

Miten Voittaa Stressi, Pelko, Ahdistus ja Huoli

Johdanto – pelot, ahdistukset ja huolet koronavirusepidemian keskellä

Elämme kaoottista aikaa koronaviruksen aiheuttaessa terveydellisiä ja taloudellisia tuhoja elämässämme. Kaaoksen ja tuhon ei tietenkään pitäisi tulla yllätyksenä meille kristityille. Kuten tiedämme, elämme langenneessa ja kiroatussa maailmassa (1. Moos. 3:17; Room. 8:22). Tämän muistaen meidän pitäisi itse asiassa olettaa kaaoksen ja tuhon olevan normin eikä poikkeuksen. Meidän pitäisi olla yllättyneitä ja kiitollisia harvinaisista rauhan ja tyyneyden ajoista, joista saamme aika ajoin nauttia.

Olemme kuitenkin unohtaneet nämä raamatulliset tosiasiat, ainakin näin on omalla kohdallani. Tämä johtuu siitä, että kaiken kaikkiaan viime vuosikymmenet ovat olleet harvinaisen pitkä ajanjakso, jolloin olemme saaneet nauttia siunauksista siunausten päälle, ainakin maallisessa ja erityisesti materialistisessa mielessä. Vanhempiemme sukupolvi koki valtavan elintason nousun heidän vanhempiinsa verrattuna. Myös minun sukupolveni on kokenut huomattavan elintason nousun. Havaitset tämän vertaamalla omaa elämääsi vanhempiesi elämään, kun he olivat sinun ikäisiäsi. Ero on suurella todennäköisyydellä valtava erityisesti perinteisissä kristinuskon maissa.

Ironista kyllä, kuten Sananlaskut 30:9 toteaa, Jumalan tärkeys ja vaikutus yksittäisten kristittyjen elämään vaikuttaa vähenevän käsi kädessä maallisten siunausten karttuessa. Mihin tarvitsemme Jumalaa, kun kaikki elämässämme on hyvin?

Nyt koronavirus on kuitenkin ravistellut kaikkien kansakuntien maallista mukavuutta, suomalaisten mukaan lukien. Tämän seurauksena kaikkialla yhteiskunnassa, myös kristittyjen kohdalla, on nyt enemmän stressiä, pelkoa, ahdistusta ja huolta kuin miesmuistiin. Tämä on täysin ymmärrettävää.

Sytä stressiin, pelkoihin, ahdistuksiin ja huoliin

[Keskustelu: Nimeä yleisiä huolen ja ahdistuneisuuden lähteitä, joita tämänhetkinen kriisi aiheuttaa.]

Ehkä olet menettänyt tai olet vaarassa menettää toimeentulosi ja sinulla on velkoja maksettavanasasi? Ehkä olet huolissasi mahdollisen virustartunnan uhkasta? Ehkä olet yksinkertaisesti ahdistunut tulevaisuudesta, joka vaikuttaa monilta osin epävarmalta? Ei ole epäilystä, että elämme keskellä murheen, huolen ja ahdistuksen aikaa. Samaan hengenvetoon todettakoon, että tämä ei ole mitään uutta. Suurin osa Raamattuun kirjoitetusta historiasta on murheiden ja ahdistuksen aikaa. Nooan aikainen tulva tuhosi lähes koko ihmiskunnan, juutalaiset olivat orjina Egyptissä 400 vuotta ja 70 vuotta pakkosiirtolaisina Babyloniassa. Tämän lisäksi ihmiskunta on kokenut lukemattomia sotia, luonnonmullistuksia ja vitsauksia.

Jumalan lapsetkaan eivät ole säästyneet murheilta ja ahdistukselta henkilökohtaisessa elämässään.

[Keskustelu: Muistatko esimerkkejä Raamatun henkilöistä, joilla oli erityisiä murheita ja ahdistuksia?]

Heti ihmiskunnan historian alussa yksi Adamin ja Eevan lapsista, Kain, surmasi veljensä Aabelin. Asiat eivät parantuneet historian edetessä. Heprealaiskirje 11:37 kuvaa erinäisiä uskovien koettelemuksia: **Heitä on kivitetty, kiusattu, rikki sahattu, miekalla surmattu; he ovat kierrelleet ympäri lampaannoissa ja vuohennaissa, puutteenalaisina, ahdistettuina, pahoinpideltyinä.** Heidän elämänsä ei vaikuttanut kovin leppoisalta, puhumattakaan Jeesuksesta. Hänen lyhyt elämänsä oli kaikkea muuta kuin helppoa. Lopuksi häntä kidutettiin ja hänet ristiinnaulittiin.

Lukiessani näistä uskon sankareista olen jopa häpeissäni joistakin asioista, jotka saavat minut huolestumaan ja ahdistumaan, koska ne eivät ole mitenkään vertailukelpoisia. Tuskin sinäkään olet välittömässä kahtia sahuksen vaarassa. Koska olemme eläneet yltäkylläistä ja maallisesti siunattua elämää, emme pysty helposti samaistumaan edellä mainittuihin esimerkkeihin. Siksi haluan tarkastella kahta esimerkkiä, joihin me ehkä voimme samaistua paremmin ja siten soveltaa oppimaamme nykyisiin koettelemuksiimme.

1. Mooseksen ensimmäisen kirjan luvussa 30 Raakel oli niin ahdistunut lapsettomuudestaan, että hän käski miestään Jaakobia hankkimaan hänelle lapsia tai muuten hän kuolisi.
2. Esterin kirjan luvussa 4 Ester oli huolissaan, koska joutui vaarantamaan henkensä kansansa puolesta.

Mitä me Jumalan lapset voimme tehdä huolien, murheiden ja ahdistuksien iskiessä kimppuumme?

Raamatun ohjeistus huolehtimisen ja ahdistuksen suhteen

Onneksemme, Jumala ei ole jättänyt meitä ilman ohjeita. Raamatussa on hyvin yksiselitteinen ohjeistus tämän suhteen Filippiläiskirjeen jakeessa 4:6. Se kuuluu: **Älkää mistään murehtiko.** Mitä sana "mistään" sisältää? Se sisältää kaiken! Meitä käsketään olemaan murehtimatta työpaikoistamme, viruksista, epävarmuudesta, kaikesta! Raamattu ei voisi olla yhtään selvempi tämän asian suhteen.

En kuitenkaan usko tämän ohjeistuksen olevan sinulle uutta. Tiedämme, että Raamattu käskee olemaan murehtimatta, mutta kuitenkin murehdimme. Mitä voimme tehdä asian suhteen?

Murehtiminen ja huolehtiminen ovat usein syntiä

Puhuessamme Raakelistä ja Esteristä, et ehkä tullut ajatelleeksi, että murehtimisellaan he syyllistyivät syntiin. Jokaiselle Jumalan lapselle on itsestään selvää, että meidän tulee luottaa Jumalaan. Murehtiessamme emme luota Jumalaan.

Murehtimisen synnin lisäksi Raakel ja Esteri syyllistyivät toiseenkin syntiin. Heidän murehtimisensa synnin lähteenä oli nimittäin toinen synti.

[Keskustelu: Mikä synti oli Raakelin ja Esterin murehtimisen synnin lähteenä?]

Raakelin murehtiminen johtui *täyttämättömästä halusta* eli hänen halustaan saada lapsia. Lasten haluamisessa ei ole sinällään mitään väärää, mutta on syntiä murehtia siitä. Kuka avaa tai sulkee kohdun lasten osalta? Jumala tekee sen (1. Sam 1:5).

Esterin murehtiminen ja huolestuminen juontui epävarmasta tulevaisuudesta maan päällä ja mahdollisesta kuolemasta. Kuolemanpelko on tietenkin fiksua. Kuoleman pelko pitää meidät elossa monissa tilanteissa, koska se pitää meidät varovaisina. Myös äidiksi tuleminen on hyvä halu. Raamattu jopa sanoo, että lapset ovat siunaus (Ps. 127:5). On hyvä haluta tätä siunausta.

Ongelma syntyy, kun teemme hyvistä ja hyväksyttävistä haluista, kuten lasten saamisesta tai hengissä pysymisestä, idoleita, epäjumalia, jotka asetamme Jumalan yläpuolelle. Näin tehdessämme kuvittelemme tietävämme Jumalaa paremmin, että hengissä pysymisemme tai lasten saamisemme on paras lopputulos Jumalan kirkastamiseksi, hänen kunniaakseen ja omaksi iankaikkiseksi siunaukseksemme.¹ Saatat luulla tietäväsi Jumalaa paremmin, mutta erehdyt. Ollessasi ahdistunut, huolissasi tai murehtivainen se tarkoittaa, että joko:

1. Epäilet Jumalan olevan kykenemätön järjestämään asioita optimaalisesti
2. Et luota siihen, että hän tekee optimaalisen ratkaisun.

Ei ole pieni asia näin syyttää ja vähätellä Jumalaa sekä asettaa omat toiveesi ja halusi hänen yläpuolelleen, mutta näin me usein toimimme.

Lisäksi on tärkeää ymmärtää, että useimmissa tapauksissa perimmäinen syy murehtimiseen, huolestumiseen ja ahdistukseen, itse asiassa syy kaikkeen syntiin, on itsekkyyys. Miksi varastamme? Koska olemme itsekkäitä. Miksi valehtelemme? Koska olemme itsekkäitä. Mieluummin valehtelemme kuin kärsimme epämurheen totuuden kertomisesta. Kaikki synti juontuu itsekkyydestämme.

Syyllystyin tähän itse juuri toissa päivänä ollessani ahdistunut erään henkilön terveydentilasta. Tämä henkilö rakastaa Jeesusta. Täten, vaikka hän kuolisikin, olen vakuuttunut hänen menevän Jumalan luo. Tiedän myös, että taivaassa hänen asiansa olisivat paljon paremmin kuin täällä kirouksen alaisessa maailmassa. Miksi siis olin ahdistunut hänen terveydestään? Se johtui lähinnä itsekkäistä motiiveista. Ajattelin näet mielessäni: "Voi ei, jos tämä henkilö jättäisi minut, olisin hyvin surullinen." Yritin toki aivopestä itseni uskomaan, että olin vain ahdistunut, koska välitän tästä henkilöstä". Kuitenkin jos tämä henkilö kuolee uskoen Jeesukseen, luuletko hänen olevan surullinen Jumalan luona? Luuletko hänen ajattelevan siellä taivaassa ollessaan: "Voi veljet, kunpa vielä eläisin maan päällä keskellä kaikkea syntiä ja kärsimystä!". Ei hän tietenkään ajattelisi näin, mutta itse kyllä haluaisin raahata hänet takaisin tänne, jotta itse olisin onnellisempi. Tämä on itsestä.

Tämä ei tietenkään tarkoita, että en rukoilisi Jumalaa antamaan tälle henkilölle vielä monen monta vuotta palvelusta täällä maan päällä kirkastamaan Jumalaa ja keräämään aarteita taivaaseen. Mutta jos Jumala viisaudessaan päättää tämän henkilön palvelusvuosien olevan ohi, kuka minä olen siitä ahdistumaan?

Kuten näet, oma itsekkyytemme on usein huoliamme ja ahdistuneisuutemme perimmäinen syy. Siksi tänä iltana ennen kuin menet nukkumaan, miksi et analysoisi pelkojesi perimmäisiä syitä ja tekisi parannusta? Psalmi 32:1-5 sanoo, että siunattu on se, jonka synti on annettu anteeksi. Aiheuttaako pelko tulevaisuudesta sinulle huolta ja ahdistusta? Jätä huolesi Jumalalle, joka tietää kaiken ja hallitsee kaikkea (Ps. 68:20). Ahdistavatko ympärilläsi olevat näennäisesti ylivoimaiset olosuhteet? Lakkaa epäilemästä Jumalaa ja usko häneen sen sijaan. Lakkaa asettamasta omia halujasi Jumalan tahdon yläpuolelle.

Hengellisen kypsyytesi arviointi

Koronaviruskoettelemuksella, jonka keskellä me kaikki olemme, on kuitenkin myös etunsa. Tämä koetelemus suo meille kristityille mahdollisuuden analysoida omaa hengellistä kypsyyttämme.

¹ <https://www.gotquestions.org/Suomi/Jumalan-kirkkaus.html>

Joudumme arvioimaan, mitkä asiat ovat elämässämme etusijalla ja olemmeko kenties asettaneet joitain näistä arvojärjestyksessä Jumalan yläpuolelle. Pystykö sinä parhaiten arvioimaan hengellistä kypsyyttäsi silloin, kuin kaikki asiat luistavat hyvin, vai silloin, kun olet koettelemusten keskellä? Miten reagoit, kun sinulle tärkeät asiat otetaan pois? Suututko? Miten reagoit, kun menetät joitain päivittäisiä mukavuuksiasi? Oletko katkera, äkkipikainen tai masentunut?

Koettelemukset paljastavat todellisen hengellisen kypsyytesi tai sen puutteen, niin itsellesi kuin ympärilläsi oleville. Oletko yrittänyt saarnata evankeliumia ystävillesi jo vuosia? Voit olla varma, että se, miten reagoit koettelemuksissa menettäessäsi toimeentulosi tai omaisuuttasi, tai kokiessasi perheongelmia, saarnaa kymmenen kertaa tehokkaammin kuin mikään, mitä olet koskaan kertonut heille Jumalasta tai uskostasi (1. Joh. 3:18; Jaak. 2:17). Samanaikaisesti *näet itse* omat heikkoutesi koettelemusten keskellä. Sen jälkeen voit nöyrytyä ja pyytää Jumalalta voimaa hallita ja jopa voittaa kyseiset heikkoutesi ja syntisi.

Jumalan tahto elämällesi

Kun pelko, murhe, huoli, ja ahdistus alkavat pommittamaan aivojasi, on tärkeää muistaa Jumalan tahto elämällesi. Kenties et edes tiedä Jumalan tahtoa elämällesi. Onneksemme sitä ei tarvitse mitenkään metsästä, sillä Jumala ilmaisee tämän hyvin selvästi Sanassaan.

[Keskustelu: Mikä on Jumalan ensimmäinen tahto kristityn elämässä? Onko se sitä, että kristityllä olisi mahdollisimman helppo ja mukava elämä, vai onko Jumalan tahto kenties jotain muuta?]

Jos et vielä tiedä Jumalan tahtoa elämällesi, pyydän sinua olemaan tarkkaavainen, koska se paljastuu seuraavissa jakeissa:

Room. 8:28 **Mutta me tiedämme, että kaikki yhdessä vaikuttaa niiden parhaaksi, jotka Jumalaa rakastavat, niiden, jotka hänen aivoituksensa mukaan ovat kutsutut.**

Room. 8:29 **Sillä ne, jotka hän on edeltäntunut, hän on myös edeltämäärännyt Poikansa kuvan kaltaisiksi, että hän olisi esikoinen monien veljien joukossa.**

Jumalan tahto on se, että muutut hänen Poikansa kaltaiseksi. Toisin sanoen, jos olet kristitty, jos olet tehnyt parannuksen synneistäsi, jos olet tunnustanut Jeesuksen maksaneen ristillä rangaistuksen synneistäsi, jotta Jumalan ei tarvitse tuomita sinua maksamaan niiden rangaistusta helvetissä, silloin Jumala on ennaltamäärännyt sinut muuttavan hänen poikansa Jeesuksen Kristuksen kaltaiseksi. Miten luulet tämän tapahtuvan? Tuleeko sinusta enemmän Jeesuksen kaltainen eläessäsi helppoa elämää vai luonnetta kasvattavien koettelemusten kautta, joiden kautta Jumala osoittaa voimansa ja lisää uskoasi ja luottamustasi häneen?

Olen pahoillani, jos kukaan ei ole koskaan kertonut tätä sinulle aiemmin, mutta kristityksi tulosi jälkeen elämäsi on oleva sarja erinäisiä koettelemuksia, tai pikemminkin mahdollisuuksia, muokata sinusta enempi Jeesuksen Kristuksen kaltainen.² Kun menetät työpaikkasi, luotatko silloin Jumalaan vai et? Sinä tai joku läheisesi saattaa sairastua vakavasti ja jopa kuolla. Miten reagoit silloin? Luotatko Jumalan kaikkivoipaisuuteen ja suunnitelmiin? Muista, että tässä maailmassa ei voi tapahtua mitään ilman Jumalan hyväksyntää. Jos olet hänen lapsensa, kaikki mitä hän sallii, tapahtuu sinun hyväksesi (Room. 8:28). Voit joko uskoa näihin tosiasioihin tai olla uskomatta ja siten syyttää Jumalaa

² Jeesus oli itse hyvin selkeä tämän suhteen. Hän kertoi niille, jotka päällisin puolin vaikuttivat halukkailta seuraamaan häntä, että elämä hänen seuraajanaan ei olisi helppoa (Luukas 9:57-62).

valehtelijaksi. Kuten varmaan ymmärrät, Jumala ei kuitenkaan pidä siitä, kun häntä kutsutaan valehtelijaksi.

Ase kaikenlaista pelkoa, huolta, murhetta ja ahdistusta vastaan: sinun muistisi

Joku ajattelee nyt mielessään; "Hyvä on, herra saarnaaja. Uskon mitä sanot ja olen jopa samaa mieltä kaikesta, josta olet puhunut. Siitä huolimatta olen silti peloissani, huolissani ja ahdistunut. Mikä nyt neuvoksi?"

[Keskustelu: Mitä kristitty voi tehdä, kun pelko, huoli tai ahdistus yrittävät vallata hänen mielensä?]

Tunnetuin opetus aiheesta löytyy vuorisaarnasta (Matt.6), jossa Herramme varoittaa meitä olemaan murehtimatta elämälle tyypillisistä asioista. Jumalan lapselle elämän perustarpeet, kuten ruoka ja vaatteet, eivät ole asioita, joista hänen pitäisi huolestua. Olitko sinä huolissasi ruokatarpeista ynnä muusta koronavirusepidemian puhjetessa ympärilläsi? Tunnustan, että itse olin. Olin huolissani siitä, että en saattaisi pystyä ostamaan sitä, mitä perheeni tarvitsee. Tämä on syntiä. Toki Raamattu käskee minua olemaan vastuullinen ja näin ollen minun on tietenkin varauduttava vastuullisesti, mutta tehtyäni kaiken kykeneväni, pelko, huoli, ja kaikenlainen murehtiminen on syntiä.

Jeesus opettaa, että taivaallinen Isämme tietää vallan hyvin tarpeemme ja välittää niistä. Jos Jumala huolehtii yksinkertaisista ja halpa-arvoisista asioista, kuten ruohosta, kukista ja linnuista, eikö hän myös välitä omista lapsistaan, uudestisyntyneistä kristityistä, jotka on luotu Hänen kuvaksensa? Vai onko Jumala epäpätevä isä? Sen sijaan, että huolehtisimme asioista, joita emme voi hallita, meidän tulee "etsiä ensin Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskauttaan, ja niin myös kaikki tämä [elämän tarpeet] teille annetaan" (jae 33). Jumalan asettaminen etusijalle on paras ase murehtimista vastaan.³

Sinun vastuullasi on muistaa ne tosiasiat, jotka Jumala haluaa sinun muistavan.

[Miksi Jumal korostaa toistuvasti kautta Raamatun sitä, että hänen lastensa pitää muistaa, mitä hän on luvannut ja toteuttanut?]

Me ihmiset olemme kovin unohtavaisia, etenkin hengellisten opetusten suhteen. Tiedätkö, minkä kysymyksen Jeesus esittää kuulijoilleen kaikkein useimmin evankeliumeissa? Se on: "Ettekö ole lukeneet?"

Matt. 12:3 Niin hän sanoi heille: "Ettekö ole lukeneet, mitä Daavid teki, kun hänen ja hänen seuralaistensa oli nälkä,

Matt. 12:5 Tai ettekö ole lukeneet laista, että papit sapattina pyhäkössä rikkovat sapatin ja ovat kuitenkin syyttömät?

Matt. 19:4 Hän vastasi ja sanoi: "Ettekö ole lukeneet, että Luoja jo alussa 'loi heidät mieheksi ja naiseksi'

Matt. 21:16 ja sanoivat hänelle: "Kuuletko, mitä nämä sanovat?" Niin Jeesus sanoi heille: "Kuulen; ettekö ole koskaan lukeneet: 'Lasten ja imeväisten suusta sinä olet valmistanut itsellesi kiitoksen?'"

Matt. 21:42 Jeesus sanoi heille: "Ettekö ole koskaan lukeneet kirjoituksista: 'Se kivi,

³ Lainattu sivulta <https://www.gotquestions.org/Bible-anxiety.html> (Englannin kielellä)

jonka rakentajat hylkäsivät, on tullut kulmakiveksi; Herralta tämä on tullut ja on ihmeellinen meidän silmissämme'?

Matt. 22:31 Mutta mitä kuolleitten ylösnousemukseen tulee, **ettekö ole lukeneet**, mitä Jumala on puhunut teille, sanoen:

Mar. 2:25 Hän sanoi heille: "**Ettekö ole** koskaan **lukeneet**, mitä Daavid teki, kun hän ja hänen seuralaisensa olivat puutteessa ja heidän oli nälkä,

Mar. 12:10 **Ettekö ole lukeneet** tätä kirjoitusta: 'Se kivi, jonka rakentajat hylkäsivät, on tullut kulmakiveksi;

Mar. 12:26 Mutta mitä siihen tulee, että kuolleet nousevat ylös, **ettekö ole lukeneet** Mooseksen kirjasta, kertomuksessa orjantappurapensaasta, kuinka Jumala puhui hänelle sanoen: 'Minä olen Aabrahamin Jumala ja Iisakin Jumala ja Jaakobin Jumala'?

Luuk. 6:3 Mutta Jeesus vastasi heille ja sanoi: "**Ettekö ole lukeneet**, mitä Daavid teki, kun hänen ja hänen seuralaistensa oli nälkä,

Nämä "ettekö ole lukeneet" kysymykset olivat retorisia. Jeesus tiesi, että he olivat "lukeneet". Juutalaiset olivat päällepäin hyvin uskonnollisia ja kävivät jatkuvasti synagogassa kuuntelemassa Vanhan testamentin kirjoituksia. Ongelmana oli, että he eivät muistaneet, uskoneet tai soveltaneet sitä, mitä Jumalan kirjoitukset heille opettivat. Juutalaiset eivät sisäistäneet sitä, mitä he olivat lukeneet tai kuulleet. Meillä on sama ongelma. Se on yksi tärkeimmistä syistä, miksi olemme huolissamme asioista, joista meidän ei pitäisi olla. Muistuttakaamme itseämme jatkuvasti siitä, mitä Raamattu opettaa tarpeettomasta murehtimisesta, jotta Jeesuksen ei tarvitse nuhdellen kysyä myös meiltä: "Ettekö ole lukeneet?"

Voimme luottaa Jumalan huolehtivan tarpeistamme, suojelevan meitä pahalta, ohjaavan meitä elämässämme ja pitävän sielumme turvassa iankaikkisuutta varten. Tarkoittaako tämä sitä, että jos meillä on vain tarpeeksi uskoa, ahdistavia ajatuksia ei koskaan ilmaannu mieliimme? Ei tietenkään!

[Keskustelu: Jos emme voi estää negatiivisia ajatuksia ilmaantumasta mieliimme, miten voimme taistella turhaa murehtimista vastaan?]

Emme voi hallita ajatuksia, jotka yrittävät tulla mieleemme, mutta voimme hallita, miten reagoimme näiden ajatusten tunkeutuessa mieleemme. Voimme harjoitella vastaiskuamme.

Filippiläiskirje 4:6 kehottaa sinua sanoen; "Älkää mistään murehtiko, vaan **kaikessa saattakaa pyyntönne rukouksella ja anomisella kiitoksen kanssa Jumalalle tietäväksi.**

Meille luvataan, että ahdistavien ajatusten tunkeutuessa mieleemme meidän on tuotava nämä ajatukset rukouksen kautta Jumalan eteen. Seuraava jae 7 kertoo meille mitä tapahtuu, kun toimimme Jumalan ohjeiden mukaisesti: **Ja Jumalan rauha, joka on kaikkea ymmärrystä ylempi, on varjeleva teidän sydämenne ja ajatuksenne Kristuksessa Jeesuksessa.**

Kun ahdistus ja erinäiset pelkotilat yrittävät tunkeutua mieleesi, velvollisuutesi on tuoda nämä asiat saman tien rukouksen kautta Jumalan eteen, kiitoksen kanssa. Meillä on aina asioita, joista voimme olla kiitollisia. Niihin kuuluu myös se, että Jumala kuuntelee meitä ja on luvannut huolehtia meistä. Tämä on se oikea ja tehokas vastahyökkäys murehtimista vastaan: siirrä ne Jumalan hartioille. Hän on luvannut huolehtia niistä. Joten miksi et tekisi näin?

Mutta toimimmeko yleensä tällä tavalla? Emme toimi, ainakaan minä en toimi. Usein löytäessäni itseni jostakin koettelemuksesta ensimmäinen reaktioni on yrittää selviytyä siitä itse. Vasta kun näyttää siltä, että tilanne on riistäytymässä käsistäni tai asia vaikuttaa täysin ylivoimaiselta tai kun olen itse ensin tehnyt kaiken voitavani, saatan ottaa yhteyden taivaalliseen isääni. Tämä on väärin. Minun pitäisi toimia päinvastaisessa järjestyksessä! *Ensimmäisenä* reaktionani minun pitäisi tuoda asian Jumalan eteen ja ottaa Jumala mukaan asian hoitamiseen. Sen jälkeen minun pitäisi pyytää rukouksessa Jumalalta voimaa ja viisautta tehdä kaikki se, minkä itse voin asian suhteen tehdä. Tehtyäni sen, minkä Jumalan ohjauksen alaisena ja vastuullisena ihmisenä pystyn tekemään, asia siirtyy täysin Jumalan hartioille. Hänen ”murheekseen” jää päättää, kuinka hän haluaa ratkaista tai olla ratkaisematta tilanteeni omaksi kunniakseen ja minun iankaikkiseksi parhaakseni. Siksi minulla ei todellakaan ole mitään syytä murehtia ellen epäile, että Jumala ei kykene tai halua tehdä seuraajansa eteen sitä, mitä hän on luvannut tehdä.

Muista ja muistuta itseäsi siitä, mitä sinun on käsketty muistaa

Hyvä masentunut, ahdistunut, kanssamurehtijani. Muista, että Jumalan suunnitelmana on tehdä sinusta yhä enemmän Jeesuksen Kristuksen kaltainen. Useimmissa tapauksissa se ei ole helppoa. Ei ole helppoa asettaa Jumalaa omien halujemme yläpuolelle. Maallisesta näkökulmasta katsottuna Jeesus lupaa seuraajilleen oudon ja vaikean elämän.⁴ Koronavirus tuskin on edes haastavin tai vaikein asia, jonka kohtaat elämässäsi. Mutta kehotan sinua kohottamaan katseesi, sinä Herran armeijan sotilas! Sinulla on suuri etu! Et ole kuten useimmat ihmiset! Olet Jumalan lapsi.

On ymmärrettävää, että epäuskoiset ovat stressaantuneita, huolissaan, peloissaan, ja ahdistuneita varsinkin nykyisinä aikoina, kun heräämme siihen, miten ohikiitävä ja hauras ihmiselämä on. Heillä ei ole Jumalaa, johon takertua. Heillä ei ole minkäänlaista kaikki myrskyt kestäväää ankkuria! Itse asiassa heidän pelkonsa on loogista. Jumala ei ole luvannut suojella heitä ja kun he kuolevat, heidät erotetaan Jumalasta iankaikkisesti. Mutta me emme ole epäuskoisia! Olemme kristittyjä! Olemme uskossa! Meidän pelkomme ei ole loogista.

Kautta Vanhan testamentin Jumalan jatkuva vetoamus kansalleen oli: Muista! Muista kuka minä olen! Muista lupaukseni! Muista, mitä olen tehnyt hyväksesi! Muista, miten toin sinut pois Egyptistä! Muista, miten toin sinut Luvattuun maahan! Muista, miten toin sinut pois Babylonin pakkosiirtolaisuudesta! Muista, kenelle kuulut! Muista, kuka hallitsee ja kontrolloi kaikkea! Muista, muista, muista!

Uudessa testamentissa Jeesus kysyi jatkuvasti: "Ettekö ole lukeneet?" Juuri nyt koettelemusten keskellä Jumala kysyy *sinulta*: "Etkö ole lukenut"? Etkö ole lukenut, että hän valitsi sinut, kuoli puolestasi, pelasti sinut ja rakastaa sinua? Ymmärrätkö, kuinka hän sinua katsoessaan näkee kallisarvoisen lapsensa, joka peity täydellisen puhtaaksi Kristuksen verellä?

Huoliesi, pelkojesi ja murheittesi keskellä saatat kuvitella Jumalan jotenkin unohtaneen sinut tai että hän ei välitä kovinkaan paljoa sinusta, jonka vuoksi hän kirjaimellisesti kuoli adoptoidakseen sinut perheeseensä. Et voi oikeasti olla tosissasi?

Ongelmana ei ole se, että Jumala on unohtanut sinut. Ongelmana on se, että *sinä* usein unohdat, millainen Jumala sinulla on. Joten kun pelko, huoli tai ahdistus hyökkää, kun tunteesi yrittävät hyökätä

⁴ Jeesus teki selväksi mahdollisten opetuslasten, että hänen seuraajansa ei olisi helppoa. Ks. Luukas 9:57-62.

terveyttäsi vastaan, muista, Jumalan lapsena, että sinulla on kaksi vaihtoehtoa: voit joko uskoa mieltäsi vastaan hyökkäviä valheita tai voit muistaa, mitä isäsi, Jumala, on sanonut ja tehnyt! Vai etkö ole lukenut?

Jumalan lapsi, saarnaa evankeliumin totuuksia itsellesi! Ne eivät riipu siitä, miltä sinusta saattaa kullakin hetkellä tuntua. Ne riippuvat hänestä, joka ei koskaan valehtele, sinun isästäsi, Jumalastasi. Hän hallitsee kaikkea ja on luvannut huolehtia tarpeistasi siihen hetkeen asti, kunnes hänen työnsä sinussa tässä maailmassa on päättynyt. Olet ehkä pohtinut mielessäsi, mikä on kuolemistodennäköisyytesi, jos satut saaman koronavirustartunnan. Vastaus on, että se on aivan sama todennäköisyys, kun jos et olisi saanut tartuntaa.⁵ Jumala on ennalta määrännyt kuolinhetkesi (Job 14:5). Sitä päätöstä ei tee koronavirus eikä mikä muukaan. Siihen ennalta määrättyyn hetkeen saakka, sinä olet koskematon. Sitä seuraavalla hetkellä Jumala tuo sinut kotiin, jonne kuulut, elämään hänen kanssaan, ikuisiksi ajoiksi.

Leuka ylös kristitty! Muista nämä suurenmoiset totuudet ja asettukoon Jumalan suuri rauha päällesi!

Lähteet ja inspiraatiot:

Tein tämän kirjoituksen opiskeluoppaaksi pienryhmälleni koronaviruksen ravistellessa maailmaa. Esitetyn tiedon päälähteet ja inspiraatio tulivat enimmäkseen alla olevilta sivuilta:

<https://www.gotquestions.org/Suomi/raamattu-huolestuminen.html>

(Englannin kielellä)

<https://www.gotquestions.org/Bible-anxiety.html>

<https://adam4d.com/things-helped-anxiety/>

<https://www.gotquestions.org/Bible-stress.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=0osq6PSrMek> (MattChandler - Kukaan ei kuole aikaisin)

<https://youtu.be/86dsfBbZfWs?t=44> (Iankaikkisuuden havainnollistaminen ihmiselämässä)

Voit vapaasti käyttää ja jakaa tätä resurssia, mutta ole ystävällinen ja laita linkki takaisin www.MaallikkoSaarnaaja.com sivustolle.

⁵ Kuten Pastori M. Nunez havainnollisti.