



# Raamatullinen työkalu lannistumisesta ulospääsyyn

www.jumalanperhe.fi

## Alkuteksti – miksi tämä työkalu?

Raamatussa monet Jumalan ihmiset kokivat hetkiä, jolloin heidän voimansa loppui. Kuningas David kuvaa tällaista tilaa:

**“Minä olen vaivattu ja syvästi kumartunut, minä kuljen murheellisena kaiken päivää.” Ps. 38:7**

**“Voimani ovat loppuneet, ja silmiäni valo on myös kadonnut.” Ps. 38:11**

Daavid oli mies, joka rakasti Jumalaa ja janoi hänen läsnäoloaan. Silti hän tuli pisteeseen, jossa hänen oma voimansa ei riittänyt. Hän ei ymmärtänyt miksi hänen sielunsa oli niin raskas. Tämä työkalu auttaa sinua tunnistamaan lannistumisen syyä ja löytämään Raamatun mukaisen tien ulos siitä.

### 1. Tunnista sydämen tila

Daavid sanoi: “Minä olen heikko ja pahoin murskattu, sydämeni levottomuuden tähden minä huudan.” Ps. 38:9

Pysähdy hetkeksi ja tunnista tila:

- Tunnen itseni sisäisesti väsyneeksi tai tyhjäksi.
- Minulla on levoton olo ilman selkeää syytä.
- Minusta tuntuu, että olen menettänyt voimaa jatkaa.
- Hengellinen elämä tuntuu raskaalta.

### **Raamatullinen ratkaisu**

Ensimmäinen askel on tunnistaa tila Jumalan edessä.

“Tutki minua, Jumala, ja tunne minun sydämeni.” Ps. 139:23

### **Käytännön askel:**

- Pysähdy Jumalan eteen
- Tunnusta rehellisesti tilasi
- Pyydä Jumalaa näyttämään sydämesi tila

### 2. Tutki sydämesi Jumalan edessä

Joskus lannistuminen liittyy siihen, että sydämessä on jotain, mikä tarvitsee korjaamista. Daavid kysyi: “Ovatko minun syntini menneet pääni yli?” Ps. 38:5

### **Kysy rehellisesti:**

- Onko elämässäni syntiä, josta tiedän mutta jota en ole tunnustanut?
- Olenko torjunut Pyhän Hengen kehotuksia?
- Olenko kulkenut omaa tietäni Jumalan sijaan?

**Kirjoita, mitä Jumala ehkä näyttää sinulle:**

### **Raamattu lupaa:**

“Jos me tunnustamme syntimme, hän on uskollinen ja vanhurskas, niin että hän antaa meille synnit anteeksi.” 1.Joh.1:9

Jumala vastaa niille, jotka etsivät häntä.

“Tulkaa minun tyköni, kaikki työtä tekevät ja raskautetut.” Matt. 11:28

### **Käytännön askel:**

- Tunnusta synti Jumalalle
- Tee parannus
- Jätä synti

### 3. Erotta väärät syytökset

Joskus ihminen ajattelee, että Jumala on vihainen, vaikka hän ei ole.

Lannistumisen aikana mieli voi täytyä syytöksistä ja pelosta.

“Teidän vastustajanne, perkele, käy ympäri kuin kiljuva leijona.” 1.Piet. 5:8

Kirjoita ajatuksia, jotka painavat mieltäsi:

### **Raamattu lupaa:**

“Minä en sinua hylkää enkä sinua jätä.” Hepr.13:5

### **Käytännön askel:**

“Ottakaa vangiksi jokainen ajatus kuuliaisiksi Kristukselle.” 2.Kor. 10:5



# Raamatullinen työkalu lannistumisesta ulospääsyyn

www.jumalanperhe.fi



## 4. Mene Jumalan eteen

Daavid vei kaiken Jumalan eteen. “Minä odotan sinua, Herra.” Ps. 38:16  
“Mutta ne, jotka Herraa odottavat, saavat uuden voiman.” Jes. 40:31

### **Mieti:**

- Onko minulla ollut aikaa hiljentyä Jumalan edessä?
- Olenko ollut kiireinen enkä pysähdy?
- Olenko yrittänyt selvittää yksin?

### **Raamattu lupaa:**

“Tulkaa minun tyköni, kaikki työtä tekevät ja raskautetut.” Matt.11:28

### **Käytännön askel:**

- Mene hiljaiseen paikkaan
- Pysähdy Jumalan eteen
- Odota hänen läsnäoloaan

## 5. Anna Pyhän Hengen muistuttaa totuudesta

Jeesus sanoi:

“Lohduttaja, Pyhä Henki... muistuttaa teitä kaikesta.” Joh. 14:26

### **Mitä ääntä kuuntelen:**

- Pelkoa
- Syytöstä
- Vai Jumalan Sanaa

**Käytännön askel:** pyydä Pyhää Henkeä ohjaamaan ja anna Hänen muistuttaa Jumalan Sanasta

Kirjoita tähän Raamatun lupaus:

---

---

## 6. Julista Jumalan totuus

Kun ihminen tunnistaa sydämensä, luopuu synnistä, tuo murheensa Jumalalle ja odottaa hänen läsnäolossaan, Jumala tekee osuutensa ja omien lupauksien mukaan.

### **Raamattu lupaa:**

“Herra antaa väsyneelle voimaa.” Jes. 40:29  
“Suurempi on hän, joka on teissä.” 1 Joh. 4:4

### **Käytännön askel, julistaa:**

- Jumala ei ole jättänyt minua
- Jumala antaa voiman väsyneelle
- Pyhä Henki on kanssani

Kirjoita oma julistuksesi:

---

---

---

---

---

### **Lopuksi**

Jumala kutsuu meitä joka tilanteessa palaamaan Hänen luokseen. Olipa kyse lannistumisesta, epäonnistumisesta tai sisäisestä taistelusta, tie ulos löytyy aina Jumalan sanasta ja Hänen läsnäolostaan.

Kun pysähdymme, tunnistamme sydämemme tilan, tuomme kaiken rehellisesti Jumalalle ja annamme Hänen totuutensa ohjata ajatuksiamme, saamme uuden voiman jatkaa eteenpäin.

Jumalan sana ei muutu tilanteiden mukana, se pysyy vakaana perustana elämällemme. Siksi kaikissa tilanteissa voimme valita pysyä Jumalan sanassa, luottaa Hänen lupauksiinsa ja antaa Pyhän Hengen johtaa meitä totuuteen.