

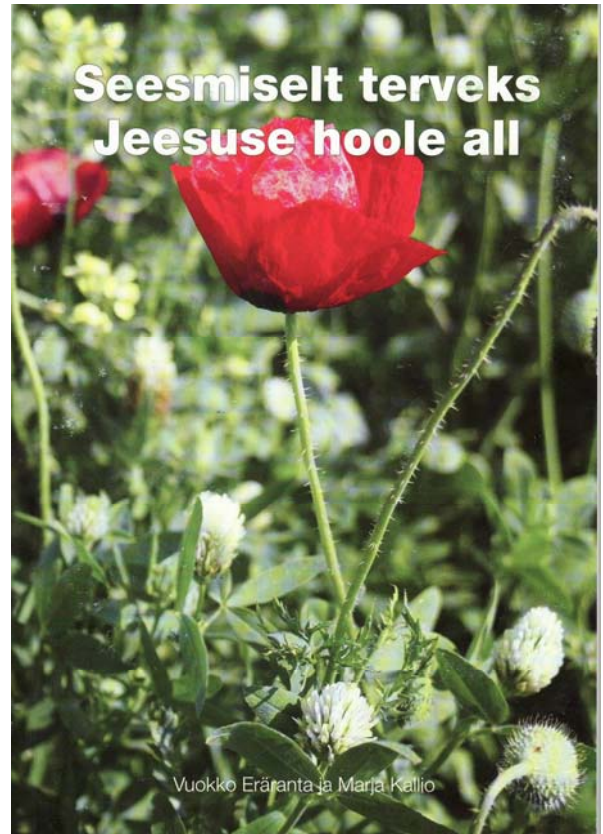
# Seesmiselt terveks Jeesuse hoole all

**Vuokko Eräranta ja**

**Marja Kallio**

„Ärge tuletage meelde endisi asju ja ärge pange tähele, mis muiste on sündinud. Vaata, mina teen hoopis uut: see juba tärkab, kas te ei märka? Ma teen kõrbesegi tee, tühjale maale jõed.“

Jesaja 48:18 - 19



## SISUKORD

Lugejale - Südamelt südamele

1. Seesmiselt terveks Jeesuse hoole all
2. Süütunne
3. Elamata elu
4. Jumal annab sulle oma heakskiidu ka siis, kui oled väsinud
5. Terve, ehe inimene
6. Nagu meiegi andeks anname
7. Võitjaks kiusatuste üle
8. Ärge kartke
9. Kaastundeväsimus
10. Seesmised vanded
11. Parandama neid, kel murtud süda
12. Kuulutama vabastust vangidele 1.
13. Kuulutama vabastust vangidele 2.
14. Ahistusest avarusse
15. Masendusest vabanemine
16. Tundesõltuvus
17. Lähisõltuvus
18. Häbist vabadusse
19. Mine ja võta enesele see maa

## LUGEJALE

### **Südamelt südamele**

*„Issanda Jumala Vaim on minu peal, sest Issand on mind võidnud; ta on mind läkitanud viima rõõmusõnumit alandlikele, parandama neid, kel murtud süda, kuulutama vabastust vangidele... trööstima kõiki leinajaid, andma Siioni leinajaile laubaehte tuha asemel, rõõmuõli leinarüü asemel, ülistusrüü kustuva vaimu asemel...”*

Ettekuulutus Kristusest Jesaja 61:1-3 järgi.

Aastal 1988 asutasime meie, kaks usuõde, siin Soomes Betaania- kodu, vaimuliku tervenemispaiga neile Jeesuse omadele, kellel on vajadus hingehoiu ja seesmise paranemise järele ning probleeme vaimse tervisega. Meil mõlemal oli olnud visioon sellisest kodust kakskümmend aastat enne kui see teoks sai. Olime kandnud seda visiooni oma südames teineteisest teadmata, kuni Jumal juhatas meid kokku ja töö algas.

Aastate jooksul on meie kodus käinud palju ligimesi ja me oleme saanud neid teenida prohvet Jesaja kaudu antud Messias- ettekuulutuse põhimõtete kohaselt: *parandades neid, kel murtud süda, kuulutades vabastust vangidele, trööstides Siioni leinajaid ja andes ülistusrüü kustuva vaimu asemel...*

Oleme korraldanud seminare teemal **Seesmiselt terveks Jeesuse hoole all** nii Betaania-kodus kui ka kogudustes üle kogu Soome ja mingil määral ka väljaspool Soome piire: Rootsis, Venemaal, Eests ja Iisraelis. Õppematerjal on tõlgitud vene ja eesti keelde ning me oleme saanud seda jagada oma seminarides eelpool mainitud maades. Tasapisi küpses mõte koguda tõlgitud õppekirjandus ühtede kaante vahele - raamatuks, mida Sa nüüd kaes hoiad.

Pühendame selle raamatu - **SEESMISELT TERVEKS JEESUSE HOOLE ALL** - Sinule, kes Sa otsid vastuseid oma elu tähtsatele ja valusatele küsimustele. Saagu see raamat olla Sulle nagu hingehoukiri või -vestlus - südamelt südamele -, mis Sind julgustab ja Su küsimustele vastuseid pakub. Andku selle raamatu tekstid Sulle uut lootust ja näidaku teed tulevikku.

Võid palvetada peatükkide lõpus antud palvesõnadega ja jätkata oma sõnadega. Too oma küsimused ja vajadused palves Jeesusele ning palu, et Tema Sind aitaks.

Julgustagu see raamat ka Sind, kes Sa tahad aidata ja teenida koguduse keskel neid ligimesi, kes vajavad toetajat ja hingehoidjat

Saadame selle raamatu teele alandliku meelega ja palvetades, et Jumal juhataks ja õnnistaks neid inimesi, kes seda sõnumit vajavad. Täname kõiki, kes on ühel või teisel viisil kaasa aidanud selle raamatu sündimisele. Jumal tasugu teile!

SEESMISELT TERVEKS JEESUSE HOOLE ALL on ennekõike sõnum Taevase Isa südamelt Sinu südamele - tõestamaks, et Ta armastab Sind!

Betaania- kodus, 11. mail 2010.a.

*Vuokko Eräranta Marja Kallio*

## Seesmiselt terveks Jeesuse hoole all

*„Kui Jumal hüüdis aegade kaosesse ja ei saanud vastust, lõi Ta inimese – et leida vastus oma hüüule.“*

Nii on keegi iseloomustanud inimese kõige sügavamalt mõtet. Kui imeline on see elumõte: olla Jumala sõber - vestelda Temaga ja suhelda Temaga palgest palgest!

On võimalik, et sa ei ole kogenud seda nii tõelisena. Võib-olla on sulle isegi võõras see mõte, et sa võiksid olla Jumala sõber. Sellegipoolest on see Jumala südamesoov ja eesmärk ka sinu elus. Jumalal ei ole suuremat igatsust kui saada armastada sind enda omaks ja saada teha sind õnnelikuks!

Ja mis kõige parem: Jumala armastus, mis tahab sind ümbritseda igalt poolt, ei ole mõeldud hoidma vaid mõnda üksikut osa su elust! Ei, vaid kõik su küsimused, sinu probleemid ja ahistused kuuluvad nüüd sinu Jumalale - sinu Taevasele Isale! Need on nüüd Tema probleemid. Koos Temaga saad sa minna elu avastusretkele.

### Kõige alus - Jeesuse lunastustöö

Kõik see võib tulla sinu elus tegelikkuseks ainult Kolgata kaudu. Sures ostis Jeesus meid vabaks kõigi hävitavate jõudude võimu alt: patu, vana mina ja saatana võimu alt. Selles seisneb lunastus, mille hinnaks on Jeesuse veri. Vähemast ei piisanud (1Pt 1:18). Patt on nii hirmus asi, et Jumal ütles: „Patu palk on surm“ (Rm 6:23) ja „ilma verd valamata ei ole andeksandmist olemas“ (Hb 9:22). Jumala absoluutne pühadus nõudis ohvrit ja Tema täiuslik armastus andis selle ohvri!

Kõige tähtsam asi maailmas - ja sinu elus - on võtta Jeesus Kristus vastu oma isikliku Päästjana. Temas leiad vastuse kõikidele tähtsimatele küsimustele: kes ma olen? miks ma olen olemas? kuhu ma olen teel?

Suurim ja imelisim asi inimesel on uskuda patud andeks ja saada taevariigi kodakondsus, leida kõik Jumala rikkused ja võimalused - tasuta (Js 55)!

### Jumala rahu on tervendava mõjuga

Alles peale seda võivad sinu ellu tulla kõik Jumala võimalused: sinu murtud süda võib paraneda, sidemed ja ahelad sinu elus võivad katkeda, sa võid leida hingelise tasakaalu, paraneda haigustest ja saada uue, üleloomuliku jõu kõikides eluolukordades ja võitlustes. Jeesus mitte ainult päästab su elu, vaid Tema seob ka su haavad, vabastab, lohutab ja parandab (Js 61:1-3).

1Ts 5:23 öeldakse algteksti kohaselt: „aga rahu Jumal ise pühitsegu teid täielikult terveks ja kogu teie vaim ja hing ja ihu säiligu laitmatult terveina meie Issanda Jeesuse tulekuks“.

Jumala rahul on tervendav mõju kogu inimese olemusele: see teeb terveks ja uueks kõik murtud ja katkised kohad meie sees. Rahu (=sõlmida kokku katkenud sidemed) on Vaimu vili, mis tuleb meie ellu ainult Jeesuse kaudu, Tema kingitusena. Püha Vaim on Kristuse Vaim, mis võtab Jumala omast ja annab meile (Jh 16:14).

Jumal austab meid terviklikena, isiksustena. Ta on huvitatud mitte ainult meie vaimust, mis on igavene, vaid kõigest meie elus. Jumal tahab, et Tema lapsed oleksid õnnelikud, seesmiselt terved ja tõeliselt õndsad.

Et mõista seda paremini, vaadeldagem võrdkõlgset kolmnurka. Kui suhted Jumalaga, ligimesega ja iseendaga on tasakaalus, on inimene õnnelik.

Kui mõni kolmnurga külgedest on teistest lühem või hoopis puudub, siis ei ole tegemist enam võrdkõlgse kolmnurgaga. Selles peitub saladus. Usun siiski, et Püha Vaim, kes „juhatab teid kõigesse tõtte“, võib tulla appi ka nendes asjades. Sina võid leida just need vastused, mida sa vajad ja mis võivad teha sind seesmiselt terveks ja õnnelikuks.

### Terve eneseväärikustunne

Jeesus ütles: „armasta Issandat, oma Jumalat üle kõige ja ligimest nagu iseennast“ (Mt 22:37-40). Armasta! Oleme harjunud sellise mõtteviisiga, et loomulikult peab Jumalat armastama - ja ligimestki -, aga iseennast armastada – see on juba liig! Sellegipoolest ütleb Jeesus: armasta iseennast! Mis võiks Jeesusel mõttes olla? Mida see tähendab - kas enesearmastust? Või koguni ülbust? Ei, vaid lihtsalt seda: aktsepteeri ennast, oma isikut. Võta vastu see ainulaadsus, mille Jumal on sinule andnud. See ei

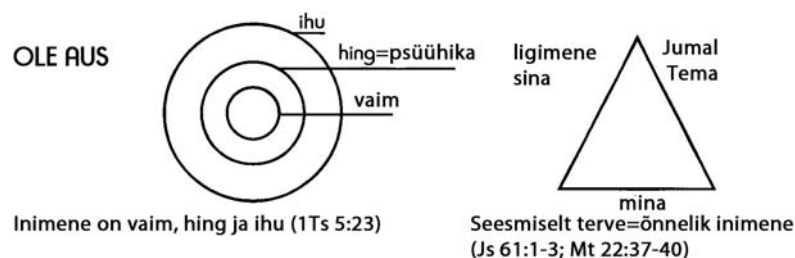
tähenda seda, et sul on luba õigustada oma langemisi ja pattu, kuid oma isikut võid sa sellegipoolest armastada. Armastab ju ka Jumal sind!

Just samamoodi nagu sa suhtud iseendasse, suhtud sa ka ligimestesse. Ainult seesmiselt terve, tasakaalukas inimene suudab sõlmida ja ülal pidada terveid inimsuhteid, kus ei ole alistumist ega teise üle valitsemist, tõrjumist ega teise inimese külge klammerdumist.

On väga tähtis, et anname Jeesusele loa alustada meie seesmine parandamine - Jeesuse individuaalteraapia. Sellest, millised me oleme ja millisteks me muutume Püha Vaimu hoole all, Tema ravil, sõltub suuresti ka see, millised on meie inimsuhted koguduses, perekonnas, tööl ja sõprade hulgas.

Juhtnööri inimsuhete jaoks leiame Jumala Sõnast: „Aga kui me käime valguses, nõnda nagu tema on valguses, siis on meil osadus üksteisega“ (1Jh 1:7). Selle juhendi kohaselt viib Püha Vaim meid kõigesse tõtte (Jh.16:13) – suhtes iseendaga, ja osadusse suhetes ligimestega. Tasub esitada endale järgmine küsimus: kas minu elus on midagi sellist, mis on mulle takistuseks armastuse ja osaduse kogemisel mõne konkreetse inimesega?

Elu avastusretk on julgete inimeste jaoks. Miks on see nii? Sellepärast, et kohtumine iseendaga - tõega oma nõrkustest, haavadest ja probleemidest, tekitab hirmu ja ahistust. Lihtsam on kogu see ebameeldiv tõde iseendast kuhugi tõrjuda, maha salata või veeretada see teiste inimeste kaela, nõudes nendelt täiuslikkust just sellistes asjades, mis endale on suurimateks nõrkusteks ja probleemideks.



Kui sa tõepoolest tahad seesmiselt terveks saada ja leida õnneliku elu saladust, pead sa olema aus iseenda suhtes. Jumala Püha Vaim on taktitundeline ja õrn - niikaua kui sa otsid seletusi ja põgened, ei saa Ta sind aidata.

Oma elu eest vastutad ainult sina ise! Kõikvõimsale Jumalale ei ole sinu seesmine parandamine ülejõukäivaks probleemiks, kui sa vaid ise seda tahad.

Jumal ei ole vägivaldne. Ta ei tee midagi vägisi, vaid küsib: kas sa tahad? Tõde meist endist on nii ahistav, et tihti ei taha me seda näha. Sellegipoolest ei tasu karta ega vältida seda ahistust, kuna sellel on parandav ja vabastav mõju. „Tõde teeb teid vabaks“ (Jh 8:32) ja seesmiselt terveks.

Jeesus, sinu Päästja, on su kõrval - Tema aitab sul kohtuda sinu elu kõige valusamate kogemustega: läbikukkumistega, hirmude - ja tõrjutud tunnetega, probleemsete inimsuhetega... Jeesus aitab sul mõista kõige põhjusi ja julgustab sind: „Ära karda, mina aitan sind!“ (Js 41:13).

Usklikena oleme me ümberkaudsetele inimestele tunnistuseks kogu oma olemusega. Kui meie isiksuse kolmnurk ei ole võrdkõlgne, saavad inimesed Jumalast moonutatud pildi. On tähtis endale meelde tuletada, et tunnistame oma usust mitte ainult sõnadega, vaid kogu oma isikuga.

Teame, et ainult Jeesus Kristus on täiuslik „kolmnurk“: võrdkõlgne ja seesmiselt terve. Ja kuigi meie oleme vildakad ja lausa katki, saame me ikkagi päästetud, kui me oleme uuestisündinud Jumala riiki! On asju, mida ei saa võib-olla kunagi enam korda teha ja on inimesi, kes ei näe kunagi tarvet leida seesmise paranemise saladust. Sellegipoolest on evangeeliumi sõnum see, et Jeesus tahab armastada sind seesmiselt terveks - et sa võiksid olla julge usus ja elus; suhetes iseendaga ja ligimestega.

Vuokko Eräranta

# Süütunne

## Terve süütunne

Sõna süütunne assotsieerub meie teadvuses tihti millegi ebameeldivaga, see toob suhu paha maitse ja sisemusse kohtumõistmise- ja karistamisega seotud tunded. Ja nii see tõepoolest ongi: mina olen Jumala ees kõlbmatu.

Süütunde probleem koos hüljatuks tulemise kogemusega on üks meie elu valusamatest kohtadest. Mis asi see süütunne siis on? Kas see on vaid süümepiin mõne moraalse eksituse tagajärjel?

Süütunne puudutab inimese kogu personaalsust. Kogemusena on see tavaliselt ebamäärane ahistus, mis seondub tõe ja vale, tehtud ja tegemata jäetud asjadega, sõnaga: kogu inimeseks olemise problemaatikaga.

Süütunne ei ole ainult usklike asi või usklike kogemus. Ka ateist tunneb süütunnet, kui ta on midagi valesti teinud. Ja kuigi südametunnistuse kaudu kuuleb inimene ennekõike Jumala häält, võib ka uskmatu inimese süüme tema vastu tunnistada. Südametunnistuse arengut mõjutab suuresti ka kasvatus.

Vaimulikus terminoloogias on kasutusel järgmised mõisted: patt, patutundmine ja andeksandmine. Ristiusu keskne sõnum on lepitus. Evangeeliumi kuulutades näitab Püha Vaim, kes alati kirkastab Jeesust - patuste Päästjat -, inimesele tõe ka temast endast, Jh 16:7-11.

Püha Vaim on taktitundeline. Tema ei tee kunagi midagi vägisi. Ka siis, kui Püha Vaim juhatab inimest Päästja juurde, teeb Ta seda armastuse vaimuna. Tihti on nii, et inimene teadvustab kõigepealt selle, mida ta on teinud. Püha Vaim tuletab inimesele meelde mõnda tema tegu ja inimene saab aru: olen patune Jumala ees, olen hukatusse minemas, häda mulle! Selles hädas kinnitab Jumala armastus inimesele: „Ole julge, sinu patud antakse sulle andeks!”

Kuid Jumala töö jätkub. Jumal on nagu hambaarst, kes puurib üha sügavamalt. Püha Vaimu valguses näeme, mida oleme mõelnud ja missugused on olnud meie tegude motiivid. Kuid Jeesuse veri puhastab ka nüüd kõigest patust.

Lõpuks jõuab Jumal oma „puuriga” elu „närvi”. See on meie kõige valusam koht ja siin me hüüame: Jumal, ole mulle armuline! Olen läbinisti paha! Rikutud. Minus ei ole midagi head!

„Ent kus patt on suurenenud, seal on ka arm saanud ülirohkeks.”

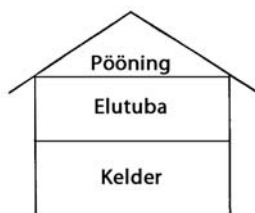
Niisugune on Jumala armastus. See ümbritseb meid igalt poolt, see on sulnis ja kindel. Ja sellele Jumala lapsele, kes ahastuses küsib: „kas ma võin veel andeks saada, kas Jumal mind enam armastab?”, töötab Jumal: "Kuigi teie patud on helepunased, saavad need lumivalgeks.”

Hämmastav kohtuprotsess! Süüdlane tunnistatakse süütuks - tänu Jeesuse verele! Jumal teeb „juureravi” kogu inimese rikutusele. Nii saab tõeks Lutheri leid, et inimene on samaaegselt patune ja õige, Jumala laps ja pärija, Rm 7:8.

## Ebakindel süütunne

Näitlikustamiseks vaatame nüüd maja, kus on kolm korrust: elutuba, kelder ja pööning.

Elutuba esindab inimese mina, täiskasvanud inimest, kes tunneb ja kogeb elu praegusel hetkel – „siin ja nüüd”. Niisiis kujutab elutuba meie elu praegusel hetkel - seda, millised me oleme täna, mida mõtleme ja teeme täiskasvanud inimesena. Siin, elutoas, teeme me oma otsused, tunneme omi tundeid ja käitume teatud viisil. Ka meie suhtumine minevikku on selles elutoas ja tihti ei saa me isegi aru, miks me suhtume möödunusse just nii nagu suhtume.



Pööningul elavad meie vanemad. Pööning esindab kasvatust meie elus. Need kogemused, mis meil on oma lähikasvatajatest, mõjutavad väga paljus seda, mida me täna oma elutoas tunneme. See, millise pilguga meid vaadati ja kuidas meisse suhtuti, on otseses seoses sellega, milline on täna meie enda suhtumine oma isikusse, teistesse inimestesse, perekonda ja isegi Jumalasse. Pööningul elab seega meie ülimina ja see on osa meie südametunnistusest. Nii mõnigi kord arvatakse, et ülimina on nõ. Jumala silm, mis jälgib meid kogu aeg uuriva ja karistava pilguga. Meie ülimina võib sageli olla väga karm ja nõudlik. Kuid Jumal on sellest hoolimata alati armastav ja armuline.

Kui me nüüd täiskasvanuna teeme midagi sellist, mis oli lapsepõlves meie jaoks keelatud, on meil tunne, et pööningult koputab keegi vihasena vastu põrandat ja see koputus kostab meie elutupa lae

kaudu. Kui sina tunned just nii - et nagu ei julgekski oma elutoas õieti elada; kui sinul on selline kartus, et kohe - kohe viskab Jumal „pahale lapsele“ kuuma kivi pähe, siis esita endale küsimus: mida Piibel selle kõige kohta ütleb? Kust see ahistus tegelikult tuleb? Kas see on kasvatus tagajärjel tekkinud süütunne või räägib Püha Vaim sinule hoiatavalt, manitsevalt, meelde tuletavalt? Tõe Vaim näitab sulle, kes see rääkija tegelikult on: kas sinu omad tunded ja ebakindel hingeelu või Jumala hääl. Õelgu tunded mida tahes, usu aluseks on alati Jeesus Kristus ja Jumala lubadused.

Kelder aga on meie elu minevik - mälestuste surnuaed, kuhu on maetud kõik kogemused meie lapsepõlvest saadik: head ja pahad mälestused, armastus ja heakskiit, samuti viha, hirm, hülgamine, kogu armastusenälg ja süütunne. Siin, pimedas keldris, elab meie seesmine laps, kes reageerib tänase päeva asjadele just nii nagu me lapsena tundsim ja kogesime. Ja see laps meie sees juhib väga paljus seda, kuidas me täna oma elutoas käitume. Meie tänase päeva inimsuhetes on üllatavalt palju just neid seesmise lapse vajadusi: nalga armastuse ja helluse järele, heakskiidu kerjamist, hirmu hülgamise ees jne. Meie sees olev laps võib olla kas terve või katki, sõltuvalt sellest, millistes oludes ta on kasvanud. Paljud abieluprobleemid näiteks tekivad sellest, et naine otsib kogu aeg alateadlikult mehelt hüvitust oma olematule või raskele isasuhtele. Mehe jaoks aga esindab tema naine talle tema oma ema. Kui neid asju ei ole teadvustatud, tekib suuri raskusi. Sellisel juhul elatakse olukorras, kus ei ole kasvatud täiskasvanuks - tundetasandil elatakse lapse elu. Inimese mina, tema väärtuslikkusetunne on sellisel juhul nõrk ja hämar. Ta on kogu aeg ebakindel erinevates eluolukordades, kus ta peab kas midagi lahendama või otsustama.

Kuid hoolimata sellest, kui nõrk on meie eneseteadvus, kui katki on meie seesmine laps või kui vihased on pööningul meie vanemad, Jeesusel on lahendus ka sellises olukorras.

## Süütunde kohtamine

Kui Jumal saab täita kogu meie olemuse oma Püha Vaimuga ja kui Tema saab võimu meie elutoas enda kätte, siis võib Ta minna ka meie pööningu ja keldri asju korda tegema.

Mida Jumal pööningul võiks teha? Kõigepealt: Jeesus juhatab meid kõigesse tõtte - nägema seda, kui palju meie kasvatajad ja kasvatus on mõjutanud meis negatiivset suhtumist Jumalasse ja vaimulikesse asjadesse. Oma Püha Vaimu kaudu näitab Jeesus meile Jumala tõelist palet ja Tema armastavat südant.

Aga Jumal ise - missugune Ta on? Ta on armastus, vaim, püha, valgus, kohtumõistja ja ennekõike Isa kõigile oma lastele. Jumal on Isa selle sõna kõige paremas, täiuslikumas ja turvalisemas tähenduses, Rm 8:14-17.

Jumal kutsub sind otsima uut, paremat ja tervemat arusaamist Jumalast ja sinust endast tervikuna. Käsumeelse usu asemele võid leida armu.

Aga see laps seal keldris? Kas Jeesus võib ka tema parandada? Võib. Üksnes Temal on vägi ja võim ka kõikide inimlike probleemide lahendamiseks. „Jeesus Kristus on seesama, eile ja täna ja igavesti!“ (Hb 13:8).

Mida see tähendab? See tähendab lihtsalt seda, et Jeesus tuleb sinna alla, sinu pimedasse keldrisse ja toob sinna valguse. Tema näeb selle lapse kogu minevikku - kõiki tema haavu, kartusi, ahastust ja hüljatuna olemise valu. Jeesus näeb kõiki sinu pettumusi ja süütundeid. Kui Jeesus nüüd oma Püha Vaimu kaudu tõstab sinu mineviku surnuaiast üles sinule väga valusaid asju, võid sa koos Temaga elada need uuesti läbi. Käi julgelt uuesti läbi see kogemus, mis sulle kunagi nii palju valu tegi, sest seekord ei ole sa selles olukorras üksi, vaid Jeesus on koos sinuga! Püha Vaim võib teha sinu tunnetes terveks selle valusa mälestuse, kui sa seda Temalt palud.

Keldris on ka inimese kogu süütunne, kõik lapsepõlvest saadik tehtud ja tegemata jäänud asjad - siin on meie elu suurim kannatus: pime ja hirmuäratav. Jumal tahab sellest keldrist meie teadvusesse tõsta teatud tegusid, mida me oleme oma elu jooksul teinud, meie tegude motive ja lõpuks selle kõige valusama tõsiasja: olen täielikult rikutud.

„Südametunnistuses räägib Jumala hääl.“ Kui me vaid julgeme kohata oma elu minevikku ja süütunnet, mis tähendab tõelist vastutust oma tegude eest, ja kui toome selle kõige Jeesusele, siis Tema veri puhastab meid. Niisugune on Jeesus, patuste Päästja. Sellepärast ei pea me Teda kartma, vaid võime tuua Tema palge valgusesse kogu oma elu mustuse. Jeesus mõtleb meist ainult head. Ja milline rõõm on see, kui me saame oma patud andeks ja neid lihtsalt enam ei ole olemas! Jumal viskab meie patud andeksandmise merre ja selle mere kaldal on silt: „Õngitsemine keelatud!“

Ära karda kohata oma süütunnet ja anda oma tegudele õigeid nimesid, sest ainult sellel teel leiad sa tõelise vabaduse!

Tõsiasi on see, et oma süütunde kohtamine on nii raske ja ahistav, et lihtsam on see kõik oma mõtetest kaugele tõrjuda või lausa eitada ja samaaegselt kujutleda, et midagi sellist ei ole olemaski. Põrutame oma elutoas keldri luugid kõvasti kinni ja usume, et kõik on korras. Kuid nii lihtsalt see asi ei lähe. Kui me ei julge teadvustada ja tunnistada end süüdi olevateks ja Jumala ees patusteks, võtab kogu probleem teise vormi. Uurijad väidavad, et umbes 85% kõikidest meie haigustest on psühhosomaatilised. See tähendab seda, et nende põhjused on kusagil meie tundetasandil, süütunde ja katkise lapse problemaatikas. Ja isegi kui me oma füüsilisest haigusest paraneksime, ei jää tervis püsima, kuna haiguse tõelised põhjused on jäänud ravimata.

Mitmed psüühilised haigused ja tundeelu häired räägivad sellest, et sügaval südames on midagi tõeliselt korrast ära. Näiteks masendus, hirmud, nimetu ahistus, neuroosid, alkoholism, psühhopaatia jne. paljastavad tõsiste probleemide olemasolu kusagil sügaval. Kogu meie hingeelu on võinud viltu kasvada. Ja selle parandamine võtab aega. Jumalal on aega. Inimese terviklik paranemine ei toimu ühe hetkega. See on protsess, kus toimub küpsemine ja kasvamine mitmetes eluvaldkondades. Kuid selles valusas protsessis on hea meeles pidada, et oleme kogu aeg Jumala peopesas - tema isaliku ja turvalise kaitse all. Oleme Tema lapsed ja taevase kuningriigi kodanikud.

Vuokko Eräranta

## Elamata elu

Olen kohtunud paljude inimestega, kellede elu põhiprobleem on nõ. süvavalu - tumm, nimetu ängistus. Nad elavad oma elutoas vaid ühes väikeses nurgas. Nende inimeste sisemus on arg ja alaväärsuskompleksis, neid vaevavad mitmesugused hirmud. Kõige selle võiks kokku võtta ühe pealkirja alla: Elamata jäänud elu.

Kogu elu on justkui piiratud, puudub julgus elada. Uskliku inimese puhul kuuluvad siia juurde veel Piibli juhtnöörid, näiteks Mäejutlus - täiusliku elu eesmärk: ära puuduta, ära maitse, ära katsu käega!

Niisugust inimest iseloomustavad süütunded tema elutoas. Ta võib käia ringi pidevalt hingehoidu vajades, kuid sellegipoolest ei näi ta abi saavat. Miks? Kas Jumal siis ei tahagi aidata? Kui selline inimene tuleb vaimulikule koosolekule, kus räägitakse Jumalariigist, patust ja armust, siis tõlgendab see inimene oma ahistava olukorra patuks. Ta annab oma ahistusele pattude nimesid, tunnistab need siis Jumalale ja vabaneb ... Kuid ainult hetkeks. Ahistus tuleb tagasi. Nüüd kaevab see inimene veelgi enam oma sisemust ja leiab lõpuks selle ühe patu. Ta tuleb selle patuga hingehoidja juurde ja ütleb: „Ma Püha Vaimu pilganud.“ Püha Vaimu pilge on viimane paadumuse staadium, kus inimene on teinud oma südame Jumala suhtes kõvaks ja ei ole võtnud kuulda Jumala kutset ja hoiatust. Hirmunud inimene ei ole sellist pattu teinud. Milles on siis viga?

## Pööningul rangus - elutoas ängistus

Süütunded ja tõeline süüdi olek - vastutus oma tegude eest, on teineteisest lahus. Kui nüüd sellises olukorras olevale inimesele kuulutatakse, et tema patud on talle andeks antud, siis ei jõua see temas tundetasandist kaugemale. Arm ei pääse sinna sügavale - keldrisse -, kuna „luugid“ on kinni. Sellepärast on väga tähtis esitada endale küsimus: kust need tunded õieti tulevad ja mis on nende tunnete all? Tihti on nii, et hingehoiusuhtes avaneb inimene vaid vähehaaval ja ainult tasapisi saab ta julgust vaadata otsa oma tõelistele tegudele. Selliselt muutub süütunne samm-sammult patutundmiseks - vastutuseks Jumala ees, ja inimene õpib tundma evangeeliumi ja armu teed.

Niisuguse inimese elumaja pööningul elavad ranged vanemad, kes hoiavad pidevalt silma peal ja ähvardavad. Seetõttu elab see inimene pidevas pinges: kas ta tegi nüüd õigesti, kas tema ja ta tegemised ikka kõlbavad või koputatakse jälle elutoa lakke: tegid valesti, ei kõlba! Elamine elutoas on ängistav: hirm keldris olevate peletiste ees, kes süüdistavad ja hävitavad, sunnib inimest elama vaid ühes kitsas nurgas.

Kogu elu on üks suur kannatus, sisemine valu, mida keegi ei näe ega mõista. Selline on inimese tunne.

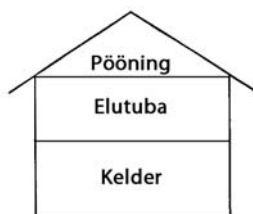
Millised võimalused on Jeesusel aidata sellist inimest? Jeesus tuleb selle inimese elutuppa, selle nurka kiprunud ja hirmu täis inimese juurde ja ütleb talle: „Ära kardada. Tule, läheme koos elu avastusretkele. Vallutame sinu kasutusse kogu elutoa!“

Need hirmud, millede eest inimene on pidevalt pidanud põgenema, on muutnud ta elu piiratuks. Koos Jeesusega võib ta aga kohata neid hirme silmast silma ja märgata, et need asjad ei olnudki nii hirmus suured. Püha Vaim on julguse vaim.

Jumal on kinkinud oma lastele mitmekülgse elu, kus on palju võimalusi (1Tm 6:17-19). Kui me vaid need üles leiaksime ja õpiksime elus kasutama!

## Esmase turvatunde puudumine ja kaitsepositsioonid

On olemas ka täiesti vastupidiseid inimesi - selliseid, kellel ei ole mingit süütunnet. Niisugune tundeinvaliid on ümbritseva maailma suhtes pidevalt kaitsepositsioonis. Mis võiks olla sellise inimese sisemuses? Mis sunnib teda niimoodi käituma?



„Üks põhjustest on varases lapsepõlves kogetud hoolitsuse ja armastuse puudumine. See on takistanud lapse isiku arengut sedavõrd, et ta ei ole suutnud normaalselt samastuda kummagi vanemaga. Kuna selline laps ei ole saanud rahuldust oma tundeelu vajadustele kummaltki vanematest, ei ole ta võinud sisendada kummagi vanema pilti oma isiku ehitusmaterjalina. Selle tagajärjel on talle kujunenud nõrk ülina." (Selliselt kirjeldab olukorda Niilo Syväne oma raamatus „Haige või süüdlane”).

Üks suurematest probleemidest on nn. esmase turvatunde puudumine, mis kiirgub sügavast hüljatuna olemise ja hirmu kogemusest. Kuna tundeelu areng on jäänud mingil etapil seisma (inimene võib sellest hoolimata olla intellektuaalselt vägagi andekas), meenutavad tema tundereaktsioonid vihas ja armastuses lapse käitumist - on armukadedust, võimu kasutamist ja isegi jõhkrust. Kogu tema hing on väga kannatamatu. Puudub võime tunda süü- ja vastutustunnet oma tegude eest. Peaaegu täielikult puuduvad sellisel inimesel ka armastuse tunded ja kaastunne. See, millest on endale kasu, on õige ja see, mis on endale kahjuks, on paha.

Niisugune inimene elab oma elutoas kogu suuruses. Tema elumaja pööning on tühi, seal ei koputa keegi. Aga kelder, kas ka see on tühi? Ei, seal on kõik asjad alles nagu kõigil teistelgi. Inimese südametunnistus võib olla isegi ülierk. Ja valu ning põletikulise tundeelu kaitseviis on eitada neid asju, mis ahistust tekitavad.

On hämmastav, et süütunne kõigi nende asjade suhtes, milles inimene on varem süüdistanud teisi (kodu, suguvõsa, kogudust või ühiskonda), ongi selle inimese omas südames, kui Jumala Vaim saab paljastada inimese tegeliku olukorra. Kuid ka siis, kui süütunne on kõikuv ja inimene on seesmiselt vildak ja vigane - mitmel viisil katki rebitud, võib Jeesus aidata ja parandada. Küsimus on vaid selles, kuidas Jeesus võiks aidata, kui inimene ise eitab kogu probleemi olemasolu. Kui haigust või süütunnet ei ole, on seda raske tuua ka Päästjale parandatavaks. Jeesus on sellegipoolest „iseäranis usklike Önnistegija" ja Ta on seda ka niisuguse inimese jaoks - kui Ta vaid on saanud ta kõigepealt päästa.

## Jeesus uuendab ka inimsuhteid

Markuse evangeeliumi 16. peatükis räägitakse Maarja Magdaleena - nimelisest naisest, kellest Jeesus oli välja ajanud seitse kurja vaimu. See Maarja, Magdala linna lõbutüdruk, kellel ei olnud mingit eneseväarikustunnet ega puhtust ja kelle peale inimesed näitasid näpuga, igatses tõelise elu järele. Milline võis küll olla tema varasem elu? Millest tulenes tema käitumine? Võib-olla otsis ta vabast seksist hüvitist oma puuduvale isasuhtele? Või maksis ta üha uuesti meestele kätte seda pettumust, et tegelikult teda keegi ei armastanud? Me ei tea seda.

Ja siiski - ühel päeval kohtus Maarja Magdaleena Jeesusega, kes oli hoopis teistsugune: Jeesus austas ja armastas, vastupidiselt neile, kes tõrjusid ja tõukasid eemale. Jeesus ei sülitanud tema peale ega hüüdnud rõvedusi. Jeesuse juures täitus see puhtuseigatsus, mis selles naisel varjul oli. Jeesus ütles: Mu tütar, sinu patud antakse sulle andeks!

Peale selle parandas Jeesus ka Maarja hingehaavad - andis talle uue eneseväarikustunde ja elujulguse. Jeesus murdis selle naise seesmised ahelad ja Maarja sai uue elu: puhtuse, tervenemise ja vabaduse. Ta vabanes ka klammerduvast tundeelust.

Kui Jeesus suri, oli Maarja meeleheitel. Üksnes tema on Jeesuse haa juures, samal ajal kui teised jüngrid on oma kodudesse läinud. Maarja igatseb Jeesuse järele. Ja ülestõusmispäeva hommikul, kui Jeesus tuli talle vastu, ütles Maarja Jeesusele: „Ütle mulle, kuhu sa oled ta pannud, ja mina toon ta ära!" Mida Maarja oleks surnud Jeesusega teinud? Kuid nüüd ütles Jeesus talle armastavalt ja hellalt: „Maarja!" Nüüd tundis Maarja Jeesuse ära ja rõõmustus: „Minu Jeesus elab!" Kuid Jeesus ütles talle:



„Ära puuduta mind, kuid mine mu vendade juurde ja ütle neile, et mina olen üles tõusnud. Maarja, sul ei ole enam vaja klammerduda - ma olen selle haava sinus terveks teinud. Sa ei ole enam kunagi ükski. Mina saadan oma Püha Vaimu ja Tema on alati sinuga. Ära karda." Jeesus ütles Maarjale kindlasti midagi niisugust. Ja seejärel läks Maarja täitma seda ülesannet, mille Jeesus oli talle andnud: viima sõnumit Jeesuse ülestõusmisest vendadele - meestele, kellesse tal oli varem nii raske õigesti suhtuda.

Jeesus uuendab tõepoolest ka inimsuhteid!  
Vuokko Eräranta

## **Jumal annab sulle oma heakskiidu ka siis, kui oled masendunud**

Kas sa oled masendunud? Võib-olla koged sa just praegu, et miski ei õnnestu, et sa oled väsinud ja teed asju hirmus aeglaselt, et oled millegipärast kurvameelne ja norgus. Tunned mitmesuguseid kiusatusi, tuska, nimetut ängistust ja sügavat mahajäetuse tunnet. Oled ükski, keegi ei mõista sind ja tunned, et jääd kõrvaliseks ka lähimate inimeste keskel.

Psalmid 88; 31:10-13 ja 40:1-3 annavad sügava kirjelduse masendunud inimese tunnetest.

Masenduse juured leiduvad väga sageli maha surutud ja endasse kogutud vihast ja teistest negatiivsetest tunnetest. Need mahasurutud tunded muudavad Jumala ja inimeste palged rangeteks ja nõudlikeks. Vaimulik elu muutub selle tagajärjel käsumeelseks, pingutatuks ja raskeks.

On märkimisväärne tõsiasi, et mida rohkem on inimese sisemuses negatiivseid tundeid, seda tugevamalt muutuvad need tema käitumises vastupidisteks: viha muutub armastuseks ja väsimus suureks usinuseks - ma pean veel natuke rohkem suutma!

Pingutava, õnnetu ja masendunud inimese suus ei kõla kiituselaulud. On vaid ohkeid ja kaebusi. Ja isegi usklikuna on temas ka hirmu: võib-olla on ka Jumal mind maha jätnud? Kallis sõber, Jumal ei ole sind maha jätnud! Need on sinu tunded ja sinu masendus, mis muudavad Jumala nii vihaseks ja nõudlikuks. Jumal kiidab su heaks! Jumal armastab sind! Ka siis, kui sa oled masendunud.

Masenduse põhjusi on mitmeid. Loetlen neist mõningaid. Üks on teatud etapp nõ. leinatöös, leinaajal. Lähedase inimese või sõbra surma järgselt käib inimene oma leinas läbi umbes kümme etappi. Nende hulka kuuluvad ka masendus ja viha. Ka pensionile jäämine ja seoses sellega elumõtte hämardumine võivad inimeses esile kutsuda sügava depressiooni ja meeleheite, kuni enesetapumõtetenä välja. Depressiooni põhjustavad ka pettumused inimsuhetes (iga pettumus on nõ. väike surm, millega kaasneb leinatöö). Kõige kardetavam masenduse põhjustest on aga lapsepõlve esimese eluaastaga seotud hülgamise kogemus.

Alla aasta vanune laps elab nii-öelda hingelises üsas. Selle üsa moodustavad talle ema või mõne teise lähima kasvataja näoilmed: kas hoidja nägu on naeratav, armastav ja turvaline - selles on beebi elutingimused. Hoidja näost, tema ilmetest imeb laps endasse oma arusaamise iseendast: kas ta on oodatud ja heakskiidetud laps ja kas teda armastatakse. Hiljem mõjutab see väga oluliselt tema arusaamist Jumalast - kas Jumal on hirmuäratav või turvaline, vihane või naeratav? Kas Tema juurde on kerge tulla või peab Tema eest põgenema? Kui beebi on väike ja nutab ja ootab samal ajal enda juurde lähedast, armsat inimest, võib juhtuda nii, et see inimene millegipärast ei tulegi. Või ei tule õigel ajal. Sellises olukorras kogeb beebi, et ta justkui kukub põhjatusse olematuse kuristikku. Tema hingeline üsa rebeneb. Ja kuigi ema lõpuks tuleb, beebi ei usalda beebi teda enam. Laps tunneb selle asemel hirmu, viha, üksindust ja tunnet, et ta on maha jäetud.

Kui selline inimene kogeb täiskasvanuna masendust, reageerib ta sellele nagu omal ajal beebina - ta kukub sellesse samasse tühjusesse, pimedusse ja tunneb sügavat üksindust ja hülgamist.

Depressioon on alati samaaegselt regressioon, taandumine - nii ütlevad targad.

## **Tunnelist läbi**

Evangeelium on see, et Jeesus tahab tulla sinna meie sügavasse, pimedasse kuristikku - meie masendusse, ja öelda meile: „Viska oma raev Jumala sülle!" Ära peida ega eita oma viha ja raevu. Ära peta ennast arvates, et neid ei ole olemas. Tule, too kõik oma tunded siiralt Isa sülle. Tema ei tõrju sind su vihatunnete pärast, kuigi vihata ei ole sul luba. Räägi Isale, mida sa just praegu tunned ja sa saad näha ja tunda, et Jumal armastab sind endiselt.

Psalm 23:4 ütleb: „Ka kui ma kõnniksin surmavarju orus, ei karda ma kurja sest sina oled minuga..." Ka kõige pimedam masenduse kuristik ei ole lootusetu, kui elad selle läbi koos Jeesusega.

Iga inimese elurong sõidab mingil ajal läbi tunneli. Meeletu on see inimene, kes pimedust kartma lüües hüppab rongist välja. Ta kukub sodiks vastu tunneli seina. Iga tunnel lõpeb omal ajal - Jumala seatud ajal. Sealt välja tulles oled rikkam ja armu päike paistab sulle kirkamalt. Ja sellepärast: oota Jumalat!

Jeesus tahab parandada ka selle hüljatud lapse sinu sisemuses - selle lapse, kes on kaotanud usalduse täiskasvanute ja lähedaste suhtes, kes tõrjub hirmunult alatasa kõiki lähedasi inimsuhteid.

Õpi mõtlema selle üle, mis on arm. See tähendab seda, et Jeesuse pärast on Jumal lepitatud. Jumala ees ei pea enam pingutama, et Ta meid heaks kiidaks, vaid meile pakutakse päästet Jeesuses ilma mingisuguste omade teeneta, täiesti tasuta.

Milline rahu ja rõõm ja turvalisus on sellel inimesel, kes saab olla Jumala peopesas. Ta saab olla seal armastatud lapsena, kes on aktsepteeritud Jumala kuningriigi kodanikuks. Kas sinul on juba selle kuningriigi kodakondsus? Kui ei, siis luba Jeesusel sind päästa.

Vuokko Eräranta

## Terve, ehe inimene

Kui mineviku sündmused meid enam ei kahjusta, on seesmine paranemine toimunud.

Jumala tahe meie suhtes on, et me oleksime terviklikud ja ehedad. Jumal tahab, et nii meie vaim kui ka hing ja ihu oleksid terved.

„Aga rahu Jumal ise pühitsegu teid läbinisti ning teie vaim ja hing ja ihu olgu tervikuna hoitud laitmatuna meie Issanda Jeesuse Kristuse tulemiseks" (1Ts 5:23).

Ometi on väga palju usklikke inimesi, kes kannatavad sügavas sisemuses mitmesuguste probleemide ja ahistuse all, kuna nad ei ole kunagi käsitlenud oma mineviku sügavaid haavu ja valusaid mälestusi. Hingevaenlane saanud neid aastate kaupa siduda, kuna tema valede köidikuid ei ole paljastatud.

### Mida tähendab seesmine paranemine?

Seesmine paranemine on protsess ja kogemus, mille käigus Püha Vaim toob meie teadvusse sügavaid sisemisi haavu ja traumasid - et meie ahistuse ja masenduse algsed põhjused paljastuksid ja Jumal saaks võimaluse meid terveks teha. Kui me anume Jumalalt seesmist paranemist, siis me palume, et Jeesus läheks tagasi meie elu pimedatesse hetkedesse ja parandaks meie mineviku valusad mälestused - üksinduse, hirmu, süütunde ja hülgamise. Me palume, et Jumal võtaks ära isegi need armid, mis nendest kibedatest mälestustest meie hinge on jäänud.

„Jeesus Kristus on seesama eile ja täna ja igavesti!" (Hb 13:8). Ainult Jeesus võib täna minna meie elu eilsesse - nii sügavale, kui tarvis - ja tuua valguse kätte pimedusse varjunud asjad. Tänu sellele võime mõista, millise minevikukogemuse ja haavumisega meie praegune ahistus seotud on.

Kui me elame turvaliselt koos Jeesusega läbi need valusad kogemused, mis Püha Vaim meie teadvusse on toonud, siis meie tundebarjäärid kaovad, kuna Jeesus ise kõrvaldab need oma haavatud kätega. Jeesuse käed parandavad kõik meie seesmised haavad.

Seetõttu on kõigil inimestel lootust ja võimalus tulla seesmiselt tasakaalukaks ja ehedaks inimeseks.

### Kuidas seesmised haavad tekivad?

Inimese alateadvus - tema elu keldrikorrus - „kirjutab hoolega üles" kõik meie elu kogemused ja mälestused ja säilitab neid. Seetõttu vajab igaüks meist Jumala parandavat puudutust kõikides eluvaldkondades.

Seesmised haavad võivad inimesele tekkida juba enne tema sündimist. Teame, et inimolend reageerib ja et tal on aktiivne tundeelu juba emaihus. Beebi kuuleb, näeb ja õpib juba enne sündimist. Lapsele mõjuvad juba üsas ema tundeelu kogemused ja vanemate (ema ja isa) vaheliste suhete kõikumised. Need üsa-aegsed kogemused võivad olla nii mõjuvõimsad, et teatud mõttes jätvavad nad jälje inimese kogu ellu.

Eriline mõju sündimatule lapsele on ema tunnetel. Kui ema tundeelu on terve, on see mõju positiivne ka lapse tundeelu arengule. Kui ema tundeelu aga ei ole terve, võib see jätta lapse isiksusse sügava haava. Sellised personaalsuse vigastused võivad tekkida näiteks tõrjumise, viha ja hülgamise kogemuste tagajärjel.

Laps võib oma esimestel eluaastatel jääda ilma sellest turvatundest ja armastusest, mida ta eluliselt vajab. Nii isa kui ka ema võivad olla võimetud pakkuma lapsele turvatunnet ja armastust: neil ei ole lastele piisavalt aega ja lapsed saavad kogeda tähelepanuta jäämist, tõrjumist ja hülgamist.

Paljude inimeste seesmised haavad ja vigastused on tekkinud perekonnaliikmete omavaheliste suhete tagajärjel. Näiteks vendade ja õdede vahelised suhted võivad olla vägagi traumaatilised, kui armastust ja mõistmist ei ole osatud väljendada.

Kooliaeg on võinud mitmetele olla seesmiste haavade tekkimise ajaks. Näiteks klassikaaslaste või õpetaja poolt saadud arvustus ja kriitika on võinud jätta sügavad jäljed, rääkimata pilkamisest ja kiusamisest.

Nii lapsepõlves kui ka noorusaastatel ja läbi kogu elu pörkame me kokku olukordadega, mis võivad tekitada meie sisemusse haavu ja vigastusi. Selle tõsiasi teadvustamine aitab meil aru saada sellest, et õrna ja tundlikku hinge on võinud aastakümnete jooksul tulla nii sügavaid haavu, et ainult Jeesus Kristus võib parandada ja tervendada selle hävingu, mida need haavad eneseväärikustundele ja kogu tundeelule on põhjustanud. Valusate kogemuste tagajärjel on inimese hinge võinud sööbida palju viha, kadedust, kibestumist, andeksandmatust, mässu- ja kriitikameelt. Need kuus tunnet moodustavad 90% kõikidest negatiivsetest tunnetest, mis inimese sisemuses segadust ja kõikumisi põhjustavad.

Kuna inimene on tervik - kolmainsus - ja koosneb vaimust, hingest ja ihust - siis võivad seesmised haavad ilmnedä mitmel eri viisil: psühhosomaatiliste haigustena, psüühiliste sümptoomidena (näiteks hirmuna, unetusena, masendusena) ja vaimulike probleemidena (näiteks selliselt, et palveelu närbub, Piibli lugemine ei huvita ja Jeesusest tunnistamine ei liiguta). On seega tähtis mõista, et ka vaimulikud probleemid võivad olla seesmiste haavade tagajärg. Kui neid haavu ei teadvustata ega otsita abi ja paranemist, võivad need haavad ja neist tulenevad probleemid imeda inimese elujõu ja põhjustada väsimust ja läbipõlemist.

Toon esile veel ühe valdkonna, mis on seotud seesmiste haavade tekkimisega. See ala ei ole üldiselt nii tuttav kui eelpool loetletud valdkonnad, kuid oma hingehoiutöös puutume me selle ala raskustega pidevalt kokku. Nimelt on olemas suguvõsapid, kus teatud probleemid korduvad ühest põlvkonnast teise: näiteks alkoholism, vägivaldsus, kuritegevus, invaliidsus, enesetapud, psüühilised haigused, hoorus jne. Hinge poolest invaliidsed vanemad annavad lastele edasi oma invaliidistavad elumallid ja haige kasvukeskkonna ning selliselt teostub see ennustus, millest Piibel räägib: „...sest mina, Issand, sinu Jumal, olen püha vihaga Jumal, kes vanemate süü nuhtleb laste kätte kolmanda ja neljanda põlveni neile, kes mind vihkavad...“ (2Ms 20:5).

Kui suguvõsas on tehtud teatud patte, näiteks tegeldud spiritismi, nõiduse või loitsimisega, siis võivad ka järgmised põlvkonnad kannatada hingevaenlase surve all ja kogeda seotust. Sellistel puhkudel on tegemist pärilike pahede ja päriliku seotusega.

Kuid Jumal „... osutab heldust tuhandeile neile, kes mind armastavad ja mu käske peavad!“ (2Ms 20:6).

Uuestisündimine ja armastus Jumala vastu katkestab selle needuste ahela. Haavad ei siirdu enam pärandina järgmisele põlvkonnale, vaid paranevad Püha Vaimu hoole all - muidugi kui Tal lastakse end ravida!

Üks usklik hüüdiski oma suguvõsa ajalugu uurides ja sealt palju pimedust leides: „Suguvõsa algab minust!“

Seesmine paranemine on otseselt seotud Jeesuse lubadusega: „... Issand on mind läkitanud parandama neid, kel murtud süda, kuulutama vabastust vangidele...“ (Js 61:1-3).

Seesmised sidemed ja köidikud ei katke automaatselt koos usuletulemisega.

On palju usklikke, kes kannatavad ahistuse all - saamata isegi aru, milles on küsimus.

Tõeline tee vabadusse on leida põlvkondadetagused sidemed ning köidikud ja katkestada need Jeesuse nimel. Vaid Jeesuse vägi võib purustada needuste ahela selle inimese elus, kes Teda appi hüüab. Jeesuse abi ja parandav jõud võib teha imesid kuni pärilike geenide muutmiseni välja! Issand teeb uut („Vaata, mina teen hoopis uut: see juba tärkab, kas te ei märka?...“ Js 43:19). Issanda parandavates kätes saab inimene terveks nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt!

Paranemisprotsessis on inimesel endal muidugi oma roll. Kui inimene on ise ukse hingevaenlasele lahti teinud (näiteks spiritismiga tegeldes või ennustaja juures käies; salateadusi, joogat või posimist kasutades või harrastades), siis peab inimene ise need asjad Jumalale patuna üles tunnistama, need teod oma elus hukka mõistma ja neist lahti ütleva. Selliselt toimides suleb inimene sellesama ukse, mille ta kunagi pimeduse jõududele lahti tegi. Nimelt on ida religioonide ja ravimeetmete ja harjutuste (jooga) taustal hingevaenlase köidikud. Kui aga inimene need ahelad oma elus Jeesuse nimel purustab, läheb täide Piibli tõotus: „Meie hing on nagu lind pääsenud linnupüüdja paelust: paelad läksid katki ja me pääsesime ära!” (Ps 124:7).

### **Kuidas võime aidata inimest seesmise paranemise protsessis?**

Seesmise paranemise eelduseks ja lähtekohaks on inimese usk Jeesusesse Kristusesse - Päästjana ja Issandana. Usk avab ukse Jumala võimalustele: paranemisele ja vabanemisele. Seesmise paranemise protsess on erinevatel inimestel eri pikkusega. Reeglina võtab seesmine paranemine aega, kuna Püha Vaim tahab ravida meie elu kõiki valdkondi. Iga kord, kui Püha Vaim toob valgusse sellise haava või trauma, millest me enne teadlikud ei olnud, esitab Ta meile uuesti küsimuse: kas sa ikka veel tahad terveks saada?

Kõige tähtsam ja mõjuvam meetod (või „rohi“), mida Jumal meie paranemisprotsessis kasutab, on andeksandmine. Andeksandmine (ja vaid andeksandmine) päästab valla Jumala parandava väe.

Seetõttu: anna andeks igale inimesele, kes Sind Su elu jooksul solvanud ja Sulle haiget teinud on! Anna andeks iseendale - kõik Su valed ja kahjulikud teod ja tegemata jäänud head teod! Anna andeks ka Jumalale - need rasked elutingimused, eluolukorrad ja kõik probleemid, mis Ta Su ellu sallinud on! Ole Jumala ees täiesti avatud ja aus ja lase Pühal Vaimul tegutseda ja parandada - nii sügavalt kui võimalik!

Terve usuelu tunnuseks on seesmine rahu, rõõm ja armastus. Tasakaalukas hingeelu ja seesmine paranemine aitavad terveneda ka psühhosomaatilistest haigustest. Kui me võime oma minevikku meenutada ilma süü- ja häbitundeta, ilma leina- ja kurbuseta, siis me teame, et oleme seesmiselt paranenud.

### **Kuidas seesmist tervist võib alal hoida?**

Seesmise tervise eest peab hoolitsema pidevalt - terviklikkuse ja vabaduse säilitamine on äärmiselt tähtis.

„Viimaks veel, vennad, mis iganes on tõene, mis auväärne, mis õige, mis puhas, mis armastusväärne, mis ülendav, ja kui miski on vooruslik ja kui miski on kiidetav, seda arvestage!

Ja Jumala rahu, mis on ülem kui kogu mõistmine, hoiab teie südamed ja mõtted Kristuses Jeesuses.” (Fl 4:8,7).

Kui filtreerime oma mõtteid, hoiakuid ja seisukohti Jumala poolt antud filtriga, muutub meie mõttemaailm ja sedakaudu kogu elu puhtamaks ja positiivsemaks. Nii võime alal hoida seesmist terviklikkust ja tervist.

Eluliselt tähtis on ka see, et me elame palvetades - nii ükski kui ka koos teiste usklikega. Regulaarset piiblitlugemist ja Piibli uurimist on samuti raske ülehinnata. On tähtis anda end igal päeval üle Issandale ja elada tänades. Seesmise tervise säilitamise tingimuseks on ka oma elu ja südame regulaarne läbikatsumine Jumala ees.

Ka meie kodu vajab puhastamist ja pühitsemist. Meie kodust ei peaks leiduma selliseid asju (esemeid, raamatuid jne.), mis on mingilgi määral seotud pimeduse jõudude ja mõjuga. Hävita see, mis on „hävitamisele määratud” (Joos.7:1). Olgu Su kodu selline, et Jeesus võib sinna igal ajal sisse astuda!

Seesmise tervise säilitamise juurde kuulub ka vaimulik sõdimine ja hingevaenlase vastu seismine: „Olge kained, valvake! Teie süüdistaja, kurat, käib ringi nagu mõirgav lõvi, otsides, keda neelata. Tema vastu seiske kindlalt usus...” (1Pt 5:7-8). Olgu meie relvadena Jeesuse nime autoriteet ja Püha Vaimu täius. Meie ülesanne on „panna üle Jumala sõjavarustus” (Ef.6:10-18) ja elada pidevas andeksandmises. Meie suhted peavad olema korras nii Jumala, inimeste kui ka iseendaga. Selliselt elades oleme me võimelised teostama oma elus Jumala tahet ja Tema plaane. Ja Jumalal tõepoolest on plaan meie igäihe jaoks - ühiseks kasuks ja ülesehitamiseks.

Vuokko Eräranta

## Nagu meiegi andeks anname

Seesmine paranemine on seotud Jumala poolt loodud vaimulike põhimõtetega. Üks tähtsamatest printsiipidest on see, et seesmised haavad võivad paraneda üksnes andeksandmise kaudu ja selle tagajärjel. Andeksandmisest mööda või selle kõrvalt ei ole võimalik minna – sellist paranemisteed lihtsalt ei ole olemas. Andeksandmine on rohi, mis puhastab haavad, ravib neid ja kiirendab nende paranemist.

Mäejutluses õpetab Jeesus: „Sest kui te annate andeks inimestele nende eksimused, siis annab teie taevane Isa ka teile andeks. Aga kui te inimestele nende eksimusi andeks ei anna, siis ei anna ka teie Isa teie eksimusi andeks.” (Mt 6:14-15). Aga kui ma ei suuda andeks anda nendele inimestele, kes on mind nii sügavalt solvanud ja mulle haiget teinud? Kui ma lihtsalt ei suuda, isegi kui ma tahaksin? Või kui ma isegi ei taha? Mul on õigus olla solvunud ja mitte andeks anda. Ja kui ma annaksingi andeks, kas ei tee see siis tühjaks kogu minu kannatust? Ja kas ma vabastan andeksandmisega ja kibestumisest loobumisega teise inimese süü- ja vastutustundest?

Või hülgab Jumal hoopis minu, kui mul on niisugused kogemused ja tunded? Viskab äkki üle parda või lööb kiviga pähe?

Usun nii, et kui meil on eitav positsioon, siis see loomulikult mõjutab meie suhet Jumalaga - isalapse suhe kannatab meie seisukohtade all. See suhe on sellisel juhul kauge, ebakindel ja Jumalal on meie silmis karm ilme.

Andeksandmatus ei vii meid koheselt hukatusse. Samuti ei pea me kartma seda, et Jumal meid hülgab, kuna Tema laseb oma päikest tõusta kurjade ja heade üle. Kuid meie suhtest Jumalaga puudub rõõm, rahu, usaldus ja turvaline Jumala lähedalolu kogemine. Südames on masendust, ängistust ja on igatepidi raske olla. Elu tundub kõikjal tuima ja maitsetuna.

Jumala Püha Vaim meie sees kurvastab ja tuletab meelde, et kõik ei ole meie südamega korras. Andeksandmatus „sööb” meie jõuvarusid nii vaimulikul, hingelisel kui ka ihulikul tasandil. Selles olukorras oleme vastuvõtlikumad psüühilistele ja ka füüsilistele haigustele. Ja ühel ilusal päeval võib meie vaimulikus või ka muus elus toimuda täielik läbikukkumine - võime kaotada usu või langeda viha ülemvõimu alla või juhtub midagi pöördumatut! Masendus psüühilise haigusena on signaal sellest, et mitmesuguste sümptomite taga on palju mahasurutud negatiivseid tundeid. Kui aga ravitakse vaid sümptomeid, ei ole see lahenduseks tegelikule probleemile.

Kui meie otsustame, et me ei anna andeks, siis Jumal nuhtleb meid. Kuid see ei ole mitte kohtuotsus, vaid karistus. Ja karistuses on lootus ka siis, kui see teeb haiget. Karistamisel on positiivne eesmärk: Jumal ootab, et me parandaksime meelt, loobuksime oma väärast suhtumisest ja alanduksime Jumala vägeva käe alla.

Seepärast küsib Jeesus meie käest just praegu: kas me nõustume, sina ja mina, astuma andeksandmise protsessi? On palju inimesi, kellede puhul see protsess on raske ja aeganõudev, sest neid inimesi ängistavad nii mitmed valusad haavad ja mälestused. Seepärast on andeksandmine ennekõike tahte valik. Tehes selle valiku - anda andeks - tunnustad sa andeksandmist ja tahet õnnistada seda inimest, kes on sulle haiget teinud ja sind solvanud. Sinu palvetesse võivad tulla kahjutunne, kaastunne ja armastus. Ja ühel päeval võid sa olla suuteline juba kohtuma selle inimesega või minema nendesse paikadesse, kus valusad kogemused aset leidsid. Ja võib-olla kunagi suudad sa tasuda paha heaga!

Kui inimese südames on palju viha, kibedust, enesehaletsust, mässumeelt ja andeksandmatust - kas sellisel juhul on olemas mingi muu väljapääs sellest ummikust kui nõustuda andeksandmisega ja loobuda sellisest hoiakust?

### Jumalik juureravi

„... et ükski viha juur ei kasvaks üles ega tooks tüli ja selle läbi paljud ei rüvetuks...” (Hb 12:15). Kibeduse, nagu teistegi negatiivsete seisukohtade, juur on pikk ja jäme nagu võilillel. Ja kuidas see veel levib: just nagu võilillgi - kevadel, kui tuul puhub valge karvapalli laiali, lähevad samaaegselt lendu miljonid kibeduse seemned! Sellepärast on jumalik juureravi järgmistes Jeesuse sõnades: „Iga taim, mida mu taevane Isa pole istutanud, kistakse välja.” (Mt 15:13). Ja Jakoobus ütleb: „... ja kasige südamed...” (Jk 4:8). Soomekeelne Piibel on Matteuse evangeeliumis veelgi resoluutsem: „... iga taim, mida minu taevane Isa pole istutanud, kistakse välja koos juurtega...” Koos juurtega! Peab välja kaevama ka kõige väiksemad juuretükid, sest muidu võib neist hakata kasvama uusi võililli ja karvapalle!

## Andeksandmise eesmärk

...on taasloodud suhe Jumala ja inimestega. Seda, mis on katki läinud, võib parandada ja sellest võib tulla isegi parem kui see iialgi varem on olnud. Kui me vaid teeme oma sammud avatult ja alandlikult.

Aga mis siis, kui see teine inimene ei anna andeks - hoolimata sellest, et oled seda mitmeid kordi temalt palunud? Mis siis, kui ta vaid teatab, et tal ei olegi midagi andeks anda, kuigi tema käitumine osutab pidevalt vastupidist? Mida teha siis, kui teine inimene lihtsalt keeldub sulle andeks andmast? Kas see seob ka sind? Sellises olukorras pead andma sellele inimesele andeks ka selle, et ta ei mõista sind ega anna sulle andeks. Jäta see inimene Jumala kätte ja õnnista teda! Siis ei ole ta jäänud ainult saatuse hooleks, ja sina oled vastutusest vaba!

Mitmed inimesed ütlevad, et nad annavad küll andeks, kuid ei unusta. Teised taas unustavad, kuid ei anna kunagi andeks. Unustamine on andeksandmise protsessis viimane asi, mitte esimene. Esimene asi on see, et kui sul on kellegi suhtes negatiivseid tundeid, siis sa tunnistad selle ja annad nendele tunnetele õiged nimed. Seejärel tunnistad sa need negatiivsed tunded ja hoiakud teise inimese suhtes patuna Jumalale ja palud Jeesuse vere puhastust ja Jumala andeksandmist. Sa toetud oma palves Jumala lubadusele: „Kui me oma patud tunnistame, on tema ustav ja õige, nii et ta meile annab patud andeks ja puhastab meid kõigest ülekohtust.” (1Jh 1:9). Samas ütlen ma lahti nendest negatiivsetest tunnetest oma elus kui hingevaenlase köidikutest, mis on mind justkui vangis hoidnud. Ma mõistan need negatiivsed hoiakud oma elus hukka. Andeksandmine annab mulle sellise vabaduse, et ma ei pea enam neid negatiivseid tundeid oma südames maha suruma, vaid võin saada nende üle võidu ja selle võidu läbi valitseda nende üle.

Peetrus küsis Jeesuselt: "Issand, mitu korda ma pean, kui mu vend mu vastu eksib, temale andeks andma? Ons küllalt seitsmest korrast?" Peetrus arvas endamisi, et ta saab nüüd Jeesuselt plusspunkte, kuna rabide õpetuse kohaselt piisas kolmest korrast päevas. Kuid Jeesus vastas Peetrusele: „Ma ei ütle sulle mitte: Seitse korda! Vaid: Seitsekümmend korda seitse korda!” Seejärel võttis Peetrus oma kalamehekotist taskuarvuti ja arvutas kiiresti välja, kui mitu korda ta peab 8-tunnise tööpäeva jooksul oma tülikale vennale andeks andma. Kord minutis! Ja kui meie ärkveloleku-aeg on 16 tundi, siis tähendab see kord kahe minuti jooksul! Jeesus õpetas andeksandvat hoiakut ja andeksandvat suhtumist. See oli lähtekoht kõigile inimsuhetele. Ta käskis külvata andeksandmist igasse suunda: paremale ja vasakule, pidevalt. Jeesus õpetas loobumist õigusest olla kibestunud ja meenutada seda paha, mida sulle on tehtud.

Jeesus jätkab oma õpetust tähendamissõnaga isandast, kes andis ühe korraga oma sulasele andeks 80 miljoni suuruse võla, kuna tal ei olnud, mida maksta. Selline andeksandmine on võrdpilt päästmisest, usust Jumalasse ja igavesest elust. Kuid sulane ei lasknud andeksandmisel endast kaugemale minna. Kohe, kui ta leidis ühe oma kaassulase, kes oli talle võlgu tühise laenu võrra, sada teenarit, „ta võttis tema kinni, kägistas teda ja ütles: Maksa, mis sa oled võlgu!” Kui tema kaassulane palus ajapikendust, siis „ta ei tahtnud, vaid läks ära ja heitis ta vangi kuni ta maksab oma võla.” Aga mis siis juhtus! „Siis kutsus ta isand tema enese ette ja ütles temale: Sa tige sulane! Kõik selle võla ma kinkisin sulle, sellepärast et sa mind palusid, eks siis sinagi pidanud halastama oma kaassulase peale, nõnda nagu mina sinu peale halastasin? Ja ta isand sai vihaseks ja andis tema piinajate kätte, kuni ta maksab kõik, mis tal temaga oli võlgu.” „Tõesti ma ütlen sulle, sa ei pääse sealt, enne kui oled maksnud ära viimse veeringu!” (Mt 5:26). „Nõnda teeb ka minu taevane Isa teile, kui te igaüks omast südamest andeks ei anna oma vennale!” (Mt 18:21-35).

Kes on see piinaja, kelle kätte tige sulane anti? Me teame, kes ta on. Talle anti luba kiusata ja piinata seda sulast, kes ei tahtnud andeks anda. Kui me külvame põllule kaera, siis me lõikame kaera, kui me kasvatame kartuleid, siis me ka nopime kartuleid. Aga kui me külvame viha, kibestumist ja andeksandmatust, mida me siis lõikame? Mahasurutud negatiivsed tunded ja hoiakud, mis on südamesse justkui tammiga suletud, võivad muutuda välispidisteks - teiste sõnadega hallutsinatsioonideks, ähvardavateks ja süüdistavateks häälteks. See viha, mida ei ole kunagi tunnistatud ja kontrolli alla saadud, on siiski kogu aeg olemas, kuid selle üle justkui ei peakski vastutama, kuna see on muutunud väljaspool mind olevaks asjaks. Koos oma patu ja negatiivsete tunnetega tuleb ka piinaja - süüdistav vaim, kellele on antud luba kiusata ja süüdistada inimest nii kaua, kui ta leiab oma osa probleemides ja sedakaudu ka oma patu ning tunnistab selle lõpuks Jumalale ja saab andeks. See protsess võib kesta kaua, kuna oma südamesse on raske vaadata - vajame palju julgust, et näha, mis seal tegelikult on. Kuid ainult sedakaudu võime leida seesmise paranemise ja vabanemise!

On väga raske elada pidevalt sellise hirmu all, et keegi võib teha mulle haiget või et toit on mürgitatud. Just sellepärast tahab Jumal tuua oma valguse nendesse südame pimedatesse peidikutesse ja julgustada meid uutele, positiivsetele seisukohtadele - andeksandmisele ja õnnistamisele. Jumal on andnud käsu, et me peame üksteist armastama ja „tema käsud ei ole rasked!“ (1Jh 5:3). Palju raskem on kanda endas kibestunud ja andeksandmatut südant!

### **Anna andeks teistele inimestele**

Anna andeks kõigile inimestele, kes on sind mingilgi viisil solvanud või sulle haiget teinud. Anna andeks oma vanematele, õdedele-vendadele, koolikaaslastele (näiteks nendele, kes sind koolis kiusasid), õpetajatele, sõpradele, töökaaslastele, ülemusele, koguduse õdedele ja vendadele, autoriteetidele, abikaasale ... Kui sa palud, et Püha Vaim aitaks sul meelde tuletada kõiki neid inimesi, kellele sa pead andeks andma, siis nii ka toimub - sulle hakkab meelde tulema selliseid asju ja mälestusi, mis vajavad andeksandmist!

### **Anna andeks iseendale**

Anna ka iseendale andeks kõik see, mis sind vaevab - sinule süütunnet ja häbi tekitab; kõik see, mida oled kunagi teinud või tegemata jätnud. Anna see endale andeks!

Ja pea meeles; kui Paulus, kes kiusas taga Jumala kogudust või Peetrus, kes salgas Jeesuse maha, oleksid elu lõpuni toimunud taga nutnud, ei oleks neist kunagi tulnud selliseid Jumala mehi nagu nad olid.

Kui Jumal on sinule korduvalt andeks andnud - alati, kui sa oled seda Temalt palunud, siis võid ka sina ise endale armuline olla ja andeks anda, nii nagu Jumalgi on sinule armuline!

Anna andeks ka Jumalale, et Ta ei ole vastanud sinu palvetele nii nagu sa oleksid soovinud: et Ta ei ole andnud sulle abikaasat ja sa pead elama üksinda või et Ta ei ole andnud sulle sellist abikaasat nagu sa lootsid saada või et sul on haige laps või et keegi lähedastest on surnud, kuigi te palvetasite tema pärast nii palju. Võib-olla oled sa mingil muul põhjusel Jumala peale kibestunud? Tõsiasi on see, et meil ei ole Jumalale midagi andeks anda. Tema on oma otsustes suveräänne. Kuid meie endi pärast on vahetevahel vaja järgi vaadata, missugune on meie tegelik suhtumine Jumalasse: kas selles suhtumises on süüdistust - miks sa ei vastanud mu palvetele nii nagu ma ootasin? Võib-olla on meie südames mässumeelt või lausa viha? Või on olukord selline, et me võime kogu südamest öelda: „Sinu tahtmine sündigu - ka minu praeguses eluolukorras. Koos sinuga pääsen ma sellest raskest olukorrast läbi. Sina viid mind siit välja siis, kui on sinu silmis sobiv aeg!“

### **Andeksandmise tagajärg**

Mis juhtub aga siis, kui me ei anna andeks või kui meie sisemuses on mingi muu vaimulik tõke?

„Jumal paneb üksildased elama majadesse ja viib välja vangid jõukale elujärjele; aga kangekaelsed jäävad elama päikeselõõma!“ (Ps 68:7). Kangekaelsus on sõnakuulmatus. Samuti on see mäss Jumala vastu ja seetõttu võrdväärne nõiduse, ebajumalate ja teeravite teenimisega (1Sm 15:22-23). Päikeselõõsas on ka lühikest aega raske olla, kuid tõsisemaks teeb asja see, et sinna päikeselõõska võib ka ära surra - sõnakuulmatuse tagajärjel.

Sellepärast kutsun meid kõiki piibellikele „iludusvõistlustele“! Õpetussõnades on antud lubadus: „Inimesele on kasuks ta heldus“ (Õp 19:22). Heldus on Jumala meelelaad. „Armuline ja halastaja on Issand, pika meelega ja suur heldusest!“ (Ps 145:8). Inimene, kes annab andeks on samamoodi helde ja armuline. Ta „sünnitab“ heldust enda ümber - inimsuhetes ja suhtes iseendaga! Nii saame näha, kuidas Jesaja kirjutas antud lubadused muutuvad tõeks meie elus: „Siis ilmub su valgus otsegu koit ja su paranemine edeneb jõudsasti! Sinu õigus käib su ees, Issanda auhiilgus järgneb sulle! Siis sa hüüad ja Issand vastab, kisendad appi ja tema ütleb: „Vaata, siin ma olen!“ Kui sa oma keskelt eemaldata ikke, sõrmega näitamise ja nurjatuma kõne, kui sa pakud näljasele sedasama, mida sa ka ise himustad, ja toidad alandatud hinge, siis koidab sulle pimeduses valgus ja su pilkane pimedus on otsegu keskpäev! Ja Issand juhatab sind alati ning toidab su hinge põuasel maal; ta teeb tugevaks su luud - liikmed ja sa oled otsekui kastetud rohuaed, veelätte sarnane, mille vesi ei valmista iial pettumust!“ (Js 58:8-11).

Vuokko Eräranta

## Võitjaks kiusatuste üle

Üks seesmise paranemise eesmärkidest leidub kirjast heebrealastele, kus Jumala pühad „...said nõtrusest tugevaks, said vägevaks sõjas, ajasid pakku võõraste sõjahulgad." (Hb 11:34). Kas sina tahad saada vägevaks sõjas? Kas sa tahad saada võitjaks kiusatuste üle?

### Kiusatus on tõeline, kuna kiusaja on tõeline!

Piibel julgustab meid 1. Peetruse kirjas: „Olge kained, valvake, sest teie vastane, kurat, käib ümber nagu mõirgaja lõukoer otsides, keda neelata! Tema vastu seiske kindlad usus ning teadke, et teie vendadel maailmas tuleb neidsamu kannatusi täielikult kanda." (1Pt 5:8-9).

Kiusajal on oma aktsiaselts, mille kaudu ja mille nimel ta tegutseb. Vanaaegset väljendit kasutades kuuluvad sellesse aktsiaseltsi: kurat, maailm ja oma liha. Seega võib kiusatus tulla meie ellu kolmest suunast: meist endist - meie rahuldamatata jäänud tarvetest, meie tahtmistest ja himudest - kõigest sellest, mis meis võlgu sisse nõuab. Kiusatus võib tulla ka kõrvalt, teiste inimeste ja olukordade kaudu või siis otse sügavusest, kui kiusaja viskab oma noole meie nõrka kohta.

Piibli sõnaraamat defineerib kiusatuse muuhulgas järgmiselt: „Kiusatus tekib ahvatlevate soodustuste ja naudingu varjus. Kiusaja toob need meie teadvusesse." Just nii see toimub!

### Miks kiusatused tulevad?

„Teid ei ole veel tabanud muud kui inimlik kiusatus; aga ustav on Jumal, kes ei lase teid rohkem kiusata kui te suudate kanda, vaid ühes kiusatusega valmistab ka väljapääsu, nõnda et te suudaksite kanda" (1Kr 10:13). Me ei pea sugugi igasse kiusatusse langema. Me võime saada ka võidu nende üle! Jumal lubab kiusatustel tulla meie ellu sellepärast, et meie usk saaks nende kaudu läbi katsutud. Sest ainult äraproovitud usk peab vastu. Meie kõikide usk katsutakse mingil ajal läbi meie elu jooksul. Kiusatus on seega üks usu proovikividest.

Jakoobuse kirjast võime lugeda: „Õnnis see mees (naine), kes ära kannatab kiusatuse; sest kui ta on läbi katsutud, saab ta elukrooni, mille Issand on töötanud neile, kes teda armastavad." Ja ta jätkab: „Ärgu ükski kiusatuses olles ütelgu: „Mind kiusab Jumal! Sest Jumalat ei kiusata kurjaga ja tema ise ei kiusa kedagi. Aga igaüht kiusatakse, kui tema enese himu teda veab ning ahvatleb; pärast, kui himu on rasestunud, toob ta patu ilmale, aga kui patt on täiesti tehtud, sünnitab ta surma."

Rasestumiseks on vaja kahte asjaosalist. Millega himu peab ühtima, et selline rasedus võiks sündida? Inimese tahtega. Kui inimese tahe ja himu ühtivad, sünnib kiusatus. Kuid, tänu Jumalale, sellise raseduse võib katkestada! Niikaua, kui kiusatus ei ole veel muutunud millekski konkreetseks, räägi oma probleemist mõnele usaldusväärsele inimesele, ava oma süda ja palveta koos temaga, et see kiusatus läheks ära! Ja Jumal aitab sind! Sa ei pea kunagi minema üle selle piiri, kus sa langed!

### Kuidas võib saada võitjaks kiusatuste üle?

Jeesus õpetab Mäejutluses: „Ent kui su parem silm sind pahandab, siis kisu ta välja ja heida enesest ära, sest sulle on parem, et üks sinu liikmeist hukkub kui et kogu su ihu heidetakse põrgusse. Ja kui sinu parem käsi sind pahandab, siis raiu ta maha ja heida enesest ära, sest sulle on parem, et üks sinu liikmeist hukkub kui et kogu su ihu läheb põrgusse" (Mt 5:29-30).

Kisu välja, raiu maha ... kas tõesti nii?

Kui inimese mõttemaailmast käib läbi üks mõte, siis tema aju pinnale tekib imeõrn joon. Kui inimene mõtleb sedasama mõtet uuesti, siis see joon muutub sügavamaks. Kiusatus algab tihti kõigepealt mõttest ja kujutlusest, mis tungib meie meelde silma kaudu. Kui siis käsi teostab selle mõtte, sünnib tegu. Kui vastavaid tegusid on mitu, siis sünnib harjumus ja lõpuks iseloom. Seetõttu toob kiusatuste üle võidu saamine meid tahte valikute ja uute otsuste juurde: Jeesuse nimel, ma ei taha enam langeda nendesse samadesse pattudesse! Tahan saada võitjaks nende pattude üle! Issand, tee Sina mind tugevaks! Ja Ta tõepoolest teeb!

Milline on just sinul see esimene mõte, millest kiusatus algab, seda tead sina ise kõige paremini. Milline on see joon sinu ajudes, millest algab see allakäik, mis lõpeb alati selles samas kraavis - sina tead seda! Võta sellel mõttel „sabast" kinni ja palu Jeesust, et Tema puhastaks su südame sellest mõttest! Ja niimoodi ka kõigist teistest mõtetest, kuni kogu „solgiauk" on tühjaks tehtud ja vana, pahade mõtete „kanalisatsioonivõrk" ummistub!

Võid appi võtta mõtete sõela, mis sõelub kõik su mõtted niimoodi läbi, et su mõttemaailm hakkab tasapisi puhtaks saama. Seesuguse mõtete sõela leiad Pauluse kirjast filipilastele: „Ja Jumala rahu, mis



on ülem kõigest mõistusest, hoiab teie südamed ja mõtted Kristuses Jeesuses...Kõik, mis on tõsine, mis aus, mis õige, mis kasin, mis armas, mis on hea kuulda kui vooruslik komme ja kiituse väärt, sellele mõtelge!" (Fi 4:7-8).

Oleme saanud ka relvastuse kiusatusi puudutava vaimuliku sõjapidamise jaoks ja seda relvastust peaksime kasutama igal päeval. Meie Issand ei ole jätnud meid ilma kaitseta ega ilma relvadeta. Me ei ole üksi võitlemas selles sõjas meie vaenlase vastu. Paulus õpetab kirjas efeslastele (Ef 6:11-18) ühe kõige tähtsamatest vaimuliku elu tõsiasjadest: „Varustage endid kogu Jumala sõjavarustusega, et te suudaksite seista kuradi kavalate rünnakute vastu! Sest meil ei ole maadlemist vere ja lihaga, vaid valitsuste ja võimudega, selle pimeduse maailma valitsejatega, taevaaluste kurjuse vaimudega."

Kuna meil on niisugune vaenlane, tasub tema vastu võitlemisse suhtuda täie tõsidusega: „Sellepärast võtke kätte kõik Jumala sõjavarustus, et te suudaksite vastu panna kurjal päeval ja jääda püsima, kui te kõik olete sooritanud." Ja missugune see sõjavarustus on? „Niuded tõega võõtatud, seljas õiguse soomusrüü, kingadeks jalas valmidus rahuevangeeliumi kuulutamiseks, käes usukilp, millega kustutatakse kõik tigea tulised nooled, päästekiiverja vaimumõõk, see on Jumala sõna ..."

Kas sina oled õppinud igal päeval seda varustust endale selga panema? Ainult niimoodi tehes võid sa võita vaenlase rünnakud ja kiusatused. Ka soojadest riidest ei ole midagi kasu, kui need kapis seisavad ja sa neid selga ei pane! Ja vaimulikus sõjas ei ole mingit kasu sellest, kui sa tead, mis su varustusse kuulub, kuid sa seda ei kasuta. Seetõttu - kasuta!

Aastaid tagasi kohtusin Inglismaal ühe jutlustajaga, kes ütles, et temal on niisugune hommikvõimlemise kava, et ta paneb igal hommikul vaimuliku sõjavarustuse selga lausa konkreetselt - ta ütleb valjusti: „Nüüd panen pähe päästekiivri. Täna on kõik minu mõtted, tunded ja kogu tahe Püha Vaimu halduses ja Jeesuse vere all." Samamoodi võtab ta kasutusse ka teised osad vaimulikust sõjavarustusest. Ta teab, et vaenlane kuuleb teda, kuigi ta ise vaenlast ei näe.

## **Aga mis siis, kui kõikide kiusatuste üle ei saa võitu?**

Ühes vanas vaimulikus laulus on järgmised sõnad:

„Siis, kui ma ei saa tulla Sinu juurde võitjana, tulen kaotajana. Kuid tulen ikkagi ja toon Sinule oma kaotuse. Ma tean, et vaid Sina võid täielikult parandada mu haavad."

Selles laulus on lühidalt öeldud, mida me peame tegema, kui me ei saa võitu kõikide kiusatuste üle.

Ja kirjas heebrealastele on kaunis lohutus kõigile, kes on langenud ja kes kahetsevad oma pattu: „Sest meil pole niisugune ülempreester, kellel ei oleks kaastundmust meie nõrusest, vaid kes kõiges on kiusatud otsegu meie, siiski ilma patuta. Läki siis julgusega armujärje ette, et me saaksime halastust ja leiaksime armu oma abiks õigeks ajaks" (Hb 4:15-16). „Sest selles, milles ta on kannatanud kiusatud olles, võib ta aidata neid, keda kiusatakse"(Hb 2:18).

Jeesus, meie ülempreester, istub armujärjel, mis on Kogudusetelgis oleva seaduselaeka kaas. Selle kaane all on käsulauad. Jeesus julgustab igaüht, kes on langenud: „Läki siis julgusega armujärje ette!" Julgelt, täielikus usukindluses! Ja õigel ajal - kohe, kui oled langenud! Ära viivita, kuna vaenlane kasutab igat hetke, et teha asjade korraldamine hiljem võimalikult raskeks ja keeruliseks! Pea meeles, et „Tema annab palju andeks!" (Js 55:7). Ka sinule!

See üleskutse, mille Jeesus andis Getsemanis oma magavatele jüngritele, puudutab meid kõiki: „Valvake ja paluge, et te ei satuks kiusatusse! Vaim on küll valmis, kuid liha on nõder!"

Kellelgi meist ei ole muud kui see nõder liha, mis on nii aldis kiusatustele. Seepärast valvake ja paluge, olge tulised vaimus! Niimoodi võite saada nõrusest tugevaks, vägevaks sõjas ja ajada pakku võõraste sõjahulgad!

Vuokko Eräranta

## Ärge kartke

„Ja ingel ütles neile: „Ärge kartke! Sest vaata, ma kuulutan teile suurt rõõmu, mis saab osaks kõigele rahvale: sest teile on täna Taaveti linnas sündinud Önnistegija, kes on Issand Kristus!““ Lk 2:10

Ära karda, ärge kartke - see on üks kesksemaid sõnumeid jõuluevangeeliumis. See ei ole mitte ainult käsk, vaid ka julgustus: Sa ei pea kartma. Maailmas on nii palju hirmu ja kartusi! Ja seda on palju ka usklike elus, hoolimata sellest, et Piibel kinnitab 365 korda: ära karda, ärge kartke! Iga päeva jaoks aastas on oma lubadus.

### Kuidas sünnib kartus?

Kartuse juured on päris alguses - leiame need Piibli esimestelt lehekülgedelt, paradisiist. Oli leidnud aset esimene eksimus: Eeva oli jäänud kuulama madu, kes ahvatles teda sööma keelatud puu vilja ja asetas seega Jumala sõna kahtluse alla: kas Jumal on tõesti ütelnud, et te ei tohi süüa mitte ühestki rohuaia puust? Te ei sure kummatigi mitte, vaid teie silmad lähevad lahti ja te saate Jumala sarnaseks, tundes head ja kurja. Ja Eeva võttis selle puu viljast ja sõi ning andis ühtlasi ka oma mehele, ja temagi sõi. Kuid sellel söömisel olid väga tõsised tagajärjed. „Siis nende mõlemate silmad läksid lahti ja nad tundsid endid alasti olevat, ja nad õmblesid viigilehti kokku ning tegid enestele põlled. Ja nad kuulsid Issanda Jumala häält, kes rohuaias sinna ja tänna käis, kui päev viluks läks, ja Aadam ja tema naine peitsid endid Issanda Jumala palge eest rohuaia puude keskele. Ja Issand Jumal hüüdis Aadamat ning ütles temale: „Kus sa oled?“ Ja tema vastas: „Ma kuulsin su häält rohuaias ja kartsin, sest ma olen alasti. Sellepärast ma peitsin enese ära!“ (1Ms 3:7-10).

Kirkuserüü, mis oli inimesi katnud, purunes pattulangemise tagajärjel ja inimesed märkasid, et nad on alasti. Koos kartusega tulid nüüd ellu nii süü- kui ka häbitunne.

Kartus on karm tegelikkus. Piibli sõnaraamatus on kartus defineeritud järgmiselt: „Kartus on pattulangemise vahetu tagajärg ja sealtsaadik Jumalast eemaldunud inimkonna lahutamatu kaaslane.“

„Õel põgeneb, kuigi ei ole tagaajajat ...“ ütleb Saalomon Õpetussõnades (28:1).

Kui inimene tuleb usule, hakkavad tema kohta kehtima kõik Jeesuse lubadused, ka need, mis puudutavad kartust (Js 61:1-3).

Ja kõigest hoolimata peame tunnistama, et kartus ja hirmud ei ole automaatselt kadunud ega elu seega kergemaks muutunud. Paljudele meie ligimestest on kartus tõeliselt valus probleem, millega peab kuidagimoodi toime tulema. Hingehoiutööd tehes puutume kartusega kokku väga sageli ja näeme seda ühena vaimse tervise probleemidest. Sellistel puhkudel küsime koos kartuse all kannatava inimesega: kust see hirm on tulnud, milles see väljendub ja kuidas sellest võiks vabaneda?

Meile on kasuks, kui mõistame, et kartuse ja hirmu tekkimisele on mitmeid põhjusi. Järgnevalt toome esile kaks kõige tavalisemat põhjust.

### Traumaatilised kogemused

Kartus võib tekkida juba lapsepõlves või ka hiljem mõne traumaatilise kogemuse tagajärjel. Kui sinuga on juhtunud nii, siis tea, et just sinu jaoks on olemas hea sõnum: kui sa avad selle kambri ukse, kus need kogemused sul peidus on, siis Jeesus puhastab ja parandab su nendest kogemustest. Seda nimetatakse seesmiseks paranemiseks ja hinge paranemiseks ehk tervenemiseks.

Isegi kui sa oled uuestisündinud ja võib-olla ka Püha Vaimuga täidetud, võid sa siiski vajada seesmist paranemist, kuna suurimad takistused vaimulikule kasvule tulenevad just nendest teadvustamata probleemidest - muuhulgas kõiksugu kartustest.

Sa võid vajada seesmist paranemist, kui sa oled kogenud, et keegi teine inimene on sind solvanud, maha jätnud või sulle haiget teinud. See inimene on võinud olla oma abikaasa, vanemad, õed - vennad, õpetajad, sõbrad, tuttavad või võõrad. Sul võib olla seesmise paranemise vajadus ka sellisel juhul, kui sa kardad lennukiga lendamist või autoga sõitmist, inimeste ees esinemist vms. (siia kuuluvad mitmesugused foobiad ja neuroosid). Vajad seesmist paranemist, kui sa ei või silma otsaski sallida kas samast soost või vastassoost olevaid inimesi. Ka siis, kui sa oled olnud sõjas või lahingus, kui sinuga on käitunud väga toorelt või sind on kiusatud (näit. koolis), vajad sa seesmist paranemist. Samuti siis, kui sa ei mäleta, et esimese kuue eluaasta jooksul oleks keegi sind armastanud või kui sa ei suuda uskuda, et Jumal sind armastab. Kui keegi sinule lähedastest inimestest on surnud, eriti kui see surm on olnud traagiline või üllatuslik, vajad sa seesmist paranemist. Või kui sa oled olnud osaline mingis õnnetuses, kus teine inimene on surma saanud jne, jne.

Neid põhjusi, miks sa võid vajada seesmist paranemist, on lõpmatult. Kuid Püha Vaim, meie Kaitsja, võib tuua sinu teadvusesse just selle traumaatilise kogemuse või valusa mälestuse, mis sinu tunnetes kummitab - põhjustades kartusi, millel ei ole isegi nime ega näiliselt ka põhjust. Palu Jeesuse nimel, et need pimeduse peidupaigad, kus kartuste juured varjul on, saaksid paljastatud. Kui Jumal toob sinna oma valguse, siis kaotavad hirmud oma mõjujõu ja hing paraneb. Lase Pühal Vaimul näidata, millest peaks alustama. Kui siis Püha Vaim on toonud sinu teadvusesse mõne niisuguse juhtumi, mille suhtes sa vajad seesmist paranemist, püüa näha seda sündmust oma silme ees nii elavalt kui vähegi võimalik. Tuleta meelde kõiki üksikasju, mis selle sündmusega liituvad: kes olid sündmuspaigal, mis sul seljas oli, missugune see sündmuskoht oli jne. Räägi nendest üksikasjadest inimesele, kes sinuga koos palvetab.

Püüa käia see sündmus uuesti läbi võimalikult sarnasena sellele, kui see tegelikkuses oli - aga nüüd koos Jeesusega. Vaata, mida Jeesus selles olukorras teeb - kuidas Ta sind kaitseb ja parandab selle valusa kogemuse su sisimas ja koos sellega võtab ära su kartuse! Too endast välja see tunne, mis sinusse seoses selle kogemusega on jäänud: õudus, häbitunne, viha vms. Ütle see välja, mis tunne sul on. Kui vaja - nuta, karju või reageeri mingil muul viisil! Ja palu, et Jumal annaks Püha Vaimu kaudu sinu südamesse selle valusa tunde asemele Tema armastuse. Selle armastuse abil suudad sa andeks anda sellele inimesele, kes sulle haiget on teinud või on sind hüljanud. Selle armastuse tagajärjel kaob ka kartus, sest „täieline armastus ajab kartuse välja“ (1Jh 4:18).

„Sest mu isa ja ema hülgasid mind, aga Jehoova koristab mind!“ kinnitab Taavet (Ps 27:10). Just seda tähendavadki Piibli sõnad, mis on kirjutatud Jeesuse kohta: ta on tulnud „parandama neid, kel murtud süda“ (Js 61:1). Palu, et Jumal teeks just nii ka sinu südames. Palu, et Jeesuse veri puhastaks iga üksiku haava sinu hinges! Anna Pühal Vaimul parandada kõik haavad - ükshaaval! Ja Ta tõepoolest parandab su haavad, ka need, mis väljenduvad kartustes!

## Vanglast vabadusse!

Kui inimese loomulik kaitsesüsteem läheb katki (tihti juba lapsena), siis võib selle tagajärjel tekkinud haavast tulla koht, mille kaudu hingevaenlane pääseb inimese sisemusse ja teeb selle vangis võttes enda orjaks. Kui sellised ahelad seesmise paranemise protsessis ei katke, siis hoolimata sellest, et käiakse läbi valusaid kogemusi, tõelist paranemist ei toimu. Just seepärast tuli Jeesus „kuulutama vabastust vangidele“ (Js 61:1).

Kui olin väike tüdruk, umbes 6-aastane, oli minu elus sündmus, mis jättis mu sisemusse sügavad jäljed - mitmeid aastakümneid oli mu elu väga piiratud, elasin oma elu „elutoas“ vaid ühes väikeses nurgas, kuigi Jumal oli andnud minu käsutusse terve „elutoa“.

Meie isa oli sõja ajal põdenud tüüfust ja komplikatsioonina sellele haigusele oli talle jäänud langetõbi, mis ilmnes haigushoogudele lisaks ka masendusena, närvilisusena ja äkkvihana. Õppisime lastena pidevalt valvel olema ja isa käitumist jälgima ja tegema omalt poolt kõik selleks, et ta ei vihastaks. Meie elus valitses kartuse, pinge ja ängistuse õhkkond. Sellepärast õppisime olema „paid lapsed“.

Kuid kõige hirmsamad olid ikkagi isa langetõvehood. Ja neid oli tal sageli, vahel isegi mitu korda päevas.

Ühel päeval koju tulles kuulsin juba koridoris, et isal on hoog peal. Toast oli kuulda vastavat häält. Minu õde seisis värisedes koridoris - käed kõrvadele surutud ja näost valge. Ta kartis. Minagi kartsin. Tardusin õudusetundes koridori, õe kõrvale ja nii me seal värisesime - kaks hirmunud last. Olime oma kõrvad kätega kinni surunud, et me seda hirmsat häält, mis toast kostis, kuulnud ei oleks.

See oli hetk, mil kartus haaras minust kinni ja tungis minu sisse - kuhugi sügavale, ja seitsaadik oli see igal pool minuga kaasas, kuhu ma ka ei oleks läinud. Selle kartuse ümber hakkas tasapisi kogunema teisigi hirmu põhjuseid: hakkasin kartma teisi inimesi, vihahooge, mitmesuguseid haigusi ja eriti haigushooge. Olin ängistunud ja minu sisemuses oli pidev valu ja piin, mis mõjutas mu elu igal tasandil: minu valikutes, inimsuhetes ja ka suhtes Jumalaga ning jumalariigitoos, mida sel aja tegin.

Rääkisin oma olukorrast spetsialistiga, kuid sellest ei piisanud, et ma oleksin oma probleemist vabanenud. 70-ndate aastate alguses oli seesmine paranemine Soomes, ja ilmselt ka mujal, täiesti tundmatu asi, kuid Püha Vaim aitas mul edasi liikuda.

Ühel päeval läksin ma välja jalutama. Olin kõndimas üle järveää ja südames hüüdsin Jumala poole küsides: mis on minu tegelik probleem? Millest tuleneb see neurootiline ängistus ja kuidas ma võiksin sellest vabaneda?

Korrage tuli minu ette sõna: HIRM. Hakkasin mõtlema, kust see võiks pärit olla ja millal see on minu ellu tulnud. Niimoodi mõeldes tuli mu silmade ette seal kodukoridoris seisev väike tüdruk, kes koos õega kardab isa langetõvehoogu. Mulle tuli elavalt meelde, mis tunne mul just siis oli olnud ja meenus ka see, et sealtsaadik olin maganud kogu lapsepõlveaja käed kõrvadel - et ma ei kuuleks, kui isale haigushoog tuleb.

Seal, järveää peal kõndides, ütlesin kuuldavalt: „Jeesuse nimel, ma ütlen sellest hirmust lahti! Hirmu haare minu elus peab lõppema ja kartuse ahelad peavad purunema! Hirm ei ole tulnud Jumalalt, mina aga kuulun tervenisti Temale. See oli tõeline vaimulik võitlus, milles ma olin, kuid - tänu Jumalale - just nii see toimus! Sündis ime: ma tundsin, kuidas mu ümbert purunesid ükshaaval nagu raudvitsad. Iga pröksuga tuli kopsudesse rohkem ruumi hingata ja lõpuks oli mul tunne, et ma võiksin seal suure järve jääle lendu tõusta! Olin tõeliselt vaba! Ja imeline oli ka see, et mu kogemus ei jäänud vaid hetkeliseks. Järgneva poole aasta jooksul olin kolmel korral situatsioonis, kus kellelgi oli mingisugune haigushoog ja nendes olukordades toiminis ma lausa professionaalse julgusega. Mul oli ennast raske ära tunda, sest varem olin ma vastavates situatsioonides sündmuskohalt põgenenud. „Kui nüüd Poeg teid vabaks teeb, siis te olete õieti vabad!“

See, mida Jumal selles olukorras tegi ja mida Ta mulle õpetas, on osutunud üha uuesti toimivaks nii minu enda kui ka mitmete teiste inimeste elus. Tõsiasi on see, et ka peale seda vabanemiskogemust on minu elus olnud haavumisi ja ahelaid, kuna „meie vastane, kurat, käib ümber nagu möirgaja lõukoer otsides, keda neelata!“ Vaenlane otsib neid auke meie sisemuses, millede kaudu ta pääseks uuesti meid aheldama.

Parim ravim meie psüühikale on Psalm 91. Seda tuleb võtta 3 korda päevas ja enne tarvitamist loksutada! Loe seda psalmi hommikul, päeval ja õhtul. Loe ja täna Jumalat Tema imeliste lubaduste eest! Nendes lubadustes on lahendus ka sinu kartuste probleemile!

Vuokko Eräranta

## Kaastundeväsimus

Pea igal päeval puutume me kokku inimestega, kellede põhiprobleem on sügav väsimus ja sügav ängistus. Mitmed neist inimestest on tulnud hingehoidu saama. Nende elus on töö kaotanud igasuguse „maitse“, ei ole motivatsiooni ega töörõõmu, saavutustest hoolimata. Püütakse vaid päevhaaval kuidagimoodi ära elada. Teine võimalus on see, et nende inimeste kogu elu on läinud tõsiselt katki - rebenenud või pikaajase koormuse tagajärjel kokku vajunud. Elust on justkui põhi alt ära kukkunud. Milles on sellistel puhkudel küsimus?

Läbipõlemise (burnout) mõiste tuli Soome mõned aastad tagasi ja sellest tuli väga kiiresti sõna, mis näis sobivat igasuguse väsimuse väljendamiseks. Mitmed väitsid, et nad on täiesti „põhjakõrbenud“! Kuna läbipõlemise mõiste iseenesest on väga lai, siis tuleb seda lähemalt määratleda. Üks läbipõlemise ilmnemise viisidest on kaastundeväsimus.

### Kaastundeväsimus

Inimese läbipõlemine võib sündida olukorras, kus tema tundeelu on pikemat aega sellise koormuse all, mis on sellele inimesele ülejõukäiv. Lõpuks kogeb see inimene, et tema ihu, meel ja tundeelu on täiesti tühjad ja väärtusetud – nagu tuhk.

Inimesele, kes selliselt väsinud ligimese probleemidele kaasa elab, võib omakorda tekkida kaastundestress. Sedasorti stressi „päästikuks“ – vallapäästjaks - võib olla sellisele inimesele kaasaelamine, keda on kohanud lähedase inimese äkksurm, mingi õnnetus, vägistamine, perekonnasisene vägivald, sõda või pantvangina olemine. Kaastundestress võib tulla selliste inimeste perekonnaliikmetele, sõpradele, aga ka neid abistavatele elukutselistele inimestele: sotsiaal- ja diakooniatöö tegijatele, hingehoidjatele, mitmesugustele terapeutidele ja eestpalvete vastuvõtjatele.

Esmalt võib traumaatilise kogemusega inimese abistajale tekkida kaastundestress, mis ajapikku muutub kaastundeväsimuseks ja nii tuleb aitajast endast probleemi ohver. Kuid sugugi mitte kõik inimesed ei põe läbipõlemist ega kaastundeväsimust. Inimesed, kellel puudub empaatiavõime -

võime teisele inimesele kaasa elada -, ei kannata kaastundeväsimuse all. Näiteks loomuvigased inimesed, psühhopaadid, on selline inimrühm.

Kuid selline hingehoidja, kes ei ole omaenese elu traumaatilisi kogemusi käsitlenud, on teisi aidates riskialtil pinnal. Kui ta ei ole oma elus läbi käinud näiteks hülgamise kogemust, kartust või muid haavu, mis kuuluvad seesmise paranemise valdkonda, siis on tõenäosus, et saab kogeda kaastundeväsimust, väga suur. Kui enda probleemid on maha maetud ja maha surutud, siis ei suuda inimene kohata neidsamu probleeme ka teises inimeses. See tekitab hingehoidjas endas ängistust ja paineid. Neile, kes on oma seesmised probleemid käsitlenud, muutuvad need kapitaliks. Käsitlemata hingehaavad võivad aga hingehoidjale aegamööda muutuda selliseks probleemiks, mis rebib tema sisemuse katki ja kahjustab hingehoiutööd või teeb ta hoopis töövõimetuks sellel alal.

## **Stressi muutumine väsimuseks**

Sugugi mitte alati ei muutu stress väsimuseks. Stressi on võimalik taluda, vaos hoida ja sellest võib ka välja rabeleda - näiteks endale puhkusehetki korraldades. Kuid stressi tagajärjeks võib olla ka väsimus. See, kas stress muutub väsimuseks või mitte, sõltub hingehoidja enda elu tugisammastest: tema identiteedist, maailmavaatest, psüühilisest vastupidavusest ja vaimulikust elust ning usust.

Kõige tähtsam on hingehoidja oma tasakaal olemise ja tegemise suhtes. Kui hingehoidja enda elu on üles ehitatud tegemise peale, siis võivad sellel olla saatuslikud tagajärjed. Kõik negatiivsed asjad, mis puudutavad tema tööd, puudutavad samaaegselt ka teda ennast - tema olemasolu - ja on seega talle ohtlikud. Sellisel hingehoidjal ei ole töövälisest puhkepaika. Töö ja oma elu on tema jaoks üks tervik ja seetõttu võivad probleemid muutuda ülejõukäivateks ja purustada tema sisemuse, ilma et ta sellest ise arugi saaks. Seetõttu ta väsib.

Kui aga hingehoidja enda elus olemine on enne tegemist ja moodustab elu aluse, siis on tema elu ja identiteedi sisuks muugi kui ainult töö. Tal on väljaspool tööd oma puhke- ja peidupaik. Isegi kui kogu töö vajuks kokku, jääb tema ise püsti - ta ei lange koos tööga. Palvetamine tundub mõistlikuna ja juba ainuüksi see annab jõudu.

Oma tähendus ja mõju hingehoiutöös on vaimuliku elu ja usuga seotud asjadel. Ja see mõju on kahesuunaline: väsimusele kergesti alluv või selle kujunemist takistav. Kui hingehoidja ise usub kõikvõimsasse ja armastavasse Jumalasse, siis on Jumal nii hingehoidjast kui ka haavatud ligimesest kõrgemal. Sellisel juhul on olukord Jumala kontrolli all ka siis, kui inimene peaks selle kontrolli kaotama. Ja nii võib Jumal olla varjupaigaks. Psalmis 91 on lubadus: „Kes Kõigekõrgema kaitse all elab ja alati Kõigeväelise varju all viibib, see ütleb Issandale: „Sina oled mu varjupaik ja mu kindel mäelinnus, mu Jumal, kelle peale ma loodan!“ Sest tema kisub su välja linnupüüdjä paelust, hukkava katku käest! Oma tiivasulgedega kaitseb ta sind ja tema tiibade all sa leiad varju; tema tõde on kilp ja kaitsevall!“ (Ps 91:1-4).

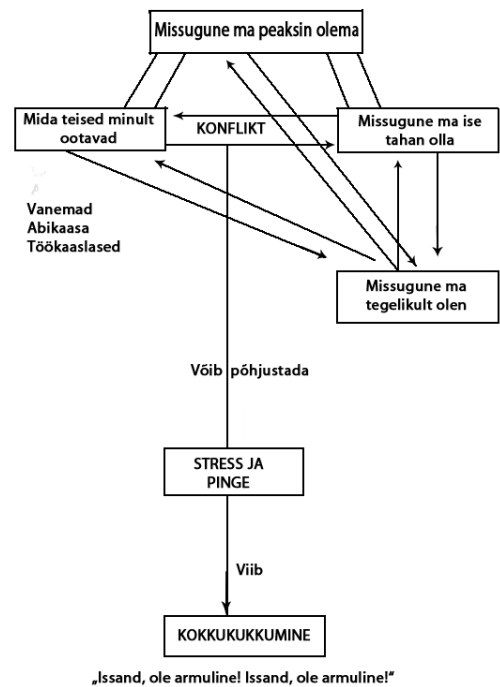
Kuid usul kõikvõimsasse Jumalasse võib olla ka vastupidine mõju: hingehoidja peab esitama küsimuse - miks Jumal laseb pahal olemas olla? Kui usklik hingehoidja ei leia sellele küsimusele rahuldavat vastust, võib tema väsimus osutuda palju pahemaks kui sellise inimese oma, kellel usku üldse ei ole. Pahimal juhul võib selline hingehoidja kaotada nii varjupaiga kui ka usu ja täielikult kokku variseda.

Hingehoidja vastupidavus sõltub tema enda isiklikest kogemustest. Kui ta on ise oma traumaatilised kogemused läbi käinud ja neist paranenud või ei ole tal seesuguseid kogemusi üldse olnudki, siis on tal kergem kohata teist inimest hingehoiusituatsioonis. Omad kogemused ei moodusta sellisel juhul ähvardavat hävituspilve hingehoidja kohale. Kui aga omad kogemused ja haavad on käsitlemata, kulutavad need hingehoidja jõuvarusid ja hoiavad teda justkui vangis. Lisaks sellele võivad need hingehoiuolukorras aktiveeruda - siis, kui abi vajav inimene räägib oma probleemidest. Hingehoidja on sellisel juhul kahekordselt lõksus!

## Kaastundeväsimuse tundemärgid

Üks hingehoiu kesksamatest asjadest on see, et hingehoidja justkui kordab abi vajava inimese kogemusi ja hakkab nendega samastuma. Need asjad tulevad tema unenägudesse ja nii püüab ta suunata oma mõtted ja tunded neist eemale. Sageli on nii, et olukord on teadvustatud vaid osaliselt. Hingehoidja hakkab vältima selliseid inimesi ja olukordi, mis võiksid talle tema valusaid kogemusi meelde tuletada. Samas väheneb tema huvi olulise tegevuse suhtes. Tema tundeelu hakkab kokku kuivama - tunnete kogemine nõrgeneb pidevalt ja sellega kaasneb psüühiliste ja vaimsete jõuvarude kahanemine. Algab muust maailmast eraldumine, kuna vaid nõ. oma maailm püsib veel mingisugusegi kontrolli all. Tulevik kitseneb, visioonid ahenevad ja vähenevad ning muutuvad trööstituteks. Kaob lootus. Magama jäämine on üha raskem, kuna just unes võivad ebameeldivad ja ängistavad kogemused korduda. Valulävi muutub madalamaks ja samas nõrgeneb võime kannatada välja viha. Närvid on pingul: on raske taluda inimesi nii tööl kui ka kodus, ei jaksa kuulata ei lärmi ega müra, laste riidlemist ega muusikat. Väljastpoolt tulevad ootused ja nõudmised ning kogu vastutus tunduvad ülejäokäivatena. Keskendumisvõime nõrgeneb ja kogu aeg keerlevad mõtetes muret tekitavad ja väsitavad asjad. Tihtipeale kaasneb selle kõigega masendus. Võib ilmned ka kaastundeväsimuse füüsilisi sümptome, näiteks korduvaid põletikke organismi eri osades.

Kes ma olen? Kes ma peaksin olema? Missugune ma teiste meelest peaksin olema? Missugune ma tahan olla? Sellisest motiivide ja ootuste konfliktist sünnivad pinge ja stress, mis võivad viia täieliku kokkuvarisemiseni, kogu elu pankrotini. On tunne, et kõik asjad on laiali ja millestki ei suuda kinni võtta. Järele on jäänud vaid põhjatu valu, pisarad ja totaalne väsimus! Inimene on justkui sügavas kuristikus ja hüüab sealt: "Issand, ole minule armuline!"



## Savinõu

Katkine savinõu olen, kildhaaval murdusin.

Nutta vaid sain ja tunda -  
ei murduks ma iialgi.

Issand, Sina mu katki tegid,  
iga kild siiski alles jäi,  
Sinu armastus mind nägi  
Ja kõige uueks löi.

Nüüd savi jälle vala  
mind uueks astjaks tee.  
Sinu armastuse salad  
nõnda näitad kõigile.  
Katkistele tahan öelda,  
ükski kild ei kaotsi läe.  
Lihtsa savi kalliks teevad  
Meistri uueks loovad käed.

Liisa Pukkila

Just seesugused võivad olla inimese tundmused oma elu varemotel seistes. Mida sellises olukorras teha?

Kui sinu kogemused on just praegu sellised, siis tea, et Jeesus tuleb sinna sinu kuristikku, sinna sügavusse, kus sa oled kõigi oma ebaõnnestumiste ja haavadega, ja ütleb sulle Matteuse evangeeliumi sõnadega: „Tulge minu juurde, kes olete vaevatud ja koormatud ... kõik katkised ja stressipinges inimesed, ja mina annan teile hingamise, mina ehitan teid uuesti üles.” Niisugust abi pakub sulle Jeesus, Jumala Poeg.

## Välja kaastundeväsimusest

Tekkinud ummikust aitavad leida väljapääsu järgmised küsimused: Miks ma olen sattunud sellesse olukorda? Mis õigupoolest toimus? Millised olid minu kogemused tekkinud olukorras? Kuidas ma käitusin? Mida ma võin selles olukorras õppida?

Tekkinud stressipinge peab kuidagimoodi katkestama - tundetasandil, füüsiliselt, vaimulikult ja ühiskondlikult. Teiste sõnadega, peab minema nullpunkti ja hakkama asja lahti harutama: mis on minu osa ja süü antud olukorras, ja mis teiste inimeste osa? Juba ainuüksi füüsiliste pingete maandamisest on palju abi: puhkus, reisimine ja sõprade toetus võivad olla aluseks kõigele muule paranemisprotsessis.

Ja lõpuks, pingetekitajaid ei tasu likvideerida enne, kui nende kaudu meile mõeldud õpetus on kohale jõudnud. Isegi kõige raskemad kogemused võivad olla kasuks endale ja teistele peale seda, kui need on läbi käidud. Nendes peitub elu mõttekus, kuigi olukorras sees olles tunduvad need kogemused meeletute- ja hävitavatena.

Võta vastu Jumala lohus, missugune su elu praegu ka ei oleks: „Mispärast ütled sina, Jaakob, ja räägid sina, Iisrael: „Minu tee on varjul Issanda eest ja mu õigus läheb mööda mu Jumalast?” Kas sa ei tea? Kas sa ei ole kuulnud? Igavene Jumal, Issand, on maailma ärte Looja; tema ei väsi ega tüdi, tema mõistus on uurimatu! Tema annab rammetule rammu ja jõuetule jõudu! Poisidki väsivad ja tüdivad, noored mehed komistavad ja kukuvad, aga kes ootavad Issandat, saavad uut rammu, need tõusevad tiibadega üles nagu kotkad: nad jooksevad ega tüdi, nad käivad ega väsi!” (Js 40:27-31).

Toimub jõu vahetus! Jumal võtab ära sinu väsimuse ja nõrkuse ning annab asemele oma üleloomuliku jõu.

Psalms 84 on järgmine lubadus: „Õnnis on inimene, kelle tugevus on sinus ... Nutu orust läbi käies teevad nad selle allikate jaoks ...”

## Kuidas edasi?

Jõudu mööda. Anna endale aega rahulikult toibuda! Lase Pühal Vaimul juhtida oma mõtteid ja näidata sulle, mis on kõige tähtsam just praegusel hetkel: kas füüsiline puhkus või see, et sa haarad probleemidel sarvist? Kirjuta üles need juhtnöörid, mida sa Issandalt saad. Nii hakkab tasapisi sündima pilt sellest, mis õigupoolest juhtus: milline oli kõiges toimunud minu osa ja milline teiste osa, missugused asjaolud on tulenenud praegusest olukorrast ja missugused tulenevad käsitlemata minevikust; millest peab just nüüd alustama - kas tänasest päevast või möödunud kogemustest, nendest, mis on jäänud omal ajal läbi käimata ja mis on nüüdsete probleemide kaudu esile kerkinud.

Järgmine etapp paranemise protsessis on ehitada üles oma elu piirid: kes ma olen? Missugune ma ei ole? Mida ma suudan, oskan ja mida mitte? Õpi oma piiridest lugu pidama! Õpi austama oma isikut ja identiteeti! Võib olla on nii, et teised inimesed on saanud ületada sinu piire ja kõndida üle „sinu õue” niipalju kui on tahtnud või oled sa hoopis ise oma piire rikkunud. Sul on luba toimida ka teistmoodi. Ametikeeles on kasutusel mõiste professionaalne distant, terve vahemaa, mis on samaaegselt oma isiku kaitsevöönd. Siia kuulub olulise osana empaatia, teisele inimesele kaasaelamine, ilma et siiski ise läheks teise tunnetega kaasa. Sellisel juhul on võimalik näha probleemi väljastpoolt ja aidata ka teine sellest tunderägastikust välja. Sümpaatia tähendab aga koos kannatamist, nutjaga koos nutmist ja sellisena on see oluline osa ligimesena olemises, kuid sellega kaasneb oht samastuda teise inimese ängistusega ja nii võivad mõlemad - nii hingehoidja kui ka abi vajav inimene vajuda samasse mülkasse.

Kuidas aga jagada aega töö, perekonna, harrastuste, Jumala ja enda vajaduste vahel nii, et kõiges säiliks tasakaal? Kas peaks igaks päevaks tegema teatud tunni- või tööplaani, et elu planeerimine nii ennast kui ka teisi rahuldaval viisil võiks teostuda? Asju paberile pannes on ehk kergem nende üle järele mõelda ja neid korda seada.

Samuti peame me õppima „ei” ütleva. Sõna „ei” kuulub elu tervete piiride juurde. Hingehoidjatele valmistab selle sõna kasutamine tihti suurt raskust, kuna abivajajaid on palju ja tahaks kõiki aidata.

Seetõttu on kokkulepitud aegadel hingehoiutöös suur tähtsus - need kuuluvad olulise osana korra loomisse elus ja viivad samas edasi ka paranemise ja selginemise protsessi. Tähtsal kohal on ka puhkus, uute impulsside saamine, töö kvaliteet ja piiride määratlemine, jõuvarude taastumine ja oma sisemuse vaimne ja vaimulik toitmine, samuti esiletulnud probleemide läbitöötamine. Kõik see viib lõpuks seesmise tervenemiseni, vabadusse ja omal ajal ka uue töövõimeni.

Jeremija kirja 18. peatükis räägitakse saviastja rikkiminemisest. See on võinud katki minna kas kasutusel olles, surve all või põletusahju kuumuses. Aga purunemine on võinud toimuda ka juba potissepa käes, tema töölaual; 4. salmis on öeldud: „Ja kui astja, mida ta savist tegi, potissepa käes rikki läks, siis ta tegi sellest jälle teise astja, nagu potissepa silmis õigem näis olevat teha.”

Nii võib ka inimene, kes teisi aitab, leida oma ellu tasakaalu enda, töö ja ümbrusega ja kogeda, et Jeesuse sõnad peavad paika: „Võtke endi peale minu ike ja õppige minust, et mina olen tasane ja südamedelt alandlik; ja te leiate hingamise oma hingedele. Sest minu ike on hea ja minu koorem on kerge!” (Mt 11:29-30).

Vuokko Eräranta

Algmaterjalina on kasutatud Raimo Mäkelä artiklit "Kaastundeväsimus"

## Seesmised vanded

Kas Sina oled kunagi teinud nõ. pühi töotusi? Selliseid nagu: mitte kunagi enam!, ma ei anna seda iialgi andeks! See solvang oli liiga ränk selleks, et seda võiks iialgi andeks anda ja veel vähem unustada! Sellised otsused on oma olemuselt seesmised vanded, mis meid nende otsuste külge kinni seovad. Kammitsetuina oleme muidugi õnnetud ja piinleme, aga abi ei paista millestki olevat. Miks on nii? Milles on õieti küsimus, kui me räägime seesmistest vannetest?

### Andeksandmatuse vangla

Aastaid tagasi oli mu elus periood, mil ma olin keerulistes inimsuhetes palju haiget saanud ja seetõttu sügavalt pettunud. Ka mu elutingimused põhjustasid mulle pettumusi. Alles hiljem sain aru, et nende aastate jooksul olin ma seesmiselt vangis - andeksandmatuse vanglas. Mind oli heidetud vangi nagu südamedu sulane Matteuse evangeeliumis (18. ptk.).

Nendel aastatel oli mu elus palju ahistust, hirmu ja süütundeid, samuti palju jõuetust - nii vaimset kui ka füüsilist. Ma nutsin palju ja vahel soovisin endale surma. Olin oma olukorras skisofreenia piiri peal, aga Jumal varjas mind selle haiguse eest.

Tegelikkus oli selline, et mu hing oli kinni valede võrgus nagu lind, kes on püüdjate saagiks langenud (Hs 13:13-20). Mind süüdistati sellistes asjades, milles ma süüdi ei olnud. Tol ajal olin ma aga nii suures pimeduses, et ma ei suutnud tõe ja vale vahel vahet teha. Nii ma siis uskusin neid valesid.

Jumala armastavad silmad olid aga minu peal ka sel raskel perioodil ja nii jõudis kätte päev, mil Püha Vaimu valgusekiir paistis mu pimedusse - näidates, milles tegelikult on küsimus. Püha Vaim näitas mulle, mis on tõde ja mis on vale. Sellest päevast alates hakkasin ma paranema ja nõtrusest tugevaks saama (Hb 11:34).

### Mitte kunagi enam!

Mu kogemused olid olnud siiski sedavõrd valusad, et sügaval sisemuses olin ma teinud otsuse: „Mitte kunagi enam ei lase ma endale kedagi liiga lähedale! Ma ei anna end kellelegi, ma ei usalda enam kedagi - mind ei peteta enam kunagi ja keegi ei saa mulle enam haiget teha!” Ma olin vangis oma puuris, mille ukse ma olin ise kinni tõmmanud. Ma ise ei saanud sealt välja ja keegi ei saanud ka minu juurde sinna puuri tulla. Mul oli selles puuris väga paha olla: lakkusin seal üksi oma haavu ja nutsin üksinduse pärast. Sellest ma aga tol ajal aru ei saanud, et ma ise olin oma puuri ukse kinni pannud.

Kolisin teise kohta ja läksin teise kogudusse. Olin endiselt üksik ja äärmiselt ettevaatlik kõigis inimsuhetes. Hoidsin turvadistantsi, et mitte uuesti „peksta saada”.



## Ahistusest avarusse

Möödus aasta. Ühel päeval kuulsin ma oma südames Püha Vaimu häält. Püha Vaim küsis mu käest: „Vuokko, kui kaua sa kavatsed oma vanglas veel olla? Keegi ei saa tulla sulle ligi, kuna sa oled ukse kinni pannud. Ometi oled sa üksildane ja õnnetu. Tee uks lahti ja vaata, mis juhtub!”

Nutsin ja oigas: „Issand, ma ei julge! Sa tead ju, kuidas siis läks, kui ma nii tegin! Ma ei kannata enam valu ja pettumusi välja!”

Issand vaid ootas. Nii ma siis lõpuks lubasin: „Olgu. Ma teen ukse praokile, viis sentimeetrit. Kui läheb hästi, võin ma seda pragu suurendada.”

Jätsin kogu oma probleemi Issandale ja andsin lubaduse: „Sinu vastutusel ma nüüd praotan oma südame ust ja Sinu hooleks jääb valvata, et keegi selline sealt sisse ei tule, kes mulle jälle haiget võiks teha!”

Järgmisel päeval helises telefon. Üks öde meie kogudusest helistas ja küsis: „Kes sinu autot remondib?” Vastasin, et mu auto on autohooldusjaamas ja see on muidugi kallis lõbu ...! Usuõde ütles selle peale, et koguduses on üks vend, kes remondib ka teiste töötajate autosid. „Ta remondiks kindlasti hea meelega ka Sinu autot, kui sa tahaksid. Maksaksid ainult materjalide eest.”

Kui mina julgesin oma seemisest vandest (ma ei suuda mitte kunagi, ma isegi ei taha mitte kunagi) loobuda ja oma südame ust veidigi praotada, tuli üle läve Jumala õnnistus! Ja see esimene õnnistus ei jäänud sugugi ainsaks!

Minu vastutusel oli oma olukord üles tunnistada ja võtta kasutusele õiged meetmed: loobuda endisest suhtumisest ja käitumisest ning nõustuda Jumala uuendustega.

## Tõsised ja õiged otsused

Kas eelpool kirjeldatu on Sulle mingil moel tuttav olukord? Kas Sinu probleem võiks samasugune olla? Võib-olla on ka Sinul neid jõusolevaid seemisi vandeid või otsuseid: „Mitte kunagi enam! Ma ei anna seda iialgi andeks! Ma ei nõustu sellega kunagi!”

Sõltumata sellest, kas Sa oled nendest seemisest vannetest teadlik või mitte, need vanded igal juhul seovad ja aheldavad Su nende otsuste külge nii, et isegi Jumal ei saa Sind aidata. Sa võid nutta ja palvetada või hoopis mässata Jumala vaikimise vastu, kuid abi ei jõua Sinuni.

Seetõttu: ütle Jeesuse nimel lahti nendest seemisest vannetest, mis Sa kunagi teinud oled! Jumal ei tule seda Sinu eest tegema - see on Sinu ülesanne! Ava oma südame uks Jumala õnnistustele ja sellisele elule, mis võib sedakaudu tulla pimeduse ja ahistuse asemele!

Anna andeks ka Jumalale, kui Sul on selline tunne, et Ta on olnud Sinu suhtes ebaõiglane (näiteks selliselt, et ta ei varjanud Sind teatud asjade eest).

Anna Jumalale andeks kõik need sündmused ja kogemused, mis on põhjustanud Sinu kibestumist ja mässu Jumala vastu!

Anna andeks ka iseendale - kõik see, mida oled teinud või jätnud tegemata!

Kui Peetrus ja Paulus oleksid kogu elu kandnud oma hinges süütunnet nende asjade pärast, mida nad olid teinud, siis ei oleks neist kunagi tulnud selliseid Jumala mehi nagu nad olid. Nad mõlemad lasid Jumalal end terveks teha!

Ka Sina võid endale oma langemised ja kaotused Jeesuse nimel ja Tema vere väes andeks anda! Võta Jumala andeksandmine vastu ja koos sellega võta vastu ka rõõm, rahu ja vabadus!

## Edasi Püha Vaimu juhatusel

Seemisest vanded võivad olla ka kollektiivsed. Näiteks koguduses võib olla jõus selline ühine otsus, et vaimuande ei saa kasutada ja mingeid karismaatilisi ilminguid ei aktsepteerita. Või siis on teatud töövormid koguduses keelatud (näiteks hingehoidjaid ei ole meie koguduses vaja - piisab sellest, kui altaril palvetatakse ...).

Kui sellises koguduses palvetatakse ärkamise pärast, siis ei ole mingi ime, et Jumal ei vasta nendele palvetele. Viga on selles, et ühiste otsustega (kollektiivsete seemisest vannetega) on Jumala käed kinni seotud ja Ta ei saa tegutseda nii nagu Ta tahaks. Isegi paastu pidamine ei aita. Issand võib öelda samad sõnad, mis Ta omal ajal ütles Iisraeli rahvale: „... kui te ka palju palvetate, ei kuule ma mitte ...” (Js 1:15). Ja nii nagu Vana Testamendi ajal, nii on ka nüüd jõus Jumala poolt asetatud tingimused õnnistustele ja ärkamisele: „Kui te tahate ja kuulate, siis te saate ...” Kui meie oleme sõnakuulelikud, siis Jumal õnnistab!

Seetõttu on otstarbekas vahetevahel ka koos arutada ja ennekõike Jumalalt küsida: kas meie oleme kogudusena teinud selliseid otsuseid, mis on võinud Jumala käed siduda ja Tema

tegutsemisvabadust pärssida? Kui vastus sellele küsimusele on jaatav, siis on kogudusel ja koguduse juhtkonnal ees meeleparanduse valik: Issand, ole meile armuline!

Usun, et Jumal armastab selliseid palveid, mis tulevad alandlikust ja siirast südamest. Jumal armastab seda, et inimene tunnistab Tema püha palge ees üles oma vead ja eksimused.

Jumal ei saa toimida nii kaua, kui Tema tegevust piiravad otsused on jõus. Jumal ei saa anda meile ärkamist, kui me ise ei ole valmis seda vastu võtma ja ei lase ka neil tegutseda, keda Jumal on kutsunud ja tööle volitanud.

Niisiis: tehkem kehtetuks ja kahjutuks kõik seesmised vanded ja avagem oma südamed uuesti Püha Vaimu juhatusel ja õnnistusele! Tehkem seda nn. üksi kui ka koos! Meil ei ole midagi kaotada, võita aga küll!

Vuokko Eräranta

## Parandama neid, kel murtud süda

Betaania-kodu tegevuse alus ja piibellik lähtekoht on Jesaja raamatu võimsates lubadustes: „Issanda Jumala Vaim on minu peal, sest Issand on mind võidnud; ta on mind läkitanud viima rõõmusõnumit alandlikele, parandama neid, kel murtud süda, kuulutama vabastust vangidele ja avama pimedate silmi, kuulutama Issanda meelepärast aastat ja meie Jumala kättemaksu päeva, trööstima kõiki leinajaid, andma Siioni leinajaile, laubaehete tuha asemel, rõõmuõli leinarüü asemel, ülistusrüü kustuva vaimu asemel, et neid nimetataks „Õigluse tammedeks“, „Issanda istanduseks“, millega ta ennast ehib“ (Js 61:1-3).

Taevane Isa toob väga mitmekülgset esile kõik need Jumalariigi võimalused iga inimese elus, mis pandi kirja prohvet Jesaja poolt juba 700 aastat enne Kristuse sündimist! Meile kuulub mitte ainult vaeste rõõmusõnum - päästmine Jeesuses ja pattude andeksandmine, mis on igähe jaoks kõige tähtsam asi -, vaid ka palju muud peale selle: Jeesus lubab parandada murtud südamed; kuulutab vabastust vangidele, seesmiselt seotud inimestele; trööstib leinajaid ja annab ülistusrüü kustuva vaimu asemel ...“ Kas pole siin mitte vastus kõikidele inimelu sügavaimatele küsimustele?

Mida aga tähendab: parandama neid, kel murtud süda? Käsitlen alljärgnevalt just seda osa evangeeliumist.

## Hülgamine

On öeldud, et elu kõige suurem ahistus on kogeda hülgamist või kanda endas süütunnet ja haiget südametunnistust. Tihti mõeldakse väga pealiskaudselt arvates, et hülgamist võib kogeda vaid seoses abielulahutusega. On tõsi, et lahutusega kaasneb hülgamine, kuid on palju teisigi inimsuhteid, mis võivad sisaldada samasugust haavatasaamist - seesmist vigastumist.

Seetõttu võib meil olla ühine kogemus: mälestus mingist eluetapist - valu, mida tahaks vaid tõrjuda ja unustada. Kuid valust ei saa lahti unustamisega, see on enesepettus - selliselt valu vaid kapseldub ja ilmneb seejärel mingil muul viisil.

## Hüljatud laps

Laps, keda ei ole soovitud, võib kogeda hülgamist juba emaihus: abieluvälisest suhtest sündinuna või peres, kus on planeeritud aborti. On imeline asi, et loode kuuleb ja teatud viisil ka mõistab selliseid vestlusi! Ja kuigi selline laps on lõpuks saanud loa sündida siia maailma, on tema sisemusse võinud jääda eluaegne trauma - tunne, et tegelikult ei tohiks ta olemas olla. Ta kogeb kõikjal kõrvalejäämist ja kummalist üksildust, mõistmata ise, miks see nii on.

Aastaid tagasi vestlesin inimesega, kellel olid just sellised tunded ja need omakorda põhjustasid tema elus mitmesuguseid probleeme. Vestluse käigus palusin tal jutustada lähemalt oma taustast ja elust - lapsepõlvest peale. Sain kuulda kurva loo: „Olen vallaslaps. Minu ema oli väga noor, kui ta rasedaks jäi ja hakkas mind ootama. Ma ei olnud soovitud ega teretulnud laps, vastupidi - olin jalus, rikkudes ära oma ema tulevikuplaanid. Ta oli algul planeerinud aborti, kuid otsustas siiski teisiti. Peale minu sündimist viis ta mu siiski kohe oma vanemate juurde ja jättis nende hoida ja kasvatada. Minu eest hoolitseti hästi, kuid väikese lapse küsimuste jaoks ei olnud vanadel ja haigetel inimestel energiat. Vahel harva käis ema meid vaatamas. Ta tõi isegi kingitusi ja minu igatsus tema järgi oli tohutu. Tihti istusin akna juures ja ootasin, et ema tuleks ja viiks mind oma koju. Olin umbes nelja-aastane, kui ema

tuli viimast korda. Olin teda saatmas, kui ta ära läks. Nägin, kuidas rong liikus üha kaugemale. Peale seda ei näinud ma teda enam kunagi ..." Kuulanud ära selle jutustuste, mõistsime me mõlemad, mis võib olla selle inimese sügava igatsuse ja kõrvale jäetuse tunde põhjuseks. Ta oli korduvalt kogenud hülgamist, mis oli jätnud tema hinge sügava haava. See haav põhjustas nüüd omakorda eelarvamusi, umbusku ja usaldamatust kõikide nende inimeste suhtes, kes tahtsid talle sõprust osutada: varsti ta niikuinii läheb ära ja jätab mu üksi!

Seetõttu julgustan ma igat tulevast ema: palveta oma lapse pärast juba praegu! Pane käsi oma kõhu peale ja õnnista oma last! Ta kuuleb seda! Selliselt sünnib lapsele juba üsas see kogemus, et teda oodatakse ja ta on teretunud.

Ka vastsündinu võib kogeda hülgamist või saada trauma raske sünnituse tagajärjel. Ümber kaela olnud nabanöör või mõni muu asjaolu on võinud põhjustada hapnikuvaeguse, millest omakorda võib tuleneda pidev ahistuse tunne. Ka sellised kogemused vajavad tervendamist - palvet seesmiseks paranemiseks.

Emarmastusest rääkides võime samamoodi rääkida ka emavihast! India misjonäri Stanley Jones'i kirjutistes on eluline näide rinnalapsest, kes ühel päeval toodi tema haiglasse ohtlikus mürgitusseisundis. Kui last uuriti, selgus, et tema veres oli rästiku mürgi taolist ainet. Kust võis selline mürk tulla nii väikese lapse verre? Tema ainus toit oli ju rinnapiim. Asja lähem uurimine paljastas põhjuse: samal ajal, kui ema imetas last, riidles ta oma mehega.

Imetav ema vihkas nii last kui ka tema isa! Ema verest oli mürk siirdunud rinnapiima ja sealt edasi lapse verre.

## **Ei ole olemas põhimõttelist armastust**

Iga laps, nii väikelaps kui ka suurem laps, mõistab vaid seda armastust, mida osutatakse talle hellusena, ilmetena, turvalise sülena, pilkude ja sõnade kaudu. Laps ei mõista põhimõttelist armastust - seda, et kui on puhas kodu ja puhtad riided, söök ja mänguasjad, siis see tähendabki, et teda armastatakse. Sellegipoolest mõtlevad praeguselgi ajal paljud vanemad nii.

Ühes raamatus räägitakse eksperimendist, mis tehti alla-aastaste lastega. Lapsed jagati kahte rühma. Esimese rühma lapsed olid steriilselt puhtas toas, said esmase hoolduse ja söögi. Samal ajal ei vaadanud keegi neile silma, ei rääkinud nendega ega võtnud sülle. Teise rühma lapsed said lisaks esmasele hooldusele osaks ka kõike seda. Tulemus oli vapustav: kõik lapsed, kes jäid ilma pilkudest, sõnadest ja sülest, surid!

Paljudel lastel võib sügaval sisemuses olla kogemus läikivast põrandast ja ilusatest asjadest, kuid samal ajal nii külmast ja kõledast kodust. On mänguasju, stiimuleid, isegi harrastusi, kuid ei ole inimesi: tingimusteta heakskiitu ja armastust. Ei ole kuuldavaid sõnu: sina oled minule kallis, oled tähtis, oled aare. Ja nii muutub laste turvatunde puudumine ebakindluseks ja usaldamatuseks enda ja teiste inimeste suhtes, hiljem isegi Jumala suhtes.

Ka nooruk võib kogeda hülgamist. Nii võib juhtuda näiteks olukorras, kus noor inimene pöördub vanemate poole sooviga südant puistata ja oma elu keerukates küsimustes nõu küsida ja ema või isa teatab selle peale, et ta peab nüüd minema Piiblit lugema ja palvetama või siis kogoduslikke ülesandeid täitma. Sellises olukorras kogeb see poeg või tütar, et ta ei ole oma vanemate jaoks tähtis.

Jumal, kogudus, harrastused, töö või mis tahes muu asi on isale või emale tähtsam kui tema. Ja nii läheb noor süda lukku - mitte ainult vanemate ees, vaid ka Jumala ja koguduse suhtes. Pahemal juhul läheb see noor inimene otsima armastust ja heakskiitu sealt, kus pakutakse vaid aseainet: seksisuhtest, narkootikumidest või muudest kahjustavatest asjadest.

Soomes, kus pooled abieludest lahutatakse, on tuhandete viisi lapsi, kes lahutuste tagajärjel viiakse lastekodudesse või asendusperedesse. Millised hülgamiskogemused selle kõigega kaasnevad! Ja millised on tagajärjed! Hüljatud laps ja nooruk õpib ka ise hülutama. Ta hülgab iseenda ja teised inimesed. Hülgamine lööb tundeellu ja eneseväärikustundes sügava haava ja selle kaudu tulevad inimesse hülgamise köidikud.

Hingevaenlane seob nende köidikute kaudu inimese nii, et ta käitub üha uuesti hülgevalt. Ja nii jätkub hülgamiste ahel ja needus ühest põlvkonnast teise - nii kaua, kuni see murtakse katki, sellest öeldakse lahti Jeesuse nimel ja hülgamise haav seotakse kinni, et see võiks paraneda.

## **Tsõlibaadis seilajad**

Ka abielus olles võivad abikaasad teineteist hüljata. Abielulahutus ei ole ainus ahistusest ja ängistusest kõnelev tõsiasi. On nii palju valu, mis jääb kaunite kodude seinte vahele ja kulisside taha.

Mitmed abielupaarid elavad koos laste pärast, majanduslikel kaalutlustel või mingil muul põhjusel. Abikaasadel võib küll olla ühine voodi, toidulaud ja lapsed, kuid samal ajal on nad teineteisest kilomeetrite kaugusel.

Nii mõlemapoolne kui ka ühepoolne hülgamine mürgitab tasapisi kogu abielu-suhte ja koduse õhkkonna. Hülgamine võib esineda vaikimisena, norimisena, vägivallana, armukadedusena, abieluväliste suhetena ja teistel viisidel kiusamisena ja põlgamisena. Vahel võib naine olla nii „püha“ ja vaimulik, et ta ei lase oma mehel olla pere pea ja preester. Ja tsölibaat on pahatihti see paat, millega mitmetes abieludes seilatakse: seksuaalsust peetakse räpase ja ilmalikuna. Räägitakse nn. veristest variseridest, kes püüdes vältida naise nägemist, alatasa löid oma pea kuhugi ära. Stanley Jones aga kohtus Indias püha mehega, kes esimese asjana teatas, et ta ei ole neljakümne aasta jooksul kordagi naise poole vaadanud. Tekib küsimus, mida ta kõigi nende aastate jooksul mõtles?!

Jumal on aga loonud just seksuaalsuse abikaasadevahelise vaimse suhte süvendamiseks. Abieludes, kus teineteist ei põlata ega hüljata, on seksuaalsus abikaasasid ühendav kogemus.

### **Valed viisid hülgamise käsitlemiseks**

Meie isiksusse kasvavad juba lapsena erinevad viisid seista silmitsi pettumuste ja hülgamisega. On inimesi, kellede jaoks iga uus inimsuhe tähendab uut ohtu - hülgamise ohtu. Sellised inimesed kardavad, et neid jälle hüljatakse ja selletõttu on nad reserveeritud ning umbusklikud. Nad hoiavad igaks juhuks distantsi kõigiga, kes püüavad neile läheneda ja tunnevad samal ajal end väga üksildastena ning igatsevad lähedust.

Teine vale viis hülgamise käsitlemiseks on maksta igale uuele inimesele kätte kõikide endiste pettumuste eest.

Inimene, kes selliselt käitub, jääb ükski, kuna keegi ei julge talle piisavalt lähedale tulla.

Kolmas vale viis seista silmitsi hülgamisega, on takerduda hüsteeriliselt inimestesse - ükshaaval - ja imeda neist välja kogu nende elumahl, neid samaaegselt armukadedusega valitsedes. On üsna kindel, et sellise käitumisega ei või vältida uut hülgamist, kuna ükski inimene ei kannata niisugust suhet lõpmatuseni välja, ilma et ta ka ise haigeks jääks.

### **Kust saame abi?**

Kõikide aegade suurimat hülgamist sai tunda meie Päästja, kes ristil rippudes hüüdis: „Mu Jumal, mu Jumal, miks sa mu maha jätsid?“ Jumal pööras oma palge ära sel hirmsal hetkel, kui Tema ainus, armas Poeg suri - võttes enda peale inimeste patud ja haigused, ka seesmised haavad ja hülgamise. Mida Jeesus hüüdis? „Isa, ära jäta minda maha!“ Just samamoodi, nagu laps võib hüüda pimedas toas, kui isa või ema on kustutanud lambi. Ära jäta mind ükski! Sõna „hüljata“ tähendab „panna kõrvale“. Jumal ütleb Piiblis, et Ta vihkab lahutust, hülgamist (Ml 2:16). See ei ole kunagi Jumala tahe, et inimene - laps või täiskasvanu - pannakse kõrvale, justkui tal ei oleks enam mingit väärtust.

Jeesus on elanud läbi hülgamise ängi, seetõttu on Ta sinu kõrval kõiges, mida sa koged ja tunnend. Jeesus võib samastuda sinu valuga oma kogemuse põhjal ja kinnitada sulle: „Sest mu isa ja ema hülgasid minu, aga Issand võtab mu üles“ (Ps 27:10). Või „... ma tahan lasta kasvada sulle korba ja ravida sind sinu haavadest, ütleb Issand, sellepärast et sind on nimetatud hüljatuks: „Siion, kellest ükski ei hooli“ (Jr 30:17).

Anna oma valu Temale - Jeesus seob ja parandab su haavad. Palu, et Tema su terveks teeks. Ja kuigi paranemise protsess - aeg, mil sinu haavu ja mälestusi käsitletakse ükshaaval Püha Vaimu teraapias - võib olla pikk ja valuline, tasub see ära, kuna lõpptulemus on suurepärane: terve, tasakaalukas inimene!

Vuokko Eräranta

## Kuulutama vabastust vangidele 1.

Jeesuse seesmise paranemise „programm“ on meile antud Jesaja raamatus (61:1-3). Selles kirjakohas lubab Issand meile palju muudki: Ta on tulnud kuulutama vabastust vangidele ja Issanda meelepärast aastat, juubeliaastat - seega aastat, mil võlad antakse andeks, orjad lastakse vabaks ja varandus antakse tagasi õigele omanikule (3Ms 25). Jesaja raamatus antud lubadus lohutab ja julgustab meid seesmise paranemise küsimustes: meile lubatakse anda laubaehe tuha asemel, rõõmuõli leinarüü asemel, ülistusrüü kustuva vaimu asemel. Me saame varustuse vaimuliku sõja jaoks, nii et meie nimi võib olla „Õigluse tammed“, „Issanda istandus“, millega Issand ennast ehib. Need on imelised töötused, mis Jumal ise on andnud - igäühe jaoks meist.

Nüüd keskendume ühele neist lubadustest: vabastust vangidele.

### Mida see tähendab?

Mäejutluses, Jeesuse jüngri kõnes (Mt 5:7), räägitakse sellest, kuidas elab selline inimene, kes usub Jeesusesse. Selle õpetuse kohaselt on kristlane üheksakordselt õnnis, ta on maa sool ja maailma valgus. Mäejutluses õpetas Jeesus oma jüngritele ka Meie Isa palve, mis sisaldab endas kõiki elu kesksemaid valdkondi. Selles palves öeldakse: „Ja ära saada meid kiusatusse, vaid päästa meid ära kurjast“ (Mt 6:13).

Millisest kurjast? Ei mistahes väikesest probleemist ja pahameelest, vaid KURJAST. Inglisekeelsetes piiblitõlgetes väljendatakse sõnaga „kuri“ nii paha asja kui ka kurjust, mille võiks kirjutada suure algustähega.

Seega võib küsimus olla tõelisest isikust, personaalsest kurjusest, kes on meie hingevaenlane - saatan.

Teeme targasti, kui suhtume temasse tõsiselt.

### Kust Kurjus on tulnud, kes ta on?

Hesekieli raamatus (28. ptk) räägitakse Tüürose vürstist. Siinkohal on tegemist nõ. prohvetliku silmaga. Selliseid kohti on Piiblis palju - need on nagu tipud mäeahelikus: näeme ühtaegu lähedale ja kaugele, minevikku ja tulevikku, näeme maailma loomist ja lõpuaegu - sündmusi, mis ei ole isegi veel aset leidnud. Nii on ka selles Hesekieli raamatu peatükis, kus räägitakse Tüürose vürstist, kes elas ja tegutses prohvet Hesekieli ajal, u 500 eKr. Näeme nii kirjeldatavat aega kui ka kauget minevikku - hetke, mil toimus hommikutähe, koidiku poja, Lutsiferi langemine. Oli ju siinkohal tegemist võimuhaaramise üritusega: üks peainglitest, võib-olla tähtsuselt isegi kõige kõrgem, tahtis kõrvaldada Poja, tõugata Ta troonilt ja võtta endale Tema positsiooni. Kust oli selle kõrge ingli südamesse tulnud uhkus ja mässumeel, seda me ei tea.

Ilmutusraamatus on aga öeldud, et „taevas tõusis sõda: Miikael ja tema inglid hakkasid sõdima lohega, ning lohe sõdis ja tema inglid. Lohe ei saanud võimust, ja enam ei leidunud neile aset taevas. Suur lohe heideti välja, see muistne madu, keda hüütakse Kuradiks ja Saatanaks, kes eksitab kogu ilmamaad - ta heideti maa peale ja tema inglid heideti koos temaga“ (Ilm 12:7-9). Saatanaga oli liitunud 1/3 inglitest ja nad kõik osalesid selles mässus. Kuid Jumala sõjavägede juhataja - peaingel Miikaeli - juhtimisel sõda võideti ja saatanale „ei leidunud enam aset taevas“ - ta pidi sealt lahkuma. Saatana võimupiirkonnaks anti maailmaruum - kosmos, päikesesüsteemid ja ka meie väike planeet Maa. Seetõttu öeldaksegi kirjas efeslastele: „Meil ei tule ju võidelda inimestega, vaid meelevaldade ja võimudega, selle pimeduse maailma valitsejatega, kurjade taevaaluste vaimudega“ (Ef 6:12). Seega on saatanal luba valitseda seda langenud maailma koos oma deemonitega, kes on kehatud vaimud ja otsivad endale kohta, kuhu asetuda - kas inimestesse, loomadesse või geograafilistesse kohtadesse.

Pattulangemisest peale oleme Eeva järeltulijatena kõik sama rikutuse orjad, meil kõigil on langenud liha ja kalduvus teha pattu. Seetõttu saabki hingevaenlane meid kiusata ja teha oma orjaks - teostama tema tahet.

Inimene, kes ei tunne Jumalat ega kuulu Jumalariiki, on hingevaenlase võimupiirkonnas. Kui see inimene aga kogeb uuestisündi ja sünnib Jumala lapseks, astub tema ellu uus isand. Tõsi, sõda ei ole sellega veel lõppenud - vastupidi: siinkohal sõda tegelikult alles algab, kuna saatan on kaotanud omandiõiguse inimese suhtes, kes enne kuulus temale. Seetõttu on väga tähtis õppida tundma hingevaenlast nii, et „tema mõtted ei ole meile teadmata“ (2Kr 2:11).

Kui me ei õpi tundma saatana strateegiat ja talle vastu panema, oleme pidevalt langemise, eksimise ja nõrgenemise ohus. Vaimuliku kasvu ja seesmise paranemise kaudu aga võime „saada

nõtrusest tugevaks ja vägevaks sõjas, tõrjuda tagasi võõraste vaenuleere" (Hb 11:34). Me võime saada tugevateks ja julgeteks Jumala armees! Just see on olnud algusest peale ka Betaania-kodu visioon: olla varustamas seda sõjaväge - et see võiks asetuda talle kuuluvale positsioonile, tulla võimeliseks riisuma saaki saatanalt ja teostama Jumala plaani ja tahet oma elus.

## Jumala strateegia

Luuka evangeeliumis (4:18-19) räägitakse meile, et oma tegevuse alguses Jeesus „läks oma harjumust mööda hingamispäeval sünagoogi." Seal anti Tema kätte Jesaja raamat ja Jeesus luges sealt 700 aastat vana ettekuulutuse, mis oli kirjutatud Tema enda kohta: „Issanda Vaim on minu peal, seepärast on ta mind salvinud. Ta on mind läkitanud kuulutama vaestele rõõmusõnumit, kuulutama vangidele vabakslaskmist ja pimedatele nägemist, laskma vabadusse rõhutuid, kuulutama Issanda meelepärast aastat." Selline on Jumala strateegia meie jaoks.

## Hingevaenlase strateegiad

Hingevaenlasel on vähemalt kolm viisi, mida ta kasutab inimese nõrgestamiseks ja tegutsemisvõimetuks tegemiseks: sissepiiramine ja blokaad, vangivõtmine ja piinamine.

### Sissepiiramine ja blokaad

Peetrus ütleb meile oma esimeses kirjas: „Olge kained, valvake, sest teie vastane, kurat, käib ümber nagu möirgaja lõukoer otsides, keda neelata! Tema vastu seiske kindlad usus ning teadke, et teie vendadel maailmas tuleb neidsamu kannatusi täielikult kanda" (1Pt 5:8-9).

Hingevaenlane tegutseb just niimoodi. Ta käib ümber, piirab sisse ja blokeerib, pressib peale ja kiusab - ja seda kõike eesmärgiga saada inimene usust ära langema. Kui hingevaenlane käib meie ümber, siis ta on veel meist väljaspool, kuid ta otsib meie isiksuse kaitsemüürist neid auke ja haavu, millede kaudu ta saab meid süüdistada, teha nõrgaks ja muidu kahjustada. Igaüks meist on kindlasti kogunud seesugust survet ja blokaadi. Kuidas me peaksime sellises olukorras toimima? Peetrus ütleb, et „seiske tema vastu"! Nii toimis ka Jeesus, kui saatan Teda kiusas (Mt 4). Kiusaja tuli Jeesuse juurde pakkudes Talle leiba, võimu ja au - tingimusel, et Jeesus osutab alandlikkust saatanale: „Selle kõik ma annan sinule, kui sa maha langed ja mind kummardad." Kuid Jeesus osutas saatanale vastupanu: „Tagane minust, saatan! Sest on kirjutatud ..."

Jumala Sõna on see Vaimu mõõk, mida hingevaenlane alati kardab ja mille eest ta põgeneb! Õpi seetõttu pähe võimalikult palju Piibli kirjakohti, sest Jumala Vaim kasutab võitlustes just Sõna!

Püha Vaim tuletab sulle vajalikul momendil meelde õige kirjakohta, millega võid hingevaenlase rünnakule vastu seista. Ja Sõna sunnib saatanat taganema.

Paulus julgustab meid oma esimeses kirjas korintlastele: „Teid ei ole veel tabanud muud kui inimlik kiusatus; aga ustav on Jumal, kes ei lase teid rohkem kiusata kui te suudate kanda, vaid ühes kiusatusega valmistab ka väljapääsu, nõnda et te suudaksite kanda" (1Kr 10:13).

## Vangivõtmine

Aga mis siis, kui me ei võida kõiki kiusatusi? Või kui meie isiksuse kaitsemüüris on olnud selliseid auke, millede kaudu hingevaenlane on pääsenud „sisse" - siduma ja vangi võtma? Näiteks hülgamise kogemus võib olla üks selline auk, samuti okultismi harrastamine. Ka teised inimesed ja näiteks suguvõsa taust võivad tekitada neid auke, millede kaudu inimene kogeb, et ta on aheldatud - ori, kes ei saa ise oma elu üle otsustada.

## Mida teha, et vang vabaks pääseks?

Hingehoiutöös seisame tihti silmitsi just selle valdkonnaga. Niisama palju näeme ka murtud südame probleeme. Oleme tõdenud, et kui aheldatuse tõsiasja seesmise paranemisega seoses ei mõisteta ega tunnistata, probleemid ei lahene - isegi kui haavu ja tundeid käsitletakse. Ka teine äärmus ei too lahendust: kui kõikjal nähakse vaid deemoneid, keda püütakse välja ajada ega mõisteta seda protsessi, mis kaasneb valusate tunnete ja purustavate mälestustega. Just sellepärast on Jeesuse paranemisprogrammis sees need mõlemad: murtud südame parandamine ja vangide vabastamine! Inimene võib olla seotud ka oma seesmiste vannete ja otsustega - niikaua, kui need paljastatakse ja neist lahti öeldakse. See abinõu, mis sellistest sidemetest vabastab, on neist lahtiütlemine Jeesuse nimel. Peale seesugust lahtiütlemist vallandavad seesmised vanded oma siduva haarde inimesest ja ta pääseb vabaks „nagu lind linnupüüdja paelust" (Ps 124:7).

## Deemonitest vaevatud

Kolmas viis, mida hingevaenlane oma strateegias kasutab, on see, et inimene on deemonitest, kurjadest vaimudest vaevatud.

Kuidas see võimalik on? Kas usklikus inimeses võib samaaegselt olla nii Püha Vaim kui ka kuri vaim? Selle küsimusega oleme oma 16 aastat kestnud hingehoiutöö jooksul pidevalt kokku puutunud. Ja tõepoolest oleme kohanud ka selliseid usklikke, kes on olnud deemonitest vaevatud. Tõsi, neid ei ole olnud palju - ainult mõned üksikud. Seotuna olemise problemaatika on siiski üldisem ja rohkem tuntud. See võib puudutada ka täiesti tavalisi usklikke. Asja teeb keerulisemaks kuningas Jaakobi piiblitõlge, kus mõte „olla deemonitest vaevatud“ on tõlgitud valesti: „olla deemonitest vallatud“. On kaks täiesti eri asja olla deemonitest vaevatud või vallatud. Deemonitest vaevatud võib mõnikord olla ka usklik inimene, kuid ta ei või olla deemonitest vallatud, kuna ta kuulub Jeesusele. Kus deemonid siis asuvad? Näiteks enne usklikuks saamist on inimene võinud olla seotud mitmesuguste okultistlike asjadega ja sedakaudu on ta avanud ukse hingevaenlasele. Ka patus elamine on võinud toimida samamoodi. Näiteks Vanas Testamendis (5Ms 18:9-12) loetletakse asju, mida inimene on võinud teha enne usklikuks saamist ja mis Jumala silmis on jäledus.

Selliseid asju tehes on inimene andnud kurjadele vaimudele loa tulla oma sisemusse. Inimene võib olla täis viha, valet, kibestumist, andeksandmatut meelt ja see on pinnas nii patule kui ka mitmesugustele hingevaenlase sidemetele. Deemonid võivad asetseda inimese lihas ja meeles, Püha Vaim elab aga inimese vaimus - seega eri tasandil. Seetõttu ongi võimalik, et nad võivad olla inimeses samaaegselt - niikaua, kui kurjad vaimud paljastatakse, mõistetakse hukka ja neil kästakse lahkuda Jeesuse nimel. Selliselt toimides pannakse inimese hinge üks kurjade vaimude ees kinni.

Misjonipõldudel on selline tegutsemine täiesti tavaline: kui inimene saab usklikuks, puhastatakse tema sisemus äärmiselt põhjalikult. Meie haritud Euroopas aga nii ei tehta. Sellepärast kannavadki nii paljud inimesed oma elus mitmesuguseid koormaid ja pimeduse salajasi asju. Nad tihti lihtsalt ei tea, milles on küsimus ja keegi ei oska neid ka vabadusse aidata. Neile inimestele ei räägita, mis võib olla paljude psüühiliste probleemide, hirmude, depressioonide ja ahistuste põhjuseks. Olukorda võib küll kergendada teraapia ja ravimite abil, kui ei teata, et Jeesus tõepoolest kuulutab vangidele vabakslaskmist ja laseb rõhutatud vabadusse.

Oleme tihti kuulnud hämmastunud küsimusi: kas siis usklikuks saamine ei lahendagi kõiki probleeme? Vanu asju ei saa ju meelde tuletada! See on tõsi. Kõik need patud, mis on üles tunnistatud ja andeks saadud, on visatud armumere sügavustesse ja selle mere rannas on silt: „Kalapüük keelatud!“ Keegi ei saa andeksantud patte sellest merest välja õngitseda. Mida teha aga nende pimeduse peidikutega, mis on inimese sisemuses haavade, mälestuste ja hingevaenlase sidemete tagajärjel?

Kas ka need peab lihtsalt maha vaikima ja unustama? Ei pea. Vastupidi: peab olema julgust küsida, kust need pimeduse peidikud pärit on, kuna Jeesus tahab neid käsitleda koos meiega ja seejärel parandada. Seda seesmine paranemine tähendabki.

Hingevaenlasel ei ole mingit õigust ega luba elutseda usklikus inimeses ja aheldada tema elu, kuna see inimene kuulub Jeesusele! Niikaua aga, kui pimeduse peidikud pole paljastatud ja hingevaenlase haare murtud, võib kurjus inimest aheldada. Ja võib ka olla lausa nii, et suurim voli on kurjusel nende inimeste elus, kes on uskunud seda valet, et usklikke inimesi sellised asjad ei puuduta. Seetõttu palvetame iga kord enne hingehoidlikku vestlust, et kõik pimeduse peidikud – kõik pimeduse salajased asjad paljastuksid Jeesuse nimel. Ja need tõepoolest paljastuvad - ilma mingi surve ja nõudmiseta.

Mõnikord võib paljastumme toimuda hingehoidja küsimuse kaudu ja teinekord tuleb inimesele endale meelde selliseid asju, mida ta varem ei ole mõistnud ega isegi mäletanud. Ja just sellistest kohtadest leidubki tihti probleemi olemus - asja tuum, millest kõik hakkab hargnema.

Kui siis lõpuks nende asjade pärast, mida Püha Vaim on valgusse toonud, koos palvetatakse, on just see viisiks, millega inimese seesmised haavad seotakse ja tema olemus vabastatakse nendest ahelatest, mis teda vangis on hoidnud.

Seega ei ole kellelgi vaja jääda hingevaenlase ahelatesse - tema orjaks. Jeesus on Päästja, iseäranis **USKLIKE PÄÄSTJA!** Jeesus on ka sinu Päästja.

Vuokko Eräranta

## Kuulutama vabastust vangidele 2.

Järgnevalt käsitleme küsimust, kuidas võib inimene saada aheldatuks - hingevaenlase poolt vangistatuks - ja kuidas nendest ahelatest on võimalik vabaneda.

Sageli kohtame seisukohta, et sellised asjad ei puuduta usklikke; et ainult need, kes ei ole usklikuks saanud, võivad olla mitmesuguste pahede: narkootikumide, alkoholi, kuritegevuse või muu seesuguse orjad. Kui aga inimene saab usklikuks, siis on sellised probleemid justkui kõik korruga lahendatud ja vanu asju ei saa enam meelde tuletada.

Oleme hingehoiutöö praktikas siiski näinud, et asi ei ole sugugi mitte alati nii. Kui see nii oleks, siis teeksime me Betaania-kodus suures osas tühja ja mõttetut tööd.

Luuka evangeeliumi neljandas peatükis öeldakse, et Jeesus „läks oma harjumust mööda hingamispäeval sünagoogi. Ja kui ta tõusis lugema, anti tema kätte prohvet Jesaja raamat. Ta rullis raamatu lahti ja leidis koha, kuhu oli kirjutatud: „Issanda Vaim on minu peal, seepärast on ta mind salvinud. Ta on mind läkitanud kuulutama vaestele rõõmusõnumit, kuulutama vangidele vabakslaskmist ja pimedatele nägemist, laskma vabadusse rõhutuid, kuulutama Issanda meelepärast aastat." Kas pole mitte just see tõeline rõõmusõnum vaestele, et Jeesus parandab neid, kel murtud süda (Js 61-1-3 ) ja et ta kuulutab vabastust vangidele ja laseb vabadusse rõhutuid?

Jeesus kuulutab ka pimedatele nägemist, mis tähendab seda, et inimene mõistab ja näeb oma olukorda: seda, et ta vajab vabastust. (The Amplified Bible: „Avama nende silmi, kes on seotud" Luuka 4:18). Jeesus teeb seda kõike ka tänapäeval Jumala laste elus - seal, kus Teda vajatakse.

### Mida tähendab olla seotud, ahelais?

Luuka evangeeliumi 13. peatükis räägitakse naisest, kes tuli hingamispäeval sünagoogi, kus Jeesus oli parasjagu õpetamas. Tõenäoliselt see naine teadis, kes Jeesus on ja tahtis saada Temalt abi, nii nagu mitmed teised olid juba saanud.

Tema elus oli suur probleem: tal oli olnud „haiguse vaim kaheksateist aastat ja ta käis kõveras ega saanud ennast päris sirgeks ajada" (13:11). „Teda nähes kutsus Jeesus ta enese juurde ja ütles talle: „Naine, sa oled lahti oma haigusest!" Ja ta pani käed tema peale ja otsekohe ajas naine enese sirgeks ja ülistas Jumalat." Kui sünagoogi ülem sellest pahandus, et Jeesus tegi terveks hingamispäeval, vastas Jeesus talle: „Te silmakirjatsejad, eks igaüks teie seast päästa ka hingamispäeval oma härja või eesli sõime küljest lahti ja vii jooma? Kas siis seda, kes on Aabrahami tütar, keda saatan, ennäe juba kaheksateist aastat on hoidnud ahelais, ei oleks tohtinud sellest köidikust lahti päästa hingamispäeval" (13:15-16).

Ka meie oleme vahetevahel kuulnud, et sellise õpetusega ei saa inimesi hirmutada - et, see võib nende ahistuse suuremaks teha. Miks? Kui mõne inimese puhul paljastub, et tema probleemide tõeliseks põhjuseks on seesugused ahelad - kas siis haiguse vaim, hirm või mõni muu asi, mis teda orjastab ja mille tõttu ta on kogu oma elu kõndinud seesmiselt kõveras - kas sellist inimest ei tohi köidikutest lahti päästa? Kas teda tõepoolest ei saa aidata mõistma, mis teda tegelikult vaevab, mis on tema probleemi õige nimi?

## Kuidas inimene võib seotuks saada?

Järgnevalt loetlen viis keskset seika, mis võivad põhjustada seotust.

### 1. Lapsepõlve traumaatilised kogemused

Igal lapsel on tema isiksuse ümber kaasasündinud kaitsevarustus. Ta on teiste inimeste suhtes avatud ja usaldav. Kui siis aga juhtub midagi niisugust, mis kahjustab inimese sisemust - kas juba beebieas või hiljem -, siis võib sellesse kaitsevarustusse tulla mõrasid ja haavu, mis vajavad seesmist paranemist. Ja nende haavade kaudu võib inimene tulla seotuks mitmesuguste hingevaenlase ahelatega. Kaitsevarustuse purunemist võivad põhjustada järgmised kogemused: hülgamine, ehmatust või mõni vapustus, õnnetusjuhtum ja surma kohtamine, pere- või muu vägivald, intsest, koolikius jne ... Põhjusi on lugematu hulk. Ja kuigi inimene hiljem, täiskasvanuna ei mõista kogetu seost oma nimetu ahistuse, hirmu või depressiooniga, on neile alati olemas põhjus. Seepärast ei ole mõtet ravida ainult sümptomeid, vaid alati tasub küsida: mis nende sümptomide all on? See on ka põhjus, miks ainult palvetamisest ei piisa, vaid nendest sidemetest tuleb ka lahti öelda Jeesuse nimel. Ja selliselt need ahelad tõepoolest katkevad ja kaotavad oma demonliku jõu.



On vajalik, et ka need haavad, mis kahjustavate kogemustega seoses on tekkinud, seotakse. Mina ise sain sellise traumeeriva kogemuse 6-aastasena: ehmatasin nähes oma isa langetõvehoogu. Selle tagajärjel elas hirm minus kümneid aastaid ja ilmnes ebamäärane neurootilise ahistusena, mille põhjust ma ei suutnud mõista. Praktilises elus asetas too minus elav hirm mulle väga konkreetseid piiranguid: näiteks mõjutas see minu elukutsevalikut. Kartsin kõiki haigusi ja eriti haigushooge. Minu probleemi püüti lahendada teraapiliste vestluste abil. See mind siis ei aidanud. Ühel päeval aga palvetasin, et Püha Vaim näitaks mulle, kus on minu probleemi tõelised juured. Püha Vaim näitas mulle üht konkreetset olukorda, mis leidis aset mu lapsepõlvkodus: olin väike tüdruk ja seisin pimedas koridoris kuulates pealt isa langetõvehoogu koos oma vanema õega, kes minu kõrval seistes värises hirmust. Just selles olukorras oli hirm haaranud ka mind oma võimusse. Selle sündmuse tagajärgi olin kandnud oma elus kaua.

Nüüd ma teadsin, mida teha. Ütlesin valju häälega: „Jeesuse nimel ma ütlen lahti sellest hirmu sidemest ja käsin sel vallandada oma haarde minist!“ Ja tänu Jumalale, see side katkes! Sain samamoodi käsitleda ka teisi hirmu sidemeid, mis olid piiranud mu elu mitmes valdkonnas. See vabanemise kogemus oli lausa füüsiline: tundus, nagu oleksid raudsed ahelad mu küljest maha kukkunud. Vabaduse tunne minus oli nii suur, et oleksin võinud kasvõi lendu tõusta. See oli imeline kevadine pühapäev aastal 1973!

## 2. Teised inimesed

Meid võivad aheldada ka teised inimesed - alistades ja meie elu üle valitsedes. Sellisteks inimesteks võivad olla meie omad vanemad, õed-vennad, koolikaaslased, õpetajad, töandja, abikaasa või isegi sõbrad. Taolistes suhetes ei saa me otsustada oma elu üle enne, kui oleme teiselt inimeselt justkui „loa“ saanud. Näiteks võib ema valitseda oma poja üle selliselt, et poeg ei saa naist võtta, kuna ükski kandidaat ei ole ema meelest sobiv. Nii kulubki poja kogu elu ema vajaduste täitmiseks. Kui siis ema ükskord sureb ja poeg jääb pensionile, ei ole elul enam mingit mõtet. Kohtusin kord niisuguse mehega, kes kurtis oma elu tühjuse üle. Vestluse käigus selgus, et too mees oli elanud koos oma emaga ja ema poolt asetatud tingimustel. Poja arvamuste ja kasvule ei olnud selles suhtes mingit ruumi. Mõistsime mõlemad, kuivõrd tähtis oli lõigata läbi see nabanöör - see vaimne sõltuvusside, mis tollel mehel oli olnud suhtes oma emaga. Siinkohal ei oma tähtsust see, kas ema veel elab või on ta juba surnud.

Too mees lõi kas selle sõltuvussideme läbi Jeesuse nimel ja võttis enda valdusse kogu selle elu, mille Jumal oli talle andnud ja mis oli jäänud elamata ema valitsemise tõttu. Selle sideme katkemisest algas tolle mehe elus uus ajajärk - uurimisretk ellu. Nüüd sai ta vabalt küsida, kes ma olen ja mida mina tahan. Ta sai nüüd võtta endale selle maa, mis kuulus temale.

Paljudel inimestel võib inimsuhtes olla samasuguseid kogemusi: on tunne, et keegi võimukam inimene on mu elu üle valitsenud ja mina olen vastu tahtmist sellele alistunud - muutudes illikukuks.

Kuid Jeesus on tulnud laskma rõhutuid vabadusse! Kui sina tunned, et sa oled mingil viisil seesmiselt seotud ja alistatud - olgu see suhe siis kasvõi vaimulik, näiteks hingehoiusuhe - on sul luba tulla selle rõhumise alt vabadusse Jeesuse nimel. Sa ei pea nõustuma sellega, et keegi valitseb su elu üle ja sina oled vääristunult allaheitlik - viisil, mis kahjustab su isiksust ja piirab su elu.

## 3. Salateadus ja okultism

Eelpool oleme rääkinud nendest sidemetest, mis on võinud sündida sõltumata endast. On aga olemas ka asju, millede kaudu inimene on võinud ise avada ukse hingevaenlasele. Näiteks mitmesugused salateadused kuuluvad sellesse rühma: spiritism, horoskoopide lugemine, ennustajalt küsimine, kaugravimine jne. Ka mitmesugune alternatiivmeditsiin on võinud olla avamas ukse hingevaenlasele: akupunktuur, homöopaatiliste ravimite kasutamine ja jooga lõdvestusviisina, kuna nende taustal on idamaade paganausundid ja seda kaudu hingevaenlase võim. Nende kaudu on inimene võinud küll saada füüsiliselt abi, kuid tulnud seesmiselt seotuks. Seetõttu palume me oma hingehoiutöös alati enne vestluse algust, et Jeesuse nimel paljastuksid kõik pimeduse peidikud. Ja need tõepoolest paljastuvad - vahel sügavate tundeelu haavadena või mälestustena, vahel selliste asjadena, mis hoiavad inimest ikka veel vangis. Sellesse protsessi kuulub inimese enda vastutus: kui ta on ise hingevaenlasele ukse lahti teinud, siis peab ta selle ka ise kinni panema. Inimese osa on tunnistada selliste asjadega tegelemine patuks ja neist lahti öelda. Selliselt toimides teostub Psalmi 124 lubadus: „Meie hing on nagu lind pääsnud linnupüüdja paelust: paelad läksid katki ja me pääsime ära!“

#### 4. Suguvõsade koormad ja needused

Juhime siinkohal tähelepanu veel ühele valdkonnale, mis ei ole nii tuttav kui eelpool mainitud asjad, kuid millega me oleme oma hingehoiutöös palju kokku puutunud.

On olemas selliseid suguvõsasisid, kus korduvad põlvkondade viisi samad probleemid: alkoholism, kalduvus enesetapule, mitmesugused psüühilised või pärilikud haigused, kuritegelikkus, liiderlikkus, vägivaldsus, invaliidsus jms. Need vaevad siirduvad ühelt sugupõlvelt teisele kas geenide kaudu (pärilikkus, kalduvus) või keskkonnategurite kaudu ja ilmnevad mitmesuguste elu piiravate ja hävitavate mõjuritena.

Näiteks hingeinvaliidist vanemad annavad oma lapsele invaliidistava kasvupinna ja elumallid ning selliselt teostub see, et „Jumal nuhtleb vanemate süü laste kätte kolmanda ja neljanda põlveni“ (2Ms 20:5).

Kui suguvõsas on tehtud mingit teatud pattu, näiteks tegeldud salateadustega, nõidusega või loitsimisega, võivad ka järgnevad põlvkonnad tulla hingevaenlase poolt seotuks. Seetõttu võimegi rääkida suguvõsa koormast või sidemetest ja isegi suguvõsa needusest. Viiendas Moosese raamatus hoiatatakse meid selliste asjade eest, mis võivad niisuguse needuse suguvõssa tuua: „Ärgu leidugu su keskel kedagi, kes laseb oma poega ja tüdarta tulest läbi käia, ei ennustajat, pilvest-lausujat, märkide seletajat ega nõida, ei manajat, vaimude ja tarkade küsitajat ega surnutelt nõu otsijat! Sest igauks, kes seda teeb, on Issandale jäle“ (18:10-13). „... aga kes heldust osutab tuhandeile neile, kes mind armastavad ja mu käske peavad“ (2Ms 20:6).

Uuestisündimine ja armastus Jumala vastu katkestab selle needuse ahela. Traumad ei siirdu enam järgmisele põlvkonnale, vaid paranevad Püha Vaimu töö tulemusena, kui Pühale Vaimule antakse võimalus need haavad parandada. Üks usklik, kes oli oma suguvõsa uurinud ja sealt palju pimedust leidnud, tegi imelise leiu: „Suguvõsa algab minust!“

Kui sina oled teadlik selliste asjade olemasolust oma suguvõsas, mida võib nimetada „needuse ahelaks“, siis tea, et sa võid vastu võtta vabanemise sellest needusest.

Tunnista Jumala ees oma suguvõsa patud - kõik need, millede olemasolust sa oled teadlik ja mis põhjustavad teistele samu probleeme kui sinule. Palu need patud Jumalalt andeks. Seejärel võid sa oma suu läbi katkestada selle needuse ahela ja öelda sellest lahti Jeesuse nimel.

#### 5. Paikkonnad

Aga kui mingis paikkonnas ilmneb pidevalt palju probleeme, näiteks töötust, alkoholismi, abielulahutusi, kas võib siis küsimus olla millestki taolisest, mis liitub eelpool öelduga? Jah, võib küll.

Aastaid tagasi olin koos Marjaga külaskäigul ühes koguduses, kus oli hämmastavalt palju nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt haigeid inimesi. Tundsime selles koguduses võimsat haiguse vaimu survet. Hiljem saime kuulda, et selles paikkonnas oli inimesi, kes olid mananud sinna shamaani vaimu. Selles kohas oli ka kultuurikeskus, mis oli püstitatud Kalevala auks. Pole siis ime, et shamaani vaimudel oli luba selles paikkonnas inimesi rõhuda. Kui aga usklikud said aru, milles on küsimus, alustasid nad palveõitlusega ja kuulutasid vaimuliku sõja kõigile pimeduse jõududele. Sündis ime: pimeduse võim taganes ja mõne aja möödudes algas selle paikkonna kogudustes suur äratus!

#### Juubeliaasta

Jesaja raamatus (61:2) räägitakse "Issanda meelepärast aastast", juubeliaastast. Sellist juubeliaastat veedeti Iisraelis igal viiekümnenal aastal. Sellisel aastal tehti vähemalt kolm asja: anti võlad andeks, lasti orjad vabaks ja anti omand tagasi algsele omanikule (3Ms 25). Meil on Jeesuses pidev juubeliaasta. See tähendab seda, et kõik inimesed, kes on seesmiselt orjastatud, saavad vabaks; patuvõlgades elavad inimesed saavad võlad andeks ja kogu selle omandi, mille hingevaenlane on inimese elust röövinud, võib saada tagasi. Joeli raamatus (2:25) lubatakse, et Issand tasub nende aastate eest, mil saagi sõid rohutirtsud, vastsed, mardikad ja röövikud. Nii võid ka sina võtta omaks selle maa, selle elu ja kõik need lubadused, mis Taevane Isa on sulle andnud. „Vaata, ma olen andnud teile meelevalla astuda madude ja skorpionide peale ja vaenlase kõige väe peale; ja miski ei tee teile kahju“ (Lk 10:19).

Ka Psalmis 107 lubatakse meile: „Nad istusid pimeduses ja surmavarjus, olid vangis viletsuses ja raudus, sest nad olid tõrkunud vastu Jumala sõnadele ja olid põlanud Kõigekõrgema nõuannet. Aga oma ahastuses nad kisendasid Issanda poole ja tema päästis nad nende kitsikustest. Ta viis nad välja pimedusest ja surmavarjust ning rebis katki nende köidikud. Täna nad Issandat ta helduse eest ja

tema imeliste tegude eest inimlastele! Sest tema on katki murdnud vaskuksed ja puruks raiunud raudriivid. Ta läkitas neile oma sõna ja tervendas nad ning päästis nad haa veerelt."

Saagu juubeliaasta teostuda ka sinu elus!

Vuokko Eräranta

## Ahistusest avarusse

Väike tüdruk seisab üksi tolmusel külateel ja nutab. Tüdruk on viieaastane ja veel äsja olid tema ümber teisedki lapsed - suuremad ja paremates riietes. Nad olid teinud ringi ümber selle väikese tüdruku, kellel oli seljas vana punane kleit. Keegi ei olnud öelnud midagi, ainult pilgud olid mõõtnud väikest tüdrukut pealaest jalatallani. Lõpuks oli keegi lastest löiganud vaikuse läbi terava lausega, mis tõi kuuldavale ka teiste laste arvamuse: „Sul on kole kleit”. Peale seda lauset olid kõik lapsed pööranud väikesele tüdrukule selja ja läinud ära rõõmsalt juttu rääkides. Väikese tüdruku olid nad jätnud üksi külatele.

Tüdruk mõtleb omaette, miks tema ei kõlba teiste laste hulka. Ta ei teadnud veel, et tema punane kleit oli saadud vaesteabi korras ja et see oli vana. Ta ei teadnud ka seda, miks talle vahel hüüti: Karjala kerjus, ja miks ta rääkis eri murdes kui kohalikud lapsed.

## Milles on küsimus?

Kümneid aastaid hiljem oli mu elus pöördepunkt, kus ma kogesin midagi vastavat kui olin väike tüdruk külateel. Seekordne kogemus tuli töökaaslaste kaudu.

Tegin koostööd lauluansambliga, kes pakkus minule oma abi mu töös, mida ma tegin mustlaste hulgas. Korraldasin mitmesuguseid kogunemisi ja koosolekuid ning ansambel sai sel moel kuulsust. Ühel ilusal päeval, kui kuulsust tundus olevat piisavalt, ansambli liikmed lihtsalt ütlesid minust lahti. Minule tundus siis, et nende sõnad: „No nii, Vuokko, nüüd me saame ilma sinutagi hakkama,” olid nagu üle parda heitmine. Teadsin, et meie koostöö oleks varem või hiljem niikuinii lõppenud, aga millegipärast tundus see olukord minule väga valusa hülgamisena. Ka minu riideid kritiseeriti: sõbralike kommentaaride vormis anti mulle mõista, et mu garderoob oleks pidanud olema samasugune nagu Eija Merilai või Kathryn Kuhlmanil!

Otsides põhjust sellele erakordsele ahistusele, mida ma tundsin, sain aru, et olukord iseenesest ei olnud nii ränk, et sellega oleks võinud seletada mu tunnete möllu. Milles oli siis küsimus? Esitasin selle küsimuse Jumalale ja palusin, et Püha Vaim näitaks minule selle probleemi juuri. Millises kohas ma õigupoolest valu tundsin? Kust see valu pärit oli? Või oli see vahejuhtum töökaaslastega mulle meeldetuletus mingist varasemast haavumisest ja sellega seotud valut?

Saabus päev, mil ma sain vastuse oma küsimusele - pildi vormis. Mulle tuli meelde aastakümnete tagane mälestus - väikesest tüdrukust külateel, kelle teised lapsed olid maha jätnud, kuna ta oli teistsugune ja tal oli kole kleit. Sellel hetkel, kui see valus mälestus mulle meelde tuli, sain abi Pühalt Vaimult.

Püha Vaim näitas mulle selle olukorra sellisena, nagu ma seda tookord kogesin: mäletasin kõiki lapsi, kes mu ümber olid ja mida keegi neist ütles ja mis peale seda juhtus. Mäletasin neid tundeid ja seda valu, mis mul selles situatsioonis oli.

Ma palusin, et Jeesus tuleks ja parandaks selle lapsepõlve valusa mälestuse ja hülgamise haava mu südames – „Jeesus Kristus on (ju) seesama eile ja täna ja igavesti!” (Hb 13:8). Ja Jeesus tõepoolest tegi just nii - Ta parandas selle haava minus. See oli imeline kogemus, kui ma nägin oma vaimusilmas Jeesust: Ta tuli minu juurde - selle väikese tüdruku juurde seal külateel, võttis ta sülle ja ütles: „Ära nuta, Vuokko, minule sa meeldid. Sul on ilus kleit ja mina mängin sinuga.” Ja nii me mängisimegi koos!

Kui ma nüüd täiskasvanuna sain koos Jeesusega uuesti läbi käia selle lapsepõlvekogemuse, kaotas see mälestus oma valu, samuti siduva mõju mu elus. Peale seda paranemist pole ma enam kunagi

tundnud, et ma olen see armetu Vuokko, kellel on kole kleit ja kes peab ennast häbenema. Ka hilisemas elus, mil meie majapidamine Betaania-kodus on põhinenud usul ja meie garderoob koosneb teiste vanadest riietest, pole see lapsepõlve valu tagasi tulnud. Pigem vastupidi - vahel olen tundnud ennast lausa kuningannana, kellele Taevane Isa isiklikult on riided andnud: „aga ma ütlen teile, et isegi Saalomon kogu oma hiilguses ei olnud nõnda ehitud nagu igaüks neist" (Mt 6:29).

Meil kõigil võib olla palju erinevaid kogemusi, mis mõjutavad meie käitumist ja asjadesse suhtumist, ilma et me mõistaksime oma käitumise ja suhtumise põhjusi. Mitmed asjad võivad tunduda võimatult rasketena ainuüksi sellepärast, et need on nii sarnased selliste varasemate olukordadega, kus me haiget saime. Teatud eluetapil on meiega võinud juhtuda midagi sellist, mis on jätnud jälje meie tundeellu, vigastanud meie väärtuslikkusetunnet või halvanud meie tahte. See võib olla sügav hülgamis-, häbistamis- või süüdistamiskogemus, õnnetus või mõni muu traumeeriv läbielamine. Meie hulgas on palju inimesi, kes on jäänud selliste kogemuste tagajärjel hirmu või mõne muu tunde vangiks. Inimene on võinud ka ise avada oma südame ukseid sellistele asjadele, mis on toonud ta ellu varje ja arusaamatut käitumist - näiteks okultismile. Üks raskematest asjadest inimese elus võib olla pärilik pahe, mida ei ole teadvustatud.

Kõigil nendel põhjustel tahan nüüd kirjutada SÜDAMELT SÜDAMELE - Sinule, kes Sa tunned valu oma elu mitmetes probleemides ja tahad saada abi oma pürgimuses seesmise paranemise ja vabanemise poole.

## **Probleemi väljaselgitamine**

Otsus minna kellegi teise inimesega oma probleeme käsitlema võib olla pika kannatuse tulemus. Tihti on tõukejõuks abi otsimisele see ebamäärane ahistus ja äng, millele ei leidu seletust või siis mingi akuutne olukord. Sellisel puhul on tähtis leida vastus küsimusele, millist abi inimene vajab ja mis on selle abi eesmärk.

Inimene võib saada kergendust oma rahutusele teraapiast ja arstiabist (rohtudest muuhulgas), kuid Püha Vaimu teraapia võib minna sügavamale kui mistahes inimlik meetod.

Kui Jeesus omal ajal inimesi parandades küsis haigetelt: kas sa tahad terveks saada?, esitas Ta väljakutse ennekõike inimese tahte - ükskõik kui nõrk see ka oli. Jeesus tõi keskpunkti inimese tahte, mitte niivõrd tema tunded või kaastundevajaduse.

On tähtis, et inimene tahab paraneda, ükskõik kui valusad tema tunded ka poleks. Vaid tahte kaudu võivad ka tunded paraneda.

Püsivate tulemusteni paranemise teel viib koos palvetamine, mille käigus Püha Vaim tuletab meelde tähtsaid sündmusi inimese elus ja juhib probleemide põhjuste- ja juurteni. Palvetamine on toiming, kus Jeesus parandab murtud südame ja kuulutab vabastust vangidele - oma lubaduse kohaselt (Jš 61:1-4).

On julgustav teada, et paranemisprotsess on võimalik ka Jeesusega kahekesi. Sugugi mitte kõike ei pea käsitlema koos teise inimesega. Püha Vaim on koos Sinuga ja Sinu lähedal just seal, kus Sa oled - kodus, koguduses, inimsuhetes. Jeesus tahab Püha Vaimu kaudu ravida Su südant just nendes kohtades, kus Sa oled ja liigud. Püha Vaim võib aga juhatada Su ellu ka inimese, kellega Sa saad usalduslikult ja turvaliselt jagada oma aastate või lausa aastakümnete koormat - vähehaaval, üks asi korraga.

Olen kasutanud abimaterjalina NMKLJ:u abieluseminaride õpetusvihikut seesmisest paranemisest, mille on koostanud Kari Törmä.

## **1. Kas Sa aktsepteerid ennast?**

Kas Sa said lapsepõlves oma vanematelt HELLUST? Kas Su vanemad olid Sinusse kiindunud ja kas nad väljendasid Sulle oma füüsilist ja vaimset kiindumust? Kas Sa said olla Su isa ja ema süles - kas vanemate süli oli Sulle avatud? Vastused nendele küsimustele osutavad, milline lähtekoht Sul on enda aktsepteerimisele ja väärtuslikkusetundele. Samad asjad on olnud otsustava tähtsusega ka Sinu turvatunde ja usalduse sündimisele.

## **2. Milline kogemus Sul on Sinu lapsepõlvekodust?**

Kas Su vanemad avaldasid hellust TEINETEISELE laste nähes? Vastates sellele küsimusele saad aru, milline õhkkond Su kodus oli.

### 3. Kuidas Sinusse suhtuti?

Kas Sa said lapsena POSITIIVSET TAGASISIDET? Või oli saadud tagasiside põhiliselt negatiivne?

Inimese mina-kontseptsioon/ pilt ja arusaamine iseendast/ identiteet on ennekõike sõltuv sellest väärtuslikkusetundest, mis meile on „antud“. Meie vanemad annavad meile eneseväärikustunde oma arvamustega meist ja meisse suhtumisega. Vanemad võivad nõuda, noomida, korrigeerida, õiendada, vigu osutada - ja seda kõike hea kavatsusega. HEAKSKIIT JA ARMASTUS ON AGA SELLISEL JUHUL TINGIMUSLIK.

### 4. Millistele omadustele Sinus oli tagasiside suunatud?

Kui Sa said positiivset tagasisidet oma vanematelt? Millele Sinus Su ema ja isa selle tagasiside suunasid? Kas nad kiitsid su heaks sellisena nagu Sa olid – ilma tingimusteta ja sooritamiseta? Kas Su vanemad aktsepteerisid Sind ka siis, kui Sa olid teinud midagi valesti?

### 5. Kuidas Sind karistati?

Kas Sind karistati lapsena füüsiliselt? Kas karistused olid õiglased või vägivaldsed? Kas vanemad valasid oma viha Sinu peale välja? Kas Sind karistati moraalsete üleastumiste pärast (valetamine, varastamine jne.) või selle eest, et Sa olid midagi ära lõhkunud? Kuidas Sind täpselt karistati: kas Sind löödi käega või vitsaga? Kas Sind häbistati karistades või eraldati teistest? Inimkartus, sealhulgas hirm autoriteetide suhtes on võinud sündida isa või ema (või mõne muu mõjuka täiskasvanu) raevust ja selle väljavalamisest - plahvatamisest ja tasakaalutust käitumisest.

Kui Sind on teistest eraldatud (näiteks kästud üksi teise tuppa minna), on see võinud põhjustada Sinus hülgamise ja mahajätmise kogemuse. Kui Sind on pandud väiksenä üksi pimedasse tuppa, on see võinud mahajäetuse tundele lisaks põhjustada ka hirmu. Ka üksindusetunde juured on sellistes kogemustes. Väärtusetuse ja kõlbmatuse tunne enese suhtes ja habras eneseväärikustunne saavad alguse varase lapsepõlve negatiivsetest kogemustest ja tõrjumisest. Kui positiivset tagasisidet on saadud vähe ja suhe on ka muus osas olnud kauge ja mitteusaldav, on see jätnud jälje inimese kogu hilisemasse ellu.

### Kuidas jätkata?

Kui ainus asi, mida inimesele on pakkuda, oleksid vaid külmad tõdemused asjadest ja olukordadest, mis niikuinii on probleemsed, oleks tulevik üsna lootusetu. Seega eelnev loetelu ei olnud lihtsalt karmide tõsiasjade päevavalgele toomine, vaid püüdlus selgitada probleemide juuri - et Jumala juureravi võiks ulatuda just nii sügavale kui tarvis.

Sellepärast pöördu oma valus alati Jeesuse poole. Ütle Jeesusele, et just siin on minu valupunkt, minu probleemi juur - ja palu, et Jeesus puudutaks Su haava oma parandava käega. Ja Jeesus tõepoolest teeb nii - Ta parandab Su südame haavad ja ka selle valusa mälestuse, mis Sulle meelde tuli. Sinu osa on öelda Jeesuse nimel lahti selle kibeda mälestuse vangitsevast mõjust oma elus: hülgamisest, hirmust, mässumeelest, vihast, kibestumisest ja andeksandmatusest. Just need tundeahelad on hoidnud Sind vangis selles valusas kogemuses ja mälestuses.

Tõenäoliselt võtab see protsess aega, aga ole julge ja ära pöördu tagasi teel seismise paranemise ja vabanemise poole! Jätka nii kaua kuni tead, et oled paranenud kõigest sellest, mis Sulle nüüd valu teeb - kõigest, mille oled ära tundnud kui haava ja probleemide juure. Jeesus aidaku Sind Sinu paranemise teel!

### 6. Kas sinu lapsepõlvekodus vannuti?

Kas Sinu vanemad kasutasid hingevaenlase (kuradi) nime laste kasvatamisel? Kas Su vanemad needsid Sind, kui Sa olid midagi valesti teinud või kirusid nad sedagi, et Sa oled üleüldse olemas?

Selline suhtumine lapsesse võib anda hingevaenlasele võimaluse avaldada survet inimese elus ka edaspidi. Sul on siiski võimalus öelda Jeesuse nimel ja Tema vere jõus lahti sellisest hingevaenlase mõjust oma elus. „Alistuge siis Jumalale! Pange vastu kuradile, siis ta põgeneb teie juurest“, julgustab Jaakobus meid oma kirjas (Jk 4:7).

Hingevaenlasel ei ole mingeid õigusi Su elus - Jeesus on viinud ristipuule kõik vandumised ja needmised, et Sina võiksid olla vaba ja pärida õnnistusi.

Ka korduvad ebaõnnestumised ja kiusatused Su elus võivad olla vandumise ja needmise tagajärg. Nii vandumine kui ka needmine võivad mõjutada Su elu kas välise survena või seespärase hukkamõistuna. Kõigest hoolimata on võimalik päästa sellest vandekoormast vabaks! Veelgi enam -

needus võib muutuda õnnistuseks ja edukuseks Jeesuses Kristuses. Jeesus tuli ju maa peale sellepärast, et Sul „oleks elu, ja oleks seda ülirohkesti“ (Jh 10:10). Hingevaenlane on tulnud varastama ja tapma ja hukkama.

## 7. Kas Sind hüljati?

Milline oli Su elu esimese eluaasta jooksul: kas ema oli vahetult peale Sinu sündimist Sinu juures või oli ta kodust ära (näiteks haiglas, tööl)?

Või eraldati Sind ennast esimese eluaasta jooksul emast? Millistes tingimustes elasid 2-3-aastasena?

Selles vanuses aset leidnud eraldamine ema ja lapse vahel võib tekitada sügava hülgamise haava (nõ. esmase hülgamise haava).

Normaalsetes tingimustes tõmbab laps nutuga ema tähelepanu endale ja annab sellega teada, et tal on mingi vajadus või häda. Ja vastusena nutule (kutsele) näeb laps oma voodi kohal ema tuttavat nägu. Aga mis siis, kui ema ei tulegi ja laps nutab nii kaua kuni väsib ja jääb magama? Ja mis juhtub siis, kui ema jääb tulemata mitmeid kordi? Seesugune korduv hülgamiskogemus põhjustab lapse tundeelus keske muutuse, mille tagajärjel laps ei julge usaldada enam kedagi.

Kliinilise teoloogia asjatundja, inglise arst Frank Lake on öelnud oma teoses „Sissejuhatus kliinilisse teoloogiasse“, et esimene eluaasta lapse elus on nõ. vaimse üsa periood, mis tähendab seda, et laps on täielikus ühenduses emaga. Hülgamiskogemus lapse elus lõhub aga selle vaimse üsa ära ja laps nõ. kukub põhjatusse olematuse sügavikku. Näiliselt laps rahuneb ja kõik tundub olevat korras, kuid haav on jäänud. Selle trauma tagajärjel tekib lapsele arusaam, et ta ei ole väärtuslik ega tähtis ja hakkab seetõttu ka ise ennast hülutama. Isegi kui ema püüaks hiljem juhtunut kuidagi heaks teha, lapse haava see ei paranda. Ka hilisemad korvamispüüdlused ei või seda haava olematuks teha, vaid selle haava peab ära parandama.

## Kuidas hülgamise haava parandatakse?

Hülgamise haava parandamine algab sellest, et kõigepealt teadvustatakse ja mõistetakse haava olemasolu. Järgnevalt peab haava käsitlema - nagu füüsilisi haavugi. Sügavad tundeelu haavad on tihti väga valusad ja põletikulised. Haava peal võib olla arm, aga armi all on endiselt valusaid kohti. Ja need valusad kohad annavad ennast tunda ennekõike suhetes: suhtes iseendaga, suhetes teiste inimestega ja suhtes Jumalaga.

Hülgamise haav võib aga tõepoolest paraneda! Palu Jeesust, et Ta puhastaks Su haava oma verrega kibestumisest, mässumeelest, andeksandmatusest (seega kõikidest nendest tunnetest, mida Sa oled tundnud selle inimese suhtes, kes on Su hüljanud). Ja Jeesus tõepoolest teeb nii: Ta puhastab Su haava, parandab hülgamise valu ja selle valu tagajärjed.

Palu Jeesust, et Ta parandaks Su haava nii sügavalt kui võimalik ja valaks sinna oma raviõli. Paranemine on Sinu ja Jeesuse koostöö, mis võtab küll aega (nagu ka füüsilise haava paranemine võtab aega), aga tasub kindlasti ära. Sinu osa selles protsessis on hoolitseda selle eest, et haav püsiks puhtana. Kuidas Sa võid seda teha? Andeks andes - kõigile, kes on Su ühel või teisel viisil hüljanud. Anna andeks üha uuesti, tahte tasandil. Kui Sa püsid oma tahtes anda andeks, võid Sa mõne aja pärast märgata, et Sa suudad anda andeks ka tunnete tasandil - kogu südamest. Ja ühel ilusal päeval võid Sa tõdeda, et haav ei ole enam valu ja isegi tundlik enam mitte! Su haav on kinni kasvanud ja lõplikult paranenud!

Ütle Jeesuse nimel lahti ka sellest hülgamise ahelast, mis on hoidnud Sind vangis nii, et Sa oled ka ise ennast ja teisi hüljanud. Katkesta see hülgamistekett - Jeesuse nimel!

## 8. Kas Sa olid oodatud laps?

Kuidas Sa võid seda teada, kui Su vanemad seda Sulle otseselt öelnud ei ole? Laps, keda ei ole oodatud, kogeb hülgamist juba oma emaihus: ema ohkamiste kaudu, raseduse needmise kaudu, enda ja mehe süüdistamise kaudu, aborti planeerimise kaudu. Laps, kes on hüljatud juba emaihus, kannatab täiskasvanuna sügavalt elumõtte ja eesmärkide puudumise all. Ta tunneb, et tal justkui ei ole õigust olla olemas ja elada. Selline inimene (nii laps kui täiskasvanu) võib reageerida oma hülgamise valule klammerdumisega ja sõltuvusega või siis agressiooniga, tihti ka eemaletõmbumisega.

Kui Sina oled üks neist, keda ei ole lapsena oodatud, loe Piiblist Psalm 139 (eriti salmid 13-16) - need on kirjutatud just Sinu jaoks:

„Sest sina valmistasid mu neerud ja kudusid mind mu ema ihus.  
Ma tänan sind, et olen nii kardetavalt imeliselt loodud.  
Imelised on sinu teod,  
seda tunneb mu hing hästi.  
Mu luud ei olnud varjul sinu eest,  
kui mind salajas loodi,  
kui mind maa sügavuses  
imeliseks kooti.  
Su silmad nägid mind juba mu eos  
ja su raamatusse kirjutati kõik päevad,  
mis olid määratud,  
ehk küll ühtainustki neist ei olnud olemas. ”

Paranemiseks vajad Sa Jeesuse ihu (koguduse või selle üksiku liikme) keskendunud palvet. Jeesus on kogu inimese elu Päästja ja Issand. Jeesus on nii mineviku kui ka oleviku parandaja, kuna Ta „on seesama eile ja täna ja igavesti!” (Hb 13:8). Jeesus võib siis liikuda ajas suveräänselt ja minna tagasi kuni üsa sisse välja. Kui hülgamine on toimunud juba üsas, võib Jeesus minna tagasi sellesse aega Sinu elus ja parandada sel ajal saadud haavad.

Pea meeles, et Jumalale - meie Taevasele Isale - on igaüks meist oodatud laps. Tema annab meile väärtuse ja elumõtte ja eesmärgi.

Püha Vaim võib tuua valguse kätte mistahes haava - ka üsas hülgamise. See ravi, mida Püha Vaim annab, on hell ja turvaline. Seega võime inimesi aidates julgelt paluda, et Tema - Püha Vaim - parandaks iga probleemi kuni juurteni välja. Ainult Jeesus teab, mis meie seesmises pimeduses peidus on. „Tema paljastab sügavused ja saladused, tema teab, mis on pimeduses, sest tema juures elab valgus” (Tn 2:22).

Apostel Paulus ütleb: „Aga kõik valguse poolt paljastatu saab avalikuks” (Ef.5:13).

Paranemise teoloogia seisneb selles, et kõik, mis tuuakse valguse kätte, paraneb. Jeesus Kristus on kogu maailma suurim Arst ja Parandaja. Tõeline elu ja tõeline jõud - nii füüsiline, vaimne kui ka vaimulik - on vaid Jeesuses. Tema suudab kõik!

## 9. Pailapse sündroom

Pailapsel ei ole olnud murdeiga ja tihti isegi mitte trotsiiga. Kuni TROTSIEANI on ema oma armsa lapse igati heaks kiitnud ja aktsepteerinud, kuid kohe, kui laps hakkas ilmutama oma tahet, ei olnudki ta enam ema meelest hea ja tore. Ema suhtumine trotsivasse lapsesse on võinud muutuda lausa tõrjuvaks. Laps kogeb sellist tõrjumist hülgamisena, mis jätab tema tundeallu paha jälje. Laps on sellises olukorras valiku ees: kas jätkata trotslikult oma tahte treenimist või alistuda ja muutuda pailapseks. Kui laps valib alistumise tee, püüab ta pai olemisega „osta” ema heakskiitu.

Teine murranguline periood on PUBERTEET. Kui vanemad ka sellel perioodil sõdivad lapse iseseisvumispüüdluste vastu, kaotavad nad viimasegi võimaluse parandada neid vigu, mida nad lapse trotsieas on teadmata teinud.

Kui vanemad püüavad noorte mässumeele lihtsalt maha suruda, ei jää lastele enam mingit kohta, kus turvaliselt kasvada. Kui puberteedieas olev noor inimene surub maha need tundetormid, mis sellesse ikka kuuluvad, siirduvad need väljaelamata tunded alateadvusse. Seal - peidus alateadvuse pimeduses - muutuvad need tunded paisuks, mille vallandumine lükkub hilisemasse ellu. Ja siis võib juhtuda nii, et see murdeiga, mis vanemal endal jäi elamata, langeb kokku tema keskea-kriisiga ja lisaks veel lapse puberteediga. Sellises peres on sel perioodil suuri raskusi!

## Missugune täiskasvanu pailapsest kasvab?

### Kuidas ta käitub ja reageerib?

Täiskasvanud „pailapsel” on suuri raskusi tundekontakti loomisel teiste inimestega - isegi oma abikaasaga, kuna taustal on sügav üksinduse probleem.

Sellisel inimesel on raske leida tundekontakti ka iseendaga - ta on ka enda tunnetest võõrdunud. Ta ei julge olla selline nagu ta on, vaid elab rollimina kaudu. TA ON NII SAMASTUNUD OMA ROLLIGA, ET TA ISEGI EI MÄRKA VÕÕRDUMIST ISEENDAST. Selline inimene ei ole sugugi mitte teesklev näitleja, vaid vastupidi - siiras oma rollis. See roll võib olla kas isa või ema roll, õe või venna roll, õpetaja roll või mängukaaslase roll. Inimese oma identiteet on mattunud nende rollide alla. Selline inimene muutub

kohanejaks, leppijaks. Tema enda tahe on murtud ja tal on raske teha valikuid, kuna ta ei tea kes ta on ja mida ta tahab.

Erik Ewalds nimetab oma raamatutes seda ilmingut iseendast võõrandumiseks. Ewalds ütleb muuhulgas, et iseendast võõrandumine on keskealiste meeste enesetappude suurim põhjus. Iseendast võõrandunud inimene kogeb, et tema elul ei ole mingit mõtet. Sellepärast ta lihtsalt ei jaks elada.

Ta ei ole leidnud oma elu, oma tõelist mina - on vaid suur tühjus ja sügav üksindus.

Kui Sinul on murdeiga elamata jäänud - see eluetapp, mil laps kasvab täiskasvanuks ja eraldub kodust ja vanematest, palu, et Issand annaks Sulle võimaluse käia see periood oma elus läbi täiskasvanuna. Maha surutud tunded peavad paisu tagant valla pääsema - kas tasapisi või kiiresti. Abikaasat tasub igal juhul ette hoiatada - et ta teaks, mis sünnib ega takistaks oma mehe või naise koorest välja tulemist.

Murdeea läbikäimine täiskasvanuna ei pruugi kesta kuigi kaua ja selles protsessis võib kaasas olla Vaimu vili (Gl 5:22). Ainult sellisel viisil võib inimene leida oma kadunud mina ja elamisväärse elu.

## Palveta koos minuga

Kallis Jeesus! Tunnen ennast ära mitmetes kohtades, mida ma äsja lugesin. Olen kogenud hülgamise valu ja mul on pailapse sündroom. Ma ei ole julgenud elada nii nagu ma oleksin tahtnud ja ma isegi ei tea, kes ma olen ja mida ma õieti tahan. Ma palun, et Sina parandaksid mu tundeelu haavad, mu hapra eneseväärikustunde ja mu tahte. Ma palun, et Sina tuleksid mu elu Issandaks ja Parandajaks. Jeesus, ma tahan terveks saada. Aamen.

## 10. Vägistamine ja intsest

Kas sa oled kogenud lapsepõlves või kunagi hiljem seksuaalset vägivalda? Kas sind on vägistatud või pikemat aega seksuaalselt ära kasutatud? Tihti inimene ise seda enam ei mäletagi (nagu ka muud ränka vägivalda mitte). Ometi võib su elus olla mingi selline asi, mis annab signaali selle kohta, et seksuaalsusega ei ole kõik korras. Sellisel juhul on tähtis, et hingehoius või teraapiarühmas oleksid kasutusel Jumala armuannid: tunnetusesõna või ilmutus. Nende andide kaudu võib Jumala Püha Vaim kinnitada Sinule endale või Sinu hingehoidjale, kas selline asi on sinu elus toimunud.

Vägistamise tagajärjel tekkinud haav erineb teistest haavadest selle poolest, et vägistamise põhjustab juba ühest korrast püsiva kahjustuse. Mitmed muud haavad aga võivad tekkida korduva kahjustamise tagajärjel. Kuidas võib siis teada saada, kas mind on vägistatud või seksuaalselt ära kasutatud, kui ma seda ise ei mäleta?

Kindlasti on palju selliseid näitajaid, mis meid õigele teele võivad aidata: näiteks hirm või viha vastassoo esindajate suhtes, oma seksuaalsuse kogemine musta või räpasena, ülisuur seksuaalne huvi või siis kogu seksuaalsuse eitamine. Samuti võivad sümptomiteks olla ebamäärane ahistus ja süütunne ning häbi iseenda suhtes. Sellisel juhul on tegemist kurioosumiga, kus ohver on võtnud enda kanda selle süütunde ja häbi, mis tegelikult kuuluks sellele inimesele, kes talle paha on teinud! Juhtlõngaks võib olla ka see, et lapsepõlvest ei mäleta õieti midagi, justkui lapsepõlve ei oleks olnud olemaski.

Kui inimese personaalsuse piirid on ületatud ja personaalsuse kaitsevall ära lõhutud, siis on tulnud inimese sisemuse kõige tundlikumasse piirkonda, mis on samaaegselt ka kõige haavatavam. See on tihti põhjuseks, miks inimene, kelle enda piirid on ületatud ja katki tehtud, teeb seda sama teistele inimestele - neist üle kõndides. Enamasti teevad nad seda alateadlikult.

Ka selliste haavade paranemiseks saame abi ja „rohtu“ Jeesuselt. Jeesus võib tulla sinu juurde, vaadata sulle otsa sügava austuse ja imetlusega ning öelda sulle: „Minu kallis tütar, minu kallis poeg, ma armastan sind! Mina olen su loonud: sinu hinge, vaimu ja ihu. Mina parandan sinu haavad - ka selle kõige sügavama: sinu naiselikkuse või mehelikkuse haava. Sinu naiselikkus, sinu mehelikkus on rikutud ja ära määritud! Võta vastu seesmine paranemine kogu oma olemusega! Võta vastu ka sinu seksuaalsuse paranemine!“

Koos Jeesusega võid sa läbi käia kõik need valusad mälestused ja kogemused, mis on su inimväärikuse sinult ära röövinud ja su sisemuse ära lõhkunud. Sa võid need koos Jeesusega uuesti läbi elada ja paluda, et Tema looks uut seal, kus midagi puhast ja ilusat on katki läinud. Ära karda näidata Jeesusele kogu oma valu: kõiki su kogemusi ja kõiki su tundeid. Too oma häbi ja valu Temale!

Sa saad nutta Jeesuse süles, kuni tuleb päev, mil võid öelda: tänu Sulle, Jeesus, minu eest! Sina oled loonud mu ilusaks - meheks või naiseks!



## Süütunne ja häbi

Süütunne võib olla kas õige ja terve või vale ja haige. Terve süütunde tagajärjeks on see, et me kanname vastutust oma pattude ja tegude eest, samuti oma tunnete ja käitumise eest. Me kanname seda vastutust Jumala, teiste inimeste ja ka iseenda ees. Sellisest süütundest võib vabaneda andeksandmise läbi: see, mille valgus paljastab, selle veri puhastab. „Kes oma üleastumisi varjab, ei jõua sihile, aga kes neid tunnistab ja need hülgab, leiab armu!” (Õp 28:13).

Haige süütunne on haav, mis võib tekkida näiteks sellest, et ükski su tegu ei kõlvanud isale ja emale. Tavaliselt püüab laps anda oma parima, et isale ja emale meelejärgi olla. Selle asemel, et last kiita, nõuavad vanemad üha rohkem pingutusi ja kui lapsel õnnestubki nende soove täita, siis on nad lihtsalt vait. Ainsad sõnad, mida lapsed tavaliselt kuulda saavad on nõudmised ja etteheited, tihti esitatakse need veel karjudes. Kuidas laps seda üldse välja võiks kannatada?

See, et miski ei rahulda, on haige ja ülitundliku süütunde baas. Kui sellele lisanduvad veel omad pürgimused, siis need ainult kasvatavad seda süütunnet, kuna enesehinnangule langeb liiga suur koorem ja see lööb kõikuma. Sellised inimesed kogevad tihti, et nad ei kõlba kuhugi ja ei saa millegagi hakkama. Kas need tunded on ka sinule tuttavad? Kas ka sina püüdsid lapsepõlves heakskiitu näiteks eduka koolitööga ära teenida? Ja hiljem töö juures püüdsid soosingut saada töökaaslaste soove täites ja neile meelt mööda olles - kas oli nii?

Sundneuroosi taustal on seesama haav. Sümptomiteks võivad olla pidev mustana olemise tunne ja neurootiline käte pesemine või siis pidev pliidi ja ukسلukkude kontrollimine, mis justkui kergendavad ahistust ja seismist pinget.

Seesmisel haavadel on ohuks ka vaimulikule elule. Jumala armu on raske vastu võtta ja kogeda, kuna see on nii suures vastuolus elulise kogemusega. Nõudja roll projitseeritakse ka Jumalale ja selliselt muutub Jumal vitsa viibutajaks, kes sunnib hakkama saama ja jaksama, et ta meid üldse võiks aktsepteerida. Ka koguduses ei saa vabalt olla, kuna käsuseadus tundub koormavana ja ohtlikuna. Sellises pinnases lobbab väärtusetuse ja kõlbmatuse tunne.

Teine haige süütunde põhjus on mõni reaalne tegu või tegemata jätmine, mis on võinud vajuda nii sügavale alateadvusse, et seda on võimatu meelde tuletada ja konkretiseerida. See võib siiski endast märku anda ebamäärase süütundena, millel ei ole nime ega „aadressi”. Inimene püüab siis sellele nimetule süütundele põhjust leida ja vahel see näib õnnestuvatki, kui ta väga hoolega seda otsib ja „kaevab”. Nii pihub selline inimene ikka ja jälle erinevatele inimestele oma tihti väikesi asju ja usub samas, et need on tema süütunde põhjuseks. Rahu ta aga ei leia. Miks? Sellepärast, et tegelikku põhjust ei ole leitud. Ja sedasorti süütunnet ka pattude andeksandmine ära ei võta. Hingehoiu protsessi käigus peab seetõttu esitama küsimuse, kus on nende tunnete juur? Millest nad võrsuvad? Peab koos palvetama, et sellise süütunde tegelik põhjus paljastuks. Ainult tõde võib meid vabaks teha, mitte neurootiline pihtimine. Püha Vaim on tõe Vaim.

„Aga kui tema, tõe Vaim, tuleb, siis ta juhatab teid kõigesse tõtte...” (Jh 16:13). „... ja tõde teeb teid vabaks!” (Jh 8:32). „Kui nüüd Poeg (Jeesus) teid vabaks teeb, siis te olete õieti vabad!” (Jh 8:36).

Häbi lähtekohaks on võrdlemine. Võib olla et sa isegi kõlbasid oma vanematele, aga nad koolitasid ja kasvatasid sind pideva võrdluse õhkkonnas. Sind võrreldi teiste lastega, õdede-vendadega, naabrilastega jne.

Sotsiaalne paine on maal olnud suurem kui linnas. Maal oli palju tähtsam, mis teised meist mõtleavad ja et nõ. oma pesa paistaks puhtana. See on põhjus, miks õpetajate, pastorite ja politsei lapsed, kes on kasvanud maal, on nii haavatud.

Seega süütunne sünnib tegudest ja häbitunne sellest, kes ja milline ma olen või ei ole.

Me saame koos Jeesusega käsitleda oma haiget süütunnet, mis on vääristanud ka meie ettekujutuse ja arusaamise Jumalast ja Jumala südamest. Meile kõigile on antud võimalus leida Piibli Jumal, kes on „andeksandja Jumal, armuline ja halastaja, pika meelega ja rikas heldusest: sina ei jätnud neid maha!” (Ne 9:17)

Taevase Isa süda ja süli on avatud ka neile, kes võitlevad haige süütundega või häbi „mürgiga” oma elus. Sina saad tulla välja haige süütunde ja häbi vanglast ning võtta vastu vabanemise ja paranemise Jeesuse nimes!

Vuokko Eräranta

## Masendusest vabanemine

Masendus on üks Soome rahvuslikest tõbedest. Soomlastest iga viies on mingil eluetapil vajanud või vajab antidepressante, et oma masendusega hakkama saada. Masendus on üha sagedamini ka pensionile jäämise põhjuseks.

Aga mis asi see masendus (või teise sõnaga depressioon) üleüldse on? Kust see tuleb ja kas sellest on võimalik paraneda? Või peab sellega lihtsalt hakkama saama: kas siis antidepressantide ja teraapia abil või ilma nendeta?

Masendus võib astuda ellu olukordades, kus nõ. normaalsed eluraamid lõövad kõikuma ja selle tagajärjel tekib kriis. Mitmesugused rasked elusituatsioonid võivad olla kriisi käivitajateks: näiteks surmajärgne lein, abielulahutus, läbipõlemine ja väsimus, haigus jne.

Hingehoiutöös näeme me palju masendunud inimesi. Aastate jooksul oleme õppinud nägema ja leidma mõningaid masenduse põhjusi. Nende leitud põhjuste esiletoomine võib aidata ka teistel oma masendust ära tunda ja selle juurteni pääseda. Julgustan igauht, kes seda teksti loeb ja võib-olla on just nüüd masendunud, uurima oma masenduse tekitajaid. Loodan, et sellest tekstist on abi ka inimesele, kes püüab mõista ja aidata oma masendunud ligimest.

### Masenduse juured

Tihti on nii, et masendust või mõnda muud psüühilist probleemi lahendada püüdes keskendutakse rohkem tagajärgedele kui põhjustele. Aastast aastasse käsitletakse mitmesuguseid sümptomeid ja küsitakse korduvalt: no, mis tunne sul nüüd on? Selliselt lahenduste otsimine ei vii paranemiseni. See võib aidata probleemiga nõ. ära elada, kuid masendus jääb ikkagi inimese sisse – musta klumbina, mis justkui tuleb kusagilt ja millega ei oska midagi peale hakata.

Akuutselt raskes olukorras võib tekkida vajadus professionaalse abi ja meditsiinilise ravi järele. Ja sellises olukorras ongi otstarbekas keskenduda rohkem sümptomidele ja aidata tormisel seisundil tasanduda.

Peale seda on aga põhjust küsida: kus on minu masenduse juured? Masendus ei ole lihtsalt mingi must klump, millega ei oleks võimalik midagi peale hakata. Masenduse peab nõ. osadeks lõikama: mis on õigupoolest minu probleem ja mis ei ole minu probleem (ja on seega kellegi teise probleem)?

Milline osa minu masendusest on psüühiline, milline osa vaimulik või koguni hingevaenlase vale ja surve?

Kui suur osa masendusest on tingitud praegustest olukordadest ja milline osa mineviku sündmustest?

Oluline on teadvustada see tõsiasi, et inimene võib paraneda vaid enda masendusest, mitte kellegi teise omast.

Mingil määral on masendus alati seotud minevikuga - hoolimata sellest, et sündmustest võib olla kaua aega ja põhjuse-tagajärje seotust praeguse olukorraga on raske märgata.

Seetõttu on tähtis paluda Püha Vaimu abi - et Tema tooks valguse kätte pimedusse varjunud asjad ja aitaks Sul leida masenduse juured.

### Hülgamine

Frank Lake, inglise arst ja kristlane, on teinud palju uurimusi lapse sünnieelse arengu kohta. Oma raamatutes „Sissejuhatus kliinilisse teoloogiasse” ja „Tee vaimse tervise juurde” toob ta esile mitmeid tähtsaid fakte sellise masenduse juure kohta, mille nimi on hülgamine.

Laps võib kogeda hülgamist juba emaihus. Selline üsasisene hülgamiskogemus tekib näiteks abordi planeerimise tagajärjel või juhul, kui laps sünnib nõ. planeerimatuna ja teda tegelikult ei oodata ega taheta vastu võtta. Uurimistulemused on paljastanud, et loode kuuleb ja mingil moel ka tajub ema suhtumist tema olemasolusse ja sündimisse.

Teatud mõttes lapse üsasisene elu jätkub ka peale tema sündimist: kuni esimese eluaastani elab laps nõ. vaimses üsas - ta on sümbioosis emaga ja temast täielikult sõltuv. Selles vanuses laps veel ei tea, et ta on omaette isiksus - kogu tema olemasolu sõltub nõ. ema näo „valgusest” (naeratustest, ilmetest, ema pilgust). Lapse eksisteerimise eelduseks on ema lähedus, süli ja jagamatu tähelepanu.

Aga mis siis, kui neid olemasolu eelduseid ei ole? Mis juhtub lapsega, kes ärkab ja hakkab nutma - ja keegi ei tule tema juurde? ... Sellises olukorras laps nõ. kukub olematuse põhjatusse kuristikku, tühjusesse. Ja isegi kui ema mõne aja pärast tuleb, võtab lapse süle ja laps rahuneb, kuhugi sügavale jääb alles hülgamise haav. Side emaga on rebenenud.

Masendunud inimene kogeb midagi taolist kui see beebi, kelle side emaga on katkenud: ta kukub üha uuesti sellesse samasse olematuse kuristikku, üksindusse. Seetõttu on depressioon alati samaaegselt ka regressioon, taandumine. Nii nagu laps, vajab ka masendunud inimene lähedust ja hoolitsust - täiskasvanulik ja mõistlik jutt siin ei aita.

Esmane ülesanne on seega välja uurida, millal selline hülgamine on toimunud: kas imikueas või kunagi hiljem. Võime julgelt otsida seda hülgamise haava, kuna me teame, et rohi selle haava jaoks on olemas: Jeesus parandab murtud südamed - ka hülgamise haavad. Palu, et Jeesus puudutaks Sind oma puhastava ja parandava käega just sellest kohast, kus Sinu hülgamise haav on. Kuna Jeesus on seesama eile ja täna ja igavesti (Hb 13:8), võib Tema minna nii kaugele minevikku kui vaja - kasvõi Sinu üsasise perioodini välja. Jeesus suudab minna meie elu eilsesse - ka varasesse hülgamisse - ja parandada sel ajal tekkinud haavad.

Psalmis 88 on kirjeldatud väga tabavalt masenduse tüüpilisimaid sümptomeid - seda, millised on masendunud inimese tunded ja mõtted elu ja Jumala kohta.

„Mind arvatakse nende liiki, kes lähevad alla hauda; ma olen nagu mees, kellel ei ole rammu! Olen valla lastud surnute juurde, just nagu mahalöödud, kes lebavad hauas, keda sa enam ei meenuta, kes sinu käest on lõigatud ära. Sina oled mind pannud kõige sügavamasse hauda, pimedasse paika, suurtesse sügavustesse. Su vihaleek lasub mu peal, ja kõigi oma lainetega vaevad sa mind. Mu tuttavad oled sa ajanud minust eemale ja oled mind teinud neile jäleduseks, ma olen kinni ega pääse välja. Mu silmad on otsa jäänud mu viletsuse pärast ... Sa oled minust eemale ajanud mu armastajad ja mu sõbrad; mu tuttavaks on pimedus.”

See on sünye tekst. Ometi - just sellised on masendunud inimese kogemused: olen kukkunud sügavasse kuristikku, valgust ei ole näha, lähedal ei ole kedagi, olen üksi ja maha jäetud nii inimeste kui ka Jumala poolt. Sellises olukorras olevast inimesest ei ole enesetapumõtted kuigi kaugel. Ja seetõttu tuleb masendunud inimesse aina suhtuda suure tõsidusega.

Mida väsinum inimene on, seda rohkem ta pingutab ja püüab sooritada, kuni jõud saab lõplikult otsa. Selliselt läbipõlenud inimene hüüab oma südames: „Miks sina, Issand, heidad ära mu hinge ja paned oma palge mu eest varjule? Ma olen vilets ja vaagun hinge ... ma kannan su ränki lööke, olen nõutu.”

Niisugused on masendunud inimese mõtted ja tunded seoses iseendaga, lähedaste inimestega ja Jumalaga.

Ometi ei ole see tõde. Tõde on hoopis teistsugune: tõeline Jumal on andeksandja, armuline ja halastaja, pika meelega ja rikas heldusest. Tõeline Jumal ei jäta meid maha (Ne 9:17).

## Suguvõsa taust

Minu elus oli omal ajal aastatepikkune periood, mil ma justkui vajusin regulaarselt - igal sügisel ja kevadel - sügavasse ja pimedasse masendusse. Kummaline oli see, et mu masendusele ei tundunud leiduvat mingit arusaadavat põhjust. Vahel jäin - just sügiseti ja kevaditi - ka füüsiliselt haigeks. Minu haigused olid ühel või teisel moel põletikulised.

Kord läksin ma oma põletikuga arsti juurde ja tema võttis selle visiidi ajal jutuks ka minu masenduse. Targa inimesena seletas arst mulle sügis- ja kevadmasenduse põhjusi: nimelt reageerivad tundlikumad inimesed looduses just kevadel ja sügisel toimuvatele muutustele erksamalt ja sügavamalt. Nendel aastaegadel „murdub” talv suveks ja suvi talveks. Just sügis ja kevad on need aastaajad, mil vanemad ja haigemad inimesed võivad surra ja tervemad reageerida muul viisil - füüsiliselt ja psüühiliselt.

Võtsin selle arsti poolt antud seletuse minu masendusele tänuga vastu ja suhtusin asjasse nii, et minu ellu lihtsalt kuulub selline aastaegade seotud masendus. Püüdsin kohaneda mõttega, et nii saab see minu puhul olema kuni elu lõpuni.

Alles aastaid hiljem leidis minu masendusele ka teine põhjus. Nimelt hakkas Püha Vaim avama mulle minu Karjalast pärit suguvõsa tausta. Palusin, et Püha Vaim juhataks mind nägema õigeid asju. Ja just nii Püha Vaim tegigi: Ta näitas mulle ilmutusena väikese halli tare akent, millest vaatas välja vana naine. Sain aru, et too naine oli üks minu kaugetest esiemadest, kes oli omal ajal olnud posija. Ta oli oma posimises kasutanud ka nõidust ja muid pimeduse jõude. Hakkasin tasapisi mõistma, miks ma ei olnud kogu elu jooksul saanud täiskuu ajal und ja miks mul oli kummalisi kartusi ning psüühilisi ja füüsilisi nõrkusi. Olin leidnud teeviida oma masenduse põhjuste juurde. Minu masenduse juured ei olnudki minu enda kogemustes ja valikutes, vaid palju kaugemas minevikus. Palvetasin viibimata kõva häälega: „Ma ütlen Jeesuse nimel lahti kõigest sellest pimedusest, mis tuleb mu ellu suguvõsa taustast.

Ütlen lahti nõidusest, millega mu esiema on tegelenud ja mis on põhjustanud järgnevatele põlvkondadele mitmesuguseid haigusi ja probleeme."

Palusin, et minust võiks saada alguse õnnistatud põlvkond ja et mingil needusel ega pärilikul pahel ei oleks enam võimu minu elus.

Ja mis juhtus? Minu masendus lihtsalt lõppes ära. Märkasin seda ise alles mõne aja pärast peale oma palvet. Sain lahti ka oma täiskuuagsest unetusest. Olen seitsaadi olnud vaba - ei masendus ega unetus ole peale seda palvet tagasi tulnud.

Loomulikult on mu elus ka hiljem tulnud ette masendavaid olukordi, kuid sellist pimedust, milles ma aastaid elasin, ei ole enam olnud. Olin pääsenud vabaks pimeduse köidikutest.

Heebrea kirjas kirjeldatakse seemiselt paranenud ja vabaks pääsenud usklikke järgmiselt: „... kes usu läbi vallutasid kuningriike, mõistsid kohut, said kätte töotusi, sulgesid lövide suud, kustutasid tule väe, pääsesid pakku mõõgatera eest, said nõtrusest tugevaks ja vägevaks sõjas, tõrjusid tagasi võõraste vaenuleere" (Hb 11:33-34).

## Tõrjutud tunded

Tõrjutud negatiivsed tunded ja suhtumine: viha, kibestumine, kadedus, andeksandmatus, enesehaletsus jne. võivad olla üks masenduse põhjustest. Kui negatiivseid tundeid ei ole saanud välja näidata ja välja elada, on inimese sisse kogunenud tunnete tulv, mis koormab inimest meeletult.

Me kõik oleme kuulnud lugusid inimestest, kes on olnud nii „mõistlikud" ja „viisakad" ja „paid", et nad ei tee kärbsele ka liiga. Ja täiesti üllatuslikult võib seesama „mõistlik" inimene tappa oma pere ja iseenda! Tunnetetulv on murdnud „tammi" ja pääsenud paisu alt valla...

Sinule võib nüüd tekkida küsimus: aga mida ma oma vihaga peale hakkan?

Kõigepealt tunne oma viha ära. Seejärel tunnista see üles iseendale ja Jumalale ja paranda meelt. Palu, et Jumal aitaks Sul selle viha „lao", mis Sinu sisse aastate jooksul kogunenud on, tasapisi tühjendada - nii, et Sinu ümber olevad inimesed haiget ei saaks.

Doktor Frank Lake on andnud suurepärase nõuande neile, kes tahavad oma viha turvaliselt välja elada:

„Paiska oma raev Jumala sülle".

See on tõepoolest parim ravi inimese psüühikale, kuna Jumal kannatab meie negatiivsed tunded välja. Veelgi enam: me osutame Jumalale suurt usaldust, kui julgeme Talle oma negatiivseid tundeid välja näidata ja välja elada. Ja just seda Jumal meilt ootabki - et me usaldaksime Teda ja tooksime oma viha Temale. Jumal armastas meid ju siis juba, kui me oma vihalaost veel ise teadlikudki ei olnud - miks ei armastaks Ta meid ka nüüd, kui me tahame oma vihast lahti saada!

Ka enesehaletsus võib olla üks masenduse juurtest, kuigi see on pealtnäha „süütu" ja vagur. Mida „taltsam" enesehaletsus on, seda valvsamad ja ettevaatlikumad peame me sellega olema. Kui läheme iseenda haletsemise teele ja hakkame teisi süüdistama, kasvatame sellega endas negatiivsete tunnete lao. Ja sellel teel jõuame varem või hiljem masenduseni!

## Kõikuv süütunne

Terve süütunde tunnuseks on tõelise vastutuse kandmine tõeliste tegude eest. Inimene võib tunnustada Jumalale üles oma patuteo ja saada andeks. Sellega on too patt käsitletud ja seda ei ole enam olemas. See tegu on visatud armumerre ja selle mere kaldal on silt: kalapüük keelatud!

## Millest aga tuleneb ebaterve ja kõikuv süütunne?

Põhjusi võib olla mitmeid ja mõningad neist põhjustest võivad leiduda vägagi sügavalt. Ebaterve süütunde tunnuseks on mõtteviis, et paha pole mitte see, mida inimene on teinud, vaid inimene ise on paha. Tihti kuulub selle mõtteviisi juurde häbitunne. Inimene justkui kannab südames häbipitserit. Ja kuna sellist haiget süütunnet ei ole võimalik kuidagi käsitleda, et sellest vabaneda, jääb inimese ainsaks võimaluseks enda karistamine ja hukkamõistmine. Seesugune iseenda karistamine võib ilmnedas kas füüsilise haigusena või masendusena. Raskematel juhtudel võib depressioon viia lootusetuse ja enesetapuni, kuna taustal on arusaam, et kõigile oleks parem, kui mind ei oleks olemas.

Seega on väga vajalik peatuda ja esitada endale küsimus: miks mul on haige süütunne ja miks ma kannan häbipitserit? Põhjusi on kindlasti rohkem kui üks. Haige süütunne ja häbi on alati seotud laiemas psüühilise mehhanismiga, milles on omad seaduspärasused. Seetõttu nõuab oma probleemide juurtega tutvumine julgust ja ausust. Võin siiski kinnitada, et ka haigest süütundest ja häbist on võimalik paraneda! Tõsi, lihtne see ei ole, võimalik aga küll.

## **Kui Jumal peidab oma näo ära**

Võib olla ka nii, et mõnikord ei leidugi masendusele mingit tõelist põhjust. Peame võtma arvesse võimaluse, et vahel Jumal lihtsalt peidab oma näo ära ja me saa Teda näha. Usun, et Jumalal on alati mingi mõjuv põhjus, kui Ta nii teeb. See võib olla ja jäädagi saladuseks - nagu Iobi kannatuste puhul oli. Ka meile võib tunduda, et Jumal on ebaõiglane. Selliseid tundeid oli Iobil ja isegi Jeesusel, kui Ta ristil olles hüüdis: „Mu Jumal, mu Jumal, miks sa mu maha jätsid?”

Meie kõikide elurong jõuab mingil etapil tunnelini. Oleks suur rumalus rongist just siis maha hüpata, kui see tunnelis on - on täiesti selge, et nii tehes me lõmastuksime vastu tunneli seina. Kindel on aga see, et saabub päev, mil meie elurong tuleb tunnelist välja ja me näeme jälle valgust. Ja valguse käes võime me märgata, kuipalju rikkamaks me just oma kannatuste läbi oleme saanud. Me mõistame nüüd paremini Jumala pühi saladusi - ja just neid saladusi, mis on peidus kannatuste sees.

Meie kogemused võivad muutuda meile suureks õnnistuseks ja lausa kapitaliks meie elus. Neist kogemustest võib kooruda ka teenimisvõimalus Jumala tööpõllul, kuna „neile, kes Jumalat armastavad, laseb Jumal kõik tulla heaks ...” (Rm 8:28).

Vuokko Eräranta

## **Tundesõltuvus**

### **Tundesõltuvus - mis see on?**

Igaüks meist vajab lähedasi inimsuhteid. Kui aga mõni inimsuhe hakkab tunduma piiravana või kõikehaaravana, võib küsimus olla tundesõltuvusest.

Tundesõltuvus tekib hülgamise ja haavumise tagajärjel, mis leiab tihti aset juba lapsepõlves. Laps, kelle põhivajadused: läheduse, turvatunde, heakskiidu, ärakuulamise ja lohutuse vajadused jäävad täitumata, tõmbub endasse. Täiskasvanuna nõuab ta aga oma tundeõlga sisse teistelt inimestelt - nende külge klammerdudes ja nende kaudu elades. Sellisel inimesel on tunne, et ta vajab oma turvalisuse alalhoidmiseks pidevalt teise inimese lähedalolu ja hoolitsust.

Sellise inimsuhte puhul on rohkem tegemist vajamise- kui jagamisega.

Tundesõltuvus võib ilmnedä mitmesugustes suhetes; seda võib esineda nii samast kui ka eri soost inimeste vahel, laste ja vanemate vahelistes suhetes, hingehoidja ja kliendi vahelistes suhetes, abielus, sõprussuhetes või ka õpetaja ja õpilase vahel. Tundesõltuvus võib olla kas mõlemal või siis ainult ühel asjaosalistest.

### **Millisel juhul on tegemist tundesõltuvusega?**

Tundesõltuvuse võib ära tunda järgmistest seikadest.

Suhtes esineb armukadedust ja püüdu pidada teist inimest oma võimuses. Ülejäänul ei ole selle suhte seisukohalt tähtsust.

Tundesõltuv ei saa hakkama ilma kaaslaseta ja ta keskendub rohkem inimesele kui Jumalale. Kui suhe asetatakse kahtluse alla või ähvardab seda mõni muu oht, muutub tundesõltuv vihaseks ja kaitseb suhet ägedalt. Teine inimene on muutunud tundesõltuvale turvalisuse ja jõu allikaks - tundesõltuv elab teise inimese kaudu.

Sõltuvussuhe on alati sissepoole pöördunud, kinnine suhe. See halvab ja piirab isiklikku kasvu.

Terve suhe seevastu on vaba. Sellises suhtes on ruumi ka teistele inimestele.

Tundesõltuvus aheldab. Tundesõltuv võib kogeda ahistust ja lausa kabuhirmu, kui teine osapool näiteks kolib ära.

Tundesõltuvate vahel võib esineda ka romantilisi ja seksuaalseid tundeid, kuigi tegemist ei ole kurameerimisega. Füüsilist hellust võib sellises suhtes olla siiski rohkem kui nõ. tavaliste sõprade vahel.

Kuna tundesõltuva oma mina on nõrgalt arenenud, kardab ta vastutust. Seetõttu hakkab tundesõltuv teostama oma tahet teise inimese kaudu ja nõ. põgeneb tema selja taha - jäädes ise nähtamatuks.

Tundesõltuval on tugev manipuleerimise ja teise inimese üle valitsemise kalduvus. Lõpuks kogeb vähemalt üks suhte osapooltest, et see suhe on muutunud talle ahelaks.

## Sõltuvusele vastuvõtlikuks muutvad olukorrad

- Perioodid, mil peab olema pikki aegu üksinda.
- Kriisid, näiteks inimsuhte katkemine.
- Üleminekuperioodid: kolimine, kihlaaeg, abiellumine, uude kooli või töökohta siirdumine, usuletulek.
- Stress.
- Tuttavast ümbrusest lahkumine.
- Tüdimus ja masendus.
- Kohtumine selliste inimestega, kellede sarnane tahaks ise olla. Tavaliselt tõmbavad meie tähelepanu sellised inimesed, keda me imetleme kas siis füüsiliste, vaimsete või vaimulike omaduste tõttu. Need omadused võivad olla meis enestes peidus, kuid nõ. surnud olekus. Nii püüame neid omadusi alateadlikult elustada teiste inimeste kaudu.

Sõltuvusaldis olukorras on tähtis aru saada ja endale tunnistada, et ma vajan abi ja tuge, ja vältida klammerdumist ühe inimese külge.

## Sõltuvuse tekkimise põhjused

Sõltuvuse sündimise pinnaseks on teadvustamata pettumused ja kibestumine, mis jäävad inimese sisemusse varases lapsepõlves toimunud hülgamise ja haavumise tagajärjel. Meid on võidud kohelda halvasti järgmistel viisidel:

- hüljates
- meie identiteeti poisi- või tüdrukuna ei ole kinnitatud
- meid ei ole kuulnud ega nähtud (laps vajab seda oma arengu nartsissismi perioodil).

Sellise kohtlemise tagajärjel toimub sulgumine ja üksindusse tõmbumine.

Kui inimene ei tea, kuidas saada armastust ja hoolitsust, klammerdub ta selliste inimeste külge, kes näivad talle rahuldust pakkuvat. Selliselt toimides ootab inimene, et tema armastuse ja turvatunde vajadused täidab mitte Jeesus, vaid teine inimene. Sellise inimese sisemuses elutsevad mässumeel ja uskmatuse. Ta ei taha anda kõiki oma elu valdkondi Jumalale, kuna ta ei usu, et Jumal võiks tema vajadusi rahuldada.

## Paranemine

Paranemise aluseks on vabatahtlik otsus järgida tõe ja siduda end tõeaga. Samuti tuleb Jeesuse nimel lahti öelda kõikidest valedest.

Paranemisse kuuluvad tihti järgmised etapid:

1. Sõltuvuse mõõnmine. See on raske, kuna sõltuvussuhtest on kasu: see pakub turvatunnet ja lähedust - seega just seda, mida me vajame. See tõstab ka meie väärtuslikkusetunnet. Samas leevendab sõltuvussuhe mõttetuse ja tühjuse tundeid ja selliselt kergendab meie olukorda. Sõltuvussuhtes olles kogeme, et me kuulume kellelegi.

2. Patu tunnistamine. Kõik see paha, mida me oleme tunda ja kogeda saanud, tuleb anda üle Jeesusele. Peame andma andeks neile, kes on meiega valesti käitunud. Peame üles tunnistama ka oma patud - selle, et me pole usaldanud Jumalat meie vajaduste täitjana, vaid oleme inimesest teinud endale ebajumala. Me oleme uskunud hingevaenlase valesid ja ka see patt tuleb üles tunnistada. Tihti ei saa me isegi aru, et sõltuvussuhtes on midagi üldse valesti, kuna ka Jumala lähedalolu kogemine võib olla seotud selle inimsuhtega.

3. Distantseerumine. Järgnevalt tuleb hoida distantsi sõltuvuse objektiga ja otsida selliseid inimesi, kellega võiksime käsitleda oma valu ja seesmisi haavu. Sellega ei ole kerge nõustuda. Me leiame piisavalt seletusi sellele, miks me vajame sõltuvuse objekti ja miks me ei pea temast loobuma. Pidev klammerdumine aga ainult pikendab meie valu ja hoiab meie haavu peidus. Seega distantseerumine kergendab meie paranemist. Sõltuvuse objekt peab meie jaoks „ära surema“ ja me peame kohtama tegelikkust: valu ja tühjust. Me peame aru saama, et ükski inimene ei või ega suuda täita seda tühjust meie sisemuses.

Sõltuvussuhtega käib tihti kaasas vaimulik side. Seetõttu tuleb see suhe katkestada ka vaimulikult, Jeesuse nimel.

4. Leinamine. Leinamine on tähtis etapp sõltuvusest paranemise protsessis. Kui teine inimene on aastate kaupa peitnud meie sisemuses olevat valu, ei ole sellest „peidukohast“ lahtiütlemine kuigi kerge. Valmistu jagama oma valu - surma peabki leinama. Leinaperioodi kuuluvad reeglina järgmised faasid: (suhte olemuse) eitamine; viha (tihti Jumala vastu); kauplemine („teen mida iganes, kui me ainult võiksimme kokku jääda“), masendus (tühjuse kogemine), nõustumine („saan hakkama ilma temata“). Pea meeles, et leinamine võtab aega.

5. Otsi mõistev ja usaldatav hingehoidja. Anna endale luba leinata. Loobu asjatust süütundest. Lein on täiesti normaalne, kuigi sõltuvussuhe on olnud sulle endale kahjuks. Selgita välja, millised haavad ja täitmata jäänud vajadused su sisemuses on. Ole julge ja aus ka iseenda suhtes.

6. Jumalale keskendumine. Õpi pidevalt vaatama Jeesust ja lootma Tema peale. Iga kord, kui sa igatsed inimese järele, on sul abi su lähedasest suhtest Jumalaga. Mine eriti just siis Jumala juurde, kui su vajadus inimese järele on akuutne ja valus. Lase Jumalal „astuda“ sinu üksinduse, ängi ja leina „sisse“. Lase Temal täita su südame kõige sügavamad vajadused.

7. Teiste sõprussuhete alalhoidmine. Ära jää üksi. Ära põgene oma leina eest. Õpi nägema, mis Jumalal sinuga plaanis on. Leia oma mina ja see ülesanne, mille Jumal sinu jaoks mõelnud on. Selliselt õpid ise vastutama oma elu eest.

Pea meeles, et oled alles teel. Kiirilahendusi ja kiirskeeme ei ole olemas. Kuigi sõltuvusest paranemine on valus ja tihti lausa piinarikas protsess, on terveks saamine siiski võimalik! Paljud on tagantjäreli imestanud, et nad nii tugevas sõltuvuses üleüldse kunagi on olnud.

Ka sina võid leida rahu iseendaga ja täisväärtusliku ning rikka elu Jumalas! Sa ei pea kartma kaotusi, vastupidi - ole avatud kõigele uuele, mis Jumalal sinu jaoks varuks on! Jumal on sinu poolt!

Marja Kallio

## Lähisõltuvus

Lähi- ehk kaassõltuvuse all mõeldakse seda, et inimene elab teiste jaoks ja teiste poolt asetatud tingimustel. Teiste vajadused on alati tähtsamad kui enda omad - iseendal ei ole mingit tähtsust.

Lähisõltuvus sünnib tingimustes, kus pere õhkkonna üle valitseb mingi probleem ja kõik muu jääb selle varju. Selline probleem on võinud olla näiteks mõni domineeriv ja võimukas inimene või siis alkoholism, haigus, vaesus jne.

Lähisõltuvusega käivad tavaliselt kaasas kolm ebatervet käitumismalli.

## Ülevastutus

Lähisõltuv on õppinud elama teiste jaoks. Ta on alati kõigi jaoks „kasutatav“. Ta ei julge öelda „ei“, kuna sellega käib kaasas hülgamise oht. Samuti on lähisõltuval mure selle pärast, kuidas teised hakkama saavad. Lähisuhetest sõltuv inimene mureseb kõigi ja kõige pärast ja teeb seda veel nii täiuslikult kui võimalik. Ta kannab tohutut vastutust, ilma et ta ise tunneks end kuigi koormatud olevat. Tema väärtuslikkusetunne sõltub sellest, mida ta teeb, mitte sellest, kes ta on. Lähisõltuv on üliaktiivne ja seetõttu ei jää tal aega iseenda ja puhkuse jaoks. Nii ongi lähisuhetest sõltuval tavalisest suurem oht läbi põleda.

Lähisõltuval ei ole sisemuses ruumi enda vajaduste jaoks. Tihti ta isegi ei teadvusta oma vajadusi - ta ei tunne neid lihtsalt ära.

Enda asjade üle on lähisõltuval raske otsustada, kuna ta ei tea, kes ta on ja mida ta tahab. Lähisõltuvat suunavad teised inimesed.

Lähisuhetest sõltuv ei tunne oma isiksuse piire. Ja kuna ta ise ei austa oma piire, ei austa neid ka teised inimesed. Nii „sõidetaksegi lähisõltuvast üle“ - tema piire rikkudes.

Lähi- ehk kaassõltlane on teiste „päästja“ ja seetõttu „ei pea“ tema ümber olevad inimesed ise oma tegude ja nende tagajärgede eest vastutama.

## Probleemide eitamine

Kaassõltlasele on raske vaadata silma tõelistele probleemidele, mis tema ümber on. Teda saab solvata ja temaga võib halvasti käituda, kuna ta alistub sellele. Ta on „hea“ (= pai) inimene, kes ei astu enda eest välja. Isegi siis, kui ta solvatuna tunneb viha, ei näita ta seda välja. Ometi jääb see viha mõjutama tema suhteid teiste inimestega. See viha paneb inimese tõmbuma oma „kapslisse“ ja sunnib teda valitsema olukordade üle. Tõelised probleemid jäävad aga siiski käsitlemata. Lähisõltuva esmane vajadus on seega julgeda näkku vaadata tõelistele probleemidele ja püüda neid Jumala abiga lahendada.

## Kontrollimise ja süüdistamine

Lähisõltuva tunded, seisundid ja kogu olek sõltub teiste inimeste käitumisest. Sellepärast peab ta kontrollima teiste käitumist ja valitsema nende üle õpetades, süüdistades, etteheiteid tehes, karjudes või siis neile meelt mööda olles. Kui ainult teised inimesed muutuksid, oleks kõik hästi. Kuna ta aga ei suuda teisi inimesi muuta, frustreerub ta üha enam ja valab oma pahameele teiste peale välja. Selline käitumine muudab olukorra veelgi pahemaks, kuna see teeb teistele haiget ja takistab ka lähisõltuva enda paranemist.

Ainus väljapääs on loobumises. Lähisõltuv peab loobuma teiste süüdistamisest ja andma nad üle Jumalale.

## Kuidas võib lähisõltuvusest vabaneda ja paraneda?

- Õpi loobuma ülevastutusest.
- Õpi ära tundma ja eraldama, mille eest vastutad sina ja mille eest keegi teine. Ära tee asju teise eest. Ära mõtle teise eest. Ära otsusta teise eest. Las nad teevad seda kõike ise. Sina ei pea kõige ja kõigi eest hoolt kandma ja muretsema.
- Õpi välja ütleva, mida sina tahad. Sinul võib olla oma tahe.
- Õpi ütleva „ei“, kui sa tõepoolest mõnda asja ei taha.
- Õpi tegema iseseisvaid otsuseid ja ära veereta otsuste tegemist teiste peale. Kui oled teinud oma otsuse, pea sellest kinni!
- Õpi tundma oma piire: mida sa suudad ja mida mitte, mida sa oskad ja mida mitte, mida sa jõuad ja mida mitte jne, jne. Anna endale luba väsinud olla.
- Eralda endale nõ. oma aega ja ka aega olla Jumalaga.
- Pea meeles, et see, kuidas sinul läheb, on tähtis nii Jumalale kui ka teistele inimestele.
- Õpi usaldama Jumalat - tea, et Jumal tahab juhatada su elu ja rääkida sulle isiklikult.
- Õpi olema aus oma tunnete suhtes ja ka väljendama neid ausalt.
- Õpi välja ütleva, et teine inimene teeb sulle haiget. Sa ei pea valel viisil „pai“ olema.
- Püüa tekkinud probleemid Jumala abiga lahendada.
- Loobu oma pürgimusest kontrollida teiste elu.
- Jäta teised inimesed ja nende probleemid Jumalale.
- Loobu teiste inimeste süüdistamisest ja lase Jumalal nende elus tööd teha.
- Õpi lootma selle peale, et ka teised inimesed võivad õppida ise oma elu eest vastutama.

Ja lõpuks: püüa iga hinna eest leida see elu, mille Jumal on sinu jaoks planeerinud. Ja kui vähegi võimalik, aita ka teistel leida see elu, mis Jumalal neile varuks on! Ela ise ja lase ka teistel elada seda imelist elu, mille võime leida vaid Jumalas!

Marja Kallio



## Häbist vabadusse

Alguses ei olnud häbi olemas. Piibel räägib meile 1 Ms 2:25: „Ja nad olid mõlemad alasti, Aadam ja tema naine, ega häbenenud.”

Kuid juba järgmises peatükis öeldakse, et nad tundsid endid alasti olevat ja õmblesid enestele kaitseks viigilehti kokku. Aadam ja tema naine peitsid endid Jumala eest rohuaia puude keskele. Mis oli vahepeal juhtunud? Mees ja naine olid söönud puust, millest Jumal oli keelanud neid söömast. Nad olid langenud pattu. Seega on häbi pattulangemise tagajärg.

Kuna häbi tuli inimeste ellu peale pattulangemist ja selle tagajärjel, vajab häbi lunastust. Piibel ütleb Jeesuse kohta Hb 12:2: „... kes häbist hoolimata kannatas risti.”

Jumala Poeg pidi enda peale võtma ka häbi. Ta kandis selle oma ihus ja olemuses ristipuule. See oli tõeline „häbi” Temale, kes Ta oli nii palju rääkinud Jumala kõikvõimsusest ja aidanud nii paljusid inimesi. Nüüd pidi Ta ise äärmiselt häbistavale kohtlemisele alistuma.

Võime vaid aimata, milline häbi on rippuda ristil alasti - kogu rahva silme ees! Ometi - just selletõttu, et Jeesus on ise häbi kogunud ja selle välja kannatanud, võib Ta meid meie häbis aidata. Häbi on lunastatud ja võidetud Kolgata ristil ja tänu sellele võib igaüks meist Jeesuse abil häbist täielikult paraneda ja vabaks saada!

Häbi ja süütunne on lähedased asjad. Süütunne on seotud tegudega - sellega, mida inimene on valesti teinud. Häbi on seotud olemisega - sellega, kes ja missugune ma olen, ja millisena teised mind näevad. Häbi on siis mina-kontseptsiooni probleem.

### Terve ja ebaterve häbi

On olemas terve häbi, mis loob meie ümber turvalised piirid. Terve häbi annab meile justkui malli selle kohta, kuidas inimestega käituda ja toimida. Terve reaktsioon ebasobivale käitumisele on tunda häbi. Kui inimene on jätnud oma kohustused täitmata või mingil muul viisil põhjustanud teistele muret, on täiesti normaalne, et ta tunneb häbi. Sellist tervet ja õiget häbi ei saa tagasi tõrjuda, kuigi see on ebameeldiv tunne. Kui me tõrjume terve häbitunde tagasi, siis ei saa see meid enam juhatada ega aidata teel õige ja parema poole. Tervest häbitundest peab õppust võtma. Selline häbitunne, mille me oleme ise põhjustanud, on täitnud oma ülesande siis, kui see on saanud juhtida meid terve muutuse poole ning sundinud meid andeks paluma ja ära leppima.

Ebaterve, haige häbi aga vääristab meie mina-kontseptsiooni ja sellisest häbist vajame paranemist.

### Häbi kogemine

Häbi kogemist ja selle kogemuse intensiivsust mõjutavad mitmed tegurid. Üks osa teguritest võib olla seotud kultuuriga. Näiteks eri kultuurides võivad häbi põhjustada erinevad asjad.

Teine osa häbi kogemist mõjutavatest teguritest võib olla seotud ühelt põlvkonnalt teisele pärinenud traditsioonidega. Mõnes peres või suguvõsas võivad just teatud valdkonnad olla eriliselt nõ. häbi all. Näiteks kui suguvõsas on olnud vallaslaps, võib see veel mitmeid põlvkondi hiljemgi põhjustada naiseks ja emaks olemisega seotud häbitundeid. Mõnes teises suguvõsas võib aga nõrkus olla eriliselt häbiväärne asi.

Meie eneseväärikustunde seisund on otseselt seotud sellega, kui suurena me häbi kogeme. Terve väärtuslikkusetunde taustal on lapsena saadud heakskiit ja tunnustus lapse isiku suhtes. Häbitunde suurus võib sõltuda ka isiklikest õnnestumistest ja ebaõnnestumistest: mõni inimene võib välja kannatada vägagi suure häbi, ilma et ta selle all murduks; teine inimene võib „katki minna” suhteliselt väikese häbikoorma all.

### Vale häbi

Inimese mina-kontseptsioonil põhinev häbi ja häbistamine moodustab vale arusaamise iseendast ja vale suhtumise endasse.

Häbi võib olla suunatud teatud osale endas - näiteks füüsilisele või mõnele muule nõrkusele, mille tõttu inimene tunneb end alaväärsena. Sellisel juhul on tähtis, et inimene õpib end nägema uues valguses - tõepäraselt -, ja aktsepteerib oma väärtust hoolimata sellest, et tal on nõrkusi või et ta on mõnel muul viisil erinev. Võime vabaneda valest häbist Jeesuse nimel. On olemas suguvõsasid, kus tugevuse väärtustamine on nii tähtis, et igasugune nõrkus on häbiasi.

Häbi võib aga olla suunatud ka teistele. Inimene võib näiteks häbeneda oma vanemaid, kodu ja koduseid probleeme: vaesust, alkoholismi jne. Sellise häbi puhul on tähtis teha endale selgeks, milline on minu osa ja roll selles asjas, mida ma häbenen. Kui mina ei ole asjas süüdi ja kui minu võimuses ei ole olukordi muuta, siis on tähtis öelda lahti sellest häbist, mille teine inimene on põhjustanud. On nimelt olemas oht omistada see häbi vastavates olukordades teistelt inimestelt. Sellise projektsiooni tagajärjel võime hakata neid inimesi häbenema ja vältima. Kui inimesel on näiteks lapsepõlves olnud vaene kodu ja ta on seda häbenenud, siis võib samasse olukorda sattumine olla ülejökäiv.

Et terveks saada, peame leidma häbi juured. Tervena võib inimene öelda nagu apostel Paulus: „Oskan elada kehvalt ja oskan elada ka jõukalt ...”

Kui aga häbi taustal on oma uhkus või mõni muu endaga seotud probleem, siis on tähtis parandada meelt ja vabaneda sellisest häbist.

Võib aga olla ka nii, et inimene kannab endas teise inimese häbi. Kui näiteks ema on häbenenud isa, siis võib ka tütar hakata teda häbenema, kuigi tütrele ei ole selleks mingit isiklikku põhjust. Tütre ülesandeks jääb sellisest häbist lahtiütlemine ja seejärel oma arusaamise moodustamine.

On olemas ka sellist häbi, mis sünnib ebaõnnestumise olukordades, eriti kui sellega liitub häbistamine, naeruvääristamine, ironiseerimine või mahategemine. Sellises olukorras olnud inimene jääb nõ. häbi alla. Eriti paha on olukord siis, kui seda häbistamist ei ole käsitletud nii, et inimene oleks võinud selle häbi alt vabaneda. Pahimal juhul võib sellisest käsitlematust häbist jääda alaväärtuslikkuse pitser inimese kogu olemusse. Häbistamise kogemus on võinud isegi ununeda (kuna see on surutud nii sügavale sisemusse kui vähegi võimalik), kuid selle kogemuse mõju on jäänud. Kui selline inimene satub olukorda, mis sarnaneb piisavalt palju varem kogetud häbistamisega, tõuseb ahistus pinnale ja inimene hakkab vastavaid olukordi vaistlikult vältima.

Peame Püha Vaimu juhatusel leidma probleemi juure - millal ja millises olukorras häbi on tekkinud. Seejärel peame selle olukorra koos Jeesusega uuesti läbi käima ja selliselt vabanedes võime tagasi saada oma väärikustunde.

Häbistamisolukordades teeb inimene tihti seesmisi otsuseid, näiteks: „Ma ei ütle enam kunagi midagi ... Ma ei paljasta enam kunagi oma arvamust ... ”

Sellised seesmised otsused (seesmised vanded) jäävad jõusse hoolimata sellest, et sündmus või situatsioon võib ununeda. On tähtis teadlikult ja aktiivselt tühistada sellised seesmised otsused, mis on kui „suletud osakond” inimese sisemuses.

Inimene on võinud ka ise panna teatud osad oma elust nõ. häbi alla. Või siis hoopis oma „elust välja” - näiteks mõne äärmiselt traumeeriva kogemuse tagajärjel (intsest on selline kogemus). Inimene võib sellise trauma tagajärjel täielikult tõrjuda oma seksuaalsuse (naiselikkuse või mehelikkuse). Teine vastav tagajärg võib olla seksuaalsuse ebanormaalne rõhutamine.

Üks häbi vormidest on selline, mis puudutab inimese kogu eksisteerimist. Sellise häbi all kannatav inimene tunneb, et ta on täielikult ebaõnnestunud, halb ja täiesti kõlbmatu. Selline mina-kontseptsioon on võinud sündida õhkkonnas, kus ei ole olnud julgustamist, toetust ja kannustamist, vaid kritiseerimist ja mahategemist: „Ma ju ütlesin, et sa ei oska ... ja ega sa ei õpi ka ... sinust ei saa kunagi asja...”

Selliselt häbistatud inimene peab saama võimaluse näha end Piibli valgel ja Piibel ütleb: „Ma suudan kõik tema läbi, kes teeb mind vägevaks”. „Mõttele sellele, mis ma ütlen! Küll Issand annab sulle arusaamist kõiges”. „Ma tänan sind, et olen nii kardetavalt imeliselt loodud. Imelised on sinu teod ...”

Häbi on võinud sündida ka korduvate ebaõnnestumiste ja eneses pettumiste tagajärjel. Inimene on võinud ise asetada „lati” oma elus liiga kõrgele või on siis kellegi teise ootused ja nõudmised tema suhtes olnud liiga suured. Sellise häbi all kannatav inimene peab õppima end aktsepteerima ja austama sellisena nagu ta on: ebatäiuslikuna ning piiratud võimete ja võimalustega inimesena.

Häbi taustal võivad olla ka ümbruskonna poolt tähtsaks peetud ja hinnatud asjad. Selline häbi sünnitav ümbrus võib olla ka kogudus. On tähtis meeles pidada, et Jumal on loonud meid erinevateks ja andnud meile erilaadseid võimeid ja armuande. Meie ülesanne on õppida hindama iseenda ja teiste inimeste erinevusi.

Häbi võib sünnitada ka oskamatus käituda teatud rühmas nii nagu teised. Selline rõhumise ja nõudmise õhkkond võib olla ka kristlaste hulgas koguduses. On põhjust esitada küsimus: kas sellise koguduse mõtlemis- ja käitumisviis on loodud inimeste poolt või on küsimus piibellikuse põhimõtte?

## Kollektiivne häbi

Häbi võib olla isiklik probleem või siis kogu peret või lausa suguvõsa siduv asi. Veelgi laiemalt võib häbi olla kogu rahvusrühma probleem: näiteks mustlaste või juutide või sõja eest põgenenud Karjala soomlaste probleem. Kuid häbipitser võib olla ka kogu rahvuse peal. Nii on see olnud Soome rahva puhul, kes on kogu oma ajaloo jooksul elanud kellegi „tugevama” varjus. Sellise „varjus” elamise tagajärjel on rahvuslik häbitunne sidunud inimesed nõrkuse ja alaväärsuse köidikutega.

Ka kollektiivsest häbist võib vabaneda - sellest Jeesuse nimel lahti öeldes. Igal rahval ja rahvusrühmal on võimalus näha ja võtta omaks see väärtus, mis tal on Jumala silmis.

## Häbist hoolimata

On olemas ka sellist häbi, mida me ei saa vältida. Piibel ütleb, et Jeesus kannatas risti häbist hoolimata (Hb 12:2). Ka meie saame kogeda sellelaadset häbi, kuna Jumal ei kaitse meid sellise häbi eest. See, et me elame siin maailmas Jumala lastena, põhjustab meile paratamatult häbi.

Tõsi, mitte alati ei ole kristlaste häbi põhjuseks see, et nad tunnustavad Jeesuse oma Issandaks. Tihti oleme me ise häbi põhjus. Ainult siis, kui me saame kannatada selletõttu, et oleme teinud Jumala tahte kohaseid otsuseid, saame me osa Kristuse häbist.

Ja lõpuks: on olemas asju, mida me ei saa häbeneda. Apostel Paulus ütleb oma noorele töökaaslasele Timoteesele: „Ära siis häbene tunnistamast meie Issandat ega mind, tema vangi, vaid kannata koos minuga kurja evangeeliumi pärast Jumala väe läbi” (2Tm 1:8).

Ja Jeesus ütleb: „... kes iganes häbeneb mind ja minu sõnu selle abielurikkuja ja patuse sugupõlve ees, seda häbeneb ka Inimese Poeg, kui ta tuleb oma Isa kirkuses koos pühade inglitega” (Mk 8:38).

Asi on seega äärmiselt tõsine! Vale häbi ei lase meil järgida Jeesust ja täita seda ülesannet, mille Issand on meile andnud! Selletõttu on väga tähtis, et me paraneme ja vabaneme kõigist vale häbi juurtest ja kogemustest. Issand aidaku meid kõiki selles paranemise protsessis - tõelisse vabadusse!

Marja Kallio

## Mine ja võta enesele see maa

„Vaata, Issand, su Jumal, annab maa sulle ette: mine ja võta see enesele, nagu Issand, su vanemate Jumal, sulle on öelnud. Ära karda ega kohku!” (5Ms 1:21)

Need sõnad Piiblis on öeldud Iisraeli rahvale, kellele Jumal oli lubanud selle maa igaveseks ajaks. Ometi pidi Iisraeli rahvas olema pikka aega ära omalt maalt - Egiptuse orjuses. Kuid Jumal kuulis nende ägamist ja Jumal vaatas Iisraeli laste peale ja Jumal mõistis neid (2Ms 2:24-25). Jumal kutsus ja koolitas Moosese Iisraeli rahva juhiks ja nii läksid iisraellased Moosese juhtimisel Egiptusest tagasi sellele maale, kus Jumal oli lubanud neid õnnistada.

See maa, kuhu nad läksid, oli Jumala lubaduse kohaselt juba nende oma. Iisraeli rahva ülesanne oli nüüd minna ja võtta see pala-palalt endale.

Egiptusest äraminek ei olnud lihtne - vaarao vastuseis oli tugev-, kuid vere märgi kaitse all pääses Iisraeli rahvas siiski minema. Ja kohe, kui rahvas oli teele läinud, said nad näha ja kogeda Jumala üleloomulikku ja imelist abi. Olukorras, kus Egiptuse sõjavägi ajas neid tagaja ees oli Punane meri, tegi Jumal suure ime ja lõhestas mere. Mooses pidi ainult oma kepi üles tõstma ja käe mere kohale sirutama ja - meri lõhenes! Nii said Iisraeli lapsed minna kuiva mööda läbi mere, kuid egiptlased uppusid sinna. Jumal näitas selliselt oma väge ja seda, et Ta on võimeline oma plaanid ellu viima.

Kui Iisraeli rahvas tuli Siinai mäe juurde, andis Jumal neile oma käsusõnad. Kümne käsu mõte ja eesmärk oli kaitsta Iisraeli rahvast nende kõrberännaku ajal ja samas eraldada Iisrael Jumala omaks rahvaks. Kui Iisraeli lapsed jõudsid Tootatud maa piirini, saatsid nad maakuulajaid Kaananimaad uurima. Kui maakuulajad neljakümne päeva pärast tagasi tulid, ütlesid nad: „Me jõudsim sellele maale, kuhu sa meid läkitasid. See voolab tõesti piima ja mett, ja siin on selle viljad. Kuid rahvas, kes elab maal, on tugev, ja linnad on kindlustatud ja väga suured.” Siis kõik Iisraeli lapsed nurisesid Moosese vastu, kuigi Joosua ja Kaaleb maakuulajate hulgast püüdsid rahvast julgustada: „Mingem siiski sinna ja vallutagem see, sest me suudame selle alistada!” (4Ms 13:28-31).

Kui rahvas lõpuks oma nurinat kahetsedes otsustas ikkagi minna Töötatud maale, siis ei olnud Issand enam nende keskel. Nii said iisraellased kaotuse osaliseks ja pidid tagasi kõrbe minema, kus nad 40-aastase rännaku ajal matsid maha kogu selle põlvkonna, kes Egiptusest teele läks.

Need 40 aastat kõrbes ei olnud siiski lihtsalt raisku läinud aeg, vaid Iisraeli rahva koolituse aeg. Jumal õpetas kõrbes oma rahvale selliseid asju, mis aitasid neil järgmisel katsel Töötatud maa piiri peal julgemad olla ja maad tükk-tükilt vallutama minna.

Ometi ei saavutanud Iisraeli rahvas mitte ühtegi võitu tänu oma sõdimisoskustele, vaid iga vallutuse eelduseks oli see, et nad tegutsesid Jumala käsu kohaselt. Kui Iisrael oli Jumalale sõnakuulelik, sai ta alati võidu Jumala üleloomuliku abi kaudu.

## **Uue Testamendi Iisrael**

See lubadus, mille Jumal andis oma rahvale Moosese kaudu (5Ms 1:21), ei puudutanud ainult Vana Testamendi aegset Jumala rahvast, vaid see on mõeldud ka meile - Uue Testamendi aegsele Jumala rahvale.

Neid inimesi on palju, kes on läinud ära oma elu Egiptusest - patu orjusest - ja on saanud kogeda Jumala käe juhatust oma elus. Need inimesed on saanud õpetust Jumala rahvana elamisest, nii nagu Iisraeli rahvas sai õpetust Siinai mäe juures. Ja iisraellased teadvustasid, et just need põhimõtted, mida Jumal neile Siinail õpetas, eraldavad neid kõigist teistest inimestest ja rahvastest.

Ometi on suur osa päästetud inimestest jäänud ekslema kõrbe, kuna nad ei ole julgenud minna Jumala poolt töötatud maale. Jumal on valmistanud meile kõigile ülirohke elu Jeesuses Kristuses ja nii vähesed on saanud maitsta seda! Suurim osa päästetud inimestest elab väga napilt seda elu, mille Jumal on neile valmistanud.

Miks see nii on? Mis takistab meid elamast seda elu, mille Jumal planeeris meile juba siis, kui Ta alles hakkas meid looma?

Kas Jumal tahab ka meid õpetada meie isiklikus „kõrbes“? Äkki tahab Jumal õpetada meile kõrbes selliseid asju, mida me vajame selleks, et võtta enesele see maa, mille Tema on meile valmistanud?

## **Õpi tundma iseennast**

Osa Jumala õpetusmaterjalist „kõrbekooli“ jaoks on kirjas 5Ms 8. peatükis.

Salmides 1-2 öeldakse: „Pidage hoolsasti kõiki käske, mis ma täna sulle annan, et te jääksite elama ja paljuneksite ning läheksite ja päriksite maa, mille Issand on vandega töötanud teie vanemaile! Ja tuleta meelde kogu teekonda, mida Issand, su Jumal, sind on lasknud käia need nelikümmend aastat kõrbes, et sind alandada, et sind proovile panna, et teada saada, mis on su südames: kas sa pead tema käske või mitte!“

Esimene asi, mida Jumal tahab meile õpetada on see, et me tunneksime iseennast - seda, mis meie südames on.

Mis meis on Tema töö tulemus ja mis on pärit kusagilt mujalt?

Hb 4:12 ütleb: „Sest Jumala sõna on elav ja tõhus ja vahedam kui ükski kaheterane mõök ning tungib läbi, kuni ta eraldab hinge ja vaimu, liigesed ja üdi, ning on südame meelsuse ja kaalutluste hindaja.“

Seega on Jumala Sõna see mõök, mis eraldab meis selle, mis on pärit Jumalalt ja mis on inimlike arvamuste tulemus ja mis on tulnud meie südamesse meie haavade kaudu hingevaenlaselt.

Jumal tahab, et me teaksime tõde iseendast, sest ainult tõde võib teha meid tõeliselt vabaks.

„Vaata, sul on hea meel tõest, mis asub südame põhjas, ja salajas annad sa mulle tarkust teada.“ (Ps 51:8).

Inimene, keda on haavatud, on võinud ehitada oma sisemusse kulissid - uhkuse kilbi - peitmaks oma katkist ja valutavat hinge. Kilbi ülesanne on samaaegselt kaitsta haavatud sisemust uute löökide ja uue valu eest.

Jumala strateegia meie juures on aga vastupidine - Jumal alandab meid, et me näeksime, millised me tegelikult oleme ja tunnistasime, et me vajame abi. Mistahes paranemine algab just sellest - abipalumisest.

Jumal on andnud meile juba meid luues teatud personaalse eripära: erinevad võimed ja anded. Jumala plaan on olnud see, et me kasutaksime neid andeid. Kahjuks oleme me aga Jumala algsest plaanist meie suhtes väga kaugel. Hingevaenlane on varastanud ja lõhknud Jumala loomistööd meie sisemuses - kelle puhul rohkem, kelle puhul vähem. Paljude inimeste arusaam iseendast on väärastunud ja lausa moondunud.

Juba väikese lapse hinge võib katki teha - mõista andes (või lausa öeldes), et ta on saamatu, last maha tehes ja kõrvale jättes: „Las ma ise teen, sina ei oska“, „Sinust ei saa asja“ jne. Alahindamist ja põlastamist on võinud esineda ka hilisematel eluperioodidel.

Jumal tahab meie arusaamise iseendast terveks teha. See tähendab seda, et Ta teeb meie mina-kontseptsiooni Piiblile vastavaks. Piibel ütleb, et ma „olen nii kardetavalt imeliselt loodud!“ ja „Ma suudan kõik tema läbi, kes teeb mind vägevaks.“ Jumal tahab samaaegselt paljastada ja parandada ka need põhjused ja tegurid, mis on meie arusaamise iseendast valeks ja väärtusetuks teinud.

Jumala tahe meie suhtes on ka inimkartusest ja inimorjusest vabanemine. Me ei pea olema inimestele meele järgi - piisab sellest, et oleme sõnakuulelikud Jumalale. Apostel Paulus ütleb noorele Timoteosele: „Püüa hoolega osutada Jumala ees kõlblikuks töötegijana, kel pole tarvis häbeneda, kes tõe sõna kuulutab õigesti“ (2Tm 2:15).

Jumal tahab, et meie kõneviis on usaldatav - et räägime igas olukorras asjadest samamoodi: „Iga teie „jah“ olgu „jah“ ja iga „ei“ olgu „ei“, aga mis üle selle, see on kurjast“ (Mt 5:37). Jumal tahab teha meid vabaks igasugusest seletamisest ja eneseõigustustest („Mina oleks, kui ...“ jne). Jumal tahab parandada ka meie eneseõigustamise põhjused.

Jumala tahe on, et me suhtume vastutustundega nendesse asjadesse, mis Tema meie ellu on toonud. Aga mis siis, kui ei olegi kedagi teist, kes võiks teha just seda, mille Jumal on meie ette pannud?! Kui Jumal räägib meile mõne ülesande täitmisest või mingi teatud asja tegemisest, võime olla kindlad, et Ta on valmistanud just meie jaoks kõik selle, mida me selle ülesande täitmiseks vajame. Jumal on andnud meile selle ülesande täitmiseks vajalikud võimed ja oskused, kuigi me ise võime tunda enda suhtes suurt alaväärsust ja puudulikkust. Jumal tahab, et me ei põgeneks väljakutsete eest ega astuks kõrvale, vaid nõustuksime olema Tema kasutuses. Ei ole olemas õnnistust ilma vaevanägemiseta.

Jumal tahab, et me oleksime kohusetundlikud ka siis, kui keegi meid ei näe ja et me oleksime vastutustundlikud ka ilma käsuta. On tähtis tunda ära õige aeg ja õige hetk tegutsemiseks - ja mitte jääda ootama „paremaid aegu“. Võib-olla neid „paremaid aegu“ ei tulegi? ... Kõige sobivam aeg on Jumala aeg - aeg, mil Tema avab meile „ukse“.

Me võime ka ise teatud valdkonnad endas „lukku panna“ ja kasutuks teha. Me teeme seda seesmiste otsuste ja vannetega: „Ma ei anna seda kunagi andeks ... Ma ei usalda enam kedagi ... Ma ei proovi seda kunagi enam, kuna mu ebaõnnestumine oli liiga ränk ...“ jne, jne.

Jumal tahab, et me tühistaksime need seesmised otsused ja tooksime oma valu valguse kätte - Tema tahe on vabastada ja parandada meid kõigist meie pettumustest.

Nurisemine, vigade otsimine ja solvumine on see tee, mida hingevaenlane kasutab meie sisemusse tungimiseks. Jumala tahe on, et me oleme igas olukorras tänulikud ja vaatame asjadele usu vaatevinklist ning julgustame üksteist.

Ka enesehaletsus on hingevaenlase relv, mida ta kasutab selleks, et meid mineviku külge aheldada. Jumala tee on vaadata tuleviku poole - nende võimaluste poole, mis meid ees ootavad. Peame õppima nägema asju ka teiste seisukohast, mitte ainult „oma mätta otsast“.

„Me kummutame targutused ja purustame iga kõrkuse, mis tõstab end jumalatunnetuse vastu, ja me võtame vangi Kristuse sõnakuulmisesse kõik mõtted ...“ (2Kr 10:4-5).

## Õpi tundma Jumalat

Meil võib olla ka Jumalast täiesti vale ettekujutus. Seetõttu ongi teine tähtis asi: õppida tundma, milline Jumal tegelikult on. Piiblis öeldakse:

„Tema alandas sind ja laskis sind nälgida, ja ta söötis sind mannaga, mida ei tundnud sina ega su vanemad, et teha sulle teatavaks, et inimene ei ela üksnes leivast, vaid inimene elab kõigest, mis lähtub Issanda suust. Su riided ei kulunud seljas ega paistetanud su jalg need nelikümmend aastat. Sa pead tundma oma südames, et nagu mees karistab oma poega, nõnda karistab sind su Issand, su Jumal“ (5Ms 8:3-5).

Jumal tahab, et me õpiksime Teda usaldama ja jätaksime oma elu juhatamise Tema hooleks. Jumal tahab, et me usaldaksime nähtamatut rohkem kui seda, mida me näeme. Just sellepärast viib Jumal meid mõnikord sellistesse - inimlikult vaadates võimatutesse olukordadesse -, kus me lihtsalt peame lootma Tema üleloomulike võimaluste peale. Nendes olukordades saame tõeliselt kogeda, kes ja missugune meie Jumal on ja mida Ta suudab teha. Seega Jumal ei vii meid kunagi rasketesse olukordadesse sellepärast, et Ta meid kiusata tahaks, vaid et Ta võiks näidata meile, milline Ta on. Jumal on hea Jumal ja Ta tahab, et me just sellisena Teda tundma õpiksime.

Meie pilt Jumalast on pärit meie lapsepõlvest ja see on üsna sarnane meie pildiga vanematest ja kasvatajatest. Jumal on tihti meie isa nägu. Isa ülesanne peres on tunnustada ja tugevdada meie isiku väärtust. Kui aga isa seda teinud ei ole, tekib meile ka Jumalast selline arusaam, et Ta on kauge ja etteaimamatu ja et Ta ei hooli meist. Jumal tahab meile näidata, et Tema on meie tõeline Isa ja ainus isa mall. Tema tunnustab meie isiku väärtust Tema lastena: poiste ja tüdrukutena, meeste ja naistena. Jumalal ei ole ükskõik, kuidas meil läheb: kas me liigume edasi usuteel või tammume paigal või kas me oleme koguni komistanud ja maha kukkunud.

Meie ise ei suuda end alati aktsepteerida, kui meil on olnud ebaõnnestumisi; me mõistame iseenda üle kohut ja hülgame enese. See ei ole Jumala tahe. Jumal tahab, et me tunnustame üles selle, mida me oleme valesti teinud ja usume, et Tema annab meile andeks. Seejärel tõuseme püsti ja jätkame teekonda koos Temaga. Kui Peetrus ja Paulus ei oleks oma läbikukkumistest „püsti tõusnud“, siis ei oleks neist kunagi kasvanud selliseid Jumala mehi nagu neist tuli ja millistena meie neid tunneme.

## Õpi tundma vaenlast

„... kes juhtis sind suures ja kardetavas mürkmadudega ja skorpionidega kõrbes, põuases paigas, kus ei olnud vett..“ (5Ms 8:15).

Kõrbes õpitakse tundma ka hingevaenlast ja tema sepitsusi. Võime aga õppida tundma ka seda relvastust, millega saatana sõjaplaanid tühistatakse.

Taavet õppis karjasena olles võitma neid kiskjaid, kes tema karja ohustasid. Kui ta hiljem tuli Iisraeli sõjaväe juurde, kus tema vennad kuningas Sauli juhatusel teenisid, kuulis ta, kuidas vilistid eesotsas Koljatiga Iisraeli sõjaväge teotasid. „Ja kui Iisraeli mehed nägid seda meest, siis nad põgenesid kõik tema eest ja kartsid väga“ (1Sm 17:24).

Kui aga Taavet seda kuulis, ütles ta: „... kes on see ümberlõikamata vilist, et ta teotab elava Jumala väehulki?“ (1Sm 17:26).

Kui Saul sellest kuulda sai, laskis ta Taaveti enese juurde tuua. Taavet ütles Saulile: „Ärgu lasku keegi tema pärast oma julgust langeda! Su sulane läheb ja võitleb selle vilistiga ... Su sulane on niihästi lövi kui karu maha lõõnud; ja see vilist, see ümberlõikamatu, saab olema nagu üks neist, sest ta on teotanud elava Jumala väehulki“ (1Sm 17:32-36).

Ja Saul pani oma riided Taavetile selga, aga Taavet ei osanud nendega käia. Taavet võttis Sauli riiete asemel oma kepi (= Jumala Sõna) kätte ja valis enesele ojust viis siledat kivi (= Kolgatal Jeesusele meie pattude pärast löödud haavad), võttis lingu kätte ja sihtis täpselt vaenlase kõige nõrgemasse kohta. Taavet sai pihta ja Koljat sai surma.

Piibel ütleb, et hingevaenlane on nagu mõirgav lövi, kes valitseb vale ja hirmu abil. Tõelist võimu hingevaenlasel meie üle siiski ei ole, kui me just ise seda talle ei anna. Jeesus on ainus tõeline lövi Juuda suguharust ja Temal on endiselt kõik meelevald taevas ja maa peal!

Jumal tahab ka meid õpetada seda varustust kasutama, mille Ta meile oma Sõnas andnud on - et võiksime edukalt võidelda hingevaenlase sepitsuste vastu. Jeesus ütles: „Vaata, ma olen andnud teile meelevalla kõndida madude ja skorpionide peal ja vaenlaste kogu väe peal ja miski ei tee teile ial kahju“ (Lk 10:19).

Käigem siis Tema järel ja teenigem Teda!

Marja Kallio