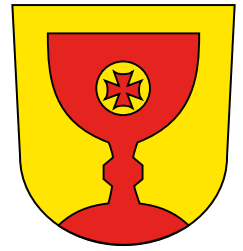


Eikä Jumalan lamppu ollut vielä sammunut 1. Sam 3:3

PYHÄKÖN LAMPPU

Helgedomens Lampa

1 / 2020



KRISTITTY JA
MASENNUS



Masennuksen syvyydessä | Liian uupunut messuun?

VALOSSA JA PIMEYDESSÄ

✍ Juhana Pohjola

Millaisen kuvan haluamme kristittyinä Lähetyshiippakunnan seurakunnissa muille välittää? Emmekö jotakin siitä ilosta ja onnesta, jota Kristuksen tunteminen tuo mukanaan? Emmekö jotakin siitä tarttuvasta innosta ja imusta, kun saa rakentaa Jumalan valtakuntaa uusia seurakuntia perustamalla? Emmekö jotakin siitä luotettavuudesta ja horjumattomuudesta, mitä luterilaisen uskon ja opin rohkea tunnustaminen tuo mukanaan? Tätä kaikkea Pyhä Henki sanansa kautta seurakuntiemme välityksellä tekeekin. Mutta kaikkien kasvunäkymien, tunnustustaistelujen ja vapaaehtoisvoimien innostamisen keskellä emme saa unohtaa, että Kristuksen seuraajat ja Herran seurakunnat ovat aina hauraita, haavoilla ja heikoilla. Juuri siksi heillä ei muuta toivoa olekaan kuin Kristus!

Luterilaisina meillä on silmäteränä opetus ristinteologiasta. Se tarkoittaa, että Jumalan voima ja viisaus kätkeyvät vastakohtiinsa heikkouteen ja hulluuteen maailman silmissä. Kristus ristiinnaulittuna näytti pimeyden nielemältä, vaikka se oli suurin valkeuden voitto ja Pojan kirkastumisen hetki. Elämän vastoin käymiset ja tappiot eivät siis ole merkki Jumalan hylkäämisestä vaan päinvastoin. Siunaus kätkeytyy usein siihen, mikä aluksi näyttää kirouksesta. Mutta on yksi asia tietää, etteivät elämän murheet ole Jumalan välinpitämättömyyttä tai rangaistusta. Toinen asia on uskoa Jumalan hyvyyteen pimeydessä ja kärsivällisesti kestää itsessään ja toisissa kaikki se rikkinäisyys ja repaleisuus, jota tässä kuoleman varjon massa kohtaamme ja kannamme.

Usein ymmärrämme paremmin elämän fyysistä haurautta, kun näemme tutun seurakunnassa jalka kipsattuna, syöpähoidoista heikkona tai leikkauksen jäljiltä arkana. Mutta kuinka kestää itsessään ja toisissa usein kätöksessä olevaa

psykkistä haurautta? Kuinka istua kirkon penkissä mielialälääkkeet piilossa käsilaukussa tai väkinäisesti hymyillen katsella muiden jälkikasvua, kun oma nuori on ahdistuneena kotona eikä tunnu selviävän aikuistumisen ja koulun paineista? Kuinka sanoittaa itselleen, toisille ja Jumalalle, että on uupunut ja turtunut kaikkeen, jopa rakkaimpiin ihmisiin, seurakuntaan ja niin jopa Kristuksen evankeliumiin ja ehtoollisen lahjaan? Kuinka kestää häpeää ja syyllisyyttä, kun ei ole sitä mitä haluaisi ja pitäisi olla puolisona, vanhempana, seurakunnan vastuunkantajana, työntekijänä ja suolan makuisena kristittyinä?

Ja kuitenkin tätä on ihmisen elämä myös Lähetyshiippakunnassa. Miten tavallisen arkiuupumuksen lisäksi kristityille voisivat olla vieraita ahdistuneisuushäiriöt, työuupumus tai vaikkapa diagnosoitu masennus. Oli kyse sitten seurakuntalaisista, pastorista tai hänen perheestään, mikään inhimillinen ei ole eikä saa olla vierasta meille, koska se ei ollut Ihmisen Pojallekaan. Samalla kun rohkaisemme käyttämään masennuksen syövereissä Luojamme antamia lääketieteen keinoja avun löytymiseksi, etuoikeutemme on opetella ymmärtämään, kestäämään, rohkaisemaan ja Kristuksen rakkaudella tukemaan kaikkia mielen harmaaseen sumuun ja sydämeen kaamokseen joutuneita ja heidän läheisiään. Et ole yksin! Ja tämä asia on varma: vaikka sinä itse ja muut ympärillä luovuttaisivat, yksi on, joka ei luovu eikä anna periksi Sinusta. Hän on kipujen mies ja sairauden tuttava, Vapahtaja Jeesus.

Ystäväpastorini Yhdysvalloissa kuvaa, miten hän uutena pastorina seurakunnassa tempautui evankeliumin innostavaan ja loppumattomaan työhön, ajautui hengelliseen vauhtisokeuteen ja tarpeellisuuden tunteen

vankeuteen eikä tunnistanut hiljaa hiipivää masennusta. Ensin katosi ilo työstä, sitten työkyky ja jäljelle jäi kulissien epätoivoinen pitäminen sisäisessä ahdistuksessa. Lopulta pitkäperjantain palveluksen jälkeen saarnattuaan Jeesuksen sanoista ”Jumalani, miksi minut hylkäsit” hän oli valmis hylkäämään itsensä ja jopa elämänsä. Vasta seistessään elämän jyrkänteen reunalla hän saattoi häpeästä huolimatta tunnustaa: Olen loppu. En jaksa. Olen masentunut. Tarvitsen apua. Siitä alkoi toipuminen, jossa oma puoliso, lääkäri, terapeutti, lääkkeet, ystävät, seurakunta, sielunhoitaja ja Jumalan sana kaikki yhdessä valaisivat tietä eteenpäin askel kerrallaan.

Pimeimpinä hetkinä häntä kanto Psalmin jae: *Vaikka minun ruumiini ja sieluni nääntyisi, Jumala on minun sydämeni kallio ja minun osani iankaikkisesti* (Ps.73:26).

Voisivatko Lähetyshiippakunnan seurakunnat tulla tästä tunnetuksi: ilossa ja surussa, vahvoina ja uupuneina, valossa ja pimeydessä Kristus on kalliomme ja osamme iankaikkisesti.





SEURAKUNTA JÄRJESTÄYTYI PARIKKALASSA

Harri Hernesmaa

Vuodesta 2017 asti Parikkalassa toiminut yhteisö järjestäytyi seurakunnaksi tammikuussa. Nimekseen seurakunta sai Pyhän Ristin seurakunta. Vastaavana paimenena toimii Joni Ahonen ja avustavana pastorina Oskari Nummela.

Lähetysshiippakunnan säännölliset ehtoollisjumalanpalvelukset alkoivat Parikkalassa syyskuussa 2017. Messut järjestettiin osana Imatran Joosua-seurakunnan toimintaa ”kappeliseurakuntana”, jolloin hallinnon ja taloudellisen vastuun kantaminen oli aloittavalle yhteisölle keveämpää. Toiminnasta on vastannut alusta asti pastori Joni Ahonen Lappeenrannasta käsin. Aluksi messuja vietettiin kerran kuukaudessa kunnalta vuokratussa juhlarakennuksessa. Lokakuusta 2018 alkaen messuja vietettiin kaksi kertaa kuukaudessa, kun oto-pastori Oskari Nummela otti vastuulleen toisen messun toimittamisen. Luther-Säätiö vuokrasi Parikkalan keskustasta liikehuoneiston huhtikuun 2019 alusta. Tällöin aloitettiin myös säännöllinen kolmas messu kuukaudessa. Piispa Risto Soramies siunasi Lähetyskappeliksi nimetyn tilan käyttöön heinäkuussa.



Lähetyskappeli Parikkalassa.

Seurakunnaksi järjestäytyminen tuli luontevaksi askeleeksi, kun oman tilan myötä säännöllinen toiminta, toimintaan sitoutuneet messuvieraat ja vastuunkantajien joukko alkoi hahmottua. Ensimmäisenä adventtina koolla ollut seurakunta teki päätöksen seurakunnaksi järjestäytymisestä, ja sunnuntaina 19.1 messun jälkeen pidettiin seurakunnan virallinen perustamiskokous. Nimeksi uusi seurakunta sai Pyhän Ristin luterilainen seurakunta. Perustajajäseniä seurakuntaan liittyi 27, ja sen

vastaavaksi pastoriksi kutsuttiin Joni Ahonen sekä avustavaksi pastoriksi Oskari Nummela.

Kiteellä on vietetty kymmenen vuotta Luther-säätiön ja Lähetysshiippakunnan messuja. Nyt joitakin Kiteellä toimivan yhteisön ystävästä liittyi Parikkalassa järjestäytyneen seurakunnan jäseniksi. Yhteistyön tarkoituksena on puolin ja toisin vahvistaa ja tukea molemmilla paikkakunnilla tehtävää työtä. Tällä hetkellä Kiteellä vietetään viikkomessuja kerran kuukaudessa.

Pyhäkön lamppu 1 / 2020

2 Valossa ja pimeydessä
3 Seurakunta järjestäytyi Parikkalassa
4 Paimen se on paimenellakin
6 Masennuksen syvyydessä minä huudan sinua Herra
8 Mitä jos en jaksa tulla messuun?

9 Jeremia ilmoittaa Juudan kansan
pakkosiirtolaisuuden
10 Otteita masentuneen päiväkirjasta
11 Kuusi kysymystä
12 Den kristne är sin nästas fär

13 Kristen och psykisk ohälsa
14 Kuka hoitaisi hommat?
15 Hartaus
16 Masennus avarsi armon
Kannen kuva: Antti Koponen



PAIMEN SE ON PAIMENELLAKIN

 Hannu Kantoluoto

Teen lähtöä. Olen viettänyt mukavan kaksituntisen, tutustuen uuteen pastoriimme **Aki Lahteen** ja hänen perheeseensä. Ovensuussa vaihdamme vielä jonkun ajatuksen edellisillan Concordia-piiristä.

“Mistä näitä vielä riittää?” on joku joskus kysynyt ärtyneenä ”konservatiivikristittyihin” viitaten. Vierailijan mielessä pyörii melkein sama kysymys. Mistä näitä Jumalan sanaan suurella nöyryydellä suhtautuvia fiksua nuoria miehiä riittää? On kiitollinen mieli. Meillä on rukouksia kuuleva Jumala. Yhä vieläkin hän lähettää uskollisia työmiehiä elopellolleen.

Astuessani kaksi tuntia aiemmin ovesta sisään lähes samaa kysymystä taisi pohtia perheen toiseksi nuorin jäsen. Bostoninterrieri **Ruuti** oli juuri ottanut vastaan puolitoistavuotiaan **Liljan** ja vaarin, jotka olivat olleet ulkoilemassa. Näiden vielä riisuutuessa seuraava tunki jo sisälle. Tuttavuutta tehtyään Ruuti toi kangaslelunsa tarjolle. Leikitäänkö?

–Jos sen kanssa aloittaa leikin, se kärttää sitä koko illan, Aki varottaa.

En ota neuvosta vaaria. Illan kuluessa selviää, että isäntä tuntee koiransa.

–Juotko kahvia? **Pauliina** kysyy heti tervehtimisten jälkeen.

Vieras on otettu lämpimästi vastaan.

OVET SULKEUTUVAT, OVET AVAUTUVAT

Kuinka tapasitte toisenne?

–Ensikontakti tapahtui netissä, Aki kertoo.

–Pauliina etsi kristittyjä ystäviä, ja minä olin liikkeellä enemmän evankelointimielessä.

Nettikirjoittelu johti ensitapaamiseen. Lintunen löysi majan ja pääskynen pesän.

–Me molemmat opiskelimme silloin. Minä olin Kokemäellä eläintenhoitajakoulussa, ja Aki Kansanlähetysoipistolla Ryttylässä, Pauliina kertoo.

–Olin miettimässä elämää. Mitä teen, kun maanmittaustekniikan opiskelu ei sytytä? Päätös lähteä opiskelemaan teologiaa kypsyi kevään aikana. Hain

Joensuun teologiseen tiedekuntaan ja pääsinkin, Aki kertoo.

Syksyllä 2013 Pauliina ja Aki menivät naimisiin ja muuttivat Joensuuhun. Aki aloitti teologian opinnot Joensuun yliopistossa. Myös Pauliina päätyi opiskelemaan.

–Jouduin luopumaan eläintenhoitajan urasta selkävaijojen vuoksi. Tykkäsin lukiossa äidinkielestä. En kuitenkaan uskonut, että pääsisin suomea opiskelemaan. Joensuussa tuli mieleen, että kai sitä kokeilla voi. Kun sitten pääsin sisälle, ajattelin, että tämä on kyllä sellainen merkki, että minun varmaan kuuluukin olla siellä, Pauliina hymähtää.

Oliko sinulla opiskelua aloittaessasi ajatus, mihin se johtaa, kysyn Akilta.

–En olisi 26-vuotiaana lähtenyt opiskelemaan teologiaa, ellei tähtäimenä olisi ollut paimenvirka. Mutta kyllä se oli vielä tuolloin kaukainen haave, enkä tiennyt, onko se minua varten. Tunne kuitenkin vahvistui, kun olin kolmen kesän aikana Rautavaaralla kesäteologina.

Oliko sinulla tuossa vaiheessa jo kontakteja Lähetyshiippakuntaan?

–Ensimmäinen kontaktini LHPK:aan oli niinkin hauska paikassa kuin Samuelin seurakunta. Oli joko vuosi 2009 tai 2010, joten silloin oli vielä kysymys Luther-Säätiöstä.

Aki kertoo kierteensä nuoruudessaan aktiivisesti luterilaisissa järjestöissä ja herätysliikkeessä. SRO, Kansanlähetykset, Sley, Opko. Vuosina 2010–2011 sunnuntait olivat kiireisiä. Aamu Samuelissa, puolilta päivin Lutherin kirkossa ja vielä illaksi Helsinkiin Kansanlähetyksen jumalanpalvelukseen.

Oliko se jonkinlainen hengellisen kodin etsintää?

–En sanoisi niin. Olin siinä vaiheessa aika vahvasti Sleyläinen ja olin sitä vielä Joensuuhun muuttaessakin. Hengellinen kotini oli tuolloin ehdottomasti Lahden Lutherin kirkko. Vierailuissa oli enemmän kysymys sanan nälästä kuin kodin etsinnästä, Aki arvelee.

Kuinka tienne sitten johti Lähetyshiippakuntaan?

–Se johtui pitkälti Joensuun tilanteesta sinne muuttaessamme. Sley:llä ei ollut

silloin ehtoollislupaa Joensuussa. Vaikka tilanne myöhemmin korjaantui hie-man, silloinkin Sley:n messuun pääsi vain kerran kuukaudessa, ja sitä varten oli ajettava kolmenkymmenen kilometrin päähän. Oli käytännössä pakko käydä Nehemiassa.

Vähitellen Lahdet kotiutuivat Nehemiaan ja saivat hoitaakseen myös erilaisia vastuutehtäviä. Aluksi Lahdet kantoivat tuoleja ja pöytiä, sittemmin Akista tuli seurakuntaneuvoston jäsen ja lopulta sen puheenjohtaja.

Syksyllä 2017 viittä vaille valmis maisteri mietti tulevaisuutta. Alkuvuodesta oli selvinnyt, että Sleyssä ei olisi työmahdollisuuksia tiukan talouskuurin vuoksi. Työnäkymät kansankirkossa näyttivät olemattomilta. Ovet sulkeutuvat lopullisesti, kun kansankirkon tapahtumat kypsyttivät sekä Akin että Pauliinan päätökseen irtautua sen jäsenyydestä.

–Halusin mieluummin olla rakentamassa sellaista, jolla olisi tulevaisuutta, kuin sellaista, joka vaatii suuren Jumalan ihmeen, jotta sillä olisi tulevaisuutta, Aki kertoo.

–Mietimme myös, että haluaisimmeko liittää mahdolliset lapsemme kansankirkon jäsenyyteen. Koska vastaus oli kielteinen, emme nähneet mielekkääksi itsekään olla enää sen jäseniä, Pauliina puolestaan pohdiskelee.

Edellisten ovien sulkeuduttua toiset ovet alkoivat avautua. Aki sai kuulla **Joel Kerosuolta**, että Lähetyshiippakunnan pastoraali-instituutin uusi kurssi olisi alkamassa vuodenvaihteessa 2017–18 ja ryhmään etsittiin koulutettavia. Aki sai kutsun koulutukseen.

–Ajatus koulutukseen lähtiessä oli, että ovi Lähetyshiippakuntaan aukeaa isommaksi ja samalla teologian opintojen prosessi pysyy käynnissä.

Kevään 2019 kuluessa kävi ilmi, että pastori **Harri Huovinen** jäisi opintovapaalle, ja hänelle etsittiin sijainta. Aki ilmaisi olevansa käytettävissä ja kävi syksyllä pariin otteeseen Samuelissa saarnaamassa. Tutustuttiin puolin ja toisin. Samuelin seurakunta päätti kutsua Akin pastorikseen. Pappistutkinnon jälkeen 15.12.2019 Aki vihittiin pastoriaksi piispa **Risto Soramiehen** johdolla.



Aki ja Pauliina Lahden perheeseen kuuluu myös puolitoistavuotias Lilja-tytär.

PAIMENENA SAMUELISSA

Haastattelua tehdessäni Pauliina, Aki ja Lilja ovat asuneet Lahdessa pari kuukautta, ja Aki on hoitanut paimenvirkkaa vajaan kuukauden verran. Kysyn Akin tunteuksia tähänastisesta.

–On ollut yllättävän vaivatonta toimia Samuelin pastorina. Käytännön asiat tuntuvat pyörivän ilman, että minun täytyy olla niitä ohjaamassa ja järjestelemässä, Aki kiittelee.

Viranhoidonsa haasteiksi Aki mainitsee muun muassa perheen arjen ja pastorin

työn yhdistämisen ja sen, kuinka olla kaikkien tarvitsevien käytettävissä. Hän toivoo, että voisi mahdollisimman pian oppia tuntemaan seurakunnan väkeä, ei vain näöltä, vaan myös nimeltä. Erityisesti Akia huolettaa, pystyykö hän huomaamaan myös ne, jotka jäävät helposti sivummalle tai jopa pois seurakunnan elämästä. Paimenella on paimenen mieli. Hän haluaa, että kaikki pääsevät kohtiin taivaaseen.

HERRA HOITAA, PAIMENTAA

Haastattelun lopuksi kysyn vielä Lahden pariskunnalta virttä tai Raamatun paikkaa, joka on heille merkityksellinen.

–Yksi lempivirsistäni on Luterilaisia virsiä -kirjan virsi numero 841. Se on hieno sekä sävellettään että sanoiltaan, Pauliina tunnelmoi.

–Minulle merkittävä Raamatun paikka on Joosuan kirjassa, Aki kertoo. ”Ole luja ja rohkea; älä säikähdä äläkä arkaile, sillä Herra, sinun Jumalasi, on sinun kanssasi, missä ikinä kuljetkin.” Se on ollut rohkaisemassa monessa elämän käänteessä ja viimeksi pappisviikimyksen yhteydessä. Kun Jumala on kutsunut ja valtuuttanut, on kaikki syy ja lupa olla luja ja rohkea.

Ajattelen lopuksi kiusata Akia ”pahalla” kysymyksellä. Mitä haluaisit hautakivessäsi lukevan?

–Ei ole paha kysymys minulle, Aki vastaa. Toimin viime toukokuusta syyskuun loppuun hautausmaan kausitöissä. Kuljin päivittäin erään hautakiven ohi, ja siinä luki minua syvästi puhutteleva teksti. ”Herra

on minun paimeneneni, ei minulta mitään puutu.” Se olisi todella hieno teksti minunkin hautakivessäni. Kun Herra on minun paimeneneni, minulta ei puutu mitään. Ei edes haudassa.

Tähän on hyvä päättää. Herra se on herrallakin, sanotaan. Mutta on onnellista, että myös paimenella on Herra. Silloin myös seurakunta saa tuntea turvallisuutta paimenensa kaitsennan alla. Pienen paimenen taustalla on se suuri lammas Paimen, joka on luvannut pitää laumastaan huolen.

MASENNUKSEN SYVYYDESTÄ MINÄ HUUDAN SINUA, HERRA

✍️ Topi Jääskeläinen, LL, TM, psykiatri

📷 Wikimedia Commons

Masennus on ajassamme hyvin yleistä. Usein keskitytään vain oireisiin, joita pyritään saamaan lievittämään. Kuitenkin on hyvä ymmärtää masennuksen dynamiikkaa. Masennus on mielen yritys selvittää edes jotenkin vaikean tilanteen keskellä. Elämän ristiriidat tuottavat ahdistusta, jota hallitakseen mieli turvautuu oireisiin pysyäkseen edes jotenkin kasassa. Masennus on yksi mielen tavoista koittaa selviytyä.

Masennus voi kummuta esimerkiksi traumaista, vaille jäämisistä, ristiriitaisista ihmissuhteista, hylätyksi tulemisen kokemuksista, arjen ylisuuresta kuormituksesta tai torjutuista ja käsittelemättömistä tunteista. Sen taustalle voi kätkeytyä myös elämän tyhjyyttä ja tarkoituksettomuutta tai yksinäisyyttä. Ruumiilliset sairaudetkin masentavat. Joskus mieli masentuu, jos oma ihaneminen ja koettu itsekokemus ovat liian etäällä toisistaan.

MASENNUS ILMENEE ERI TAVOIN

Masennus voi olla tasoltaan lievää, keskivaikeaa, vaikeaa tai jopa psykoottista. Lievää masennusta leimaa pettynyt alavireisyys, keskivaikea katkeruus ja toimintakyvyn selkeä aleneminen, vaikea toivottomuus ja toisinaan itsetuhoisuus, ja psykoottista realiteetin eli toden ja epätoden välisen eron menettäminen.

Masennuksen oireet voivat olla moninaisia kuten esim. ilottomuus, mielihyvän puute, väsymys, uniongelmat, keskittymisvaikeus, aloitekyvyttömyys, seksuaalinen haluttomuus, ruokahaluttomuus, lohtusyöminen, itsesyytökset, huonommuuden tunteet, ärtyneisyys ja sosiaalinen vetäytyminen. Se, mikä ennen tuntui hyvältä, ei enää tuotakaan mielihyvää. Mielen on vallannut apeus ja surumielisyys.

Suru ja masennus ovat kaksi eri asiaa, mutta niissä on samoja piirteitä. Molemmissa ihminen käpertyy itseensä menettäen kosketustaan

ulkomaailmaan. Suru on vitalitunne, jossa jokin kuitenkin liikkuu. Masennus puolestaan on tukkoinen seisovien vetten tila. Surun keskellä ihminen itkee pahaa oloaan pyrkien siten luopumaan menetyksen kohteestaan. Myös masentunut voi itkeä, mutta tunteet eivät kunnolla liiku. Joskus masentunut ei pysty itkemään, vaikka haluaisikin.

KRISTITYN MASENNUS KOSKETTAA HÄNEN HENGELLISYYTTÄÄN

Psykykinen ja hengellinen ovat kaksi eri asiaa. Ne koskettavat toisiaan, mutteivät ole yhteismitallisia keskenään. Kristityssä ne tapahtuvat rinnakkain. Ne olisi kyttävä yhtäältä erottamaan toisistaan kuitenkin irrottamatta niitä ihmisyyden kokonaisuudesta. Kyse on kuin kahdesta ympyrästä, jotka leikkaavat toisiaan.

Kun kristitty masentuu, masennus vaikuttaa herkästi hänen hengelliseen elämäänsä. Hän elää elämäänsä Jumalan kasvojen alla. Masennuksen kourissa herää kysymys: Missä olet Herra? Jumala tuntuu ehkä olevan kaukana, hän tuntuu peittäneen kasvonsa tai jopa hylänneen. Syvästi masentunut ei ehkä jaksa rukoilla, käydä messussa eikä lukea Raamattua. Jumala ei siihen kuitenkaan kaadu. Eikä välttämättä kristillisyyssäkään.

Jumala voi kätkeytyä, kunnes hän ehkä sitten ilmestyy taas. Ristin teologia ei ole kunnian eikä menestyksen teologiaa. Siihen mahtuu myös masennus, niin kipeää kuin se onkin. Masennusta ei ratkaista eikä selitetä pois. Ihmisen ei tarvitse koittaa olla pirteä. Jos hän ei jaksa rukoilla, hän saa huoata. Jos hän ei jaksa huoata, hän saa sairastaa Herralle. Jäädä hyvän Vapahtajan jalkojen juureen kyvyttömänä ja väsyneenä. Jumala on kaikki ja ihminen ei ole mitään. Tosin masentuneenakin ihminen on yhä Jumalan luoma ja lunastama. Masentunut voi kokea arvottomuutta, mutta Jumalan silmissä hän on arvokas. Jumala

kestää masentuneen kivun. Hän kestää myös kapinan ja katkeruuden. Mutta kestääkö kristitty tämän sielun pimeässä yössä, se on kipeä kysymys.

MASENTUNEITA IHMISIÄ RAAMATUSSA

Olisi pieni ihme, jos lankeemuksen jälkeen Aadam ja Eeva eivät olisi olleet masentuneita. Joosef saattoi olla masentunut kaivossa, hänen veljensä taas nälän uhatessa. Israelin kansa oli masentunut erämaassa. Job vietiin syvälle masennuksen alhoon. Daavid oli masentunut tehtyään aviorikoksen ja murhan. Moni profeetta koki masennusta kansansa jumalattomuuden keskellä.

Pietari itki syntejään katkerasti todennäköisesti syvästi masentuneena. Paavalille oli annettu lihaansa pistin, joka luultavasti myös masensi häntä. Moni Jeesuksen parantama sairas oli ollut myös masentunut. Ja Maria varmaankin masentui poikansa kuoleman äärellä masentuneen opetuslapsijoukon mukana.

Oma lukunsa on itse Herra Jeesus Kristus, kipujen mies ja sairauden tuttava. Hän kulki yksinäisen tien ollen kaikessa kiusattu kuten mekin, joskin ilman syntiä. Masennus ei ole syntiä, mutta se on kipua. Kristuksen osaan ihmisenä kuului myös masennus. Hän oli Jumalan rankaisema maailman syntien tähden. Kukapa ei siinä osassa masentuisi? Hän rukoili, että jos mahdollista, kärsimyksen malja otettaisiin häneltä pois. Mutta sitä ei otettu pois. Syvästi masentuneena ja piinattuna hän koki Isänsä hylänneen hänet. Mutta Isänsä käsiin hän jätti masentuneen henkensä sanoen ”Se on täytetty”. Niin maailma sovitettiin ja vanhurskautettiin. Kärsimys oli hänen päällensä, että meillä rauha olisi. Hengellinen rauha Jumalan kanssa riippumatta siitä, onko meillä psyykkistä rauhaa masennuksen tai muiden psyykkisten sairauksien keskellä.



Jos ihminen ei jaksu rukoilla, hän saa huoata. Jos hän ei jaksu huoata, hän saa sairastaa.

MASENTUNEEN PSALMIT

Psalmeissa kohtaamme masennusta. Ahdistus ja masennus liittyvät yhteen. Masentunut on yleensä aina ahdistunut. Nostan esiin kohtia neljästä psalmista:

Psalmi 6: ”Herra älä rankaise minua vihassasi, älä kiivastuksessasi minua kurita... minä olen nälännykissä... minun sieluni on kovin peljästyneenä. Voi Herra, kuinka kauan?... Minä olen uupunut huokaamisesta; joka yö itken vuoteeni vesille ja kastelen leposijani kyynelilläni. Minun silmäni ovat huienneet surusta, vanhenneet kaikkien vastustajaini tähden”.

Psalmi 38: ”Minun haavani haasevat ja märkivät minun hulluuteni tähden. Minä käyn kumarassa, aivan kyyryssä, kuljen murheellisena kaiken päivää... Minä olen voimaton ja peräti runneltu, minä parun sydämeni tuskassa... Minun sydämeni värisee, minun voimani on minusta luopunut, minun silmiäni valo – sekin on minulta mennyt... Minä olen kuin mies, joka ei mitään kuule ja jonka suussa ei vastausta ole.”.

Psalmi 88: ”Sillä minun sieluni on kärsimyksestä kylläinen, ja minun elämäni lähellä tuonelaa. Minut luetaan hautaan menevien joukkoon, minä olen mies, jolta voima on poissa... olen kuin kaatuneet, jotka haudassa makaavat ja joita sinä et enää muista... Sinä olet laskenut minut syvimpään hautaan, pimeyteen, syvimpiin kuiluihin... minä olen suljettu sisään enkä pääse ulos. Minun kasvoni ovat kuihtuneet kurjuudesta... Miksi, Herra, hylkää minun sieluni, miksi peität kasvosi minulta? Minä olen kurja ja lähellä kuolemaa hamasta nuoruudestani, minä kärsin sinun kauhuhasi, olen neuvoton... pimeys on minun ainoa tuttavani.”.

Psalmi 130: ”Syvyydestä minä huietan sinua, Herra. Herra, kuule minun ääneni. Tarkatkoon sinun korvasi minun rukousteni ääntä. Jos sinä Herra pidät mielessäsi synnit, Herra, kuka silloin kestää? Mutta sinun tykönäsi on anteeksiantamus, että sinua peljättäisiin.”

JUMALAN HUOMASSA MASENTUNEENAKIN

Tehtävämme ei ole selittää kipua pois eikä yrittää ratkaista sitä pinnallisilla ohjeilla. On lupa olla aidosti Herran edessä tunteineen kaikkineen. Haasteemme on kyetä luopumaan teennäisistä ja epäaidosta iloisuudesta, joka toimii maskina todellisten ja syvien tuntejemme päällä.

Aitous on valttia. Se kysyy uskallusta olla avoin, heikko ja haavoittuvainen. Jumala sen kestää, seurakunnalla on enemmän haasteita. Masentunut saa jättäytyä hyvän Vapahtajan käsiin. Tämä on se hengellinen puoli. Inhimillinen puoli on miettiä hoitoon hakeutumista. Psykoterapia voi auttaa masennuksen läpi. Masennuksen juuret ja syyt kun ovat yleensä inhimillisiä. Tästä syystä masennusta ei pidä väärällä tavalla hengellistää. Masennuksen taustalla on usein tunne-elämän ristiriitoja. Ne kuuluvat maallisen regimentin alaan. Jumala ja psykoterapia eivät ole toisiaan vastaan. Siksi suosittelen psykoterapiaa lämpimästi.

MITÄ JOS EN JAKSA TULLA EDES MESSUUN?

✍️ Mika Tervakangas, pastori, Oulu Timoteus 📷 Pixnio - ilmaisia kuvia

Seurakunta lahjoineen on myös uupunutta varten, ja perheen tehtävänä on tukea jäsentä, joka ei jaksaa.

Arvoisa lukija, tällaisen kysymyksen äärellä voisin jakaa vaikka minkälaisia keittiöpsykologisia neuvoja sinun jaksamisesi. Olet kuitenkin sellaisia jo todennäköisesti testannut, ja ehkä niistä on ollut jopa jotakin apua. Tällaisen kysymyksen äärellä en voi myöskään luvata, että mikäli vain menisit sinne messuun, kohtaisit kyllä ajallisen ihmeperantumisen jaksamattomuuteesi.

Siksi tarkastelemme tätä kysymystä tämän juttusarjan nimen mukaisesti: elämää Jumalan perheessä. Vastuu messuun lähtemisestä ei voi tässä tilanteessa olla vain jaksamattomalla, vaan koko seurakunta on yhtä ja kantaa yhdessä kuormia. Lausummehan jokaisessa messussa ennen Herran pyhää ehtoollista: ”Leipä on yksi, ja niin mekin olemme yksi ruumis, sillä me kaikki tulemme osallisiksi tästä yhdestä leivästä” (1. Kor. 10:17).

Käytetään siis apuna esimerkkiä. Sigmundssonin perheessä valmistaudutaan yhteiselle päivälliselle. On lauantai-iltapäivä, talvinen aurinko paistaa oranssisena valkoisille hangille ja ulkona leijailee savuise- na lämpiävän saunan tuoksu. Kaikki on idyllistä – mutta perheen keskimäinen Jörgen ei jaksaa tulla edes päivälliselle. Pakottamisella ja pelottelulla tuskin olisi hyviä, kauaskantoisia seuraamuksia. Jaksamatonta Jörgeniä on sen sijaan lähestyttävä sillä lähimmäisenrakkaudella, joka perheelle on annettu. Ehkä pitää käydä keskusteluja, vaikeitakin. Ehkä pitää auttaa ja lohduttaa. Ehkä päivällinen pitää toimittaa makuuhuoneeseen asti, jotta toipilas ei kuolisi nälkään.

En tiedä, miten todenmukainen edellä kerrottu esimerkkitapaus on. Mutta voit siitä päätellä, millaista on elämä Jumalan perheessä. Siis siinä seurakuntaperheessä, jonka kanssa ko- koonnut yhteen sunnuntaisin ja ehkä muinakin viikonpäivinä. Niinpä sanoisin sinulle seuraavaa, Kristuksen seurakunta: kun yksi Jörgen putoaa keltasta eikä häntä näy messussa yhteisellä aterialla, tämä toivottavasti aiheuttaa jotta- kin liikettä seurakuntaperheessä. Se voi

seurakunnan apuun turvautua milloin vain. Saat kääntyä myös pastorisi puoleen milloin vain. Oman pastorisi kanssa voit räätälöidä tapaamisen, jossa on sielunhoitoa, rippiä ja Herran pyhää ehtoollista, mikäli messussa käynti on jaksamisen takia jäänyt välistä. Mikäli olet sellainen jaksamaton, jolla ei vielä vielä ole seurakuntaa tai pastoria, suosittelen ottamaan yhteyttä asuinalueellasi toimivaan pastoriin tai johonkuhun muuhun luotettavaan kristittyyn.

Sana ja sakramentit pitävät sinut hengissä ja Kristus-tiellä, vaikka et sitä itse huomaisi tai tuntisi. Eläminen syntisenä, syntiinlangenneessa murheen laaksossa voi tuoda eteen ajallisia kurjuuksia, kuten ahdistusta, uupumusta, masennusta tai jotakin muuta jaksamattomuutta aiheuttavaa. Me emme ihmisinä kykene hallitsemaan elämää ja kuolemaa. Siksikin kaikki voi tuntua hyvin rasakalta. Profeetta Jesajan kautta Jumala



tarkoittaa yhteydenottamista, huolien kuuntelemista, sielunhoitoa, rukoilemista ja vierellä kulkemista. Pastorille se voi tarkoittaa myös ehtoollisen viemistä kotiin perille asti, jotta toipilas ei kuolisi nälkään.

Niinpä sanoisin sinulle, jaksamaton, seuraavaa: olet tekemisissä seurakunnan kanssa, joka on vajavainen, koska se koostuu ihmisistä. Samalla olet tekemisissä seurakunnan kanssa, joka on täydellinen, koska se koostuu Kristuksesta. Kasteessa sinutkin on haudattu ja ylösnostettu yhdessä Kristuksen kanssa. Olet siis osa tätä samaa pyhää seurakuntaa, joka kanssasi jakaa elämää omine murheineen ja iloineen. Siksi saat

lohdutti kansaansa Israelia näillä sanoilla: ”Älä pelkää. Minä olen lunastanut sinut. Minä olen sinut nimeltä kutsunut, sinä olet minun.” ja ”Älä pelkää, minä olen sinun kanssasi” (Jes. 43:1,5). Nämä ovat lupauksia, jotka liittyvät myös pyhään kasteeseesi ja joihin saat luottaa. Ja jos joskus jaksat messuun asti saapua, voit luottaa seuraavaan: Kristus itse on lahjojaan jakamassa ja sinä olet niitä vastaanottamassa. Näin Pyhä Henki saa tehdä sinussa työtään, joka sinun silmiltäsi ja tunteiltasi saattaa jäädä kokonaan näkymättömiin, mutta joka kantaa iankaikkiseen elämään.



EREMIA ILMOITTAU JUUDAN KANSAN PAKKOSIIRTOLAISUUDEN

Markus Nieminen

Jerusalemien hävitys (587eKr.) ja Juudan kansan joutuminen pakkosiirtolaisuuteen on traagisuudessaan yksi Vanhan testamentin tärkeimpiä tapahtumia. Luvattuun maahan istutettu kansa revittiin irti ja taivutettiin uudelleen vieraan ikeen alle. Hengellisessä mielessä Babyloniaan joutuminen oli paluu Egyptiin. Syy Jumalan tuomioon oli kansan epäjumalanpalveluksessa: "Näin sanoo Herra: 'Mitä vääryyttä teidän isänne minusta löysivät, koska he erkanivat kauas minusta ja lähtivät seuraamaan turhia jumalia... He eivät kysyneet: 'Missä on Herra, joka toi meidät pois Egyptin maasta, joka johdatti meitä erämaassa... Onko mikään pakanakansa vaihtanut jumalia, vaikka ne eivät olekaan jumalia? Mutta minun kansani on vaihtanut kunniansa siihen, josta ei apua ole.' (Jer. 2:5,6,11)

VASTA-MOSES

Nuoren Jeremian tehtäväksi tuli ilmoittaa Juudan kansalle sen tuleva tuomio. Pelastushistorian valossa Jeremian tehtävä vertautuu yllättävällä tavalla Mooseksen tehtävään. Jeremian kutsumus on kuin käänteinen kuva Mooseksen tehtävästä, sen vastakohta.

Mooses oli johdattanut kansan pois orjuudesta palvelemaan elävää Jumalaa. Jeremia ilmoitti kansan joutuvan uudelleen orjuuteen. Jeremian kirja asettaa toistuvasti Jeremian ja Mooseksen tehtävät toisiaan vasten. Luvussa 15 Jumala itse sanoo: "Vaikka Mooses ja Samuel seisoisivat minun edessäni, ei minun sieluni taipuisi tämän kansan puoleen. Aja heidät pois minun kasvojeni edestä, he menkööt." (Jer. 15:1)

Jo kirjan alussa kuvattu Jeremian kutsuminen sisältää selvän yhteyden Mooseksen valintaan. Nuori profeetta vastustele kutsumistaan sanoen "voi Herra, Herra! Katso, en minä kykene puhumaan" (1:6) ja saa Jumalalta vastauksen "minä panen sanani sinun suuhusi" (1:9) Lähes identtinen keskustelu käytiin aiemmin Mooseksen ja Jumalan välillä. Mooses vastusteli kutsumustaan sanoen "oi Herra, en minä ole puhetai toinen mies" ja sai kuulla: "minä olen sinun suusi apuna ja opetan sinulle, mitä sinun on puhuttava." (2.Moos.4:10,12)

Jeremia julistaa Jumalan tuomiota paitsi sanoillaan myös elämällään. Jeremian kirjassa on kuvattu, miten Jumala käski Jeremiaa tekemään itselleen ikeen ja kantamaan sitä kaulassaan. (27:2) Tällä teon saarnalla Jeremian tuli julistaa, että Jumala taivuttaisi kansansa Nebukadnessarin, Baabelin kuninkaan ikeen alle. (27:8) Jumala teki ensin profetalleen sen, minkä Hän aikoi

toteuttaa kansansa elämässä. Raamattu käyttää myös Egyptin orjuudesta kuvaa ikeen kantamisena. (3. Moos. 26:13)

Jeremia joutui myös tekemään matkan Egyptiin. Varoituksista huolimatta osa Juudan kansasta pakeni Egyptiin ja Jeremia kulki heidän kanssaan. (Jer. 42-44) Jumalan kansan vaiheissa samat tapahtumat ja paikat toistuvat uudelleen ja lopulta matkan Egyptiin teki myös Herramme Jeesus. (Matt. 1:14) Hän, tosi Israel, teki sen meidän sijaisnamme ja puolestamme, sillä hänessä toteutuivat profetan sanat todellisesta exoduksesta: "Egyptistä minä kutsuin poikani." (Hoos. 11:1)

KRISTUS-ESIKUVA

Jeremian kutsumus vertautuu Raamatussa Moosekseen sen vastakohtana. Samalla Jeremia on toistuvasti esikuvana Kristuksesta. Jeremia kantoi iestä merkinä kansalleen kuin Jumalan tuomio olisi laitettu hänen päälleen. Valitusvirsissä Jeremia lausuu: "Hänen käntensä sitoi minun rikosteni ikeen: ne kiedottiin yhteen, tulivat minun niskalleni." (Vv. 1:14) Myös Kristus kantoi iestä tähtemme. Kantaessaan ristin poikkipuuta, Hän kantoi Golgatalle syntiemme taakan ja otti päällensä Jumalan tuomion.

Jeremia itki monesti kansansa syntien tähden. (Jer. 9:1, 13:17, 14:17) Samoin Jeesus itki nähdessään Jerusalemin paatumuksen. (Luuk. 19:41) Jeremia myös ennusti Jerusalemien hävityksen ja temppelin hävityksen. (Jer. 26:6, 12) Kristus ilmoitti temppelin ja sen uhripalveluksen loppumisen. Samalla hän ilmoitti temppelin lopullisen täyttymyksen kuolemassaan ja ylösnousemuksessaan. (Mark. 14:58, Joh. 2:19, 21)



PALUU EGYPTIIN JA SIELTÄ TAKAISIN JEESEKSEN KANSSA

Juttusarjassa käsitellään Juudan kansan pakkosiirtolaisuuden aikaa ja paluuta omaan maahansa.

Kaupungin tuho, temppelin hävitys ja kansan kuljetaminen pois omasta maastaan herätti hengellisen hädän: unohtiko Jumala Abrahamille, Iisakille, Jaakobille ja Daavidille antamansa lupaukset? Sarjan kirjoituksissa tehdään matkaa kansan mukana pakkosiirtolaisuuteen ja sieltä takaisin. Näitä pelastushistorian tapahtumia selitetään Kristuksesta käsin.



TTEITA MASENTUNEEN PÄIVÄKIRJASTA

✍ Mari Hiltunen

📷 Daniel Kirsch Pixabaystä

PÄIVÄ 1

Katselin tänään lapsuuteni valokuvia. Miten iloiselta näytinkään niissä. Mitä on tapahtunut sille pienelle tytölle, joka nauraa niin että silmätkin säteilevät?

Elämä on kuluttanut ja jättänyt jälkensä minuun. Ei pelkästään arpia ruumiiseeni, vaan myös mieleeni. Oma syntisyyteni, vierauden tunne maailman keskellä, toisten ihmisten välinpitämättömyys ovat haavoittaneet.

Niin usein olen lukenut psalmeja 42.

"Miksi olet masentunut, sieluni, miksi olet niin levoton? Odota Jumalaa! Vielä saan kiittää häntä, Jumalaani, auttaajani." (Ps.42:6)

PÄIVÄ 2

Elämän rajallisuus ja kuoleman todellisuus tulivat osaksi elämäni jo lapsuudessa. Opin lukemaan, kun luin mummolteni sanomalehdestä kuolinilmoituksia. Koko olemassaoloni ajan uskollisimmat ystäväni ovat olleet haikeus, suru ja kaipaus.

"Minä olen kuin huuhkaja autiomaassa, kuin pöllö, joka asustaa raunioissa. Minä valvon yöni, olen yksin kuin katolla kyyhöttävä lintu." (Ps.102:6-7)

Mitä minä kaipaen? Elämähän on antanut niin paljon. On niin paljon aihetta kiittää.

Kyllähän minä sen ymmärrän. En vain pääse mukaan siihen iloon, jota toiset tuntevat elämän hyvien lahjojen äärellä. Kun muut nauravat, saatan hiljaa mielessäni itkeä.

Olen kuitenkin hyväksynyt herkkyyteni. Jumala on luonut minusta tällaisen.

"Voi ihmistä, joka riitelee luojaansa vastaan, voi ruukunsirpaleita sirpaleitten joukossa! Sanooko savi muovaajalleen: "Mitä sinä pystyt tekemään?" Sanooko teos tekijälleen: "Ei sinulla ole taitajan kättä." (Jes.45:9)

Jumala ottaa haavamme omaan käyttöönsä. Ilman hänen apuaan olisin jo tuhoutunut.

"Jätä taakkasi Herran käteen, hän pitää sinusta huolen. Hän ei ikinä salli hurskaan sortua." (Ps.55:22)

Annan taakkani, masennukseni, koko elämäni Jumalan käsiin. Hänen uutta luovissa käsissään taakkani voi muuttua siunaukseksi.

PÄIVÄ 3

Jeesuskin itki. Hän itki Jerusalemin kohtaloa. Hän itki Lasaruksen haudalla.

"Ihmiselämänsä päivinä Jeesus ääneen itkien rukoili ja huusi avukseen häntä, jolla oli valta pelastaa hänet kuolemasta, ja hänen uhrirukouksensa kuultiin, koska hän taipui Jumalan tahtoon." (Hepr.5:7)

Mutta juuri siksi, että Jeesus taipui Jumalan tahtoon, minua koskevat myös nämä lupauksen sanat:

"Tekin tunnette nyt tuskaa, mutta minä näen teidät vielä uudelleen, ja silloin teidän sydämenne täyttää ilo, jota ei kukaan voi teiltä riistää." (Job. 16:22)

Minunkin sydämeni täyttyy tuona päivänä ilolla, jota kukaan ei voi riistää!

PÄIVÄ 4

Mieleni mustuus kuljettaa minua pimeässä laaksossa. Silloin nousevat mieleeni tutun Paimenpsalmin säkeet.

"Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään paha, sillä sinä olet minun kansani. Sinä suojelet minua kädelläsi, johdatat paimensauvallasi. Sinä katat minulle pöydän vihollisteni silmien eteen. Sinä voitelet pääni tuoksuvalla öljyllä, ja minun maljani on ylitsevuotavainen. Sinun hyvyytesi ja rakkautesi ympäröivät minut kaikkina elämäni päivinä, ja minä saan asua Herran huoneessa päivieni loppuun asti." (Ps.23:4-6)

Paras paikka masentuneelle on Herran huone, jumalanpalvelus. Virsien syväiset rukoukset, Jumalan kansan yhteys ja armopöytä katettuna minuakin varten lohduttavat ja hoitavat salatulla tavalla.

Ehtoollispöydässä Kristuksen rakkaus tulee minunkin osakseni.

"Ylistetty olkoon meidän Herramme Jeesuksen Kristuksen Jumala ja Isä, armahtava Isä ja runsaan lohdutuksen Jumala! Hän rohkaisee meitä kaikissa ahdingoissamme, niin että me häneltä saamamme lohdutuksen voimalla jakamme lohdutusta muita ahdingossa olevia." (2 Kor.1:3-4)

Minä saan asua Herran huoneessa päivieni loppuun asti.



MITEN VOIN KRISTITTYNÄ TUKEA MASENTUNUTTA?

✍ Marja Vaahtoranta, psykiatrian erikoislääkäri ja psykoterapeutti, haastattelijana Jukka Peranto

📷 Wikimedia Commons

MITÄ TEEN, JOS LÄHIMMÄINEN ON ARVIONI MUKAAN MASENTUNUT, MUTTA HÄN EI ITSE KOE SAMOIN?

Masennus kannattaa ottaa lähimmäisen kanssa puheeksi. Keskustelua ei tarvitse pelätä, jos sen tekee ystävällisesti ja hienovaraisesti. Toisen nimeäminen masentuneeksi ehkä herättää vastarintaa ja torjuntaa, jos itse ei tunnista huonoa vointiaan. Sen sijaan suosittelen kysymään kuulumisia ja vointia. Tällaiset avoimet kysymykset antavat lähimmäiselle itselleen mahdollisuuden havainnoida vointiaan ja kertoa sen verran, mitä on valmis ja halukas puhumaan.

Usein masentunut ihminen ei aluksi itse huomaa olevansa masentunut, vaikka muut sen huomaisivatkin. Hyvällä ystävällä, jonka kanssa masentunut uskaltaa keskustella, voi siksi olla ratkaiseva asema asian selvittämisessä ja hoitoon hakeutumisessa.

MITÄ EI KANNATA SANOA MASENTUNEELLE?

Masennuksen oireisiin kuuluvat mm. uupumus, kohtuuttomat itsesyytökset, aloitekyvyttömyys ja epärealistiset syyllisyyden tunteet. Siksi masentunutta ei pidä missään nimessä kehottaa ottamaan itseään niskasta kiinni. Kyseessä on sairaus, jolle hän ei itse mitään voi. Kaikki syyllistäminen ja vähätteleminen tulee jättää pois.

Kristittyinä meidän ei tule etsiä masennuksen syitä toisen uskonelämästä. Masennus ei missään nimessä johdu heikosta uskosta tai liian vähästä rukouksesta.

MITEN PIDÄN HUOLTA OMASTA JAKSAMISESTANI MASENTUNEEN LÄHELLÄ?

Tämä on tärkeä kysymys, johon on vasta viime aikoina alettu kiinnittää huomiota hoitoalalla. Nykyisin erikoissairaanhoidossa huomioidaan myös masentuneen perhe, jonka jaksamista seurataan myös. Ei ole tavatonta, että masentuneen henkilön puoliso jaksaa olla tukena aina siihen asti, kunnes masentunut alkaa toipua, mutta tämän jälkeen puoliso saattaa itse masentua.

Itsestään täytyy pitää huolta, vaikka se tuntuisikin itsekkäältä. Auttaja tarvitsee tarpeeksi unta, ruokaa ja mielenkiintoista tekemistä. Itseään on pystytävä kohtelevaan hyvin ja lempeästi. Kun auttaja antaa itselleen luvan huolehtia itsestään ja nauttia elämästään ja tehdä jotain, mistä itse pitää, se ehkäisee masennusta ja auttaa jaksamaan. Itsestään huolen pitäminen on rakkautta itseään sekä masennuksesta kärsivää kohtaan.

Kristityille seurakuntayhteys on erityisen tärkeä. Vaikeissakin tilanteissa seurakunnassa pitäisi voida puhua omasta jaksamisestaan ja tilanteestaan ja pyytää esirukousta.

MITEN MINUN TULISI KRISTITTYNÄ SUHTAUTUA MASENNUKSEN LÄÄKKEELLISEEN HOITOON? VOINKO SUOSITELLA LÄÄKEHOITOA LÄHIMMÄISELLE?

Miten kristityn pitäisi suhtautua syövään tai sydänsairauksien hoitoon? Voiko niitä suositella kristitylle ihmiselle? Tietenkin voi ja pitää! Yhtä lailla masennuskin on lääketieteellisesti todettava ja

hoidettavissa oleva sairaus. Se ei lievimillään tarvitse erityistä hoitoa, mutta pahimmillaan se voi hoitamattomana johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen.

Lääkkeet eivät ole tarpeellisia lievässä masennuksessa, mutta jo keskivaikeassa masennuksessa niitä yleensä tarvitaan. Masennuksen diagnosoiminen ja mahdollisten lääkkeiden määrääminen kuuluvat vain ja ainoastaan koulutetulle lääkärille. Lääkkeitä ei määrätä noin vain. Masennuksen lääkkeellisessä hoidossa täytyy huomioida potilaan muut sairaudet ja lääkitykset, ja lisäksi potilaan paranemista seurataan tarkkaan. Paras hoitovaste saadaan silloin, jos lääkkeiden lisäksi masennuspotilas saa psykoterapiaa.

Masentunutta lähimmäistä tulee kaikin tavoin tukea hänen hoidossaan, aivan kuten me tuemme muillakin tavoilla sairastuneita lähimmäisiämme. Koska masennukseen kuuluu muutenkin syyllisyyden ja huonommuuden tunteita, masentunut voi kokea jäävänsä todella yksin, mikäli häntä syyllistetään vielä lisää vaikkapa psykoterapiassa käymisestä tai masennuslääkkeiden käyttämisestä.

MASENTUNUT YSTÄVÄNI USKOO, ETTÄ MASENNUS PARANTUU PELKÄLLÄ RUKOUKSELLA. MITEN MINUN TULISI SUHTAUTUA TÄHÄN?

Jumalalle tietysti kaikki on mahdollista, ja Hän tekee kyllä ihmeitä. Mutta Jumala käyttää käsinään ja työvälineinään myös meitä ihmisiä. Masentunut kristitty voi hyvin jatkaa oman terveytensä puolesta rukoilemista ja silti hakeutua hoitoon. Eivät nämä sulje toisiaan millään tavalla pois.





EN KRISTNE ÄR SIN NÄSTAS FÅR

Ida Heikkilä

Det finns bibelverser och -berättelser som vi hört och läst tiotusen gånger. Det är inte hundratals gånger. Det är lätt att vi med tiden vänjer oss vid att tolka dem på ett visst sätt; vi blir helt enkelt blinda för nya infallsvinklar. Guds ord är emellertid oändligt djupare, bredare och högre än vårt begränsade förstånd. Den Helige Ande för oss om och om igen till nya utsiktsplatser som visar oss Guds verklighet från en ny synvinkel. Det här hände mig i fjol då jag hörde en predikan om det förlorade fåret (Luk. 15:1–7), en av de mest kända av alla nytestamentliga liknelser.

Herden har hundra får. Han förlorar ett av dem. Han lämnar de andra och går ut för att söka efter det förlorade fåret. Bilden på den gode Herden som bär det återfunna fåret på sina axlar eller sträcker ner sin krokiga stav mot det ynkliga fåret som skälver på en klippbrant torde vara oss alla bekant från målningar, glansbilder och kort. Ända sedan min barndom har jag sett på dessa bilder och tänkt att fåret symboliserar en människa som velat gå bort från Jesus och levt ett liv i synd. Detta är visserligen helt riktigt, men det tog mig 30 år att komma att tänka på den andra orsaken till att fåret råkat illa ut.

Den tanke som slog mig för första gången är helt enkelt den att fåret hamnat i knipa eftersom det var ensamt. För det första höll det sig inte till sin Herde, men för det andra höll det sig inte heller till sin flock. Varför var det senare så ödesdigert? Därför att ett ensamt får är ett lätt byte för vargarna. Då en varg får vittring på en fårflock och hinner upp den är det alltid de får som är på utkanten som blir offer. Däremot är det svårt för en varg att hugga sina tänder i ett får som befinner sig i mitten av en tätt packad flock.

Vi vet att detta inte handlar endast om får och vargar. Bibeln varnar oss för honom som är oändligt farligare än en varg (1 Petr. 5:8): "Er fiende djävulen går omkring som ett rytande lejon och söker efter någon att sluka." Budskapet är skakande: den Onde väntar blodtörstigt på att någon ska vandra bort från Jesus och andra kristna. Han ligger inte på avstånd och tittar sömnigt med ena

ögat ifall ett får skulle råka komma gående förbi hans nos utan han jagar aktivt och utan att tröttna.

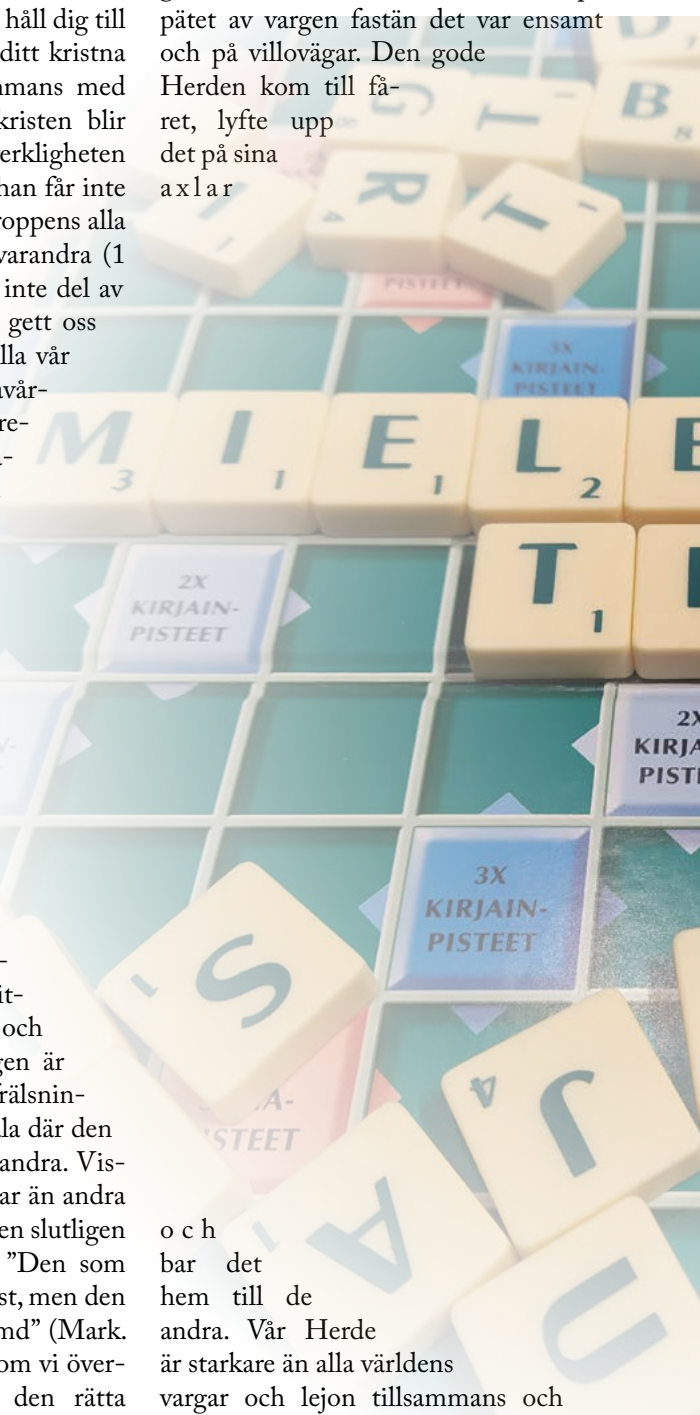
Liknelsen om fåren och den gode Herden predikar för oss två enkla sanningar: håll dig till Jesus och håll dig till hans fårahjord. Lev inte ut ditt kristna liv i ensamhet utan tillsammans med andra kristna. En ensam kristen blir lätt ansatt. Hans bild av verkligheten blir snäv och förvriden och han får inte uppleva ett liv i kärlek där kroppens alla lemmar hjälper och tjänar varandra (1 Kor. 12). Dessutom får han inte del av de stora gåvor som Herren gett oss för att stärka och upprätthålla vårt tro: nattvarden, bikten, själavården, undervisningen och predikandet. Komediförfattaren Plautus konstaterade ca 200 år f. Kr. att människan är en varg mot sin nästa (lat. homo homini lupus), och så är det också för dem som lever utan Jesus. Men i Herrens församling är människan sin nästas får. I stället för att riva varandra i bitar älskar, tjänar, uppmuntrar, styrker, undervisar, förmanar och varnar vi varandra.

Hur vet då jag var jag befinner mig i fårahjorden: i mitten, på utkanten eller till och med helt utanför? Egentligen är frågan delvis löslös, för frälsningen avgörs inte enligt en skala där den ena blir mera frälst än den andra. Vissa vandrar mera krokiga vägar än andra på vägen till himmelriket, men slutligen finns endast två alternativ: "Den som tror och blir döpt ska bli frälst, men den som inte tror ska bli fördömd" (Mark. 16:16). Vi kan också undra om vi överhuvudtaget håller oss till den rätta flocken. I denna värld finns många stora och små samfund och vi kan aldrig säkert veta vem som hör till den sanna fårahjorden. Inte ens en megaförsamling kan något mot djävulen om den inte är samlad kring Jesus: vi hjälplösa och svaga får har inga medel mot vargens vassa tänder om inte vi står nära Jesus och

hans mäktiga herdestav. Vi har endast Guds ord som vår vägvisare till Kristus Jesus. Dit hans ord pekar, dit ska vi gå.

Rädslan för den Onde kan få oss att glömma att liknelsens får inte blev uppatet av vargen fastän det var ensamt och på villovägar. Den gode Herden kom till fåret, lyfte upp det på sina axlar

och bar det hem till de andra. Vår Herde är starkare än alla världens vargar och lejon tillsammans och då vi följer honom och lyssnar på hans röst kan inget ont hända oss. I himlen finns ingen varg mer. Där kommer vi att tydligt se vilka de andra fåren är som vandrat före, med och efter oss, och vi kommer att se vår käre Herde ansikte mot ansikte. Herre, låt oss alla komma dit!





RISTEN OCH PSYKISK OHÄLSA

✍ Jimmy Svenfelt

📷 Marko Oikarinen

Psykisk ohälsa har blivit en av de vanligaste orsakerna till sjuklighet i vår tid. Eftersom ångest och depression kommer så nära inpå var och en idag, ska vi i denna korta artikel stanna inför två frågor som berör detta.

som älskar honom. Jesus framställer Samariten som mannens nästa som ger hjälp och omvårdnad. Kärleken till nästan framsälls utifrån behoven.

Men hur är det då om min nästa är deprimerad? Om min bror eller syster, min fru eller man, min mor eller far har tappat livslusten och inte orkar stiga upp ur sängen på morgonen?

Lyssna och lär känna din nästa. Lär känna smärtorna, upplevelserna och erfarenheterna som han/hon har. Var en bra lyssnare. Och hur mycket du än skulle vilja ge de

bästa råd och lösningar så lönar det sig sällan att ge några.

Den som har kommit ner i ett sådant livstillstånd har ofta haft lång tid på sig att se och komma på vad som skulle vara till hjälp. Lösningarna vet man oftast redan, man är bara oförmögen att göra det som man borde.

Och det gör det hela så känslösamt och skamfyllt, man får ju inte livets vardagligheter att fungera.

Kallet är därför att vara som samariern som inte går förbi och överger sin nästa. Se medmänniskan som är så slagen att den inte orkar stiga upp. Samariern hade inte all begåvning och utrustning för att hjälpa, men han gav inte upp utan ändå, därför tog han hjälp av ett värdshus. Du behöver inte heller stå ensam i din kärlek till din nästa, sök hjälp för hur du kan älska. Men låt din kärlek och omsorg få komma fram.

Låt den som mår psykiskt dåligt veta att du bryr dig oberoende hur dålig personen känner sig. Villkorlös kärlek smakar gott men kan kännas ovärdigt att ta emot. Men så är det med oss alla när det kommer till kritan. Det är förödmjukande att behöva ta emot hjälp.

HUR ÄLSKAR JESUS DEN DEPRIMERADE?

”Det är inte de friska som behöver läkare, utan de sjuka. Jag har inte kommit för att kalla rättfärdiga, utan syndare.” (Mark. 2:17). Jesus kom också för de som är deprimerade och lider av psykisk ohälsa. Fastän de kan känna att de är för svåra fall och att de inte har det som krävs för att vara kristna så är de inte hopplösa fall. Men de om någon behöver höra en tydlig evangelieförkunnelse. De behöver det som Paulus gav åt församlingarna i Galatien.

I Gal. 3:1 skriver Paulus ”ni som har fått Jesus Kristus framställd för era ögon som korsfäst”. I Apg. 16:6 och 18:23 beskrivs hur Paulus besöker Galatien. Det beskrivs inte såsom något märkvärdigt, men i hans brev till Galaterna, och just den vers som ovan citerades, där kommer det fram vad han har gjort. Han har predikat om Kristus. Och han har predikat så mycket, och från så många olika Skriftställen, att galaterna har fått en inre bild frammälad för deras ögon, och den bild de har fått är Jesus som är korsfäst för deras synders skull.

Evangeliet om Jesus Kristus med alla sina underbara löften behöver få nå den deprimerades öron. Jesus älskar den deprimerade genom att ha blivit korsfäst och tagit straffet för just de synder och misslyckanden som den deprimerade har gjort. Jesus är den som har älskat sina medmänniskor och lyckats i livet där var den deprimerade har fallit. Jesus har uppfyllt allt vad Herren kräver i sin lag, och hela denna perfekta laguppfyllelse skänker Jesus också till den deprimerade som en gåva. Jesus överger aldrig den som lider av psykisk ohälsa, utan han lovar att frälsa också dem. Ge därför Kristi villkorlösa löften om frälsning åt den som mår psykiskt dåligt.

HUR ÄLSKAR JAG MIN DEPRIMERADE NÄSTA?

En gång frågade man Jesus ”vem är då min nästa?” Jesus svarade då med liknelsen om den barmhärtige samariten. I liknelsen ligger en man slagen, naken och rånad och han behöver en nästa

KALLIOPOLKULEIRI NUORILLE VASTUUNKANTAJILLE

13.-15.3.2020

JÄMIJÄRVEN MERTIÖRANNASSA



Suomen evankelis-luterilainen
Lähetysseurakunta



UKA HOITAISI HOMMAT?

☞ Salla Gummerus

Raamatusta voimme löytää usein henkilön, jonka elämäntilanteeseen voimme samaistua. Jumala tekee työtään maailmassa käyttäen työnsä välikappaleina ihmisiä – Jumalan valtakunnan työ on useimmiten näkymätöntä tai se näkyy pienissä asioissa. Pinotuissa virsikirjoissa, lohduttavassa katseessa tai kauniisti katetuissa kirkkokahveissa. Yleensä osaamme kiinnittää vastuunkantoon huomion silloin, kun joku asia jää tekemättä. Inhimillistä on tuolloin etsiä syyllistä ja harmitella. Samasta tilanteesta löysi itsensä Joonas laivan kannelta ollessaan paossa Jumalan antamaa tehtävää. Tuo pakomatka päättyi valaan kitaan.

Sanotaan, että vastuu painaa. Se painaa erityisesti silloin, kun emme saa tehtäväämme tukea tai jäämme yksin. Tehtävä voi lannistaa aina kyyneliin saakka ja voi saada aikaan halun paeta. Jeesus ei kuitenkaan lähettänyt edes opetuslapsiaan matkaan yksin. Tehtävät ovat kevyempiä jaettuina, yhdessä tehtyinä ja hyvin suunniteltuina. Joonan



piina päättyi kolmantena päivänä. Samoin meidän pelastajamme Jeesus voitti kuoleman kolmantena päivänä.

Jumala on työnantajana armollinen. Hän haluaa palvella ensin meitä. Tehtävissämme Hän auttaa meitä myös silloin, kun hanskat tuntuvat painavilta. Maaliskuussa pysähdymme pohtimaan vastuunkantamisen kysymyksiä Kalliopolku-leirillä. Vaikka Jumala kutsuu nuorisotyön rakentamiseen nuoria,

myös aikuisia tarvitaan jakamaan vastuuta. Nuoren kuuluu saada tehtäviinsä tukea, jotta niihin voi rauhassa kasvaa. Nuorisotyö kaipaa lisää aikuisia kasvattajia ja käytännön vastuunkantajia sekä niitä, jotka kannattavat työtä taloudellisesti ja rukoilevat työn puolesta. Rukoil-laan, että Jumala tänäänkin kutsuu.

Salla Gummerus

Nuorisotyön koordinaattori

Nuorisotyössä tulossa

KALLIOPOLKU 2020 Mertiörannassa 13–15.3.2020
Vastuunkantajien koulutusleiri rippikoulun käyneille ja sitä vanhemmille nuorille.

NUORTEN PÄÄSLÄISVALVOJAISET

Seiskaluokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille.
Ouluun voi saapua päivää aiemmin pitkien välimatkojen vuoksi.

Tampereella 11.-12.4.2020 ja Oulussa 10.-12.4.2020

Seuraa nuorten tapahtumia ja alueellisia nuorteniltoja
netissä: www.lhpk.fi/nuoret/

Yhteystiedot

Nuorisotyö
Pastori **Miika Nieminen**
0443275007
miika.nieminen@lhpk.fi

Nuorisotyön koordinaattori **Salla Gummerus**
0404137514
salla.gummerus@lhpk.fi

Haluaisitko tukea nuorisotyötä?
FI59 1023 3000 2354 52 Viite 2341

Seurakunnat järjestävät nuorteniltoja. Katso tulevat nuortenillat www.lhpk.fi.

Vaikka minä vaeltaisin pimeässä laaksossa

Pimeys laskeutuu yllättäen kietoen sisäänsä kaiken tutun ja turvallisen ympäriltä. Näkökyky katoaa ja suuntavaisto hämärtyy. Päämäärä tuntuu hukkuvan, epävarmuus saa valtaansa ja pelko hiipii sisimpään. Oletko joskus tuntenut samalla lailla? Saatat sairastaa tautia, joka tulee määrittämään koko loppuelämäsi sisältöä. Kenties kuolema on vienyt sinulta rakkaan ja jättänyt sinut lohduttomasti kaipaamaan. Tai masennuksesi keskellä olet menettänyt elämänilosi kaikkea ennen niin innostavaa kohtaan. Yhteistä tämän kaltaisissa tilanteissa on epävarmuus ja avuttomuus. Mitä tehdä keskellä pimeyttä?

Mitä jos pimeyden laskeutuessa pysähtyisit kuuntelemaan? Otsikon psalmin teksti kuuluu: "Vaikka minä vaeltaisin pimeässä laaksossa, en minä pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani; sinun vitsasi ja sauvasi minua lohduttavat." Kaiken kärsimyksen ja surun keskelle meille tarjotaan lohdusta. Emme aina tiedä mitä tehdä tai milloin kärsimyksemme loppuu, mutta yksi on kuitenkin varmaa. Pimeyden keskellä emme ole yksin. Kipujen mies ja sairauden tuttava, Herra Jeesus Kristus on pimeyden keskellä kanssamme.

Saamme uskoa todeksi lohduttavat sanat Jesajan kirjan 63. luvusta: "Kaikissa heidän ahdistuksissansa oli hänelläkin ahdistus. Ei sanansaattaja, ei enkeli, vaan hänen kasvojensa kirkkaus pelasti heidät. Rakkaudessaan säälivänä hän lunasti heidät vapaiksi, hän nosti ja kantoi heitä kaikkina menneinä päivinä." Meidän Herramme ei jää vain sivustaseuraajaksi, vaan jakaa kanssamme kärsimyksen. Jeesus itse itki Lasaruksen haudalla ja samoin Hän kärsii yhdessä meidän kanssamme kaikissa elämämme kärsimyksissä. Hän näet varmasti tietää, miltä meistä tuntuu, koska Hän on kärsinyt ja kuollut meidän puolestamme.

Ennen Kristuksen kuolemaa Golgatalle laskeutui pimeys. Tuo pimeys kuitenkin väistyi Kristuksen kuoltua. Jumalan Poika tulee takaisin, ei pimeydessä vaan kirkkaudessa. Samaan kirkkauteen saamme kerran itse astua muiden Pyhien seuraan. Tuolloin ei pimeydellä ole enää valtaa sinuun, eikä minuun "ja hän on pyyhkivä pois kaikki kyyneleet heidän silmistänsä, eikä kuolemaa ole enää oleva, eikä murhetta eikä parkua eikä kipua ole enää oleva, sillä kaikki entinen on mennyt." (Ilm. 21:4).

Jarno Gummerus



MASENNUS AVARSI ARMON

Pauliina Pylvänäinen

Vuonna 2008 **Jukka Kemppainen** painoi pitkää päivää oululaisessa it-alan yrityksessä. Kymmenen kuukauden aikana matkustuspäiviä Aasiaan ja Amerikkaan kertyi yli sata. Tuotepäällikkönä hän pyrki tekemään kaikkensa, että taloudellisissa vaikeuksissa ollut firma pysyisi pystyssä. Marraskuussa Jukkaa väsytti. Saatuaan esimieheltään ohjeen levätä viikonlopun yli, hän suuntasi ystävänsä kanssa hengellisille miestenpäiville. Reissusta tuli käänteentekevä. Seuraavalla viikolla Jukka jäi sairauslomalle ja alkoi toipua masennukseksi muuttuneesta loppuunpalamisesta.

Masennuksesta toipuminen vei Jukan kymmenen vuoden mittaiselle matkalle, jonka varrella moni asia muuttui. Aivan ensimmäiseksi vaihtui työnkuva. Kun Jukka palasi töihin, hänelle tarjottiin projektipäällikön paikkaa. Nyt hänen ei tarvinnut enää matkustaa eivätkä työpäivät venyneet iltamyöhään. Jukan kykyyn suoriutua uusista tehtävistä siis luotettiin, vaikka väsymys painoi vielä. Alusta alkaen Jukka myös kertoi avoimesti masennuksestaan. Tällaisista asioista ei ollut tapana puhella raavaiden insinöörien kesken, mutta työkaverit suhtautuivat asiaan ihmeellisen lämpimästi.

LUPA OLLA HEIKKO

Miestenpäiville osallistuminen oli Jukan toipumisen ensimmäisen askel. Käänteentekevän reissusta teki tilaisuuden ilmapiiri – siellä oli lupa olla miehenä heikko. Sellaista armollisuutta ja hyväksyntää Jukka koki ensimmäistä kertaa elämässään. Hän myönsi tarvitsevanaan lepoa.

Vuosittaisten miestenpäivien myötä Jukalle tuli tarve päästä säännölliseen seurakuntayhteyteen. Niinpä Jukasta ja

hänen vaimostaan **Marja-Liisasta** tuli osa Timoteuksen seurakuntaa. Messussa Jukka sai olla väsynyt, sillä siellä Jumala palveli häntä eikä toisinpäin.

–Psalmilauluista sain tosi paljon voimaa, Jukka muistelee.

–Ne sanoittivat minun häntäni ja tuskaani. Myös saarnattu ja virsinä veisattu evankeliumi rohkaisivat.

Aluksi Jukasta olikin hyvä vain istua penkissä, mutta vähitellen vastuunkantaminen alkoi tuntua houkuttelevalta. Hänet valittiin myöhemmin seurakuntaneuvoston puheenjohtajaksi.

Toipumisen myötä käsitys itsestä ja Jumalasta syventyi. Terapiassa Jukka opetteli rajaamaan työmääräänsä ja sanomaan ”ei”. Jumalan rakkaus sai uudet mittasuhteet. Jukka sai huomata, että Jumala rakastaa muuttamatta ja syyttämättä myös silloin, kun hän ei ole elänyt hyvää elämää ja pakenee kohtaamasta omia syntejään.

–Herra salli kovan iskun ylpeyttäni vastaan, jotta näkisin Hänen armonsa suuruuden, Jukka kertoo.

TURVAVERKKO KESTI JA KANTOI

Jälkikäteen ajateltuna monenlaiset tekijät saivat Jukan sairastumaan. Tilanne

työ-
pai-
kalla
toisaalta in-
nosti, toisaalta
ahdisti tekemään liikaa

töitä. Vastuuntuntoisena ja tunnollisena ihmisenä Jukan oli vaikea kieltäytyä eteen tulleista haasteista. Hän ajatteli selviytyvänsä niistä kaikista.

Jos sairastumiseen vaikuttaneita asioita oli monia, vielä enemmän Jukka koki saaneensa apua parantumiseensa. Hän on syvästi kiitollinen laajasta turvaverkostaan. Ystävistä, joka vei häntä liikkumaan synkimmänkin uupumuksen aikoina. Esimiehistä, jotka suhtautuivat häneen inhimillisesti. Miestenpäivistä ja messuista, joissa hän sai olla heikko. Jumalalle, joka synkkien vaiheidensa ja kokemusten kautta näytti, kuinka avara Hänen armonsa on.