

ORIGINAL GROUP

VAPAUTEEN, ELÄMÄÄN JA TERVEHTYMISEEN

OPAS

KRISTILLISTEN
TOIPUMISPERIAATTEIDEN
TYÖSKENTELYYN

2. PERIAATE:
LUOTTAMUS RAKASTAVAN
JUMALAN MAHDOLLISUUKSIIN

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 2004

Kaikki oikeudet pidätetään.

2. Periaate: **Luottamus rakastavan Jumalan mahdollisuuksiin.**

Askel: Opimme uskoen luottamaan rakastavaan Jumalaan, joka voisi parantaa mieleemme terveyteen.

Ensimmäisessä periaatteessa olimme kohdanneet ja myöntäneet tosiasiat ongelmastamme. Nyt meidän on aika kääntää katseemme pois omasta avuttomuudestamme ja epätoivostamme Jumalaan, jonka kyky parantaa mieltämme ja auttaa on rajoittamaton. Tässä periaatteessa on kysymys uskosta ja luottamuksesta. Se on täynnä lupausta ja mahdollisuutta, jotka Jumala tuo ulottuvilleemme. Ne eivät ole vain unelmia ja toiveita, ne ovat totta!

Meille osoitetaan tie mielen tervehtymiseen. Ymmärsimme, että meidän oli löydettävä se jokin, joka täyttää tyhjyytemme ja tuo toivon elämäämme. Se jokin on Jumalan rakkaus ja armo. Tässä periaatteessa saamme kosketuksen Jumalan rauhasta, joka ylittää kaiken ymmärryksen ja korvaa sisimpäämme kalvavan epätoivon.

Avaimena rauhan kokemiseen on usko. Usko ei ole sokeaa. Sen avulla näemme maailman sellaisena kuin se todellisuudessa on. Se ei saa meitä ummistamaan silmiämme ongelmilta, kärsimykseltä ja pahuudelta. Usko saa meidät näkemään ne Jumalan lupauksen valossa. Se auttaa meitä näkemään mitä Jumala tekee ja mitä Hän voi tehdä elämässämme riippumatta siitä, keitä olemme ja millaiset ovat olosuhteemme. Uskon avulla me kiinnitämme katseemme Jumalaan ja Hänen mahdollisuuksiinsa omien voimiemme ja kykyjemme sijasta.

Joillakin voi olla esteitä tämän uskon periaatteen toteuttamisessa, koska he sekoittavat Jumalan nimen uskonnollisuuteen. Tässä periaatteessa ei kuitenkaan ole kyse mistään ihmisten kehittämistä uskonnollisista rituaaleista, vaan elävästä uskosta ja luottamuksesta Jumalaan. Kyse on siitä, että näemme millainen Jumala meillä on, kuinka voimme oppia tuntemaan Hänet ja kuinka Hän voi meitä jokaista auttaa.

Toivo:

Jumalan apuun ja mahdollisuuksiin luottaminen eivät käy meiltä aina käden käänteessä. Olimme kuluttaneet paljon aikaa sen eteen, että olimme yrittäneet yksin hallita elämäämme. Olimme matkan varrella usein menettäneet myös luottamuksemme ihmisiin ja korkeampiin auktoriteetteihin, lopulta myös itseemme. Olimme etsineet apua tuhoavaan riippuvuuteemme ja pahoinvointiimme monin keinoin (Esim. lääkkeet, psykiatrit, uskonnolliset kokemukset), mutta ne eivät olleet toimineet kuin väliaikaisesti.

Luottamuksemme siihen, että Jumalalla olisi voima auttaa, saattoi olla vielä vähäinen. Ehkä uskoimme, että Jumala voisi tai haluaisi auttaa joitain muita ihmisiä, mutta itse arvelimme olevamme ulkopuolella.

Lopulta, kun olimme tulleet Original Group ryhmään, kuulimme toisten todistavan Jumalan voimasta omassa elämässään niin vakuuttavasti, että toivon kipinä alkoi itää myös omassa sydämässämme. Samastuimme toisten kokemuksiin ja aistimme Jumalan rauhan ja rakkauden ilmapiirin ryhmässä. Ehkä se sittenkin olisi mahdollista...

1. Miksi minun on ollut vaikea luottaa lupauksiin?

2. Mistä minulla on toivoa tänään? Miksi?

Tutki Raamatusta:

1. Mihän Raamattu neuvoo sinua luottamaan (Snl. 3:5-8)?
2. Haluaako Jumala auttaa sitä, joka Häneen turvaa? (Ps 50:15, 2. Piet. 3:9)
3. Miten Jumala voi auttaa sinua? (Ps. 16, Ps. 103:1-6)
4. Miten Paavali kuvaa Jumalaa (Room. 15:12-13)? Mitä hän rukoilee uskoville?

”Minulla on omat suunnitelmani teitä varten, sanoo Herra. Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon. Silloin te huudatte minua avuksenne, te käännytte rukoillen minun puoleeni, ja minä kuulen teitä. Te etsitte minua, ja te löydätte minut! Koko sydämestänne te minua etsitte, ja minä annan löytää itseni, sanoo Herra. Minä käänän teidän kohtalonne...” (Jeremia 29:11-14)

Mielenterveyden tarve:

Joskus emme ymmärtäneet tarvitsevamme mielenterveyttä syystä, että olimme niin kauan ja pitkään tunteneet voivamme pahoin, että siitä oli tullut tavanomainen olotilamme. Emme ehkä alkuun edes tienneet paremmasta. Aloimme lopulta ymmärtää, että meillä oli vakava ongelma. Ehkä sairaus saattoi tuntua liian voimakkaalta ilmaisulta. Joka tapauksessa ymmärsimme, että tarvitsimme mielenterveyttä. Pahoinvointimme seurauksena käyttäydyimme pakkomielleisesti tai toistimme samoja virheitä yhä uudelleen.

1. Millä tavalla ymmärrän mielenterveyden tarpeeni?
2. Millä tavoin olen voinut pahoin?
3. Millä tavalla pahoinvointini on vaikuttanut tekoihini ja ihmissuhteisiini?
4. Mitä Paavali rukoilee efesolaisten ”sisäisen ihmisen” vahvistamiseksi? (Ef. 3:14-19)
5. Mitä Johannes toivoo Gaiuksen puolesta? (3. Joh. 1-4)

Nöyryys:

Löytääksemme Jumalan avun elämäämme, meidän on oltava nöyriä. Silloin olemme avoimia totuudelle. Pidämme mielemme avoimina ja olemme valmiita luopumaan omista vääristä ennakko käsityksistämme. Annamme itsellemme mahdollisuuden muutokseen.

1. Voiko ylpeys estää ihmisiä muuttamasta omia näkemyksiään asioista? Miten?
2. Miten suljettu mieli on haitallista toipumisessa?
3. Miten osoitan nöyryä ja avointa mieltä tänään?

Usko:

Usko on olennaisen tärkeä osa toipumista ja kristillistä elämää. Ilman uskoa ne ovat mahdotonta. Usko on totena pitämistä ja luottamista. Se viittaa myös totuuden aktiiviseen vastaanottamiseen ja siihen sitoutumiseen. Meidän on ensimmäiseksi uskottava Jumalan olemassaoloon, ennen kuin voimme luottaa tai lähestyä häntä. Usko Jumalan olemassaoloon ei kuitenkaan riitä. On myös uskottava, että Jumala palkitsee ne, jotka etsivät Häntä. Saamme rauhan ja yhteyden Häneen. Jumala, joka on rakastava, voimallinen ja hyvä, saa aikaan uudistumista ja tervehtymistä sielussamme uskoessamme Häneen ja eläessämme sen mukaisesti.

1. Uskonko minä Jumalan olemassaoloon?
2. Uskonko minä Jumalan voivan auttaa minua? (P. 103:1-8, Mark. 9:23)
3. Mikä minulle tekee vaikeaksi uskoa?

Tutki:

- Miten Raamattu kuvaa ihmistä, joka ei usko Jumalan olemassaoloon? (Ps. 14:1, Ps.10)
- Mitä heprealaiskirjeessä sanotaan uskosta ja sen merkityksestä? (Hepr. 11:1,6)
- Miten ihminen palkitaan, kun hän etsii Jumalaa ja turvaa Häneen? (1. Aikak. 28:9, Ps.37)
- Mitä Raamattu sanoo siitä, keneen meidän tulisi uskoa pelastuaksemme ja parantuaksemme? (Joh 14:1, Joh. 3:16, Apt. 4:7-14)

Raamatun ilmoitus:

On erittäin tärkeää ymmärtää, ettei Jumala ole jättänyt meitä yksin, vaan tahtoo olla yhteydessä meihin. Hän haluaa meidän tuntevan totuuden itsestään. Hän haluaa meidän pelastuvan (synnin orjuudesta, tuomiosta, kuolemasta, ahdingosta) ja elävän Hänen kanssaan. Koska Jumala tietää, että olemme yksin voimattomat ongelmamme kanssa, Hän on ilmaissut meille apunsa sanansa (Raamattu) kautta. Tämä apu huipentui siihen, kun Hän itse tuli luoksemme Jeesuksessa ja teki meille tien Jumalan yhteyteen. Jumala teki meille tien, jota seurata uskon ja sanan kautta. Jumala itse tulisi asumaan sydämiimme Henkensä kautta, sekä muuttaisi ja parantaisi sen.

Pohdi:

1. Jos Jumala on olemassa ja rakastaa minua, olisiko Hän halunnut kertoa siitä jotenkin? Millä tavoin?
 2. Haluanko minä tietää, mitä Jumala on halunnut minulle kertoa Raamatun kautta?
 3. Tahdonko tuntea Jumalan sellaisena kuin Hän on halunnut itsensä minulle ilmaista?
-
1. Onko Jumalan sana luotettava? (Ps. 33:4, Joh. 17:17)
 2. Kuka on ”sana”, joka tuli lihaksi (ihmiseksi)? (Joh. 1:1-18, 29,34)
 3. Mitä Jeesus sanoi itsestään? (Joh. 14:1-7)
 4. Mitä Paavali opetti Raamatun merkityksestä? (2. Tim. 3:13-4:8)
 5. Mitä Pietari opetti Raamatun kirjoitusten alkuperästä (2. Piet. 1:20-21)?

Jumalan olemus

On tärkeää ymmärtää, että ei ole ollenkaan samantekevää, mitä me ajattelemme ja uskomme Jumalasta. Se ratkaisee hyvin pitkälle mahdollisuutemme parantua menneisyydestämme, tekemme tässä päivässä sekä suuntamme tulevaisuudessa. Se, mitä Jumala haluaa meidän itsestään tietävän, tulee ilmi Raamatussa ja Jumalan Pojassa Jeesuksessa (Joh. 14:8-11). Tuhoisa ongelmamme (synti ja sairaus) oli saanut meidät tekemään asioita, joita emme olisi halunneet. Niitä asioita, joita olisimme halunneet tehdä, emme kyenneet tekemään. Tarvitsemme Jumalaa voidaksemme taistella tätä kaikkea vastaan. Hän ilmaisi itsensä Raamatun ensimmäisiltä lehdiltä asti Jumalana, joka on taatusti olemassa ja joka on voimallinen auttamaan meitä ja tyydyttämään tarpeemme.

Pohdi:

1. Millaisena minä ymmärrän Jumalan?
2. Onko ”minun Jumalani” rakastava ja voimallinen?
3. Miten ja missä Jumala on ilmaissut itseään tietäväksi minulle?
4. Miten Jeesus osoittaa minulle Jumalan?

Mitä ovat epäjumalat?

Epäjumalien voidaan ajatella olevan **mitä tahansa tahoja tai asioita, jotka ottavat Jumalan paikan elämässämme** (2. Moos. 20:1-6, 23). Ihmiset alkavat helposti palvomaan luotua Luojan sijasta (Room. 1:25). **Uskollisuutemme tulisi kohdistua ennen kaikkea Jumalaan.** Raamatussa esiintyviä epäjumalia ovat esimerkiksi patsaat, eläimet, luonto, uskonto ja minä itse. Myös ahneus (Kol. 3:5), raha, yleinen mielipide tai vaikkapa päihteet voivat olla hallitsemassa elämäämme. Epäjumalien yhteinen piirre on se, ettei niillä ole Kaikkivaltiaan tavoin todellista voimaa ja valtaa meitä auttaa. Ne vievät huomiomme pois Hänestä, johon ovat kaikki elämämme todelliset aarteet kätkeytyinä.

1. Minkälaisia epäjumalia minun elämässäni on ollut?
2. Miten ihmiset ympärilläni voivat palvella luotua Luojan sijasta?
3. Minkälaiset asiat ovat vaarassa saada liian suuren osan elämästäni?

Jumalan luonne Raamatussa:

1. Voima:

- Se ei ole mielivaltaista voimaa. Hän toimii kansansa hyväksi (2. Moos. 15:2,6). Jumalan voima toimii Hänen pelastussuunnitelmansa yhteydessä.
- Jumalan voima ilmenee myös moraalisisessa yhteydessä, se koetaan sekä tuomioissa, että siunauksissa.

2. Jumalan pyhyys:

- On Jumalan luonteen keskeisin piirre. Se liittyy Hänen moraaliseen puhtauteensa ja täydellisyyteensä. Siksi Hän on erossa kaikesta epäpuhtaasta ja synnillisestä. Koska Hän on pyhä, Hän tahtoi tehdä myös meistä pyhiä (1. Piet. 1:13-16).

3. Vanhurskaus:

- Se on toimivaa pyhyyttä ja viittaa oikeaan käytökseen tai oikeaan asenteeseen. Siihen liittyy myös oikeudellinen ulottuvuus; syyttömyys ja hyväksyntä. Mutta laajemmin ymmärrettynä se tarkoittaa aitoa tai luonnollista (Ps. 23:3). Vanhurskasta Jumalaa miellyttää eniten juuri vanhurskaus (Aamos. 5:21-24).

4. Laupeus ja rakkaus:

- Laupeuteen sisältyy ajatus lujudesta ja Jumalan rakkaus tulee esiin siinä kuinka Hän on valmis toimimaan ihmisten hyväksi (Joh. 3:16). Jumalan rakkaus ulottuu koko luomakuntaan, mutta erityisesti niihin ihmisiin, jotka rakastavat ja kunnioittavat häntä (Ps. 103:17). Hän haluaisi kuitenkin kaikkien ihmisten pelastuvan (2. Piet. 3:9).
- Sitä verrataan äidin rakkauteen (Jes. 49:15) ja se on iankaikkinen (Jer. 31:3).

Mielen tervehtyminen ja eheytyminen:

Mieleemme tervehtyminen merkitsee sitä, ettei meidän enää tarvitse käyttää päihteitä. Riippuvuuskäyttäytymisemme hiipuu ja saamme uusia mahdollisuuksia elämäämme. Teemme viisaampia päätöksiä ja valintoja elämässämme ja ihmissuhteemme korjaantuvat. Meidän on parempi elää. Alamme nähdä itsemme pystyvinä ja arvokkaina ihmisinä sen sijaan, että olisimme avuttomia uhreja. Saavutamme kosketuksen Jumalan antamaan rauhaan ja lepoon. Saamme voimaa rakastaa ja palvella.

Mielen tervehtyminen ja eheytyminen ovat **persoonallisuutemme uudistumista, eheytymistä ja kasvua**. Se on jatkuva sisäinen prosessi **Jeesuksen Kristuksen yhteydessä**. Se edellyttää myös aktiivista uskoa, jonka mukaan toimimme.

Tervehtyminen ja eheytyminen eivät tarkoita kuitenkaan sitä, että meistä tulisi hetkessä täydellisiä tai, että emme olisi enää inhimillisiä. Meidän tulee oppia oikein suhtautumaan tämän elämän kärsimykseen. Meillä voi edelleen olla kipeitä muistojamme, mutta meidän ei enää tarvitse torjua niitä ja olla yksin. Meillä on toivo. Me opimme luottamaan siihen, että Jeesus on läsnä meidän kärsimyksissämme. Voimme oppia tuntemaan itsemme arvokkaina ja pystyvinä ihmisinä, eikä enää avuttomina uhreina. Kun Kristus saa elää sydämissämme uskon kautta, saamme rauhan ja voiman arkipäivän elämäämme. Syvään iskostuneista ajatus- ja käytösmalleista vapautuminen voi viedä aikaa, mutta se tapahtuu lopulta varmasti, jos ei tässä ajassa, niin tulevassa.

1. Mitkä asiat ovat mielestäsi esimerkkejä mielen tervehtymisestä ja eheydestä?
2. Miten minä voin toimia osoittaakseni aktiivista uskoa siihen, että voin tervehtyä ja eheytyä ihmisenä?
3. Miten tervehtyminen ja eheytyminen ovat jatkuva prosessi?
4. Miten olen jo nyt tervehtynyt tai eheytynyt?
5. Minkälaisen toivon Raamattu antaa uskovalle taivaasta, terveydestä, onnesta ja rakastavan Jumalan yhteydestä? (Ilm. 21:1-4, 22:1-4)

Pohdittavaksi: Jeesus käytti aktiivista uskoa parantaessaan ihmisiä hengellisesti ja fyysisesti. Hän antoi yksinkertaisia ohjeita ihmisille, jotta he ymmärtäisivät ja voisivat elää Jeesuksen sanat todeksi (Joh. 9:1-7, 35-38, Luuk. 17:11-19). Tarkoituksena oli synnyttää usko Jeesuksen persoonaan, elämän ja terveyden antajaan. **Myös me voimme elää uskoamme todeksi pysymällä erossa päihteistä, käymällä ”peseytymässä” säännöllisesti ryhmässä ja toteuttamalla Raamatun periaatteita elämäämme.** Monet ovat kokeneet kokonaisvaltaista parantumista näiden ohjeiden seuraamisesta.

Jumalan rajattomat mahdollisuudet:

Ensimmäisessä periaatteessa olimme ymmärtäneet oman voimattomuutemme ongelmamme edessä. Ihmiset ovat kautta aikojen yrittäneet epätoivoisesti karkottaa heikkouksia ja syntiä elämästään omin voimin. Järjen, tieteen, lakien, kasvatuksen ja filosofoiden tulokset ovat kuitenkin jääneet laihoiksi. Itsekkyys, synty ja mielenhäiriöt eivät ole hävinneet ihmisten elämästä.

Tuhoisa ongelmamme on kuitenkin voitettavissa, mutta yhdessä Jumalan kanssa. Meidän osuutemme on siinä, kun pyydämme Jumalaa Kristuksen kautta astumaan sisälle sydämeemme puhdistukseen sen synnistä ja antaakseen sille uuden elämän. Jumalan rajattomat mahdollisuudet avautuvat elämäämme silloin, kun suostumme liittoon Jumalan kanssa. Tämän liiton merkiksi saamme Pyhän Hengen olemaan kanssamme ja uuden halun ja voiman elää Jumalan mielen mukaista elämää. Liiton seurauksena tulevat Jumalan rauha, rakkaus ja lepo sisimpäämme. Usko ja luottamus alkavat näkyä kuuliaisuutena Jumalaa kohtaan ja lisääntyvänä mielen tervehtymisenä sekä kasvuna eheyteen ja aikuisuuteen.

Jumalan valtavat mahdollisuudet elämäämme tulevat esiin Hänen luonteessaan ja siinä, kuinka Hän on toiminut historiassa oman kansansa parhaaksi. Israelin vapauttaminen Egyptin orjuudesta ja Jeesuksen toiminta apua tarvitsevien ja sairaiden parissa (Apt. 10:38, Luuk. 4:18) antavat kuvan Jumalan voimasta.

Jumalan nimet kertovat Hänen luonteestaan ja mahdollisuuksistaan elämässämme:

- **Elohim** kuvaa Jumalan voimaa ja ihmismielen ylittäviä ominaisuuksia Jumalassa.
- **Jahve** kuvaa Jumalan olemusta ja olemassaoloa (2. Moos. 3:14-15). Nimi ilmaisee myös Jumalan jatkuvaa toimintaa kansansa hyväksi.
- **El Shaddai** (1. Moos. 17:1, 28:3, 35:11, 43:14, 49:25) viittaa Jumalan rajoittamattomaan voimaan ja kaikkivaltiuteen. Hänellä on mistä antaa.
- **Elyon** (1. Moos. 14:18) viittaa Jumalaan kaikkein korkeimpana. Jumala on ylitse muiden jumalien ja olentojen.
- **El Roi** (1. Moos. 16:13) Herra, joka näkee, painottaa Jumalan kaikkitietävyyttä.
- **Tsur** (5. Moos. 32:4). Sananmukaisesti kallio. Kuvaa Jumalan luotettavuutta ja muuttumattomuutta. Hän on turvapaikka.
- **Jahve Shalom** (Tuom. 6:24), Herra on rauha. Kaaoksen ja riitojen maailmassa Jumala tuo rauhan. (Vertaa Joh. 14:27)
- **Jahve Rohi** (Ps. 23:1), Herra on paimenemme. Hän johdattaa, suojelee, vapauttaa pahasta ja tyydyttää hengelliset tarpeemme, kun alistumme Hänen tahtoonsa.
- **Jahve Jire** (1. Moos. 22:13-14), Herra huolehtii.
- **Jahve Rope** (2. Moos. 15:26), Herra, joka parantaa. Hän parantaa, palauttaa ennalleen tai tervehdyttää fyysisesti, hengellisesti tai moraalisesti. Israelilaisten tehtävänä oli luottaa Hänen sanaansa ja noudattaa sitä.
- **Qadosh**. Viittaa Jumalan pyhyyteen (Jes. 5:19, 43:14).

1. Uskotko Jumalan apuun ja mahdollisuuksiin itsesi kohdalla?
2. Mitä Jumalan nimet kertovat siitä, kuinka Hän voisi auttaa sinua?
3. Haluanko minä Jumalan apua ja tervehtymistä elämäni? Miksi?
4. Mitä minun olisi tehtävä ”löytääkseni” Jumalan rajattomat mahdollisuudet elämäni?

Jeesus sanoi: ” Joka tahtoo noudattaa hänen tahtoaan, pääsee kyllä selville siitä, onko opetukseni lähtöisin Jumalasta vai puhunko omiani” Joh. 7:17.

Nyt rohkaisemme sinua ottamaan seuraavan askeleen kohti Jumalaa, jos et ole vielä sitä tehnyt: tekemään sovinnon ja rauhan liiton Jumalan kanssa ja elämään siinä. Hän odottaa sinua; kaikki on valmiina sinua varten!

