansa puhumalla muista pienimmistä, mutta oikeista kivuistaan. Siksi on hyvä seurata myös hoidettavan nonverbaalia kommunikaatiota kuten ilmeet ja eleet.
- Hoitajan ei pidä hämmästyä hyvinkin voimakkaita tunnepurkauksia, itkua, huutamista, kiroilua jne. Niiden mukaan ei kuitenkaan pidä mennä vaan tulee säilyttää rauhallinen ote, antaa purkausten mennä ja jatkaa sitten kipeidenkin asioiden käsittelyä. Samalla on hyvä tiedostaa, että jotkut osaavat myös näytellä hyvinkin iloista, vaikka ovat syvästi masentuneita.

8. Ihmisen johtaminen pelastukseen

- Rukoile!
- Luo tilaisuuksia sielunhoitoon esim. tilaisuuksien jälkeen lähtien liikkeelle julistetusta sanasta.
- Kerro henkilökohtainen todistus.
- Kerro koko evankeliumi.
- Johda syntinsä tunteva tunnustamaan ja hylkäämään ne.
- Julista synninpäästö, mutta varo poimimasta "raakaa hedelmää" eli varmista, että asianomainen todella ymmärtää syntinsä ja haluaa pohjia myöden käydä niiden kanssa Herran eteen.
- Johda ihminen pelastusvarmuuteen, joka lepää Jeesuksen Golgatan uhrin varassa.

Lisähuomioita

1. Laaja-alainen sielunhoito

- Sielunhoidollinen tarve on suuri. 65-80% ihmisistä kokee tarvetta sielunhoitoon. Siksi sielunhoidollinen näkökulma on otettava huomioon esim. saarnoissa ja raamattuopetuksessa.
- Eri tehtävissä oleville uskoville tulee antaa sen mukaista sieluhoitokoulutusta:
 - pyhäkoulunopettajat
 - eri ikäryhmien vastuunkantajat
 - palvelutiimien jäsenet
- Sielunhoitoa voidaan toteuttaa myös ryhmissä, kun ihmisillä on samanlaisia ongelmia ja niitä voidaan käsitellä käytännöllisellä tavalla:
 - seurustelu- ja avioliittokysymykset
 - opiskelun tappiot ja vaikeudet
 - eettiset tappiot ja riippuvuudet
 - suhde vanhempiin ja lapsiin
 - muitten uskontojen kohtaamiset
 - Jumalan johdatuksen etsijät
- Ryhmäjako voisi olla esimerkiksi:
 - pian avioituvat
 - pienten lasten vanhemmat
 - Vanhemmat, joilla on isompia lapsia
 - teini-ikäiset
 - nuoret aikuiset
 - vanhukset
- Sielunhoidollisia voivat olla myös kirjakerhot ja filmikerhot.

2. Ryhmäsielunhoidossa huomioitavaa

- Ryhmän jäsenten luonne-erot (hiljaiset, arat, puheliaat)
- Ryhmän jäsenten erilaiset elämäntilanteet ja kasvuvaiheet
- Erilaiset kokemustaustat
- Riidan haastajat poistettava ryhmästä
- Avoimuus, alussa sovitaan luottamuksellisuudesta.
- Kaikille annetaan tasapuolisesti puheenvuoroja (dominoivat henkilöt voivat tuhota ryhmän)
- Ryhmän vetäjä avaa omaa sydäntään ja rohkaisee siten puhumaan kipeistä asioista.
- Keskinäinen rohkaisu ja asioiden jako rukouksessa tärkeää
- Joustavuus asioiden käsittelyssä
- Annettava mahdollisuus yksityiseen sielunhoitoon tarvittaessa

3. Sielunhoidon onnistuminen

- Virheet ja epäonnistumiset ovat menestyksen avain.
- Epäonnistumisen syitä:
 - Saatana pitää hoidettavaa yhä kahleissaan (1. Piet. 5:8)
 - Henkilö ei ehkä halua pelastua tai luopua jostain synnistään
 - Ratkaisuun pääseminen saattaa vaatia aikaa
 - Tarvitaan kärsivällisyyttä
 - Hoitajan ja hoidettavan persoonallisuudet eivät sovi yhteen (ei ole häpeä tunnustaa kykenemättömyyttään auttaa ja suositella toista sielunhoitajaa)

- Arvio (diagnoosi) ongelman syystä saattaa olla väärä
- ”Puhuitko liikaa?”

4. Kasvu sielunhoitajana

- Voi olla viisasta erikoistua tietynlaisten ongelmien käsittelyyn.
- Sielunhoito vaatii opiskelua, sopivaa kirjallisuutta on paljon saatavilla. Tosin pitää olla tarkkana, millaisista lähtökohdista kirjat sielunhoitoa käsittelevät. Ovatko ne raamatullisia vai ei.
- Psyykkisesti sairaiden sielunhoito vaatii erikoiskoulutusta.
- Sielunhoitoon erikoistuvan tulee selvittää itselleen erilaisten koulukuntien ajattelutapoja.
- Sielunhoidollisten artikkelien kirjoittaminen ja sielunhoidon opettaminen muille vievät syvemmälle.
- Sielunhoitokoulutukseen kuuluu myös käytännön harjoituksia kuten sairaalasielunhoitoa, vankialasielunhoitoa sekä työharjoittelua.
- Parittain työskentely ja työnohjauksen saaminen on tärkeä sielunhoitotyössä, muuten voi helposti sortua hoidettavien raskaiden kysymysten alle. Samalla kokeneempi voi kouluttaa nuorempaa.
- Kaiken aikaa sielunhoitajana kasvamisessa on arvioida omaa toimintaansa.

5. Hyödyllisiä Raamatun kohtia

- Huolet: Matt. 6:31-32, Fil. 4:6,7,19, 1. Piet. 5:7
- Lohdutus: Ps. 23:4, Val. 3:21-23; Matt. 5:4; 11:11-18, Joh. 14:16-18, Room. 15:4, 2. Kor. 1:1-4, 2. Tess. 2:16-17
- Kuolema: 5. Moos. 31:8, Ps. 27:10; 109:50,92, 2. Kor. 6:10, Fil. 3:8
- Luottamus ja turvallisuus: Ps. 27:3, Snl. 3:26;14:26, Fil. 4:13;1:6, Jes. 30:15, Gal. 6:9, Ef. 3:11-12, Hepr. 10:35
- Vaaroista varjeltuminen: Ps. 23:4; 32:7; 34:17,19; 91:1,11; 121:8, Jes. 43:2, Room. 14:8
- Vaikeudet koulutuksena: Room. 8:28, 2. Kor. 4:17, Hepr. 5:7; 12:5-11, Ilm. 3:19
- Epätoivoisille: Ps. 43:5; 55:22; 126:6, Joh. 14:27, 2. Kor. 4:8,9
- Pettyneille: Joonas 1:9, Ps. 27:4; 43:5, Joh. 14:1,27; 16:33, Hepr. 4:16, 1. Joh. 3:14
- Usko: Room. 4:3; 10:7, Ef. 2:8-9, Hepr. 11:1,6; 12:2, Jaak. 1:3,5,6, 1. Piet. 1:7
- Anteeksi saaminen: Ps. 32:5; 51:1-21; 103:3, Sanl. 28:13, Jes. 1:18; 55:7, 1. Joh. 1:9, Jaak. 5:15-16
- Anteeksi antamisesta: Matt. 5:44-47; 6:14,12, Mark. 11:25, Ef. 4:32, Kol. 3:13
- Johdatusta etsiville: Ps. 32:8, Jes. 30:21; 58:11, Luuk. 1:79, Joh. 16:13
- Ystävyys: Snl. 18:24, Matt. 22:39, Joh. 13:35; 15:13-14, Gal. 6:1,10
- Yksinäisyys: Ps. 123:1-4; 27:7, Jes. 41:10, Hepr. 13:5, Matt. 28:20
- Sydämen rauha: Jes. 26:3, Joh. 14:27; 16:33, Room. 5:1, Fil. 4:7, Kol. 3:15
- Tulevaan varautuminen: Ps. 34:10; 37:3-4; 84:11, Jes. 58:11, Matt. 6:33, 2. Kor. 9:8; Fil. 4:19
- Sairaus: Ps. 41:3; 103:3, Matt. 4:23, Joh. 11:4, Jaak. 5:15-16
- Synti: Jes. 53:5-6, Joh. 8:34, Room. 3:23; 6:23, Gal. 6:7,8
- Kiusaukset: 1. Kor. 10:2,13, Hepr. 2:18, Jaak. 1:2,3,12-14, 1. Piet. 1:6,8, 2. Piet. 2:9, Juuda 24
- Tavoitteen saavuttaminen: 2. Aik. 32:8, Room. 8:37, 1. Kor. 15:57, 2. Kor. 2:14, 2. Tim. 2:19, 1. Joh. 5:4, Ilm. 3:5; 21:7
- Tulevaisuuden pelko: 2. Tim. 1:7

- Tunteiden tasapainottomuus: 2. Tim. 1:6
- Herran työn tuomat taistelut: Matt. 20:1-16
- Uskon horjuminen koetuksissa: Luuk. 8:22-25
- Orjuuden henki: Room. 8:15-18
- Harhaopit: Gal.4:15
- Tyytymättömyys: Fil. 4:10-12

MASENNUS – SUOMALAISTEN KANSANTAUTI

Mitä masennus on?

Mitä masennus on? Ohimenevänä tunnetilana masennus on hyvä Jumalan tarkoittama puolustusmekanismi, koska se pyrkii jarruttamaan ylikierroksilla olevaa ihmistä. Esimerkiksi kuume aiheuttaa masennusta, joka passivoi ihmistä ja varjelee häntä pahemmalta. Toisaalta kun masennus muuttuu syystä tai toisesta pysyväksi tilaksi, se itsessään alkaa syödä ihmisen elinvoimaa.

Masennus on tunnetila, jota luonnehtivat seuraavat ominaisuudet:

- Ihmistä väsyttää, vaikka olisi nukkunut hyvin ja ruumiinkunto olisi hyvä. Tehtävien hoito on raahautumista, työteho romahtaa, työstä ei saa mitään tyydytystä eikä iloa. Keskittymiskyky häviää.
- Mieli kääntyy katsomaan taaksepäin, tulevaisuudessa ei näy mitään toivoa.
- Haluttomuus tehdä mitään, millään ei tunnu olevan mitään väliä. Kaikki tuntuu turhalta, mikään ei hyödytä.
- Elämän halua katoaa, ei jaksa enää elää, itsemurha-ajatukset vaivaavat.
- Halu paeta elämäntilanteesta jonnekin (kaipuu päästä takaisin äidin kohtuun).
- Ihminen kokee olevansa hyljätty ja mieli muuttuu hyvin itsekeskeiseksi. Kukaan ei ymmärrä.
- Erilaiset pelot ja ahdistukset lyövät vasten kasvoja.
- Alemmuudentunteet nousevat pintaan, minusta ei ole mihinkään, riittämättömyys sekä itse asetetuille ja muiden asettamille tai kuvitelluille vaatimuksille. Uskova masentunut kokee Jumalan vaatimukset murskaavina.
- Syyllisyys monista menneistä asioista nousee pintaan.
- Masennus voi ilmetä myös fyysisenä pahoinvointina ja voimattomuutena. Ei enää jaksa aamulla nousta sängystä.
- Syvässä masennuksessa ihmisen tunnemaailma jäätyy.

Japanin kielellä sana ”ihminen” kirjoitetaan kahdella merkillä. Toinen tarkoittaa yksilöä ja toinen suhdetta. Yksilöstä tulee ihminen vasta sitten, kun hän on suhteessa Jumalaan, toisiin ihmisiin, luontoon ja kulttuuriin. Masennuksessa yleensä kaikissa näissä suhteissa on jotain enemmän tai vähemmän pielessä. Avain masennuksesta toipumiseen onkin näiden suhteiden korjaaminen kuntoon.

Masennuksen syitä

Masennusta käsiteltäessä ei missään vaiheessa saa sivuuttaa syntikysymystä ja vastuullisuutta, jota moni masentunut pyrkii pakenemaan. Masennus voidaan kokea myöskin tietynlaisena turvapaikkana, koska asianomainen kokee helposti, ettei hän ole millään tavalla vastuussa mistään.

a) Ruumiilliset syyt

- Fyysiset sairaudet kuten sokeritauti tai sen vastakohta, sydäntaudit, reuma, influenssa jne aiheuttavat masennusta, joka alussa on tervettä, kun se panee ihmisen

lepäämään. Tosin masennus voi aiheuttaa myös positiivisen takaisinkytkennän, niin että se alkaakin pahentamaan fyysisiä oireita.

- Ylirasitus ja loppuunpalaminen vievät masennukseen, joka jää helposti päälle. Normaalisti koneita käytetään 70%:lla niiden kapasiteetista ja vain erikoistilanteissa 100%:lla. Ihminen on suunniteltu samalla tavalla, mutta ylpeyttään ihminen käyttää helposti 100%:n kapasiteettia ja yrittää erikoistilanteissa ylittää itsensä 130% tasolle. Seurauksena on stressi, väsymys ja lopulta masennus.
- Unirytmä, säännöllinen ateriointi, työmäärän asettaminen oikealle tasolle ja liikunta ovat kaikki myös hengellisiä kysymyksiä, koska Jumala on luonut ihmisen toimimaan asettamiensa rajojen sisällä. Niiden väärä suhde on tyypillinen masennuksen syy. Ihmiset ovat erilaisia, siksi jokaisen on tiedostettava omat rajansa kapasiteettinsa suhteen.
- Hormonaaliset syyt ovat tyypillisiä erityisesti naisilla synnytysten jälkeen ja vaihdevuosina.

b) Henkiset syyt

- Jos fyysisiä rajoja on rikottu, niin pettymykset ja petetyksi tulemiset, epäonnistumiset opinnoissa, työssä ja ihmissuhteissa sekä vastoinkäymiset raha-asioissa, onnettomuudet ja väärinymmärrykset voivat laukaista masennustilan. Työelämän vaikeudet ja kodin riidat voivat syventää sitä.
- Masennuksen taustalla on usein kätkeytyä syyllisyyttä ja kuolemanpelkoa.
- Ehkä yksi yleisimpiä masennuksen syitä on kateudesta alkanut kierre, joka johtaa vihan ja siihen liittyvän pelon kautta katkeruuteen. Katkeruuskierteen syveneminen johtaa masennukseen. Jos siitä kierre pääsee, jatkumaan voidaan päätyä joko rikokseen tai itsemurhaan. Paranemisprosessissa katkeruuskierte on kuljettava ikään kuin päinvastaiseen suuntaan.
- Läheisen kuolema ja traumaattiset kokemukset saattavat myös laukaista pysyvän masennuksen.

c) Hengelliset syyt

- Ilman Herran tuntemista ihmisen on mahdotonta löytää elämälleen tarkoitusta. Tyhjyyden tunne pahentaa masennusta.
- Epäselvyys Jumalan johdatuksesta voi viedä hengelliseen masennukseen.
- Älylliset ja emotionaaliset epäilykset voivat syventää masennusta.
- Sielunvihollinen pyrkii masentamaan uskovia kääntämällä heidän katseensa pois Kristuksesta tuijottamaan olosuhteita.
- Uskovan osakseen saama viha ja vaino voi viedä masennukseen.
- Turhien toiveiden elättely voi myös viedä masennukseen.
- Tärkeimmät syyt hengelliseen masennukseen mainitaan seuraavassa osassa.

Raamatun esimerkkejä masennuksesta

Raamatussa on monia esimerkkejä masentuneista ihmisistä ja siitä, miten Herra johti heidät vapauteen. Samalla on hyvä muistaa, että Jumala voi myös käyttää masennusta välineenä kasvattamaan omaansa nöyryydessä ja varustamaan häntä auttamaan muita.

Vanhassa testamentissa tyypillisiä masennuksen montussa käyneitä ihmisiä olivat esimerkiksi Job, Elia, Daavid, Joonas ja psalmien kirjoittaja Aasaf. (Ps. 73)

Uudessa testamentissa masennusta kokivat mm Pietari, Johannes Kastaja (Luuk. 7:18-28) ja Paavali (2. Kor. 1:3-11; 7:5-8)

Masennuksen hoito

Masennuksen taustalla on hyvin usein syntiä ja syyllisyyttä. Masentunut pitää johtaa kohtaamaan oma vastuunsa, kun on aihetta parannuksen tekemiseen. Hänet on myös johdettava Jumalan armon osallisuuteen.

Parannuksen hedelmänä masentunut voi lähteä panemaan yksittäisiä asioita Jumalan mielenmukaiseen kuntoon: Kateus voitetaan oppimalla kiittämään Jumalaa siitä hyvästä, mitä Herra antaa toisille. Stressistä löydetään lepo, josta käsin työstetään elämäntapaa. Ylpeyteen tuo avun nöyrytyminen, syyllisyyteen armo, alemmuuteen oman arvon tiedostaminen riippumattomana omista saavutuksista yksin luomisen ja lunastuksen perusteella. Suorituspainesta etsitään tietä uskollisuuteen Herran tahdolle. Pelosta tuo vapautuksen rakkauden tekojen harjoittaminen. Rukous ja Herran sanan tutkiminen taas reivaa ajattelutavan ja arvot pois maailman ajattelutavasta Jumala- keskeiseen elämäntapaan.

Hengellinen masennus, sen syyt ja hoito

Ajatuksia D. Martyn Lloyd-Jonesin saman nimisestä kirjasta

1. Oikea perustus

"Ihminen vanhurskautetaan uskon kautta ilman lain vaatimia tekoja." (Room. 3:28)

Hengellinen masennus on tavattoman yleistä. Kuitenkin on murheellista, että usko-va on masentunut. Lisäksi on häpeäksi Kristuksen nimelle, jos kristityt ovat voitto-puolisesti masentuneita. Raamatussa uskovat olivat maailman sotkujen keskellä kir-ka ja selkeä "Herran valkeus" olosuhteista riippumatta.

Psalmi 42:4,10 kertovat peruslähtökohdan hengelliseen masennukseen:
Kyynleet ovat olleet leipäni päivin ja öin, kun minulle yhtenäen sanotaan: "Missä on sinun Jumalasi?" ... Minä sanon Jumalalle, kalliolleni: "Miksi olet unohtanut mi-nut? Miksi minun täytyy kulkea murehtien, vihollisen ahdistamana?"

Meidän tehtävämme on puhua sielullemme (vrt. Ps. 103:1) eikä antaa sen vapaasti puhua itsellemme. Ihminen on itselleen puhuva olento. Usein puhe on hyvin negatii-vista, kun sen sijaan voisimme muistuttaa sydäntämme Jumalan armoteoista Kris-tuksessa. Meillä ei ole oikeutta olla masentuneita ja siksi meidän tulee tutkia itsem-me ja syyt, jotka johtavat sielumme uskonasenteeseen Herraan.

Syyt masennukseen ovat monet. Eräs tärkeimmistä on se, että monet eivät koskaan näytä ymmärtäneen kristityn todellista asemaa Kristuksessa. Heille aivan perusta-vaan laatua olevat asiat ovat epäselviä. Yllättävää kyllä se on yleisempää niitten koh-dalla, jotka ovat kasvaneet uskonnollisessa ympäristössä. He eivät voi iloita muiden kristittyjen kanssa ja kokevat, että nuo toiset ovat saaneet jotain sellaista, mitä heiltä puuttuu. He olisivat valmiit antamaan melkein mitä tahansa saadakseen tuon ilon myös itse. Kristityn elämä näyttää heistä jatkuvalta kysymykseltä. He toistavat jatku-vasti samaa kysymystä: "Miksen voi olla niin kuin tuo?" He lukevat kirjoja, osallistu-vat kokouksiin ja ovat aina vain yhtä allapäin.

Kaikesta huolimatta tällaiset ihmiset eivät usein tajua kristinuskon perustavaa laatua olevia periaatteita: pelastuksen tietä. He keskittyvät usein pyhitykseen, mutta se ei auta heitä, koska he eivät ymmärrä vanhurskauttamista. He ajattelevat olevansa oi-kealla tiellä ja pyrkivät kaikin voimin niin myös jatkamaan. He ymmärtävät lain pe-

lastustienä, mutta eivät tarkoita sillä useinkaan kymmenen käskyn lakia, vaan seremonialakia, jossa on kysymys kristillisten seremonioiden suorittamisesta kuten Raamatun luvusta, rukouksesta, seurakunnan kokouksiin osallistumisesta, uhraamisesta jne.

Miksi ihmiset eivät automaattisesti voi uskoa Room. 1:16-17 sanomaa:

Minä en häpeä evankeliumia, sillä se on Jumalan voima pelastukseksi jokaiselle, joka uskoo, juutalaiselle ensin, sitten myös kreikkalaiselle. Siinä Jumalan vanhurskaus ilmestyy uskosta uskoon, niin kuin on kirjoitettu: "Vanhurskas on elävä uskota."

Sitä ei uskota, koska ei nähdä mitään tarvetta uskoa sitä. Heillä on väärä käsitys vanhurskauttamisesta. He kyllä tietävät ja tunnustavat, että vanhurskaus merkitsee Jumalalle kelpaavuutta. He myöntävät, ettei ole onnea, rauhaa ja iloa irrallaan vanhurskaudesta Jumalan edessä. Ero tulee vastaan siinä, miten Jumalalle kelpaavuus saavutetaan.

Meidän on oltava selvillä seuraavista kahdesta asiasta voidaksemme iloita pelastuksesta: synnistä eli ihmisen syntyisyydestä ja Jumalan pelastustiestä Jeesuksessa. Luuk. 2:34-35 sisältää selkeän järjestyksen:

*"Tämä lapsi (Jeesus) on pantu **kompastumiseksi** ja **nousemiseksi** monelle Israelissa ja merkiksi, jota vastaan puhutaan, jotta monen sydämen ajatukset tulisivat julki."*

Synti

Monet uskonnolliselta taustalta tulevat eivät ole koskaan nähneet itseään todella syntisinä. He ajattelevat, että syntiä ovat vain tietyt väärät teot. He vertaavat itseään toisiin ihmisiin eivätkä koe olevansa syntisiä. Jos haluamme vakuuttua syntyisyydestämme, meidän on lakettava ajattelemasta tiettyjä erillisiä syntejä. Tie itsensä tuntemiseen on asettua kasvokkain itsensä Herran eteen. Rakastatko Herraa Jumalaa yli kaiken. Synnissä on aina pohjimmiltaan kysymys Jumala-suhteestamme. Tuntemmeko todella Jumalan. Synnin olemus on, ettemme elä Jumalan kunniaksi. (Room. 3:9-20)

Jumalan pelastustie Jeesuksessa

Ennen kuin ihminen voidaan sovittaa Jumalan kanssa, synti täytyy poistaa Jumalan ja ihmisen väliltä. Jumala teki Jeesuksessa itsensä vastuulliseksi meidän synneistämme ja rankaisi ne Jeesuksessa. Kun Jeesuksen ruumiissa Golgatalla rangaistiin meidän syntimme, niin Jumala voi oikeudenmukaisesti antaa meille anteeksi. Se, joka uskoo eli turvautuu Jeesukseen, vanhurskautetaan. Tapahtuu "autuas vaihtokauppa", jossa meidän syntimme luetaan Jeesukselle ja Jeesuksen vanhurskaus meille. Näin kaikkalainen kerskaus suljetaan meiltä pois. Pelastus on kokonaan Jumalan armotyö Kristuksessa meidän hyväksemme. Me saamme vain katsoa Kristukseen.

Käytännön mitta, jolla voimme koetella omaa asemaamme on se, että meidät tuomiin sanojemme mukaan. Jos vastaus kysyttäessä: "Oletko nyt täysin onnellinen Jeesuksen valmistamasta pelastuksesta, uskotko siihen?" kuuluu "Kyllä", niin ihminen on kristitty. Jos taas vastaus on: "En ole mielestäni tarpeeksi hyvä", niin henkilö pitää vielä itseään kaiken keskuksena. "En ole kyllin hyvä" kuulostaa nöyrältä, mutta on Saatanan ase ja uskon kieltämistä.

2. Muita syitä hengelliseen masennukseen

a) Järki, sydän ja tahto

Room. 6:17 puhuu tasapainosta uskonelämässä:

Mutta kiitos Jumalalle, että te, jotka ennen olitte synnin orjia, olette tulleet sydämes-tänne kuuliaisiksi sille opetuksen muodolle, jonka johtoon teidät on annettu.

Tasapainon puute on eräs kristityn hedelmällisimpiä rauhattomuuden aiheita. Usein taustalla voi olla syntymäolosuhteet, jotka voivat vaikuttaa pitkään.

Kyvyttömyys ymmärtää evankeliumin suuruutta

Eräät eivät jaksu uskoa joitakin menneisyyden syntejään anteeksi, koska he eivät näe riittävän suurena Jeesuksen uhrikuolemaa. Toisille kristinusko on eettinen, si-veellinen ja moraalinen ohjelma, jota tulee noudattaa. Kolmansille kristinusko on jo-tain hyvää ja kaunista.

Evankeliumi ei ole vain tiettyyn uskonnollisen elämän sektoriin kuuluvaa. Raamattu tarjoaa selkeän kokonaiskuvan ja maailmankäsityksen, johon kaikki asiat voidaan jäsentää. Siinä kuvataan Jumalan maailman- ja pelastussuunnitelma.

Kyvyttömyys ottaa selvä ratkaiseva askel vastaamalla Herran kutsuun

Joillekin kristinusko on vain asioiden ymmärtämistä. He ovat kiinnostuneita siitä joko filosofiselta tai teologiselta kannalta. He keskustelevat ja väittelevät, mutta heidän sydämensä ei ole koskaan tullut kosketetuksi.

Toisille evankeliumi näyttää vaikuttavan vain tunteisiin tai ollaan kiinnostuneita kai-kenlaisesta salaperäisestä. Jotkut ovat kauneussyistä kiinnostuneita kristinuskosta. Musiikki ja taide puhuttelee heitä. Jotkut tulevat kokousten jälkeen sielunhoitoon tunteittensa liikuttamana tietämättä, miksi tulivat. Tunteenomaisen ratkaisun tehneet eivät useimmiten ole koskaan tulleet tilanteeseen, jossa huudetaan: ”Herra, armah-da minua, minulla ei ole mitään muuta vaihtoehtoa kuin sinun apusi.”

Tasapainottomuus yhdistelmänä

Tasapainottomuus voi olla yhdistelmänäkin. Kaikkien kolmen asian tulee olla tasa-painossa. Mutta toisaalta asioilla on selkeä järjestyksensä: Totuus, oppi ja opetus, tulee ensin. Kristityn täytyy tietää, miksi hän on kristitty. Kun hän ymmärtää totuu-den, se koskettaa hänen sydäntään. Syntyy vastenmielisyys entistä elämää koh-taan ja halu uuteen. Lopulta tapahtuu ratkaisun tekeminen suhteessa Herraan.

b) Se yksi synti

Mutta minut armahdettiin, jotta Kristus Jeesus minussa ennen muita osoittaisi kai-ken kärsivällisyytensä, esikuvaksi niille, jotka vastedes uskovat häneen ja saavat iankaikkisen elämän. (1. Tim. 1:16)

Kysymyksessä on usein joku menneisyyden synti tai jokin helmasynti, johon toistu-vasti lankeaa. Se on jokin suuri asia, jota asianomaiset erittelevät jatkuvasti sydä-messään. Esimerkiksi eräs uskova 77 -vuotias mies kärsi jatkuvaa syyllisyyttä 30 vuotta aiemmin tehneestä synnistä, josta hän oli aikanaan tehnyt parannuksen.

- Anteeksi saaduista synneistä syytöksen nostaa Saatana. Asiaan liittyy usein myös tietämättömyys tai kyvyttömyys ymmärtää saatua selkeää opetusta. Tällöin tulee rukoileminen lopettaa ja aloittaa ajatteleva:

Tämä sana on varma ja täysin vastaanottamisen arvoinen: Kristus Jeesus on tullut maailmaan pelastamaan syntisiä, joista minä olen suurin. (1. Tim. 1:15)

- Syntien luokittelu Jumalan edessä on väärin.

- Suurin synti on epäusko.

- Mitä lähempänä Herraa vaellamme, sitä paremmin näemme syntisyytemme. Joka rikkoo yhtä lain, käskyä syyllistyy kaikissa kohdin.

- Raamatun sana on uskottava sellaisenaan ilman rajoituksia. Se on armoa:

Mutta jos me vaellamme valossa, niin kuin hän on valossa, meillä on yhteys keskenämme ja Jeesuksen, hänen Poikansa, veri puhdistaa meidät kaikesta synnistä.

Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi ja puhdistaa meidät kaikesta väärydestä. (1. Joh. 1:7,9)

Ei pidä pyytää anteeksi syntiä, jonka Herra on jo antanut anteeksi. Tulee uskoa Herran sana.

- Ei ymmärretä täysin Golgatan uhrin merkitystä:

Kristus itse kantoi meidän syntimme ruumiissaan ristipuulle, että me synneille kuolleina eläisimme vanhurskaudelle. Hänen haavojensa kautta teidät on parannettu. (1. Piet. 2:24)

- Oltava selvillä vanhurskauttamisen pysyvistä luonteista.

- On ymmärrettävä yhteys ja ykseys Jeesuksen kanssa. Saamme olla Kristuksessa: *Tehän olette kuolleet, ja teidän elämäne on Kristuksen kanssa kätkeytyneenä Jumalassa. (Kol. 3:3)*

Oikea ymmärrys Sanan lupauksista vie kiittämään Herran antamasta armosta.

c) Turhat huolet

Viimeiseksi kaikista hän näyttäytyi minullekin, joka olen ikään kuin keskonen. Sillä minä olen apostoleista vähäisin enkä ole sen arvoinen, että minua edes kutsutaan apostoliksi, koska olen vainonnut Jumalan seurakuntaa. Mutta Jumalan armosta minä olen se, mikä olen, eikä hänen armonsa minua kohtaan ole ollut turha. Olen tehnyt enemmän työtä kuin kukaan heistä, en tosin minä vaan Jumalan armo, joka on ollut minun kanssani. (1. Kor. 15:8-10)

lökkäinä uskoon tulleet ovat taipuvaisia murehtimaan menetettyjä vuosia. He kuluttavat paljon energiaa menneisyyden pohtimiseen:

- Mennyt ei palaa.

- Menneen miettiminen estää tämän hetken työstä.

- Nyt on tehtävä se, mikä tehtävissä on.

- Tärkeää ei ole se, mitä kerran oltiin, vaan se mitä ollaan nyt kristittyinä.

- Ratkaisevaa ei ole valtakuntaan tulo vaan, että ollaan nyt sisällä Jumalan valtakunnassa.

- Meidän tehtävämme ei ole tuomita itseämme, vaan jättää tuomio Herralle.

- Jumalan valtakunta on armovaltakunta.

KATKERUUS JA SIITÄ VAPAUTUMINEN (saarna tekstistä Matt. 18:15-35)

Kaikki ihmissuhteet hyväksi

Jokainen suomalainen allekirjoittaa lauseen: "Onnelliseen ja rikkaaseen elämään tarvitaan hyviä ihmissuhteita." Harva on valmis kuitenkin muokkaamaan lauseen

raamatullisempaan muotoon: "Onnelliseen ja rikkaaseen elämään tarvitaan hyvät ihmissuhteet". Ei riitä, että meillä on ylipäänsä hyviä ihmissuhteita. Voidaksemme elää onnellisesti meillä ei saa olla yhtään ainoaa sellaista ihmissuhdetta, jossa kannamme vihaa, katkeruutta tai anteeksiantamatonta mieltä jotakuta kohtaan. Monta mitä parhainta ystävyssuhdetakaan ei kykene korvaamaan yhdessä ihmissuhteessa kannettavaa katkeruutta. Katkeruus on tehokkain mahdollinen ilon pilaaja ja onnen riistäjä. Kaikkien ihmissuhteiden täytyy olla Jumalan tahtomalla tavalla kunnossa voidaksemme elää onnellisina.

Etäiset suhteet

Hyvien ystävyssuhteiden solmiminen tänä aikana, jonka tunnusmerkkejä on loke-roituneisuus, yksityisyys, toisten jättäminen rauhaan, oman onnensa nojaan, ei ole totisesti helppoa. Vaikka suhteita syntyisikin, niin usein heti alkuun varaudutaan mahdollisesti nouseviin ongelmiin. Pyritään pitämään riittävää etäisyyttä toisiin, ettei jouduttaisi sitten kokemaan katkeria pettymyksiä. Erityisesti on syytä pelätä sellaisia ihmisiä, jotka näyttävät vaativan meiltä kohtuuttomasti aikaa, huolenpitoa ja vaivanäköä. Omissa asioissammehan on meille ihan tarpeeksi.

Hankalat ihmiset

Jos ja kun hyviä suhteita saadaankin solmituksi, niiden säilyttäminen hyvinä on sitäkin vaikeampaa. Jostain syystä meidän jokaisen lähipiiriin ilmestyy ennemmin tai myöhemmin ns. hankalia lähimmäisiä. Heillä on vikansa, he ärsyttävät meitä monin tavoin ja joudumme usein kokemaan nahoissamme aitoa vääryyttä, vaikka olemmekin yllättävän sokeita sille vääryydelle, jolla jatkuvasti muita piinaamme. Ennemmin tai myöhemmin huomaamme olevamme katkeria näille hankalille ihmisille, joita löytyy kodista, suvusta, työpaikoilta, kouluista, seurakunnista ja kristillisistä yhdistyksistä. Heitä on joka puolella. Heitä ei pääse mihinkään pakoon.

Kulissit ja Impivaara

Olemme joutuneet huomaamaan, että toisten kanssa pärjääminen olisi taloudellisen menestyksemme kannalta äärimmäisen tärkeää. Siksi moni on lähtenyt rakentamaan kulissielämää, jossa yritämme olla hyvää pataa hyvinvointimme kannalta tärkeiden ihmisten kanssa vastoin sisimpiä tuntojamme. Kotona tai lasin ääressä sitten on pakko tuulettaa ja haukkua takana päin noita hankalia lähimmäisiämme.

Kun sitten paineet eivät tuulettamalla enää purkaudu riittävästi, turvaudutaan aitoon suomalaiskansalliseen ratkaisumalliin: Lähdetään lätkimään. "Jostakin löytyy se Impivaara, jossa kukaan ei minun niskaani puhalla." Vaihdetaan työpaikkaa, asuntoa, paikkakuntaa, koulua, jopa puolisoa. Lyödään poikki suhteet hankaliin lähimmäisiin. Taakse katsoessamme näemme vanan katkaistuja tai katkenneita ihmissuhteita.

Katkeruuden loukku

Suomalainen on katkeruudellaan tuominut itsensä yksinäisyyden loukkuun. Kun ihmettelemme, miksi kukaan ei mene noitten yksinäisten luo, vastaus on usein karua-kin karumpi. Monikin yritti, mutta katkeruutensa yksinäiseksi ajama oli niin täynnä siilin piikkejä, että keneltäkään ei enää onnistu pääsy hänen sydämeensä asti.

Suomalainen kulkee tätä kierrettään katkeraan loppuun asti siinä toivossa, että jostakin löytyisi se prinssi tai prinsessa, jonka ystävyys tai rakkaus kykenisi tekemään hänet lopulta kuitenkin onnelliseksi. Mutta kukaan ihminen ei voi toisen loputonta rakkauden nälkää tyydyttää. Siihen kykenee vai Jumala.

Totuuden hetkiä

Joskus hänelle tulee kuitenkin totuuden hetkiä, jolloin hän joutuu hiukan kurkistamaan myös omaan sydämeensä. "Olisiko minussa itsessäni sittenkin jotain vikaa?" Mutta pian tämän tyyppiset kysymykset saadaan tukahdutetuksi. Aina joku ymmärtäjä tulee puolelleni ja tukee katkeruuttani tuota hankalaa lähimmäistäni kohtaan.

Kun juutalainen piti itseään todella jalomielisenä kyettyään antamaan kolme kertaa anteeksi saman ilkeän tempun tehneelle lähimmäiselle, suomalainen tyytyy kahteen kertaan. Siihen verrattuna Pietarin ehdotus siitä, että häneltä saattaisi löytyä jopa seitsemän kertaa anteeksiantamusta hankalaa toveria kohtaan tuntui todella ruhtinaalliselta. Sitä kovempi oli Jeesuksen vaatimus tekstimme edellä: "Sinun on annettava anteeksi yhtä monta kertaa kuin toinen rikkookin!"

Oman sydämen synnin kierre

Totuuden kohtaaminen ja myöntäminen on syntiselle ihmisluonnolle kaikkein vastenmielisin asia. Mutta Jumalan sana sen kuitenkin tuskallisella tavalla osoittaa. Ongelmamme ei sittenkään ole hankalat lähimmäisemme, vaan se että emme yksinkertaisesti kykene antamaan anteeksi sitä ensimmäistäkään kertaa!

Lisäksi totuus paljastaa meille, että ihmissuhteiden hankaluus onkin enemmän minun omassa kateudessa, ylpeydessäni ja itsekkyydessäni kuin tuon naapurini vastaavissa ominaisuuksissa. Vaikka kaikki maailman muut ihmiset olisivat enkeleitä, minä olen auttamattomasti katkeruuteni orja niin kauan kuin kateus ja ylpeys ajavat minut itsesääliin ja vihaan niitä kohtaan, joilla menee minua paremmin.

Jos kierre saa jatkua, viha luo kiinteää katkeruutta, katkeruus masennusta. Jos yhä kierrettä viedään eteenpäin, lopputulos on epätoivo kaikkine hirvittävine seurauksineen. Kuka tahansa pääsee tämän kierteen hirvittävään loppuunsa asti, jos vain antaa oman sydämensä katkeruudelle vallan.

Katkeruuteensa jääville ei mitään apua

Onko nyt sitten mitään apua katkeroituneille ihmisille, niille jotka eivät enää halua antaa anteeksi toisille. Tekstimme on karmean suora tästä asiasta. Yhdellekään, joka ei halua luopua katkeruudestaan ja anteeksiantamattomasta mielestään, ei tule koskaan olemaan mitään anteeksiantamusta myöskään Jumalalta.

Miksi armollinen ja anteeksiantava Jumala ei katkeruutta ja anteeksiantamattomuutta sitten antaisi anteeksi? Antaahan hän katuvalle murhamiehelle, huorin tekijälle ja varkaallekin anteeksi Jeesuksen uhrin tähden. Siksi, että anteeksiantamattomuuden ja katkeruuden ydin on siinä, ettei ihminen tunnusta totuutta itsestään, ei näe eikä tunnusta omaa pahuuttaan eikä siksi myöskään sydämestään pyydä syntiään anteeksi.

Katkeruus epäuskon syntiä

Mutta juuri tämä sydämen kovuus, jossa kyllä syytetään toisia pahasta, mutta ei nähdä omaa käsittämättömän suurta syntisyyttä, on epäuskon olemus. Epäusko työntää Jumalan armon pois, ei tarvitse sitä. Katkera anteeksiantamaton mieli on synti, joka on suuruudeltaan verrattavissa 10.000 talentin (1 talentti = 6000 denaria) velkaan. Jos denarin eli yhden päiväpalkan suuruus olisi 80 euroa, niin nykyrahassa summa edustaa 4800 miljoonaa euroa. Se synti, jonka uhriksi olet joutunut, on verrattavissa sataan denariin, nykyrahassa 8 000 euroon.

Jos ja kun olet katkera ja anteeksiantamaton sille lähimmällesi, joka on tehnyt sinua vastaan aitoa syntiä aiheuttaen sinulle esimerkiksi 8 000 euron verran tappiota, oma syntisi on Jumalan silmissä 600 000 kertaa suurempi. Katkeruuden synti on suurenuslasi, joka suurentaa lähimmäisesi synnin omissa silmissäsi 600 000 kertaiseksi. Jos katsot, että Sinulla on oikeus olla katkera ja anteeksiantamaton, olet täysin sokea omille synneillesi, etkä siksi pyydä Jumalalta armoa. Työnnät pois Jumalan Pojan Golgatalla hankkiman käsittämättömän lunastushinnan, joka riittäisi kyllä Sinun suuriin synteihisi. Niin tehdessäsi jätät valheen valtaan, sokeuteen ja epäuskoon. Tuomitset itse itsesi iankaikkiseen rangaistukseen.

Apu katkeruutensa synniksi tunnustavalle

Mutta onko sitten mitään apua sellaiselle, joka on valmis tunnustamaan, miten kohalokas synti hänen katkeruutensa on ja haluaisi saada sen anteeksi. Voiko ihminen saada avun voidakseen antaa lähimmäiselleen anteeksi? Jumalan kiitos, apu löytyy! Jeesus Kristus tuli tänne maan päälle juuri Sinun katkeruutesi synnin tähden. Hän kanto Golgatan ristillä sen iankaikkisen rangaistuksen, joka Sinulle kuuluisi, jotta Sinä pelkästä armosta saisit koko hirvittävän katkeruutesi anteeksi.

Kun siis vihdoin alat nähdä omat syntisi ja sen, ettet itse voi omaa sydäntäsi muuttaa, Sinulla on toivo. Kun vihdoin tunnustat, että olet täysin avuton omassa varassasi elämään hyvissä ihmissuhteissa toisten ihmisten kanssa, sinulla on toivo.

Armahtava Jeesus

Kun tunnustat totuuden omasta hirveästä syntisyydestäsi ja kammottavasta katkeruudestasi ja pyydät apua Jeesukselta, Herra Jeesus tulee luoksesi. Hän vakuuttaa Sinulle, että Sinun 10.000 talenttiasi on kaikki Sinulle anteeksi annettu. Hän maksoi Sinun velkasi Golgatan tuskillaan.

Parantava prosessi

Hän astuu jopa sydämeesi asumaan ja alkaa sydämesi sisältä käsin hoitaa suhteitasi lähimmäisiisi. Kun Hänen anteeksiantamuksensa valossa näet saamasi armon suuruuden, Hän antaa Sinulle halun antaa anteeksi lähimmällesi. Hän käy sydämessäsi kertomaan Sinulle, kuinka paljon Hän myös tuota Sinua vastaan rikkonutta lähimmäistäsi rakastaa. Hän avaa silmäsi näkemään todellisuuden oikein. Alat ruukoilla siunausta tuolle, jota ennen kiroisit. Hän auttaa Sinua tekemään päätöksen antaa anteeksi. Anteeksiantamushan on päätös siitä, että meidän välillämme olleet asiat eivät saa nousta enää yhteytemme esteeksi. Hän auttaa puhumaan ja osoittamaan rakkautta Sinua vastaan rikkonutta kohtaan. Hän auttaa Sinut takaisin yhteyteen sen ihmisen kanssa, josta katkeruus ja synti erotti Sinut.

Joka kerta kun katkeruus nostaa jälleen päätään, saat aloittaa alusta. Pyydät Herralta ensin anteeksi koko oman anteeksiantamattoman mielen syntisi. Rukoilet sitten Siunausta ja hyviä lahjoja lähimmällesi, puhut hänestä, mutta vain hyvää. Otat uudestaan yhteyttä häneen. Osoitat hänelle rakkautta.

Entä, jos toinen ei anna anteeksi

Voi olla, että lähimmäisesi ei ole ollenkaan valmis antamaan Sinulle anteeksi, mutta nyt ei olekaan siitä kysymys, vaan siitä, että Sinä annat hänelle anteeksi ja pyydät myös omia vääryksiäsi anteeksi.

Kun tarpeeksi monta kertaa kierrät tätä oman katkeruutesi anteeksi pyytämisen, sen anteeksi omistamisen, ja toiselle rakkauden osoittamisen kehää, saat eräänä päivänä huomata, että katkeruutesi on kadonnut. Olet saanut takaisin entisen ystäväsi. Sinun ei tarvitse enää juosta pakoon, ei katkoa ihmissuhteita. Saat Kristuksen armahtamana kokea yhteyttä.

Niittenkin kohdalla, jotka eivät Sinulle anna anteeksi, saat kokea, että Herra vapauttaa Sinut katkeruudesta heitä kohtaan ja vilpittömään rakkauteen heitä kohtaan. Golgatalla meidän syntimme sovittanut Ylösnoussut Herra kykenee tähän Sinun elämässäsi, jos suostut totuuteen ja Hänen armonsa käsittelyyn.

Pitkä prosessi

Voi olla, että taistelussasi katkeruudesta vapautuaksesi kuluu paljonkin aikaa. Muistan, miten lähetystyössä kesti viisi vuotta puolessa vuodessa kehittyneen katkeruuden käsittelyyn. Mutta lopulta Herran työssä toisiinsa katkeroituneet lähettitoverit saivat taas armon ottaa toisiaan hartioista kiinni ja lausua: "Rakas, veli Herrassa!" Ei tarvinnut näytellä hurskaampaa kuin oli, koska totuus puolin ja toisin nähtiin ja tunnustettiin. Mutta ei tarvinnut myöskään loputtomasti tuijottaa toisen virheitä ja puutteita, kun sai katsella siihen Herraan, joka rakastaa veljeäni samalla Golgatan verisellä armollaan kuin minuakin.

Näin pitkällisen ja ajoittain uuvuttavan taistelun suurena siunauksena oli nähdä kuinka käsittämättömän suuri on Jumalan rakkaus Kristuksessa Jeesuksessa. Vaikka toistamiseen sama katkeruus nosti päätään, sai aina uuden armon sen oikeaan käsittelemiseen. Näin katkeruutensa kamppailevaa uskovaa Herra pääsee kasvattamaan nöyryyteen ja voi näitä myös käyttää toisten auttamiseen.

Kerta heitolla vapaaksi

Mutta joskus Herralla on varattuna yllätyksiä omilleen. Muistan, miten eräs kristitty rouva Japanissa tuli luokseni. Hänen avioliittonsa oli muutamia vuosia aiemmin ajautunut eroon. Hänen tehtäväkseen oli jäänyt ahtaissa oloissa kasvattaa kahta lasta. Alkuvuodet työ ja lasten kasvatusta oli vienyt häneltä kaikki voimat. Mutta sitten eräänä päivänä hän sai kuulla, että hänen entinen miehensä oli mennyt uusiin naimisiin, saanut lapsen ja näytti elävän onnellista elämää. Silloin katkeruus syöksyi vyörynä hänen sydämeensä. Hän vihastui Jumalalle siinä määrin, että heitti Raamattunsa menemään. Myöhemmin hän kyllä katui ja hankki uuden Raamatun.

Kun kaiken tämän tiesin, yritin selittää, miten hän voisi päästä vapaaksi katkeruuden kierteestä. Aikansa kuunneltuaan hän keskeytti: "Tuo kaikki on aivan totta, mutta se ei ole enää ajankohtaista minulle. Eilen Jumala teki ihmeensä sydämessäni. Jeesus pyyhki kerta heitolla koko katkeruuden sydämestäni pois!" Herra voi käsitellä sydämesi synnit.

Anteeksiantamus yhteyteen palaamista

Joskus kuulee sanottavan: "Annoin kyllä anteeksi, mutta emme voi enää toistemme kanssa tulla toimeen." Lause on valhe. Anteeksiantamus merkitsee sitä, että synnin tähden eroon joutuneet palaavat toistensa yhteyteen. Se ei aina tosin voi merkitä, että paikallisesti tai ulkoisesti voitaisiin enää palata entiseen, mutta silti sydänten paluuta toistensa luo. Eihän Jeesukseen anna jotain vähempää armoa, kuin vapautta pääsyä takaisin Isän sydämelle asti.

Johtopäätöksiä

Miten Sinä hoidat ihmissuhteitasi? Näytteletkö ystävyyttä, vaikka olet katkera? Vai oletko juossut pois ja pakoon hankalista ihmissuhteitasi? Vai oletko ehkä jo nähnyt, että et kykene ihmissuhteitasi hoitamaan muuten kuin palaamalla anteeksiantavan Jeesuksen uhrin kautta taivaallisen Isän yhteyteen?

Herralla on suunnaton määrä anteeksiantamusta katuville syntisille, mutta ei yhtään niille, joilla ei mielestään ole syntiä ja jotka näkevät vain toisten synnit. Herra kutsuu Sinua elämään niin, että sinun kaikissa ihmissuhteissasi on anteeksiantamuksen prosessi koko ajan käynnissä. Hänen armonsä rikkaudesta käsin se on mahdollista. Mutta vain Hänen yhteydessään. Herra kutsuu Sinua luokseen!