



Raamatullinen työkalu Negatiivisten ajatusten tunnistamiseen ja torjumiseen

www.jumalanperhe.fi

Alkuteksti – miksi tämä työkalu?

Monet ihmiset kokevat mielessään ajatuksia, jotka tuovat pelkoa, epätoivoa tai syytöstä. Raamattu opettaa, että kaikki ajatukset eivät ole automaattisesti totta. Jumalan sana kutsuu meitä tutkimaan ajatuksia ja ottamaan ne “kuuliaisiksi Kristukselle”.

“Me vangitsemme jokaisen ajatuksen kuuliaisiksi Kristukselle.” 2. Kor. 10:5

Tämä työkalu auttaa sinua:

- Tunnistamaan valheelliset ajatukset
- Erottamaan niiden lähteen
- Korvaamaan ne Jumalan totuudella
- Juurtumaan totuuteen

PYSÄHDY JA TUNNISTA AJATUS

Raamattu opettaa, että ajatuksia ei tarvitse hyväksyä automaattisesti. Niitä voi tarkastella, arvioida ja tarvittaessa hylätä. Ajatus voi tulla esimerkiksi pelosta, kokemuksista, ympäristöstä tai hengellisestä kamppailusta.

Kun huomaat negatiivisen ajatuksen, pysähdy hetkeksi ja kirjoita se esimerkiksi näin:

- “En riitä.”
- “Kaikki menee varmasti pieleen.”
- “Jumala on varmasti pettynyt minuun.”

Kun ajatus on tunnistettu, sitä voidaan alkaa testata Raamatun valossa. Nimeä ajatus – tällöin se menettää jo osan voimastaan.

TOTUUSTESTI – vastaako ajatus Raamattua?

Kristillisessä uskossa Raamattu toimii totuuden mittarina. Jos ajatus on ristiriidassa Jumalan sanan kanssa, se ei ole lopullinen totuus. “Sinun sanasi on totuus.” Joh. 17:17

Ajatus: “Jumala ei välitä minusta.”

Raamattu sanoo: “Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen.” 1. Piet. 5:7

Johtopäätös:

Ajatus ei ole totta, koska Raamattu sanoo Jumalan huolehtivan. Jos ajatus on ristiriidassa Jumalan sanan kanssa → se ei siis ole totuus

LÄHDETESTI

Kaikki ajatukset eivät synny samasta lähteestä. Raamattu kehottaa erottamaan, mikä on Jumalasta ja mikä ei. Kun ymmärrät ajatuksen alkuperän, tiedät paremmin, pitäisikö se hyväksyä vai hylätä. Jumalan ääni johdattaa totuuteen ja rauhaan, kun taas valhe johtaa pelkoon, sekavuuteen ja syytökseen.

Mahdollisia lähteitä:

- Pelko / haavat
- Oma ajattelu
- Ympäristö
- Vihollinen (valhe)
- Jumala (totuus)

Johtopäätös:

Jos ajatus on sekava, syyttävä tai pelottava, se ei ole Jumalasta ja se tulee hylätä. **“Saatanaa kutsutaan veljien syyttäjäksi.” Ilm. 12:10**

Jos ajatus on selkeä, rauhallinen ja toivoa antava, se on linjassa Jumalan Sanan kanssa, siihen voi luottaa.

RAUHAN TESTI

Jumalan johdatus ei yleensä johda jatkuvaan paniikkiin. Jumalan ohjaus voi olla vakavaa tai haastavaa, mutta se tuo sisäisen rauhan.

“Jumala ei ole epäjärjestyksen vaan rauhan Jumala.”

1. Kor. 14:33



Raamatullinen työkalu Negatiivisten ajatusten tunnistamiseen ja torjumiseen

www.jumalanperhe.fi

HEDELMÄTESTI

Raamattu opettaa, että ajatukset eivät ole merkityksettömiä – ne tuottavat aina jotakin elämäämme. Ajatuksesta seuraa tunteita, asenteita ja lopulta tekoja. Siksi ajatuksia voidaan arvioida niiden “hedelmän” perusteella. Jos ajatus on Jumalasta, se alkaa ajan myötä tuottaa Hengen hedelmää. Jos taas ajatus johtaa negatiivisiin ja hajottaviin seurauksiin, sen lähde ei ole Jumalassa.

Johtopäätös:

Jos ajatus tuottaa pelkoa, vihaa, epätoivoa tai eristäytymistä, se ei ole Jumalasta ja se tulee hylätä. Jos ajatus johtaa rakkauteen, rauhaan, iloon ja muihin Hengen hedelmiin, se on linjassa Jumalan kanssa. Katso Gal. 5:22-23.

Ajatus: “Kaikki ihmiset ovat minua vastaan.”

Se ajatus tuottaa:

- Epäluottamusta
- Pelkoa
- Eristäytymistä

Tämä ei vastaa Hengen hedelmää.

IDENTITEETTITESTI

Monet negatiiviset ajatukset kohdistuvat siihen, kuka ihminen uskoo olevansa. Raamattu kuitenkin opettaa, että uskovan identiteetti ei perustu menneisyyteen, epäonnistumisiin tai tunteisiin, vaan siihen mitä Jumala sanoo. Kristuksessa ihminen on saanut uuden identiteetin, joka on totta silloinkin, kun omat ajatukset väittävät muuta. Siksi ajatuksia tulee verrata siihen, vastaavatko ne tätä uutta identiteettiä. **“Jos joku on Kristuksessa, hän on uusi luomus.”**

2. Kor. 5:17

Johtopäätös:

Jos ajatus väittää, että olet arvoton, hylätty tai määritelty epäonnistumisten kautta, se ei ole totta eikä perustu siihen, kuka olet Kristuksessa.

Jos ajatus muistuttaa, että olet hyväksytty, armahdettu ja Jumalan lapsi, se on linjassa Jumalan totuuden kanssa.

TOTUUDEN KORVAAMINEN

Kun ajatus on tunnistettu valheeksi, se kannattaa korvata Raamatun totuudella.

“Ajatelkaa kaikkea mikä on totta, jaloa, oikeaa ja puhdasta.” Fil. 4:8

Negatiivinen ajatus:

“En selviä tästä.”

“Kestän kaiken hänen avullaan, joka antaa minulle voimaa.” Fil. 4:13

Negatiivinen ajatus:

“Olen yksin.”

“Älä pelkää, minä olen sinun kanssasi.” Jesaja 41:10

Negatiivinen ajatus:

“Minulla ei ole arvoa.”

“Minä olen ihme, suuri ihme.” Psalmi 139:14

YHTEENVETO

1. Tunnista ajatus
2. Testaa se Raamatulla
3. Hylkää valhe
4. Korvaa totuudella
5. Rukoile lyhyesti

Mielen uudistuminen on prosessi, joka tapahtuu askel kerrallaan. Jokainen kerta, kun pysähdyt, tunnistat ajatuksen ja valitset Jumalan totuuden, vahvistat uutta suuntaa mielessäsi. Ajan myötä totuuden tunnistaminen nopeutuu ja valheiden vaikutus heikkenee. Jumala ei odota täydellisyyttä, vaan sydäntä, joka kääntyy Hänen puoleensa. Hän on kärsivällinen ja uskollinen auttamaan sinua kasvamaan tässä.