

Dinlenmek Serbest



SEBT GÜNÜ

KONUyla İLGİLİ METİNLER: Markos 2:1–12, 1. Korintliler 18, 1. Korintliler 19:1–8, Matta 5:1–3, Yeşaya 53:4–6, 2. Korintliler 2:11.

HATIRLAMA METNİ: “RAB benim ışığım, kurtuluşumdur, kimseden korkmam. RAB yaşamımın kalesidir, kimseden yılmam” (Mezmurlar 27:1).

İsa'nın dünyadaki hizmetinde karşılaştığı insanların pek çoğu hastaydı, hatta bazıları ölüme yakın derecede hastaydı. İyileşmek ve acılarından kurtulmak için İsa'nın başına üşüşürlerdi. Ve her zaman da istediklerini alırlardı.

O bazen sadece bir söz söylerdi ve karşısındakiler tümüyle iyileşirdi. Bazen hasta kişilere dokunurdu ve mucizevi şekilde hastalar iyileşirdi. Bazense onları geri gönderirdi ve iyileşmeleri geri dönüş yollarında gerçekleşirdi. İsa erkekleri, kadınları, çocukları, Yahudileri, Yahudi olmayanları, zenginleri ve yoksul, gösterişsiz insanları iyileştirdi. En kötü cüzam ya da körlük bile onun yapabileceklerinin ötesinde değildi. Aslında, en kötü “hastalığa” yakalanmış kişileri, ölüleri bile iyileştirmişti.

Bu hafta çok farklı iki iyileşme örneğine bakacağız. Birincisinde, hasta o kadar kötü durumdaydı ki kendi başına İsa'ya gelmeyi bile başaramamıştı. Hastalığının gösterdiği belirtileri herkes açıkça görüyordu. Öteki örnekte ise, hastalık bir belirti göstermemişti. Her iki örnekte de iyileşme Allah'ın zamanında ve O'nun yöntemiyle gerçekleşti.

Acı ve ıstıraptan kurtulma konusunu irdelerken, Hristiyan yürüyüşümüzün bir yerinde hepimizin tecrübe ettiği soru üzerine düşüneceğiz. İyileşmek için ettiğimiz dualar karşılık bulmadığında ne oluyor?

O halde nasıl rahata kavuşuyoruz?

*21 Ağustos *Sebt Günü*'ne hazırlık için bu haftanın konusunu çalış.

İyileşme Dinlenmesi

Dinlenmeye en çok hasta olduğumuz zaman ihtiyaç duyarız. Bedenlerimiz bağışıklık sistemimizi toparlayabilsin diye fiziksel olarak dinlenmeye gereksim duyarız.

Sıklıkla zihnimizi dinlendirmeye de ihtiyaç duyarız. Bazen sebebi soğuk algınlığı ya da migren gibi korkutucu bir şey değildir. Yapmamız gereken ama yapamadığımız şeyleri düşünmemeye çalışarak öylece uzanırız.

Bazen, söz konusu olan korkutucu bir şey olduğunda, gözlerimiz açık uzanır ve hastanedeki test sonuçlarının ne olacağını düşünüp endişeleniriz. Ve genellikle bunun neden başımıza geldiğini sorarız. Bu sağlıksız yaşam tarzı sonunda bizi enselemiş miydi? Acaba sebebi yirmi yıl önce aldığımız haplar mı? Yoksa son yıllarda aldığımız kilolardan mı? Allah, kimsenin bilmediği gizli günahımız yüzünden bizi cezalandırıyor mu?

Markos 2:1-4 ayetlerini oku. Burada ne oluyor?

Bu öyküdeki felçli için aslında her şey açıktı. Olayın perde arkasını Sevgi Öğretmeni'nden (s. 244–249) öğreniyoruz. Felçli hiç de gurur duymadığı bazı şeyler yapmıştı. Bu hastalığa onun günahkâr yaşamı sebep olmuştu ve ruhsal uzmanlar sebep ve sonuç arasına doğrudan bir çizgi çekmişlerdi. Bu rahatsızlığı işlediği günahlarla kendi üzerine çekmişti ve bunun çaresi yoktu.

Bu yaklaşımla çok sık karşılaşabiliriz. Genellikle *kimin sebep olduğuna* takılır kalırız. Eğer bir suç işlendiyse, birisi bunun edelini ödemeli. Eğer bir yerde bir kaza olduysa, birisi dava edilmeli. Fakat suçluyu saptamak hasta olan kişinin iyileşmesini ya da bütün hissetmesini sağlamıyor.

Allah'ın asıl tasarımı acı, hastalık ve ıstırap barındırmıyordu. Hastalık bu gezegene günahın girmesi ile birlikte geldi. Allahın bize sağlık ilkeleri vermiş olmasının sebebi budur, daha kaliteli bir yaşamın tadını şimdi çıkarabilelim diye. Fakat sağlık ilkelerini ne kadar özenli bir şekilde yerine getirmeye çalışıyor olursak olalım, günahın hasta ettiği bu dünyada olduğumuz sürece, sağlıklı olmamızın bir güvencesi bulunmamaktadır.

İyi haber şu, hasta da olsak, sağlıklı da olsak; hastalığımızın sebebi kendi yaptıklarımız ya da başka birinin ihmali sonucu olsa, sebep taşıdığımız genler ya da bu günahkâr dünyada yaşamamızın yan ürünü olsun fark etmez, Allah bizi rahata kavuşturabilir. Allah bizi nasıl rahata kavuşturacağını bilir.

Birisi hastalandığında bunun suçlusunu saptamaya çalışmak iyi değildir. Öte yandan, bazı durumlarda hastalığa neyin sebep olduğunu anlamak neden iyileşmek ve düzelmek için çok önemli bir adımdır?

Kök Tedavisi

Felçli İsa'nın önüne indirilmişti ve tüm gözler İsa'daydı. Açıkça günahkâr olan birini iyileştirecek miydi? Hastalığa ders vermek için bir şeyler söyleyecek miydi?

İsa felçliyi iyileştirme işini ne şekilde ele alıyor? İsa'nın onun için yaptığı ilk şey ne? Markos 2:5-12 ayetlerini oku.

Biz genellikle belirtileriyle karşılaşmadan hastalığın farkında olmadığımız için, sıklıkla hastalığın sadece belirtilerinden ibaret olduğunu sanırız. Belirtilerden kurtulduğumuzda iyileşeceğimizi düşünürüz. İsa'nın hastalığa yaklaşımı ise çok farklıydı. O, çekilen tüm acıların ve hastalığın kökenini biliyordu ve önce bunu iyileştirmek istiyordu.

Felçli söz konusu olduğunda, İsa onun hastalığının görünen belirtilerini hemen iyileştirmek yerine, doğrudan adamın en çok dert ettiği şeyin kökenine indi. Felçli, suçunun ağırlığını ve Allah'tan ayrılmışlığını hastalığından daha acı verici bir şekilde hissediyordu. Allah'ta rahat bulan kişi, günahın hasta ettiği bu dünyada başına gelebilecek herhangi bedensel acıya dayanma gücüne sahiptir. Bu sebeple, İsa doğrudan işin kökenine inerek ona öncelikle bağışlanma sunuyor.

Dini önderler İsa'nın ona bağışlandığını söylediğini duyduklarında çok şaşırıyorlar. İsa onların dile getirmedikleri suçlamalarına bir soru sorarak karşılık verdi.

Markos 2:8, 9 ayetlerini oku. İsa burada yazıcılara hangi soruyu soruyor? O aslında hangi meseleyle ilgileniyordu?

Konuşmak genelde kolaydır fakat konuşan Allah olduğunda değil. Her şey Allah'ın güçlü sözü ile var oldu (*Yaratılış 1*). Bağışlanma bizim görebildiğimiz bir şey olmasa da, bedeli ağırdır. Bağışlanma Allah'ın Oğlu'nun çarmıhta yaşamını vermesine mal oldu. Bunun yanında her şey ikinci derecede önemlidir. İsa bağışlanmanın gücünü ve gerçekliğini göstermek için felçliyi iyileştirmeyi seçti.

Allah bizi önce içten iyileştirmek istiyor. Bazen de felçlinin durumunda olduğu gibi bizi hemen fiziksel olarak iyileştirmeyi seçiyor ya da fiziksel iyileşmeyi tecrübe etmek için diriliş sabahını beklemek zorunda kalacağız. Her şekilde, Kurtarıcı'mız bizim, şimdi, acılar içindeyken dahi O'nun sevgisinin ve lütfunun güvencesiyle rahat bulabilmemizi istiyor.

İyileşmek için ettiğimiz dualar bile yanıtlanmazken, en azından şimdilik rahat ve huzuru nasıl bulabiliriz?

Kaçıp Gitmek

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre dünya çapında en yaygın olan, her yıl üç yüz milyon insanı etkileyen hastalığın her zaman açıkça görünen belirtileri bulunmuyor. Depresyon, dünya çapındaki iş göremezliğin önde gelen sebebi ve küresel hastalık yükünün en önemli parçalarından biridir.

Maalesef, Hristiyanlıkta depresyon hakkında pek konuşulmaz çünkü bu imanda eksikliğin bir göstergesi olarak algılanabilir. Sonuçta Hristiyanların her zaman neşe ve mutlulukla dolu olmaları gerekmiyor mu? O halde, depresyon bizim Allah ile olan ilişkimizde bir şeylerin yanlış olduğunun bir göstergesi değil mi?

Çoğu kişi bunun doğru olmadığını bilir. Hristiyanlar, imanlı Hristiyanlar da zaman zaman, özellikle sarsıcı bir olay yaşadıkdan sonra depresyona düşebilirler ve bu imandaki ya da Allah'a duyulan güvendedeki eksikliğin bir göstergesi değildir. Mezmurları okuyarak Allah'ın sadık halkının çektiği acıları, dertleri ve ıstırapları görebiliriz.

Bazen depresyon bizi yavaş yavaş ve belli etmeden etkisi altına alır, ancak etkisi çok yoğunlaştığında onun farkına varırız. Bazense, özellikle de bunaltıcı bir fiziksel ya da duygusal olay sonrasında bir anda geliverir. Örneğin Allah'ın sadık peygamberi İlyas, Karmel dağından sonra duygusal ve fiziksel olarak bütünüyle bunalmış durumdaydı.

1. Krallar 18. bölümde İlyas Allah'ın gökten gelen ateş mucizesine henüz yeni tanık olmuştu. Duasına yanıt olarak yağmurun yağdığını ve üç yıl süren kuraklığa son verdiğini gördü. İlyas İzebel'in tehdidi sonrasında neden kaçtı? 1. Krallar 19:1-5 ayetlerini oku.

İlyas çok zahmetli bir yirmi dört saat geçirmişti. Bu tecrübenin üzerine sert bir şekilde uyandırılması ve ölüm tehdidi alması onun depresyona girmesini tetikleyen etmenler oldu.

Ayrıca, aşağı yukarı 850 kişi olan Baal'in peygamberleri öldürülürken İlyas oradaydı, belki de bazılarını kendi elleriyle öldürmüştü (1. Krallar 18:40). Doğru bir gaye için olsa da böyle bir olay, ona tanık olanları, daha da kötüsü olayın bir parçası olanları kolayca sarsabilir.

Bu sebeple İlyas kaçmaya, uzaklaşmaya çalıştı. Bazen buzdolabının kapağını açıp sırf keyfimiz yerine gelsin diye bir şeyler atıştırırız. Bazı durumlarda ise uyuyarak duygusal bitkinliğimizin üstesinden gelmeye çalışırız. Bazen kaçış arayışımızda yeni bir ilişki yaşamaya, yeni bir iş bulmaya ya da yaşadığımız yeri değiştirmeye çalışırız. Bazen de neşemize ve rahatımıza engel olan her neyse ondan kaçmak için çabalarken kendimizi işe, iş teslim tarihlerine ve görevlere gömeriz. Elbette pek çok kişi acıyı hissizleştirmek için çeşitli "ilaçlar" kullanıyor. Fakat sonuçta bunlar belirtileri gizlemekten başka bir işe yaramıyor çünkü sorunları çözmüyorlar ve sıklıkla daha kötü yapıyorlar.

Kaçmaktan Yorgun Düşmüş

İlyas kaçmaktan çok yorulmuştu. Yeniden dua etti. Bu dua Karmel dağında, Baal'in rahiplerinin ve peygamberlerinin, mahkeme üyelerinin ve halkın önünde ettiği ve Allah'ın yanıtladığı iman dolu duadan çok farklıydı. Bu, çaresizlikle dolu basit ve kısa bir duaydı.

1. Krallar 19:4 ayetinde, İlyas atlarından daha iyi olmadığını söylüyor. Burada ne demek istiyor?

İlyas sonunda yatıştığında, suçluluk duygusu üzerine çöküyor. Oradan hızla çıkarak İsrail'in yeniden kurulmasını sağlayacak önemli bir fırsatı teptiğinin farkına varıyor. Kendisine ihtiyaç duyanları hayal kırıklığına uğrattığının farkına varıyor. Ve bu konuda bir şey yapmaya gücü yok. Bu sebeple, acılı bir tefekkür anında, halkının tarihinin bütünüyle bilincinde olarak, kendisini gerçekte olduğu gibi görüyor.

Bu, yani kendimizi gerçekte olduğumuz gibi görmek her birimiz için acı verici bir ifşa olurdu öyle değil mi? Yaşamlarımız günahlarla dolu olsa da, Allah'ın Mesih'te bizi, İsa'yı gördüğü gibi görecektir olması vaadi için ne kadar minnettar olsak azdır. İman yoluyla Mesih'in doğruluğunu kendimiz için talep edebiliyor olmaktan daha umut verici ne olabilir? (Bkz. Filipililer 3:9.)

Yine de depresyonun bizi karanlık bir kendinden nefret etme girdabına çekme yöntemi vardır. Bazen ölümün bundan kurtulmanın yegâne yolu olduğunu düşünmeye başlarız.

Öyle görünüyor ki İlyas için de durum böyleydi. Bunların hepsi ona fazla gelmişti. Şöyle demişti, "Ya RAB, yeter artık, canımı al, ben atarımdan daha iyi değilim" (1. Krallar 19:4).

İyi haber şu, büyük Şifa Verici İlyas'ı kinamiyor. Biz depresyonla mücadele ederken neyle karşı karşıya olduğumuzu Allah bizden daha iyi anlıyor.

"O anda Kurtarıcımız'ın yüzünün merhamet ve sevgiyle bize doğru eğildiğine dair hiçbir kayda değer kanıtımız olmayabilir ancak öyledir. Görülür dokunusunu hissedemiyor olabiliriz ancak eli sevgi ve acıyan merhametle üzerimizdedir."—Ellen G. White, *Yol, Gerçek Ve Yaşam*, s. 63.

Allah bizim gideceğimiz yolun çok uzun olduğunu bilir ve anlar (bkz. 1. Krallar 19:7) fakat bazen biz kaçmaya başlayınca kadar beklemek zorundadır. Ancak ondan sonra müdahale edebilir.

Bazen suda boğulmakta olan insanlar o kadar panikliyorlar ki onları kurtarmaya gelen cankurtaranla mücadele etmeye başlıyorlar. Böyle durumlarda cankurtaran geride durup onu kurtarmak için kurbanın bilincini tamamen kaybetmesini beklemek zorunda kalıyor.

Aşağıdaki ayetlerden hangi umutları ve tesellileri çıkarabilirsiniz?
Mezmurlar 34:18, Matta 5:1-3, Mezmurlar 73:26, Yeşaya 53:4-6?

Rahat Bulma ve Daha Fazlası

Allah tüm bu koşuşturmanın İlyas'ı yordüğünü biliyordu. Allah, İlyas'ın bedensel olarak yorgun olmaktan daha fazla duygusal olarak yorgun olduğunu ve muazzam bir suçluluk yükü altında ezildiğini biliyordu. Yıllar sonra İsa'nın felçliye yapacağı gibi, Allah geçmişe sünger çekti ve İlyas'ın rahatlamasını sağladı. Sonunda gerçekten uyuyabilir ve dinlenebilirdi.

Bunun öykünün sonu olmasını beklenir fakat öyle değil. Allah'ın sağladığı rahatlama bir seferlik değildir. Allah'ın rahatına girmek, iyileşmekle, olumsuz düşünce kalıplarını ve zarar veren alışkanlıkları yavaş yavaş geride bırakmakla ilgilidir. Allah iyileşmeyi aceleyle getirmez.

1. Krallar 19:5-8 ayetlerini oku. İlyas nereye gidiyor ve neden?

İlyas dinlendikten sonra yeniden harekete geçiyor. Fakat bu sefer yönünü değiştiriyor. Allah bu günahkâr dünyadaki yaşamın depresyona sebep olabileceğini ve olacağını biliyor. Bizim kaçma dürtümüzü anlıyor fakat bu kaçışın yönünü değiştirmek istiyor. Denediğimiz kendimize zarar veren başa çıkma yöntemleri yerine O bizim O'na kaçmamızı istiyor. Ve bir kere ona kaçmaya başladığımızda, bize rahat verecek olan "ince yumuşak sesi" (1. Krallar 19:12) dinlemeyi öğretmek istiyor.

İlyas kendisini ayaklandırıp Allah'la buluşma yolculuğunu gerçekleştirmesini sağlayacak enerjiye sahip değildi. Allah buluşma için gerekli enerjiyi sağladı ve daha iyi bir gelecek vaadinde bulundu.

İlyas retem çalsının altında uzanıp ölmeyi dilediği sırada, iyi günlerinin geçmişte kaldığına inanıyordu.

1. Krallar 19:15, 16 ve 2. Krallar 2:11 ayetlerini oku. İlyas'ı bekleyen daha neler vardı?

Allah İlyas'ın iyi günlerinin onun geleceğinde olduğunu biliyordu. Peygamber, yaşamını Allah'ın ahengine göre düzenlemeyi ve O'nun rahatını kabul etmeyi öğrendikçe iyileşme onu bulacaktı. Daha atanacak krallar ve meshedilecek bir halef vardı. Allah, İlyas'a bir oğul kadar yakın olacak olan Elişa'yı önceden biliyordu. Allah, İlyas'ın imanla yeniden gökten ateş indireceğini biliyordu (2. Krallar 1:10). İlyas'ın ölümü bir retem çalsının altında çaresizlik içinde olmayacaktı, tersine o ateşten bir atlı arabayla göksel istirahata alınacaktı.

İlyas'ın öyküsünden, kendimizi ne kadar kötü hissederek hissedelim, yine de neden Allah'ın gücüyle vazgeçmemeye çalışmamız gerektiğine dair ne öğrenebiliriz?

EK ÇALIŞMA: “Şartların sürekli olarak değişmesiyle biz de değişimi tecrübe etmeye başlarız, bu değişiklikler bizi ya sevindirir ya da kederlendirir. Fakat değişen şartlar Allah’ın bizimle olan ilişkisini değiştirecek güce sahip değildir. O dün , bugün ve sonsuza dek aynıdır, bizden de sevgisine sorgulamadan güvenmemizi istiyor.”—Ellen G. White, *In Heavenly Places [Göksel Yerlerde]*, s. 120.

“İsa’ya bakmaya devam edin, imanla sessiz dualar sunun, O’nun kudretine sarılın, belirgin bir hissiniz olsa da olmasa da. Sunulan her dua Allah’ın tahtına geliyor ve vaatleri asla boşa çıkmayan Kişi tarafından yanıtlanıyormuşçasına dosdoğru devam edin. Ağırılık ve üzüntü hissiyle bunaldığınızda Allah’a yüreğinizden ezgi ve ilahiler yükselterek ilerleyin. Size bilen biri olarak söylüyorum, ışık gelecek, sevinç bizim olacak ve sislerle bulutlar dağıtılacak. Biz de gölgenin ve karanlığın kasvetli gücünden kurtularak O’nun varlığının berrak gün ışığına kavuşacağız.”—Ellen G. White, *Selected Messages [Seçme Mesajlar]*, 2. cilt, s. 242, 243.

TARTIŞMA SORULARI:

- ❶ Akli dengesizlik ya da depresyon sorunu yaşayan bir kişiye yardım etmek genellikle çok zordur. Kilisenin, depresyonda olan kişilere daha etkin biçimde hizmet etmeyi öğrenmesi için nasıl bir yol izlemesi iyi olur?
- ❷ Allah’ın karşısında açık ve dürüst olmakta sıklıkla zorlanırsınız. Mezmurlara göz gezdir ve Kutsal Kitap yazarlarının Allah’ın huzurunda ne kadar açık ve dürüst olduklarına bak. Yerel topluluğumuzda bir açıklık ve dürüstlük ortamını nasıl teşvik edebiliriz?
- ❸ Depresyonda olduğumuzda dua etmek genellikle zordur. Kendileri için dua edemeyen kişiler için arabuluculuk duasının gücünü sınıfta tartışın.
- ❹ İmanın bir his olmadığını unutmamamız bizim için neden çok önemli? Depresyonda olmamız, cesaretimizin kırılmış olması, korku ve endişe içinde olmamız bizim Allah’a olan imanımızın ya da güvenimizin eksik olduğu anlamına gelmez. Bu sadece, hepimizin hayatımızın bir döneminde yaşamış olduğu gibi, o an için depresyonda, cesareti kırılmış, korku ve endişe içinde olduğumuz anlamına gelir. Böyle zamanlarda, ne kadar zor görünse de imanla ulaşmanın çok önemli olduğunu nasıl öğrenebiliriz?
- ❺ Felçlinin öyküsünden, özellikle de günahkâr bir hayat tarzı senin hastalanmana yol açırsa, hangi büyük umudu çıkarabilirsin?