

ORIGINAL GROUP

VAPAUTEEN, ELÄMÄÄN JA TERVEHTYMISEEN

OPAS

KRISTILLISTEN
TOIPUMISPERIAATTEIDEN
TYÖSKENTELYYN

1. PERIAATE:
TOSIASIOIDEN KOHTAAMINEN

Tämä opas on tarkoitettu Original Groupin jäsenten omakohtaiseen työskentelyyn. Näitä tehtäviä voi tehdä yksin tai vaikkapa tukihenkilön kanssa. Voit esimerkiksi pohtia kysymyksiä, kirjoittaa vastaukset paperille ja puhua niistä tukihenkilösi kanssa tai ryhmässä. Tutki myös annetut Raamatun kohdat.

Sinullakin on mahdollisuus todellisen vapauden, elämän ja tervehtymisen kokemiseen. Me tarvitsemme toipumista päihderiippuvuudestamme ja kokonaisvaltaista muutosta sydämeemme ja elämäämme. Se on mahdollista yhdessä Jumalan rakkauden ja toisten tätä muutosta tukevien ihmisten kanssa. Mutta se vaatii myös omaa sitoutumistamme. Raamattu on opas joka tarjoaa meille hengellisiä työkaluja matkallemme uuteen elämään. Näitä tämän oppaan kysymyksiä pohtimalla ja Raamatun viitteitä tutkimalla voimme vahvistaa omaa sitoutumistamme muutokseen ja uuteen elämään.

Psalmi 50:15

”Ja avuksesi huuda minua hädän päivänä, niin minä tahdon auttaa sinua, ja sinun pitää kunnioittaman minua.”

Psalmi 119:105

”Sinun sanasi on lamppu, joka valaisee askeleeni, se on valo minun matkallani.”

Copyright © Original Group 2003
Kaikki oikeudet pidätetään.

1. Periaate: Tosiasioiden kohtaaminen

Askel: **Myönsimme, että olemme voimattomia hallitsemaan taipumustamme päihteiden käyttämiseen ja että elämästämme oli tullut hallitsematonta.**

Pysähtyminen tosiasioiden edessä:

Ensimmäiseksi me pysähdymme ja lakkaamme pakenemasta ongelmaamme. Olemme valmiita kohtaamaan ja selvittämään sen. Tärkeää on se, että pysymme erossa päihteistä kaikin mahdollisin keinoin ja saamme apua.

1. Olenko halukas pysähtymään, antamaan aikaa itselleni ja selvittämään ongelmani?
2. Mikä tekee minulle vaikeaksi kohdata ongelmani ja puhua niistä?
3. Miksi minun on oltava totuudenmukainen ja rehellinen?
4. Mitä minä haluan elämältäni ja tulevaisuudeltani?

Tutki Raamatusta: Jeremia 6:16, Johanneksen evankeliumi 8:31,32

Ongelman kohtaaminen :

Kohdatessamme ongelmaamme huomaamme, että olemme eläneet ilman toivoa, olimme eristäytyneitä, eivätkä ihmissuhteemme ole toimineet. Elämämme on ehkä ollut teeskentelyä, tuskaa ja valhetta. Kun olimme pisteessä, jossa kaikki näyttää epätoivoiselta, olemme vihdoinkin valmiita todelliseen muutokseen ja tervehtymisen tielle.

1. Olenko minä päihderiippuvainen?
2. Mikä ”kriisi” sai minut hakemaan apua ongelmaani?
3. Voinko jatkaa elämäni päihteiden käyttäjänä? Miksi?

Tutki Raamatusta (2Moos. 1:8-14, 2:23-25, 3:1-10 , 15:26) Israelin kansan esimerkkiä. Israelin kansa oli joutunut Egyptissä orjuuteen ja sorron alle. He huusivat tuskassaan apua ja Jumala kuuli heidän huutonsa. Hän kutsui Mooseksen vapauttamaan kansansa orjuudesta ja piti siitä myöhemmin huolta sen matkatessa vapauteen ja kohti luvattua maata. Kokemamme tuska ja ”päihdeorjuus” saivat meidätkin etsimään muutosta elämäämme Israelin kansan tavoin. Kun rukoilemme apua, Jumala kuulee rukouksemme ja lähettää apua (Room. 10:13). Mooses on esikuva Jeesuksesta, joka on meidän vapauttajamme (Joh. 8:31-36, 10:9-11). Kun lähdemme matkaan orjuudesta kohti vapautta, Jumala pitää meistä huolta samoin kuin hän huolehti Israelin kansastakin.

Voimattomuus päihteiden suhteen:

Voimattomuuden myöntäminen ei useinkaan ole meille helppoa. Olimme tottuneet elämässämme ehkä siihen, että meidän on piilotettava ”heikkoutemme” ja yritettävä olla mahdollisimman vahvoja. Kun tarkastelemme kuitenkin suhdettamme päihteisiin, sana voimattomuus on osuva. Huolimatta siitä, kuinka suuria menetyksiä kohtasimme, kuinka suurta kipua koimme ja kuinka paljon halusimme, emme kyenneet hallitsemaan tai lopettamaan käyttämistä, kun siihen tarjoutui mahdollisuus. Oman voimattomuuden myöntäminen avaa mahdollisuutemme avun saamiseen.

1. Voinko hallita omaa päihteiden käyttöäni?
2. Kuinka olen yrittänyt rajoittaa päihteiden käyttöäni? Kuinka onnistuin?
3. Millä tavoin olen yrittänyt lopettaa päihteiden käyttämisen?
4. Olenko ajautunut aloittamaan uudelleen käyttämisen? Miksi?
5. Miten elämässäni on ilmennyt se tosiasia, että olen voimaton päihteiden suhteen?

6. Kuinka oman ”heikkouden” myöntäminen vahvistaa minua?

Tutki Raamatusta (2Piet. 2:19, 2Kor. 12:9,10, 1Kor.2:1-5, Hes. 34:16) kuinka siellä suhtaudutaan heikkouteen ja sen tunnustamiseen.

Kieltäminen:

Ongelmien kieltäminen estää meitä saamasta tarvitsemaamme apua. Kieltäminen on se osa ongelmaamme, joka sanoo ettemme ole sairastuneet tai että olemme jo täysin terveitä. Kieltäminen on todellisuuden tukahduttamista ja kiertämistä. Voimme vähätellä ongelmaamme tai verrata itseämme niihin, joiden asiat näyttävät ”pahemmilta” kuin omamme. Kieltäessämme voimme vierittää syyn vääristä toimistamme toisille osapuolille tai puolustella niitä väärin syin.

1. Olenko havainnut kieltäväni jollain tavalla riippuvuuttani tai ongelmiani?
2. Olenko huomannut vierittäväni syyn vääristä toimistani toisille osapuolille? Millä tavoin?
3. Puolustelenko päihteiden käyttöäni tai vääriä toimiani jollakin tavoin?
4. Miten olen vertaillut itseäni toisiin ihmisiin?
5. Millä tavoin häpeä tai muiden mielipiteet sinusta ovat vaikuttaneet ongelman kohtaamiseen?
6. Miten päihteiden käyttö on vaikuttanut elämääni?

Adam ja Eva rikkoivat Jumalaa vastaan. Vaikka heitä houkuteltiin syntiin, he valitsivat väärän teon itse ja antautuivat synnin houkutukselle. He pakenivat ja kielsivät rikkeensä sysäämällä vastuun vääristä toimistaan toisille (1. Moos. 3:1-15). (Tutki myös Joh.3:19-21, 1Joh. 1:8-10)

Synti:

Synnin seurauksena tulivat monet ongelmat ihmisen elämään. Kaikki inhimillinen kärsimys, kuten sairaudet, alkoivat syntiinlankeemuksesta (1Moos.3). Päihderiippuvuuden alkusyy on ihmiskuntaa vaivaavassa synnin sairaudessa. Pahan ongelma on yleismaailmallinen ongelma, johon tiede eikä mikään muukaan ihmisen oma yritys ole tuonut ratkaisua. Synti on voima, joka yrittää tuhota ja tappaa.

Synnillä tarkoitetaan mitä tahansa tekoa, asennetta tai tilaa, joka on Jumalaa ja hänen tahtoaan vastaan. Synti ei ole vain tekoja, se on suhde, jossa ihminen korottaa itsensä oman elämänsä jumalaksi ja ”syöksee” Jumalan valtaistuimelta.

Tutki Raamatusta:

1. Ketkä ihmiset ovat syntisiä (Room. 3:23)?
2. Olenko tehnyt asioita, joita en olisi tahtonut? (Room. 7:15-25)
3. Mitä Jumala suhtautuu syntiseen ihmiseen (Joh:3:16,17)? Mitä tämä kertoo ihmisen arvosta?
4. Kuinka Jeesus suhtautui ihmisiin, jotka ymmärsivät syntisyytensä ja sairautensa (Matt.9:9-13)?
5. Voinko vapautua synnistä omin voimin? (Joh. 6:44, 8:31-36)
6. Mikä on synnin ”palkka” ja Jumalan ratkaisu tähän ongelmaan (Room. 6:23)?
7. Onko pelastus ja yhteys tarkoitettu Raamatun mukaan jokaiselle, myös minulle? (2. Piet. 3:9) Hylkääkö Jeesus minut, jos etsin Hänen yhteyttään? (Joh. 6:37)

Pohdi:

1. Mihin minä olen asettanut turvani elämässäni? Päihteisiin, omiin voimiini vaiko Jumalaan?
2. Olenko minä itse halunnut ”hallita” elämäni Jumalan asemesta?

Sairaus:

Emme ole arvottomia ja huonoja ihmisiä, me olemme arvokkaita ihmisiä, joilla on vakava ongelma! Päihderiippuvuuden juuret ovat usein syvällä sielussamme. Päihderiippuvuus on seurausta sielumme sairaudesta. Sairaus voi ilmetä meissä monin eri tavoin. Näyttää kuitenkin siltä, että jokin häiriö sisällämme tekee meidät taipuvaisiksi tulemaan pakkomielteisiksi ja toimimaan epäterveellä tavalla elämässämme. On tärkeä tietää, että syvä sielun eheytyminen on mahdollista Jumalan rakkauden avulla, mutta se on ennemmin vuosia kestävä prosessi kuin hetkellinen kokemus.

1. Miten päihderiippuvuus/ sairaus tulee esiin sen jälkeen kun olen lopettanut päihteiden käytön?
2. Millä tavalla muutun, jos toimin sairastuneen mieleni mukaan? (Tulenko esim. ylimieliseksi, itsekeskeiseksi, ilkeäksi, passiiviseksi, manipuloivaksi tai kapinoivaksi?)
3. Mikä on mielestäni oikea tapa suhtautua itseensä silloin kun ymmärtää olevansa sairastunut?
4. Kuka on vastuussa itseni hoitamisesta?
5. Miten sairauteni/ ”sisäisen rikkinäisyyteni” hyväksyminen on välttämätöntä jatkuvalla toipumiselleni? (Matt. 9:9-13)

...emmekä kyenneet yksin selviytymään

1. Millaista on elämä ilman Jumalaa (Ps.1:4)? Entä Jumalan kanssa? (Ps.1)
2. Voinko luottaa elämässä ainoastaan omaan viisauteeni (Snl.14:12, 3:1-10)?
3. Voinko voittaa pahuuden ja sairauden elämässäni yksin ja omin voimin? (Room. 7:14-8:2)

Elämän hallitsemattomuus.

Hallitsemattoman elämän ulkoiset merkit:

1. Kuinka elämäni hallitsemattomuus on tullut esiin?
 1. Olenko laiminlyönyt velvollisuuksiani tai toiminut vastuuttomasti perheessä, ihmissuhteissa tai työssä?
 2. Vaadinko ehdottomasti, että asiat menevät kuten minä haluan? Otanko huomioon toisten tarpeita?
 3. Onko minulla taipumus eristäytyä tai manipuloida muita ihmisiä?
 4. Olenko toiminut vastoin sitä, mitä pidän oikeana ja terveenä tapana toimia jossain tiettyssä tilanteessa?

Sisäisen hallitsemattomuuden voi tunnistaa sairaasta itsetunnosta. Voimme esim. ajatella olevamme arvottomia ja erilaisia. Mielestämme jonkun muun pitäisi olla vastuussa terveydestämme ja sen hoitamisesta, ei meidän itsemme. Voimme herkästi yli- tai alireagoida elämämme tapahtumiin.

1. Olenko ollut piittaamaton oman terveydellisen hyvinvoinnin suhteen?
2. Käyttävätkö mielestäni terveet ihmiset päihteitä / huumeita?
3. Reagoinko pieniinkin asioihin joskus liian voimakkaasti?
4. Olenko ollut riippuvuuteni seurauksena todellisessa vaarassa ja ollut vain passiivinen tai muuten kyvytön suojelemaan itseäni? Millaisia nämä tilanteet ovat olleet?
5. Odotanko jonkun muun ottavan vastuun toimistani ja korjaavan ongelmani?
6. Mistä voimme saada luotettavaa tietoa siitä, mikä on arvomme, keitä me olemme ja mikä on olemisemme tarkoitus?

Mielenmuutos: = parannus,

siinä vaihdamme ajatusten ja toiminnan suuntaa niin, että päämäärämme muuttuu. Se on kääntymistä pois vanhoista ja kelvottomista ajatustavoista parempiin. Parannus sisältää ajatuksen sydämen ja mielen muutoksesta, joka on pysyvä ja johtaa myös toiminnan muuttumiseen parempaan suuntaan. Tapojen ulkonainen parantaminen ei välttämättä ole osoitus todellisesta mielenmuutoksesta. Ihminen voi muuttua ulkonaisesti tai jopa noudattaa hengellisiä tapoja ilman että olisi tehnyt todellista parannusta.

Ensiksi meidän on ymmärrettävä mitä ovat kelvottomat ajatustapamme (Job. 42:4-6). Toiseksi tähän liittyy tunteet. Voimme tuntea surua, katumusta tai murhetta synnin johdosta (Luuk. 18:13, Ps. 51:19, 2. Kor. 7:10). Kolmanneksi tulee tahdon osuus. Meidän on toteutettava se, minkä tiedämme ja koemme oikeaksi (Snl. 28:13). Kukaan muu ei tee sitä puolestamme. Jumala auttaa meitä tekemään parannuksen, mutta meidän velvollisuutemme on sen toteuttaminen. Päätämme omaksua erilaisen asenteen elämäämme, toimia eri tavalla kuin aiemmin ja kääntyä Jumalan puoleen. Tämä edellyttää meiltä avointa ja rehellistä asennoitumista. Parannus yhdessä uskon kanssa johtaa lopulta aitoon iloon, rauhaan ja anteeksiantoon.

Tutki Raamatusta:

1. Keiden on tehtävä parannus Apt. 17:30?
2. Mitkä olivat Jeesuksen ja Johannes Kastajan ensimmäiset sanat Matteuksen evankeliumissa (Matt. 3:2, 4:17 v.-38 käännös)?
3. Ketä vastaan olemme rikkoneet (Ps. 51:5-6)?
4. Kuka antaa mahdollisuuden parannuksen tekemiseen (2Tim2:25).
5. Mitä parannuksen tekeminen edellyttää (Ps. 51:5-6, 38:19)?
6. Mitä parannuksesta ja uskosta yhdessä seuraa? (Luuk. 15:10, Apt. 3:19, Jes. 55:6-7)?

Pohdi:

7. Onko elämässäni asioita, joita toivoisin etten olisi tehnyt? Olenko tuntenut murhetta asioista, joita minun olisi pitänyt tehdä? Mistä nämä johtuvat?
8. Millaisia vääriä asenteita olen havainnut itselläni olevan Jumalaa tai toipumista kohtaan?
9. Millä tavalla ylpeyteni tai itsepäisyyteni voivat estää omaa mielenmuutostani?

Ehdot estävät ”ajatustapojen täydellinen muutoksen”.

Ehdot ovat usein salaisia mahdollisuuksia, joita olemme varanneet retkahdukselle. Emme ehkä ole valmiita tekemään sellaisia asioita toipumisemme eteen, joista emme erityisemmin pidä. Ehdot voivat olla myös ajatusrakennelmia, joiden mukaan voimme säilyttää pienen määrän omaa hallintaa tai vanhaa kelvotonta elämäntapaamme. Ne voivat olla mielessämme taka-alalle työnnettyinä niin, ettemme ole niistä täysin tietoisia. On tärkeää, että paljastamme nopeasti kaikki ehdot, joita meillä saattaa olla ja teemme ne mitättömiksi.

1. Ajattelenko, että on olemassa jokin sellainen tapahtuma, jonka tapahtuminen olisi niin tuskallista, että minun pitäisi jälleen käyttää.
2. Ajattelenko, että on viisasta säilyttää päihteitä tai niiden käyttöön liittyviä välineitä kotonani vain muistuttaakseni itseäni tai edistääkseni niistä eroon pääsemistä?
3. Ajattelenko, että tietyn raittiin jakson jälkeen voisin hallita päihteiden käyttöäni tai vaikkapa jatkaa niiden myymistä toisille?

Antautuminen totuudelle johtaa meidät vapauteen.

Olimme olleet monella tapaa elämässämme alistettuja. Olimme ehkä alistuneet ajatukselle, että oli kohtalomme olla päihderiippuvaisia, elää päihteiden kanssa ja kuolla siihen. Antautuminen on kuitenkin sitä, että hyväksymme itsellemme mahdollisuuden vapautua ja toipua. Olemme valmiit luopumaan vanhasta suunnastamme ja kääntymään ehdoitta Jumalan antamien mahdollisuuksien puoleen.

1. Olenko minä valmis toimimaan kaikessa niin, kuin on minulle parasta?
2. Millä tavalla minä olen ollut alistettu?
3. Onko Jumalan suunnitelma elämälleni kuolla alistettuna päihteisiin (Joh.10:10)?
4. Minkälainen on Jumalan suunnitelma sinulle? (Joh. 8:32-36, 14:1-6, 20:31)
5. Kuinka Jumala suhtautui pelokkaaseen ja hänen hyväksyntäänsä epäilevän poikansa paluuseen (Luuk. 15:20-24)? Kuinka Jumala suhtautuu minuun, jos etsin hänen apuaan?

Apu:

Hengellisiä ”työkaluja” löytääkseni avun, vapautuakseni päihderiippuvuudesta ja tervehtyäkseni.

- Jumalan sanan periaatteet: Ps.119:100-105
 1. Olenko valmis ottamaan Jumalan ohjeita elämäni ja seuraamaan niitä?
 2. Olenko valmis hyödyntämään Original Groupin toipumisperiaatteita ja teemoja elämäni?
- Halukkuus: (Jokainen teko, joka edistää uskoa ja toipumista on halukkuuden osoitusta.)
 1. Millä tavalla vilpittömän halu elämän muutokseen näkyy kohdallani?
 2. Tahdonko toipua päihderiippuvuudesta ja tervehtyä?
- Nöyryys (1Piet.5:5-7).
 1. Miten voin osoittaa nöyrää asennetta toipumisessani?
 2. Olenko halukas käymään ryhmässä ja kokouksessa säännöllisesti?
 3. Olenko valmis myöntämään voimattomuuteni ja etsimään Jumalan apua elämäni?
- Rehellisyys: (1Tim.1:5).
 1. Jos olen ajatellut käyttämistä tai toimimista sairauteni mukaan, olenko valmis puhumaan siitä tukihenkilöni tai jonkun toisen henkilön kanssa?
 2. Mitä rehellisyys itseäni kohtaan minulle merkitsee?
- Kääntyminen Jumalan puoleen: (Ps. 50:15)
 1. Uskonko siihen, että Jumala välittää minusta ja voisi auttaa?
 2. Mikä estää minua pyytämästä apua?
- Jumalan mahdollisuuksiin luottaminen: (Jer.29:11-14, Hepr. 6:18,19)
 1. Uskonko, että minullakin on mahdollisuudet parempaan tulevaisuuteen? Miksi?
 3. Miten ihminen voi vapautua synnin vallasta? (Joh. 8:31-36, 14:6, Room. 10:8-13)

Vain Jumalan armon aikaansaama pelastus voi antaa uuden hengellisen ja terveemmän elämän, muuttaa suuntamme täydellisesti ja murskata synnin vallan sydämestämme!!! Kehotamme sinua ottamaan rohkeasti seuraavan askeleen eteenpäin kohti vapautta ja tervehtymistä Jumalan voimassa ja mahdollisuuksissa.

Hän ei torju sinua, Hänellä on suunnitelma elämällesi Pojassaan Jeesuksessa Kristuksessa!