

Täiskasvanute hingamispäevakooli õppetükid
aprill, mai, juuni 2010

TERVIS JA TERVENDAMINE

Peakonverentsi Tervise- ja karskustöö osakond

Adventistide Koguduste Eesti Liidu Hingamispäevakooli osakond
2010

Originaali tiitel:

Health and Healing by: General Conference Health and Temperance
Ministries Department

Tervis ja tervendamine
Peakonverentsi Tervise- ja karskustöö osakond

Tõlge: AKEL 2009
Tõlkijad: Mall Kaaver ja Avernoika Beekmann
Toimetaja: Ergo Naab

TERVIS JA TERVENDAMINE

Täiskasvanute hingamispäevakooli õppetüki materjalid valmistab ette Seitsmenda Päeva Adventistide Peakonverentsi Täiskasvanute hingamispäevakooli õppetükkide ametkond. Õppetükkide ettevalmistamine toimub ülemaailmse hingamispäevakooli käsikirjade hindamise komitee üldjuhtimisel; selle komitee liikmed on nõuandvad toimetajad. Trükitud õppetükk kajastab komitee osalust ja seega pole üksnes või tingimata esindatud autori(te) kavatsus.

„Oma ihu lunastus”

ŽKui sa tõesti kuulad Issanda, oma Jumala häält ja teed, mis õige on tema silmis, paned tähele tema käske ja täidad kõiki tema korraldusi, siis ma ei pane su peale ainsatki neist tõbedest, mis ma panin egiptlaste peale, sest mina olen Issand, su ravija” (2Ms 15:26).

Töötus, et iisraellased jäävad ohustamata Egiptuse haigustest, anti neile varsti pärast seda, kui nad vangipõlvemaalt lahkusid. See töötus ei põhinenud siiski vaid üleloomulikul sekkumisel; see põhines – ehk erilisemalt kui arvata – tervise olemuslikel seadustel. Juhul, kui nad järgisid seda, mida Issand neil tervise ja tervishoiu valdkonnas teha käskis, vastandina sellele, kuidas nende vangishoidjad tegid (näiteks kasutasid egiptlased küll inimese väljaheidet ravival eesmärgil, kuid heebrealased pidid matma oma väljaheite telk-

laagrist väljapoole maha), olid nad säästetud vaevustest, mis piinasid egiptlasi.

Seega näeme siingi Jumala soovi, et Tema rahvas elaks vaimulikult hästi, kuid mitte ainult - ka füüsiliselt hästi; Tema hoolitses ka nende tervise eest. Sama mõte peitub heebreakeelses sõnas *shalom*, mida tavaliselt tõlgitakse “rahu”. See sõna kannab siiski sügavamat tähendust, hõlmates lõpetatuse, terviklikkuse ja täielikkuse, seega isiku tervikuna, füüsiline tervis kaasa arvatud. Sõna *shalom* ilmneb Vanas Testamendis esmakordselt siis, kui Jaakob esitas küsimusi Laabani, Aabrahami venna pojapoja, kohta, pärides: „Kuidas ta käsi käib?” Ja nad vastasid: “Hästi!” (1Ms 29:6). Sõna, mis on tõlgitud „hästi”, tuleneb sõnatüvest *shalom*.

Õeldu mõte on selge: Jumal tunneb hoolt meie füüsilise tervise pärast. Ta lõi meid ju füüsilisteks olevusteks. Enne patustamist, enne veeuputust olime me juba lihas. Meid tehti lihasteks olevusteks. Ei olnud nii, et [pattu]langedes oleksime langenud *lihasse*, me langesime [pattu] *lihas*. Meie keha pole kuri, halb, hinge vangikoda või midagi seesugust (nagu mõned religioonid on õpetanud). Meie keha on imeline kingitus armastavalt Jumalalt, kes lõi meid enda kuju järgi ning kes soovib, et tunneksime rõõmu oma füüsilisest eksistentsist vähemalt niipalju, kui see langenud maailmas on võimalik.

Niisiis asume sellel veerandaastal vaatlema Jumala imeliste töödede seda poolt, mis on sageli kõrvale jäetud, tahku, mis meile kui liikumisele on antud – ja selleks on tervise sõnum. Issand ilmutas need põhimõtted meile samal põhjusel, miks Ta meie eest suri: sellepärast, et Ta armastab meid ja soovib meile seda, mis on meie jaoks parim.

Muidugi oleme me kõik surelikud, seisame rinnutsi haigustega ja – kui Kristus ei tule just meie eluajal – sureme kõik ära. Praegu ei muuda seda miski, ja kindlasti ei muuda seda tervislikult elamine. Kuid õeldu ei tähenda, et me ei peaks tegema oma parima enda hoidmisel; õeldu ei tähenda nagu meil ei oleks jumalikku kohustust kanda hoolt oma ihutempli eest. Paulus väljendas seda nii: “Või kas te

ei tea, et teie ihu on teis oleva Püha Vaimu tempel, kelle te olete saanud Jumalalt, ning et teie ei ole iseenele päralt? Sest te olete kallilt ostetud. Austage siis Jumalat oma ihus!" (1Kr 6:19, 20).

Selle veerandaasta õppetüki tervislikult elamisest kirjutas Silver Springis, Marylandi osariigis, USA-s, asuv Peakonverentsi terviseosakond lootuses aidata meil tunda rõõmu kogu *shalomist*, mis meil praegu võimalik on, kuni selle lõpliku päevani, mil saame siis ja igavesti "oma ihu lunastuse" (Rm 8:23).

Kaastöölised Seitsmenda Päeva Adventistide Koguduse Peakonverentsi Tervise- ja karskustöö osakonnast olid Allan Handysides, Kathleen Kuntaraf, Peter Landless, Stoy Proctor ja Thomas Zirkle.

1. õppetükk: 27. märts – 2. aprill

Ülistada Jumalat, kellelt voogavad kõik õn- nistused

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Mt 22:37, 38; Rm 12:1; Ef 2:8, 9; 5:2; Kl 3:13; 2Tm 1:9; 1Jh 4:10.

Meelespeetav kirjakoht: „Kiida, mu hing, Issandat, ja kõik, mis mu sees on, tema püha nime!” (Ps 103:1).

Pilguheit nädalale: Meie Jumala armastuse, väe ja majesteetlikkuse imetlemine peaks tooma meisse tänumeele Tema aadressil ka halvima iseloomu olukordades.

Sedamööda, kuidas Hubble teleskoop järjest põhjalikumalt universumit uurinud on, on loomisimed muutunud veel suuremaks. Kui juba selline ääretus on meie piiratud meelte jaoks arusaamatu, on seda haaramatum kõige selle Looja, kes – paratamatult – on veel komplekssem, keerulisem, kui see, mida Ta on loonud. Kui me ei suuda mõista universumitki, kuidas suudaksime täielikult aru saada Temast, kes selle tegi?

Naamalane Soofar küsib Iiobilt: “Kas sa suudad leida Jumala sügavuse? Või tahad sa jõuda Kõigevägevama täiuseni?” (Ii 11:7).

Vastus on muidugi, et ta ei suuda.

Justkui poleks sellest veel küllalt: seesama Jumal, kes lõi universumi, on see, kes Jeesuse isikus kandis meie inimlikkust, kuid enam veel – ka meie pattu. Jumal, kes lõi universumi, võttis enesele karistuse meie ülekohtu eest selleks, et meie võiksime omada igavese elu.

Kuna meie ees on selline tõde, kuidas saaksime siis mitte armastada Jumalat ning jätta Talle toomata oma parima ülistuse ja teenimise?

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 3. aprilliks.

Pühapäev, 28. märts

Meie armastuse Jumal

Luues inimkonna vaba moraalset tahet omavaks, see tähendab, andes inimesele võime valida kas kuuletuda Talle või olla sõnakuulmatu, oli Jumal ka arvesse võtnud võimalikud tagajärjed juhuks, kui inimkond teeb talle antud vabaduse juures vale valiku. Seda hoolitsust [arvessevõtmist] tunneme “evangeeliumina”, heade sõnumitena sellest, mida Jeesus on meie heaks teinud selleks, et ennistada meid igavese elu jaoks, milleks meid algselt loodi.

Loe 2Tm 1:9. Peatu mõttel, et Jumal oli valmistanud lunastusplaani juba enne, kui maailm alguse sai. Mida räägib see meile sellest, kui tingimusteta Jumal meid armastab; et Ta tegi seda isegi enne, kui me olemas olime? Kuidas aitab see tekst meil mõista, mis on arm? _____

Jumala suur armastus ja arm tegutses meie heaks juba enne meie olemasolu. Evangeelium oli, teatavas mõttes, meie hinge tagatis. Jumal teadis, mis toimub, ning Tema armastus ja tarkus omas lunastusplaani, et vastata kriisile kohe, kui see saabub. Mõistagi oli selle plaani keskmes Jeesuse ennastohverdav surm meie asemel. Ainus tee, kuidas võisime saada lunastatud oma langenud olukorrast, oli risti kaudu; rist on koht, kus Jumal ise, meie inimlikkuses, kandis karistuse meie pattude eest. Millestki muust poleks piisanud; midagi muud poleks saanud olla. Jeesus oli valmis ükskõik kui kõrgele hinnale vaatamata maksma hinna meie nimel.

Kuidas vastame siis meie sellisele armastusele otsa vaadates? Ef 4:32; Ef 5:2; Fl 2:5-8; Kl 3:13. Mis on kõigis neis salmides olev ühine põhisõnum? _____

Mõiste „tingimusteta armastada” on inimsüdame jaoks võõras mõiste. Peaaegu alati on [armastamises] isekusega määratud varjatud tagamõte. Samas aga: kui jääksime ootama, kuni meie motiivid oleks absoluutselt puhtad, ei saadaks me midagi korda, eks ole? Niisiis, kui palju aega peaksid sa veetma Kristuse iseloomu üle mõtisklemises? Kuidas saab see aidata sul õppida tegutsema järjest enam nii nagu tegutseb tingimusteta armastus, mida me pidevalt Jeesusest näeme?

Emaspäev, 29. märts

Armum Jumal

„Sest teie olete armu läbi päästetud usu kaudu – ja see ei ole teist enestest, vaid see on and Jumalalt -, mitte tegudest, et ükski ei saaks kiidelda” (Ef 2:8, 9). Võta oma sõnadega kokku selle teksti tähendus. Küsi endalt ka selline küsimus: Miks peab pääste olema usu kaudu, mitte tegudest? Miks teod meid ei päästa? Vaata Gl 3:21.

Langetõbine nooruk langes tõmmeldes New Yorgi metroo rööbastele just siis, kui rong oli jaama jõudmas. Köhklemata viskus keegi väänleva nooruki peale. Hoides poissi vagusi vastu maad, lamas mees seni, kuni rong kriiksatades tema kohal peatus. Siis hüüatas ta: „Meiega on kõik korras!” Tema ennastsalgav risk oli ainus asi, mis päästis poisi kindlast surmast. Milline võimas näide armust, teenimatust heatahtlusest, sellest, mida Jeesus meie heaks saavutas. Kujuta ette, kui tänulik oli see poiss sellele mehele. Kuivõrd rohkem peaksime aga meie olema tänulikud Jeesusele selle eest, mida Ta meie heaks on teinud?

Võtmeküsimus meie kõigi jaoks on: Kuidas me seda tänulikkust oma elus väljendame? Üks asi on rääkida, kui tänulikud me Jeesusele oleme või kui väga me Jumalat armastame selle pärast, mida Jeesus on teinud. Kuid asja tegelikkuseks, meie usu tõeliseks proovikiviks, on meie teod – teod, mis võrsuvad mitte meie püüdest teenida ära lunastust (me ei saa seda teenida), vaid võrsuvad südamest, mis on täis tänu ja kiitust selle eest, mida on meile Jeesuses antud ja töötatud.

Vahel pole aga kuigi kerge hinnata täielikult seda, mida Kristus meile teinud on. Kui ühes noorteklassis selgitati lunastusplaani, tõstis üks poiss käe ja ütles: “Ma pole teinud midagi, millega surma väärida.” Noneh, tõsiasi on, et me kõik väärime surma. Või võibolla võiks sõnastada sama probleemi teisiti. Mida oleme teinud selleks, et väärida elu? Mida oleme teinud selleks, et väärida igavest elu? Kui mõelda endast, miks on Jumal valmis niipaljuks, et mind päästa?

Peatu mõtteis eelneval lõigul. Millised vastused on sul neile küsimustele? Lõppude lõpuks, mida üldse keegi meist on teinud selleks, et väärida igavest elu? Kes meist on nii väarikas isik, et on arusaadav, miks Jeesus suri selle inimese eest? Kuidas aitab sinu vastus sul paremini mõista lihtsalt seda, kui tänulikud peaksime olema oma pääste eest? Tähtsaim veel – kui hästi väljendavad sinu teod seda tänulikkust?

Teisipäev, 30. märts

Armastussuhe

Siis, kui Jeesuselt küsiti, milline käsk on kõige tähtsam, vastas Jeesus: „Armasta Issandat oma Jumalat, kogu oma südamega ja kogu oma hingega ja kogu oma mõistusega! See ongi suurim ja esimene käsk” (Mt 22:37, 38). Mida see tekst tähendab? Kuidas saame teha seda, mida Jeesus siin käsib?

Mõttele nende sõnade uskumatule tähendusele. Jeesuse poolt öeldu kohaselt polnud kõige tähtsam käsuõpetuses pidada hingamispäeva ega olnud selleks keeld mitte tappa, mitte varastada, mitte rikkuda abielu. Tähtsaim käsuõpetuses tegeleb hoopiski sellega, mis on meie südames, meie hinges; see tegeleb sellega, mis on meie sees – ja mitte meie väliste tegevustega, nii olulised kui need ka on.

Tõepoolest, kui kõige tähtsam käsuõpetuses puudutab meie armastust Jumalasse, siis puudutab kõikide käskude vundament suhet. Lõppude lõpuks, mis armastus see siis oleks, kui poleks suhet – miskit, milles armastame Jumalat üle kõige ja enam kui miskit muud.

Miks on armastus Jumalasse igas suhtes tähtsaim? Miks on see nii põhjanev? Millised vaimulikud ohud kerkivad üles juhul, kui armastame kedagi või midagi rohkem kui Jumalat? _____

Tegelikult on Jumal algusest peale kavandanud inimkonnale suutlikkuse rõõmu tunda erilisest suhtest Temaaga. Tema eesmärgiks oli pakkuda inimestele muu looduga võrreldes, keda Ta Maale tegi, kogemuse kõrgem tasand. See tõde ilmneb 1Ms 1:26. “Ja Jumal ütles: „Tehkem inimesed oma näo järgi, meie sarnaseks, et nad valitseksid kalade üle meres, lindude üle taeva all, loomade üle ja kogu maa üle ja kõigi roomajate üle, kes maa peal roomavad!” Ühtki teist loodut ei tehtud Tema sarnaseks; ühelegi teisele loodule ei antud vastutust, mis anti inimsoole. Seega ei ole inimesed väga hästi välja arenenud ahvid; inimsoo ja Jumala poolt Maa peale muu loodu vahel on tohutu kvalitatiivne vahe. Me oleme erilised ning osa sellest erilisusest väljendub armastussuhtes Jumalaga, milleks me oleme kutsutud; milleski, mida loomad ja taimed ei ole suutelised kogema.

Milline on sinu isiklik Jumala armastamise kogemus? Kuidas sa tead, et sa Jumalat armastad? Tee väike kirjatöö teemal, mida tähendab Jumalat armastada ja kuidas on see armastus muutnud su elu. Võta see hingamispäevakooli klassi kaasa.

Kolmapäev, 31. märts

Ülistada Jumalat

„Olge rõõmsad Jumalas. Kristus on valgus ja Temas ei ole mingit pimedust. Vaadake valguse poole. Harjutagem ennast kiitma Jumalat. Tehke teisi õnnelikuks. See on teie esimene töö. See tugevdab iseloomu parimaid jooni. Avage hingeaknad laialt lahti taeva poole ning laske Kristuse õiguse päikesepaiste sisse. Hommikul, päeval ja õhtul võib teie süda olla täidetud taevase valguse säravate kiirtega.” (*Advent Review and Sabbath Herald*, April 7, 1904).

Kuidas saad sa muuta need ülal esitatud sõnad oma elus tegelikkuseks? _____

Pole küsimustki, kristlastena on meil palju, mille pärast Jumalale kiitust tuua; see tähendab, heitleme me siis millega iganes, olgu meil mistahes hirm, mistahes valu, mistahes kaotused ja pettumused, meil kõigil on palju, mille pärast Jumalale tänulik olla, eks ole? Lõppude lõpuks on meil – vaatamata meie praegusele olukorrale – ikkagi lootus ja igavese elu töötus Jeesuses; lootus ja töötus, et “surma ei ole enam ega leinamist ega kisendamist, ning valu ei ole enam, sest endine on möödunud” (Ilm 21:4). Juhul, kui mitte miski muu, siis juba üksnes see annab põhjust Jumalat kiita.

Mille eest saad sa küll Jumalat kiita, ehkki on üks või teine asi, millega sa hetkel heitled? Kirjuta ritta tänupõhjused ja miks sa nende eest Jumalale tänulik oled. _____

Enne, kui suudame siiralt kiitust tuua, on meil vaja isiklikult Issanda headust kogeda. Meil on vaja ise tunda Jumala tõelisust ja Jumala armastuse tõelisust meist igaühe suhtes. Issand teeb seda igaühele, kes on avatud Tema juhtimisele. Ainult meie kangekaelne süda ja lihalik loomus hoiab meid tajumast isiklikult Jumala headust ja armastust. Kuidas aitab Issandat kiita see, kui me kord hakkame tajuma Tema headust ja armastust?

Kuidas saame õppida elama järjest rohkem Issandale tänu ja kiitust toova hoiakuga, hoolimata katsumustest ja kannatustest, millega silmitsi seisame?

Neljapäev, 1. aprill

„Mõistlik jumalateenistus”

„Nüüd, vennad, kutsun ma teid üles Jumala suure halastuse pärast tooma oma ihud Jumalale elavaks, pühaks ja meelepäraseks ohvriks; see olgu teie mõistlik jumalateenistus” (Rm 12:1).

Senini oleme näinud, et Jumal on armastuse ja armu Jumal, ning Ta igatseb omada meiega erilist suhet, sellist, millist ükski muu loodu siin Maal ei suuda omada. Selle suhte keskmes seisab rist ja lunastusplaan, sest rist jääb parimaiks kõigist põhjustest, mis meil Jumala armastamiseks on.

Kuidas tabab 1Jh 4:10 – žSelles on armastus – ei, mitte selles, et meie oleme armastanud Jumalat, vaid et tema on armastanud meid ja on läkitanud oma Poja lepitushvriks meie pattude eest” – asja olemust: mida tähendab armastada Jumalat?

Siis, kui sa kedagi armastad, tulevad tänu- ja lugupidamise sõnad loomulikult. Kui meie, kristlased, anname oma südame Issandale, saame Püha Vaimu anni, ning Tema täidab kristlase sügava tänuikkusega, kõrgelt hindamise tajuga. Sellisest lugupidamisest võrsub süda, mis on täidetud Jumala kiitmise ja imetlemisega.

Siin on aga tähtis koht, mille paljud inimesed unustavad. Tõeline Jumala kiitmine hõlmab kogu olemasolu. See tähendab, me täname Jumalat vaimulikul, tundeelu ja mõttemaailma tasandil, kuid mitte ainult – ka oma füüsilise kehaga. Tervislike harjumuste ellu rakendamine annab meile selge meele, heaks terviseks olulise kooskõla.

Teadlased on täheldanud, et ajus järgnevad harjumuslikele tegevustele huvitavad füüsilised muutused. Näiteks kutsuvad narkootilised ained ajus esile muutusi, mis järjest süvenevad ja tekitavad võimsat sõltuvust. Degeneratsioon [väärastus] meie veresoontes kahjustab ka aju funktsioneerimist. Alzheimeri tõbi tuleneb ajurakkude hävimisest. Selge on, et selgest mõistusest, tunnetest ja vaimulikest suhetest rõõmu tundmiseks sõltume oma füüsilisest olukorrast. Mitmetel meie toiduvalikusse väga harvadel juhtudel sattunud toitudel ja jookidel ei ole mõõdetavat jälge [liiga kaugele ulatuvat mõju]. Kuid need muutuvad probleemiks siis, kui saavad harjumuslikuks. Toome Jumalale kiitust *kogu* oma olemusega, kui anname *kogu* oma elu elavaks ohvriks.

Peatu pikemalt mõttel: tuua Jumalale kiitust oma ihuga. Mida see võiks tähendada? Kuidas saavad valikud eluviisis olla Jumalale kiituse toomise vahendiks? Samas, kuidas võiks vale elulaa-di valimine olla Jumala salgamise tee?

Reede, 2. aprill

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „Patriarhid ja prohvetid” peatükki “Taavet võitakse kuningaks”, lk 637-642.

ŽNoormehe-ea ilus ja jõus valmistus Taavet täitma oma kõrget ametit maa suurmeeste hulgas. Oma talente – Jumalalt saadud väärtuslikku andi – kasutas ta selleks, et ülistada jumaliku Andja au. Mõtisklusehetkil sai ta sellist tarkust ja vagadust, mis tegid ta armsaks nii Jumalale kui inglitele. Mõtiskledes Looja täiuslike tegude üle, avanes talle üha selgem arusaam Jumalast. Selgusetud teemad selginesid, raskestimõistetavad küsimused avanesid, keerulised probleemid lahenesid ja sedamööda, kuidas ta sai uut valgust, ülistas ta veel vaimustunumalt Jumala ja Lunastaja au. Armastus, mis teda liigutas, kurbus, mis tema südant pigistas ning võidud, mida ta saavutas, andsid mõtteainet. Kui ta nägi Jumala armastavat juhtimist oma elus, soovis ta veel tulisemalt ja tänumeelsemalt teenida Teda kogu südamest. See pani ta hääle kõlama veel jõulisemalt ning kutsus tema kandlest esile veel juubeldavamaid viise. Nii kasvas karjuspoiss väest väesse ja tundmisest tundmisesse, sest Issanda Vaim tegutses temas.” (Ellen G. White, *Patriarhid ja prohvetid*, lk 642).

Küsimused aruteluks:

1. Arutlege klassis vastuste üle küsimusele: mida tähendab armastada Jumalat?
2. Miks on Jumalale kiituse toomine meie jaoks nii oluline? Kuidas lähendab tänu ja teenimine meid Jumalale? Kuidas aitab Jumalale kiituse toomine ja teenimine meil paremini tunda ja armastada Jumalat? Miks on Jumala kiitmine eriliselt tähtis just kriisiaegadel? Lõppude lõpuks suudab igäüks Jumalale kiitust tuua heal ajal, eks ole? Kuid suuta Jumalale kiituse tuua halvalgi ajal – mida see nõuab?
3. Nii nagu oleme kogu nädala jooksul rõhutanud, saame päästetud ainuüksi usu kaudu. Mitte keegi meist ei ole piisavalt hea, et lunastust väärida; enam veel, mitte keegi meist ei saa kunagi piisavalt heaks, et seda väärida. Lunastus on kingitus, kingitus armastavalt ja heasoovlikult Jumalalt [pattu]langenud inimsoole, kes on üdini patust rikutud ning kellel endal ei ole midagi Issandale pakkuda. Ja siiski on meid Piiblis ikka ja jälle üles kutsutud olema sõnakuulelikud Jumalale. Teisisõnu, ehkki meid ei päästeta tegude kaudu, on teod osa sellest, mida tähendab olla päästetud ja omada lunastust. Kuidas mõistame usu ja tegude vahelist seost? Kuidas saame õppida kiitma Jumalat ja väljendama oma armastust Temale oma tegude kaudu nii, et me samal ajal et satu lõksu uskuda, et need teod meid päästavad?

2. õppetükk: 3.- 9. aprill

Valikuvõime

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 2:16, 17; 3:1-13; 5Ms 30:10-19; Ps 119:11; Kl 3:2; Hb 11:8-10.

Meelespeetav kirjakoht: „Aga Taaniel otsustas oma südames ennast mitte rüvetada kuninga roaga ja tema joodava veiniga” (Tn 1:8).

Pilguheit nädalale: Jumal andis inimestele võime valida. Koos valikutega tulevad aga tagajärjed.

Jackie ja Carol (tegemist pole päris nimedega) olid õed, sündinud kaheaastase vahega, kes kasvasid koos armastavas kodus. Neiuikka jõudmise ajaks oli Jackie seadnud sihi usinalt õppida. Tal läks hästi ja pärast gümnaasiumi lõpetamist läks ta ülikooli ärimajandust õppima. Praegu on ta kolmekümnendate eluaastate keskpäigas, on vastutavas ametis ühes investeerimisfirmas, on abielus ning elab oma mõnusas kodus.

Carol valis pidutsemise ja nautlemise tee. Ta langes gümnaasiumist välja ning tegi tutvust tubaka, alkoholi ja teiste narkootikumidega. Praeguseks kasvatab ta üksi last, elab riigi toetustest, on narkosõltuvuse rehabilitatsioonis ning on veidi kade – ehkki ka vastu-meelselt uhke – oma õe heakäekäigu üle.

Mõlemal tüdrukul olid samad võimalused, samad soodsad väljavaated ja sama valikuvõime. Jackie valis ühe tee, Carol teise.

Meil kõigil on valikud, meil kõigil tuleb valida ja meil kõigil tuleb elada oma tehtud valiku tagajärgedega.

Niisiis on meie jaoks tähtis küsimus: Millised valikud tehtud saavad ja kuidas saame teada, kuidas teha õiged valikud? Käesoleval nädalal vaatame natuke lähemalt valikuvõimet.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 10. aprilliks.

Pühapäev, 4. aprill

Vabaduse tegelikkus

Kuuleme inimesi sageli kõnelemas „vabadusest”. Harilikult panustavad poliitilised liikumised ühel või teisel moel „vabadusele”. Ameerika Ühendriikide üks osariik uhkustab tunnuslausel: „Ela vabalt või sure”.

Tegelikult on vabadus üks väga keeruline asi. See sõna tähendab erinevatele inimestele erinevates mõtteseostes erinevaid asju. Pole alati kerge välja peilida, mida inimene täpselt mõtleb siis, kui ta „vabadusest” räägib.

Ometi on selge üks: siis, kui Jumal inimesed lõi, tegi Ta nad kõlbelisteks olevusteks ning selleks, et inimesed tõeliselt kõlbelised oleks, pidi neil olema moraalne vabadus. Teisisõnu, neil pidi olema võime valida valesti, juhul kui nad nii tahtnuks. Juhul, kui neil ei oleks olnud valikuvõimet, ei oleks nad tegelikult vabad olnud.

Loe 1Ms 2:16,17. Mida annavad mõista Aadamale öeldud Jumala sõnad? Kuidas ilmneb neis salmides Aadama moraalne vabadus? _____

1Ms 3:1-6 näeme, et moraalne vabadus anti nii Aadamale kui ka Eevale. Miks pidanuks Jumal hoiatama neid puu viljast söömise eest, kui neile poleks olnud antud valikuvõimet? Niisiis näeme täiuslikke inimlapsi täiuslikus keskkonnas moraalselt vabadena. Inimese olemasolule aluse panemise juures on vabaduse tegelikkus seatud selgelt silme ette.

Loe 1Ms 3:1-6. Millistes kohtades kasutasid Adam ja Eeva oma vabadust? Kuidas võinuks nad sellistes punktides teha parema valiku? Mida saame õppida neist salmidest valikute suundumuse kohta, mida meie teeme? _____

Jumala silmis on inimese moraalne vabadus midagi väga tähtsat. Lõppude lõpuks näed, mida läks Talle maksma meie vabaduse kuritarvitamine. See kingitus on nii puha, nii põhjanev, et pigem läks Jumal ristile, tahtmata meid loovutada, kui et salgas selle kingituse meie jaoks maha; läks ristile sellepärast, et me kasutasime seda kinki valesti.

Millise põhilise vea tegid Adam ja Eeva? Kuidas saame meie, nende veast teadlikud olles, vältida samade asjade tegemist oma mõttemaailmas? Mil viisil seisame silmitsi sarnaste kiusatustega?
Esmaspäev, 5. aprill

Tagajärjed: süü ja hirm

Loe 1Ms 3:7-13 ja vasta järgmistele küsimustele:

1) Kui sa saaksid ühe sõnaga öelda, mida koges see abielupaar, siis mis sõna see oleks ja miks just see? Kuidas oleme täna sel päeval oma kogemustes vahel samuti silmitsi sama asjaga? _____

2) Millist teist emotsiooni kogesid nad ka, mida nad varem polnud tundnud? Veelkord: mil viisil kogeme meie sama asja, ja miks? _____

Kui Watergate'i skandaal Ameerika Ühendriikides 1970ndate hakul ajakirjandusse jõudis, paljastus, et suur osa Valge Maja tegevusest toimus varjatult. Siis, kui president Richard Nixon lõpuks erru läks, toimus see mitte sellepärast, et ta seganuks vahele demokraatide partei eelnõudesse või kavatsenuks vahele segada, vaid sellepärast, et ta oli süüdi püüdluses varjata seda, mida teised olid teinud.

Kõnealustes salmides näeme ka teatud mõttes Aadama ja Eeva katset katta kinni oma tegevust; nad püüdsid varjata Jumala eest seda, mida olid teinud või vähemalt püüdsid lükata süü enda kaelast ära.

Mõistagi teab enamik Issandat tundvaid inimesi, et Tema eest on võimatu midagi varjata. Kui juba meie juuksekarvad on ära loetud (Mt 10:30), ei saa me Teda ninapidi vedada oma tegudega. Kuid me saame ninapidi vedada ennast, eks ole? Kui kergesti leiame viise, kuidas püüda lükata süü teiste kaela. *Oh, kui mu ülemus poleks seda teinud, siis poleks ka mina seda teinud. Oh, kui mu abikaasa poleks nii teinud, poleks ka mina nii teinud. Oh, kui Jumal oleks võtnud mult selle kiusatuse ära siis, kui ma seda Talt palusin, siis ma ei oleks langenud. Juhul, kui see, juhul, kui too...*

Tõsi, mis tõsi, oleme vahel rinnutsi võimsate kiusatustega, kiusatustega, mis tungivad lausa meie olemuse kudedesse. Olukord on hullem ka sellepärast, et me juba oleme allakäinud ja pattulangenud olemusega, mis muudab kiusatuses ja katsumuses alla andmise meie jaoks palju kergemaks. Nii halb kui patt ka on, nii halvad, kui tagajärjed sageli ka on, teeme asja hullemaks siis, kui keeldume võtmast vastutust. Kuidas me siis saame võita pattu juhul, kui me oma mõttes ennast selle eest ei süüdistata?

Kui varmalt võtad sa vastutuse endale oma valede valikute pärast? Või leiad sa alati teid, kuidas süüdistada nendes teisi? Kui nii, siis kuna sa lõpetad?
Teisipäev, 6. aprill

Valikud: head ja halvad

Olgu kuitahes palju meie olemus muutunud pärast Aadama ja Eeva langemist, on meil inimestena endiselt alles valikuvõime. Meil on ikka veel vaba tahe. Tegelikult sõltub täielikult meist, mida me selle vaba tahtega teeme. Me võime alistada ennast Jumalale ja olla Tema sõnakuulelikud või võime valida minna oma patust teed mööda.

Loe Hb 11:8-10. Mida räägib loetu meile Aabrahamist ja tema valikutest? Mida saame nendest valikutest õppida? _____

Millised olid ka mõned valed valikud, mida Aabraham tegi? Millised olid nende valikute tagajärjed? Vaata 1Ms 16; 1Ms 21:9-14.

„Mitmenaisepidamine oli tol ajal nii levinud, et seda ei peetud enam patuks. Ometi oli selline asi Jumala käsu vastane ning rikkus perekonnasuhete pühadust ja rahu. Aabrahami naitumine Haagariga häiris kodurahu ja tõsised järelmõjud ulatusid tulevaste põlvkondadeni.” (Ellen G. White, *Patriarhid ja prohvetid*, lk 145).

Loe Tn 1:8-16. Sõnad ŽTaaniel otsustas oma südames” näitavad, et Taanieli valik oli teadlik ja vankumatu. Selle kaalutletud ja aruka otsustuse tagajärjed mõjutasid Taanieli kogu elu ning võimaldasid Issandal anda talle erilisi õnnistusi ja tähelepanu. Taaniel kinnitas oma pühendumist Issandale uuesti igal päeval oma palve ja pühendusketedel.

Üks asi on öelda, et peaksime langetama õiged otsused, teine asi on aga südameveendumuses seda ka teha. Mil viisil saame programmeerida oma meeli nii, et me pigemini langetaksime õiged valikud? Ps 119:11; Fl 4:8; Kl 3:2? _____

Viimaks, me oleme vabad valima Issandat või vabad valima Tema vastu. Pole keskteed. Me oleme kas ühel või teisel poolel. See ei tähenda, et me ei teeks vigu või langeks (vaata näiteks Aabrahami); see tähendab, et me peame “oma südames otsustama” otsida Jumala tahet, mis see ka maksma läheks. Me peame “oma südames otsustama” valida seda, mis on õige, ja õige on see, mida Jumal meil teha käsib. Tähtis on üks asi, mida me kunagi ei tohiks unustada, ja see on: juhul, kui me teeme valed valikud, ei lükka Jumal meid ära. Oht on hoopis selles, et me võime tunda ennast nii süüdi, tunda ennast nii halvad olevat, et kaldume käega lööma. Sellisel juhul on meie ainus lootus heita ennast risti jalamile ja toetuda Jeesuse poolt pakutud andestusele.

Kolmapäev, 7. aprill

Valik ja järgmine põlvkond

Loe 5Ms 30:10-19. Mis on Issanda sõnade tuum oma rahvale? Millistes kohtades süttib tuluke sinu jaoks? Tähtsaim, kuidas mõistad sa mõtet, et nende valik mõjutab nende soo, nende laste, elu? Mida see tähendab? Kuidas saab sinu valik mõjutada sinu lapsi? _____

Elu valikute tagajärjed mõjustavad küll meid, kuid sageli ka meie lapsi. Meie mõju – eriti meie lastele – on palju suurem kui me ette kujutame. Üks näide on alkoholi tarvitamine. Suur “lärnilaat” on tekitatud üks-klaas-alkoholi-päevas arvatava “kasulikkuse” üle. Sellise asja reklaamimine, mida toetab joogitööstuse rahaline kasum, on napidi vedanud paljusid. Vähesed inimesed on teadlikud, et sellised uurimused on siiski tõsiselt puudulikud, ja tehtud vigade paranduse käigus on leitud, et seda kaelamääritud kasulikkust pole enam kuskil.

Alkohol jääb selleks, mis ta alati on olnud: inimkonna üheks suurimaks nuhtluseks, ning kõigi meile antud hoiatuste juures on rumal oma valvsus maha võtta.

On teada, et umbes 7 protsendist neist isikutest, kes võtavad esimese napsi, saavad alkohoolikud või probleemsed joojad. Meie valik tuua alkohol oma kodusse, kasvõi lihtsalt pitsike siin, pitsike seal, võib kujuneda (võib ka mitte) tagasilöögiks meile isiklikult. Võibolla ei kahjusta see meid suuresti. Kuid mis saab meie lastest? Mida öelda eeskuju kohta, mida annate? Juhul, kui teie tarvitate alkoholi, on palju suurem tõenäosus, et ka teie lapsed teevad seda. Kas väärrib valida teha midagi sellist, mis rüüstab teie laste elu? Uurimused on selgelt näidanud, et lapsed, kes on kasvanud kodus, kus on olemas alkohol, on alkoholi-probleemide suhtes palju suuremas ohus kui lapsed, kes on kasvanud kodus, kus alkoholi ei tarvitata. Ainuüksi see lihtne tõsiasi peaks meid tegema veel ettevaatlikumaks eeskuju suhtes, mida anname.

Loe veelkord 5Ms 30:10-19. Sinu valikud mõjutavad sind, kuid mitte ainult – mõjutavad ka sinu lapsi. Juhul, kui sul aga pole lapsi, miks riskid valiku tegemisega, mis on ikkagi nii ohtlik? Jumal andis meile tervise põhimõtted meie heaolu silmas pidades. Kas meil on usku usaldada Tema Sõna?

Kes pole näinud näiteid alkoholi tarvitamise laastavast tegevusest? Miks olla rumal ja riskeerida endaga, hulleml veel, miks teha midagi, mis mõjutab teisi minema vales suunas?
Neljapäev, 8. aprill

Valik ja võimalus

„Aga Siionist öeldakse: Mees mehelt on nad seal sündinud, ja tema, Kõigekõrgem, asutab seda. Issand loeb ära, kui ta rahvast kirjutab raamatusse: „See on seal sündinud.” Sela.” (Ps 87:5,6).

Ehkki kõigil on valikuvõime, pole kõikidel võrdseid võimalusi. Mõned valikud seavad piiri tulevastele võimalustele ja võimalikkusele. Mõned isikud kannatavad halvemuse all, mis pole nende enda valik. Mõttele halvemusele, mis varjutab mõndki kodu: lapsed sünnivad koju, kus kasutatakse narkootikume, kus valitseb perevägivald, kus on äärmine vaesus. Mõttele vägivaldse kõlvatuse ja meeleheite paratamatusele. Me kõik oleme suuremal või vähemal määral pandud olukorda, mis pole meie enda valik.

Loe Ps 87:5, 6. Milline sõnum on siin meile kõigile seoses mõne olukorraga, mis pole meie enda valida olnud? Kuidas aitavad need salmid ka paremini mõista Mt 7:1, 2 tähendust?

Jumal teab meie olukorda; Jumal teab, et paljud meist on seatud kohutavasse olukorda mitte meie oma tegutsemise läbi. Jumal üksi teab täielikult meie kõigi tagamaid. Kes poleks ühel või teisel hetkel kohanud inimest, kes heitleb mõne kohutava probleemiga, probleemiga, mille on sellele inimesele tekitanud kellegi teise valik: lapsevanema valik, kes on maha jätnud oma perekonna; abikaasa valik, kes on rikkunud abielu; sõbra valik, kes on petnud kedagi, kes teda usaldas? Variantid on õudsed ja lõputud.

Ometi on kõige selle juures hea sõnum tõsiasi, et meie võime teha oma valiku, ja see on kõige tähtsam. Me võime valida järgida Jeesust. Kui me valime Jeesuse oma isiklikuks Päästjaks, kui me pöördume kahetsuses oma patustelt teedelt, ja kui meid ristitakse, saame me Püha Vaimu anni. Selle anni kaudu siseneb nüüd Jumal meie südamesse ja mõistusesse ja mõjutab elu, et suunata meie tegusid ning viia meid viljakandmiseni. Me saame Tõelise Viinapuu oksteks.

Gl 5:22, 23 kohaselt, ilmneb Vaimu vili mitte üksikosadena, vaid kobarana. See on tagajärg tõsiasiast, et Vaim kontrollib meie tahet, vähemasti sel määral, mil määral me lubame Tal seda teha. Teisisõnu, Jumala jõu läbi, mis meie elus tegutseb, saame me – oma valiku põhjal – lubada Issandal tühistada mõnedki negatiivsed asjad, mis meil on valikute tõttu, mida meie poleks kunagi teinud.

Millised on mõningad asjad, millega heitled, mis pole sinu, vaid on teiste valikute tulemus? Kuidas on Jumal tegutsenud su elus, et tühistada mõnigi seesuguste valikute negatiivne tagajärg? Milliseid paremaid valikuid saad sa ise langetada, mis aitavad kaasa paranemisprotsessile?

Reede, 9. aprill

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G White'i raamatust „Valitud kuulutused, I köide” peatükki „Head inglid on palju võimsamad kui kurjad inglid”, lk 96.

„Iga inimlaps saab võita taeva ja vältida põrgut. Inglitest käsilased on kõik valmis tulema appi katsumustes ja kiusatustes olevale inmlapsele. Tema, piiritu Jumala Poeg, tegi katsumuste proovi läbi meie pärast. Kolgata rist seisab selgelt iga inimese ees. Siis, kui iga inimese elu otsustatakse, ning [hukkamõistetud] mõistetakse hukka, sest nad põlgasid Jumalat ja oma sõnakuulmatuses ei hoolinud Tema aust, ei ole kellelgi ennast millegagi õigustada – mitte kellelgi poleks vaja hukkuda. Nende enda valida oli, kumma nad endale kuningaks valisid – Kristuse või Saatana.” (Ellen G. White, *Valitud kuulutused, I köide*, lk 96).

„Jumal ei sunni inimest lahti ütlema uskmatuses. Inimese ette on asetatud valgus ja pimedus, tõde ja vale. Ta peab otsustama, kumba vastu võtta. Inimesele on antud võime eristada õigust valest. Jumal ei soovi, et otsustus tuleks teha hetke mulje ajal. Otsustada tuleb tõendite põhjal, hoolika Pühakirja ühe teksti võrdlemise põhjal teiega.” (Ellen G. White, *Ajastute igatsus*, lk 458).

Küsimused aruteluks:

1. Arutlege klassis “vabaduse” üle. Mida vabadus tähendab? Kas keegi, kes valib olla ori, on tõeliselt vaba? Kui vabad me tegelikult oleme? Mis on vabaduse piiriks? Millal võib vabadus olla halb asi?

2. Mõelge alkoholi halbadele mõjudele. Mõelge eludest, keda alkoholi kasutamine laastas. Kõrvutades seda arvatava “kasulikkusega”, miks on vägagi tark mitte kunagi hakata alkoholiga tegemist tegema?

3. Mõned inimesed on sündinud armastavasse, kristlikku peresse, nende vanemad armastasid neid, hoolitsesid nende eest ning õpetasid neid tundma Jeesust ja Tema armu. Teised on sündinud koju, kus vanemad kuritarvitasid neid ja hülgasid nad, ja kui nad ka rääkisid Jeesusest, siis kindlasti ei peegeldanud nad Kristust oma eluga. Nende tegevus väljendas, et nad on Saatana käsilased, mitte Kristuse omad. Millise lootuse pakub evangeelium selliste inimeste jaoks? Millisele töotusele saad nende puhul osutada?

4. Pole küsimustki: mõned inimesed on sündinud kohutavates oludes tagajärgedega, mis neid vähemal või suuremal määral kollitavad kogu ülejäänud elu. Samas aga, miks peaksime olema hoolikad, et me kogu oma ülejäänud elu ei tegele oma vanemate süüdistamisega või oma viletsa kasvatuses süüdistamisega, ei süüdistata oma probleemides kõike seda. Kuidas saame õppida Jumala armu läbi kõigist neist asjust välja suunduma?

3. õppetükk: 10. – 16. aprill

Vaimulik ja kehaline tublidus

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Ps 139:13-15; 1Kr 3:16, 17; 9:24-27; Ef 2:8; 2.Tm 4:7; 2:3-5; Hb 11:6.

Meelespeetav kirjakoh: „Kes ootavad Issandat, saavad uut rammu, need tõusevad tiibadega üles nagu kotkad: nad jooksevad ega tüdi, nad käivad ega väsi” (Js 40:31).

Pilguheit nädalale: Kehalisel aktiivsusel on meie tervise säilitamisel väga oluline osa.

Pingutus, milleni Roger Bannister viimaks jõudis – joostes miili alla nelja minuti – nõudis ettevalmistust. Olid lõputud treeningud ja harjutamine, mis hõlmas muu hulgas ka pingelise mägironimise. Samal ajal olid üle kogu maailma teistegi silmad auhinnal, mis kõnealusele noorele atleedile nii palju maksma läks. Koitis 6. mai 1954.a. päev, milleks Roger Bannister oli valmistunud nüüd juba aastaid emotsionaalselt, vaimselt, intellektuaalselt ja füüsiliselt. Ja siis oli ta eelmisel hommikul vahetatud põrandal libisenud ning kogu päeva longanud! Igatahes algas järgmisel hommikul võidujooks ning Roger Bannister jooksis miili 3 minuti 59,4 sekundiga – olles esimene inimene, kes jooksis miili alla nelja sekundi piiri!

Kergejõustiku kujundeid kasutades julgustab apostel Paulus meid jooksuma “püsivusega meile määratud võidujooksu” (Hb 12:1). Kuid jooks, millest Paulus räägib, on hoopis tähtsam jooks kui see, mille võitis Roger Bannister! Jooks, millest Paulus räägib, nõuab meie parimat võimalikku vaimulikku ja füüsilist tasakaalu. Selle kooskõla oluline koostisosa, mille saab harjutades, on käesoleva nädala teema.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 17. aprilliks.

Pühapäev, 11. aprill

Vaimulik atleet

„Olen võidelnud head võitlemist, lõpetanud elujooksu, säilitanud usu” (2Tm 4:7). Millest räägib siin Paulus, ainult usu kaudu saadava pääste suur õpetaja? Mida ta tõstab esiplaanile?

Läbi sajandite on inimesed imetlenud sportlasi, ning paljusid on paelunud atleetide suursaavutused. Kes poleks ühel või teisel juhul kadestanud seda, mida need inimesed on oma kehaga teinud. Ja ikkagi, olgu selliste inimeste eeldused ja võimed millised tahes, nad saavutasid seda, mida saavutasid, enamasti ainult raske tööga. Keegi küsis kord autasustamistseremoonial ühelt pikamaajooksjalt, mida arvab jooksja, kas küsijast võiks ka saada hea jooksja. “Kindlasti,” vastas atleet, “sul on vaja ainult joosta 15 miili päevas, kuus päeva nädalas, ja siis seitsmendal joosta 25 miili. Tee nii aasta jooksul, ja sul on head väljavaated võita.”

Piibel võrdleb mitmeski kohas usuelu atleedi püüdlusega. Loe järgmised salmid (1Kr 9:24-27; Fl 3:12-14; 2Tm 2:3-5). Millele need osutavad, ja kuidas oled kogenud isiklikult nende salmide tähendust?

Keegi võib luua kergesti – lihtsalt näoilme põhjal – väära mulje sellest, kui palju (või vähe) sörkjajad, ratturid ja jooksjad ise seda naudivad. Mõnikord võib paista, et kogu pingutus on nagu karistus. Ometi on aga visalt kehale liikumise andmisest palju tulu. Sellest räägime käesoleval nädalal hiljem. Kasu toob püüdlikkus seatud sihile ja enesevalitsus, mida kehalise liikumisega tegelemine nõuab. On ka teatud reeglid, millest tuleb ustavalt kinni pidada. Oluline on harjutamise regulaarsus. Peab olema eesmärk ja vahel isegi autasu.

Nimetatud põhimõtted sobivad nii vaimuliku kui ka kehalise tegevuse kohta. Selleks, et olla vaimulikult tubli, peame keskenema Jeesusele. Meil on tarvis lugeda Tema Sõna, palvetada ja mõtiskleda. On nii palju asju, mis tõmbavad meie tähelepanu kõrvale. Nende hulka võivad kuuluda head ja õilsad asjad – nagu meie töö, õpingud või isegi kogudusetevetus. Kuid meil tuleb kõrvale heita tegevused ja meelelahutused, mis hoiavad meid tagasi armus kasvamisest; meil tulevad oma eesmärgid tähtsuse järjekorda seada juhul, kui tahame saavutada tugevuse.

Esmaspäev, 12. aprill

Kui usulihased kõhetuvad

Loe Ef 2:8 ja Hb 11:6. Kuidas on need salmid omavahel seotud? Veel tähtsam, kuidas me säilitame ja ehitame üles usu, mis on meile kingitud? _____

Need, kellel on olnud luumurd või kes on tõsiselt nikastanud liigese, teavad, kui tähtis on liikumatus selleks, et võiks toimuda paranemine. Kasutatakse lahaseid, rõhksidemeid ja lausa kirurgilisi nõelu selleks, et aidata vigastatud liigest või murdunud ihuliiget stabiliseerida. Liikumatus pärast ei kasutata vastava piirkonnaga seotud lihaseid. Kasutamise puudusest ilmneb kõhetumisprotsess ehk tugev kõhnumine. Lihased kõhetuvad ja muutuvad nõrgaks. Siis, kui luu või liiges on paranenud ja lihased hakkavad jälle liikuma, taastatakse toetavate harjutuste ja kasutamisega lihaste tugevus.

ŽTegutsemine on meie olemuse seadus. Igale kehaorganile on määratud oma töö, mille sooritamisest sõltub selle organi areng ja tugevus. Kõikide organite normaalne tegutsemine annab inimesele tugevuse ja energia, tarviliselt kõrvaldamine viib aga mandumise ja surmani. Siduge näiteks käsi mõneks nädalaks kinni, ja kui selle siis sidemest vabastate, näete, et see on palju nõrgem käest, mida te samal ajal küllaldaselt liigutasite. Tegevusetus avaldab sama mõju kogu lihaskonnale.” (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 237, 238).

Sama lugu on usuga. Juhul, kui usku ei kasutata, see ei kasva. Ei saa toimuda usuliikmete ja -keha elulist liikumist ja tegevust. Ehkki usk on kingitus, on meil oht see kaotada siis, kui me seda ei kasuta, kui me ei langeta sellel põhinevaid valikuid, kui me ei sirutu ega toetu selle abil Jumala töotustele, kui me ei taha kasutada usul põhinevaid võimalusi, kui me ei harjuta usku selles kohas, kus tuleb alis-
tuvuses ja alandlikkuses laskuda põlvedele.

See on tõsiselt kurb, sest usk on üks kõige kallihinnalisem Jumala and. Ainult need, kes teavad, mida tähendab elada selles maailmas ilma usuta, ilma Jumalat tundmata, ilma Tema töotustes leiduvat lootust omamata, suudavad sulle rääkida, kui imepärane ja kallihinnaline and usk tegelikult on.

Kui sageli sa kasutad usuandi? Sa võid öelda, et sa oled usklik ja sa usud, kuid kui hästi väljendab seda sinu tegevus? Kuidas saad kasutada oma usku igapäevastes väikestes asjades, et siis, kui suured asjad tulevad, oled suuteline näitama usku, mida sa suuga tunnistad?

Teisipäev, 13. aprill

Uskuda silmaga nähtamatut

Masendatud noor ohvitser tonksas jalaga kivikest tolmusel, kõrbelisel maal. Tema ema oli rinnavähi lõikusel. Käimasoleva sõjalise operatsiooni nõudmised ei võimaldanud tal minna koju, et olla ema kõrval. Viha ja trotsi varjund hääles, küsis ta: “Miks? Miks? Miks?” Ta oli palvetanud, et omada usku, kuid leidis, et hetkedel, mil asjad ei läinud soovitud, mil tema palvetele ei vastatud nii nagu tema lootis, tema usk kahanes. Tema hinge hiilis kahtlusesüngus ja mõne hetke jooksul kaalutles ta selle üle, kas Jumal üldse on olemas. Siis aga, sedamööda, kuidas tõusis päike ning koidu ilu täitis taeva, libisesid ta mõtteisse mõned Piiblisalmid, lugu, mida ta oli kuulnud juba lapsepõlves; ja sedamööda, kuidas ta selle loo peale mõtles, tuli usk tagasi. Kuitahes raske oli tal mõista neid asju, kuitahes ränk oli tema jaoks näha põhjusi, miks see oli juhtunud, rühkis ta edasi, usaldades ja armastades oma Issandat Jeesust.

Loe Jh 20:24-29. Mida ütleb see lugu sulle? Kui sageli vajad sa uskumist, vastust silmaga nägemata? Miks on selline tahk niivõrd oluline selles, mida nimetame usu kasutamiseks, harjutamiseks? _____

Pärast seda, kui Jeesus kannatlikult ja hellalt näitas Toomasele oma haavu, tunnistas Toomas: “Minu Issand ja minu Jumal” (s.28). Salm, mis noorel sõjaväeohvitseril meelde tuli, oli: “Õndsad on need, kes ei näe, kuid usuvad” (s.29). Siin see võti oligi – uskuda, ilma et silmaga näeks; võtta Jumalat Tema sõnast ilma “tõendiga” peale käimata. Lõppude lõpuks ei veena mõnd inimest uskuma ka ükskõik missugune “tõend”. Elada usust on siis minna edasi sellega, mida me juba teame Jumala armastusest; see tähendab usaldada Jumalat selle põhjal, mida me oleme juba kogenud; see tähendab võtta Teda Tema sõnast sellepärast, et Ta on näidanud meile oma headust ja armastust – vaatamata sellele, kui keerulised on meie olukorrad ja vaatamata sellele, kui paljut me ei näe ega mõista.

Millal sa viimati vajasid tegutsemist usus, ilma nägemata? Mis juhtus? Mida sa sellest kogemusest õppisid sellist, mis võib aidata teisi, kes ehk sarnase olukorraga rinnutsi on? Juhul, kui saaksid asja uuesti teha, siis mida teeksid teisiti, ja miks?

Kolmapäev, 14. aprill

Kehalise aktiivsuse tulu: 1. osa

Senini oleme sel nädalal vaadelnud, mida tähendab kasutada usku. Oleme vaadanud mõningaid Piibli kujundeid atleetidest ja võidujooksust, mille varal räägitakse kristlikust usurännakust.

Samas on meile sedagi öeldud, et meie ihu on Püha Vaimu tempel (1Kr 6:19, 20).

Loe 1Kr 6:19, 20. Mida Paulus siin ütleb? Kuidas võiks kehalise aktiivsuse küsimus olla seotud nende salmidega? _____

Meie ihu on kingitus Jumalalt. Seda ei tohi kuritarvitada. Teadus on meile ikka ja jälle näidanud, et peaaegu iga meie füüsilise olemuse tahk saab kehalisest liikumisest kasu. Tõsi, meid kõiki ei kutsuta üles sprintima miili nelja minutiga. Kuid peagu igal juhul saame endale anda piisavalt kehalist aktiivsust selleks, et endale suuresti kasu tuua nii füüsiliselt, kuid ka vaimselt ja vaimulikult.

Kristlastena ei usu me kreeka mõttekäiku eraldi olemas olevast surematust hingest. Me ei usu paganlikku mõttekäiku, et keha on midagi paha. Nii meie meeled kui ka meie ihu on kingitus Jumalalt, ning on omavahel väga tihedalt seotud. See, kuidas me ennast füüsilises mõttes tunneme, mõjutab seda, kuidas tunneme ennast mentaalses [hingelises] mõttes, ja see mõjustab sedagi, kuidas tunneme ennast vaimulikus mõttes. Kõik on seotud ning me ei saa kõrvale jätta ühtki oma olemuse tahku ilma mõjutamata seega teisi tahke.

ŽJumala nõudmised tuleb viia südametunnistusse. Mehed ja naised peavad ärkama kohustusele valitseda ennast, puhtuse tarvilikkusele, vabanemisele igast rikutud ihast ja rüvetavast harjumusest. Neile tuleb sisendada tõsiasi, et kogu nende keha- ja vaimujõud on Jumala kingitus ning tuleb säilitada võimalikult parimas seisukorras Tema teenistuseks.” (Ellen G. White, *Suure arsti jälgedes*, lk 130).

Need, kes on kehaliselt aktiivsed, on tunnistajaks imelisele kasule, mida nad sellest saavad. Hea sõnum on aga see, et sa ei vaja tohutul hulgal kehaharjutusi.

Ehkki paljudel inimestel on käed-jalad tööd täis, on Jumal andnud meile korralduse kanda enda eest hoolt, ning kehaline liikumine on oluline viis hoolt kanda. Kuidas on lugu sinuga? Kui palju aega veedad sa kehalises liikumises? Milliseid vabandusi kasutad selle mitte tegemiseks?

Neljapäev, 15. aprill

Kehalise aktiivsuse tulu: 2. osa

Pole kahtlustki, et nii nagu usk vajab harjutamist, nii vajab ka meie keha. Juhul, kui tegemist on mõne olemasoleva terviserikkega või puudega, on tark lasta arstil juhendada, millise intensiivsusega kehaline liikumine on kohaseim.

Igasuguse kehalise harjutustiku puhul tuleb silmas pidada kolme punkti: sagedus, intensiivsus, kestus.

1) Sagedus. Praegused optimaalse tervise ja tubliduse nõuanded soovivad anda kehale liikumist vähemalt kuus korda nädalas.

2) Intensiivsus. Kehaharjutuste sobiv intensiivsus oleneb su vanusest ja meditsiinilistest näidustustest. Ajapikku, kui sa oled järjekindel, oled suuteline tegema järjest raskemaid harjutusi. Hea on, kui see liigutamine paneb su südame kiiremini lööma ja paneb higistama. Sa pead ennast ise mõõtma. See, mis toimib ühe inimese puhul, ei pruugu toimida teise puhul.

3) Kestus. Hinnanguline arvamus on, et 45-90 minutit kehalist liikumist päevas on hea. Kasuks tuleb see, kui keha saaks liikumist vähemalt 30 minutit, kuus päeva nädalas. Kehaharjutuse aja võib jagada osadeks. Näiteks 10 minutit igal hommikul, keskpäeval ja õhtul. Seda peaks olema võimalik paigutada sinu päevaplaani. Kõndimine on kehalise liikumise suurepärase ja tulus vorm.

Kehalises aktiivsuses on palju läbiproovitud tulu. Regulaarne kehaharjutus aitab kontrolli all hoida kehakaalu. Sellest on kasu kõrge vererõhu alandamisel ning see on oluline lisand igasugusele kõrge vererõhu puhul tehtavale meditsiinilisele ravile (meedikü järelevalve ja suunamise all). Kui kehaline aktiivsus on regulaarne, väheneb teise astme diabeeti [suhkruhaigusesse] jäämise oht. Lisaks on tulu südame tervisele, mis sisaldab tõsiasja, et regulaarne kehaline liikumine parandab kaitsva, tervisliku HDL-kolesterooli taset.

Regulaarne kehaline liikumine parandab heaolutunnet. Seda kutuvad osaliselt esile keemilised ained, mida nimetatakse endorfiinideks, mida keha toodab kehalise liikumise ajal.

Kehalist liikumist on seostatud Alzheimeri haiguse edasi lükkumisega, ning üldiselt parandab see mentaalset (hingelist) seisundit. Inimestel, kes on kehaliselt aktiivsed regulaarselt, on vähem depressiooni. Kehalisel liikumisel on oma osa rinna- ja jämesoolevähi ennetamises. Kasu on mitmekülgne ja seda on palju.

Loe Psalm 139:13-15. Mõtiskle selle üle, kui hämmastavalt me kavandatud oleme ja milline loomisime on ainuüksi meie olemasolu. Miks on siis meie jaoks nii tähtis oma keha eest hoolt kanda? Misladi kehalise liikumise režiim sul juba on, ja kuidas, juhul kui vaja, saad sa seda, mida sa teed, paremaks muuta?

Reede, 16. aprill

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „Suure Arsti jälgedes” peatükki „Usupuudutus”, lk 59-72.

„Kasvame armus ainult siis, kui teeme omakasupüüdmatult just seda tööd, mille Kristus on meile määranud – kui püüame oma võimete kohaselt olla abiks ja õnnistuseks neile, kes vajavad abi, mida meie saame neile anda. Jõud tuleb harjutamisest; tegutsemine on just samasugune elutingimus. Need, kes püüavad kristlikku elu säilitada vaid Jumala armust tulenevaid õnnistusi passiivselt vastu võttes, tegemata midagi Kristuse heaks, sarnanevad neile, kes ainult söövad ega tee tööd. Nii füüsilises kui ka vaimses maailmas johtub tegevusetusest mandumine ja laostumine. Inimene, kes keelduks kasutamast oma jäsemeid, kaotaks peagi jõu neid kasutada. Samuti on kristlane, kes ei kasuta Jumalalt saadud võimeid, võimetu kasvama Kristuses, ja kaotab sellegi jõu, mis tal enne oli.” (Ellen G. White, *Tee Kristuse juurde*, lk 80, 81).

Küsimused aruteluks:

1. Milliseid muid paralleele saad tõmmata usu kasutamise [harjutamise] ja kehaharjutuse vahel? Kus paralleelid ei kehti?

2. Keegi, kes parajasti autoga sõitis, nägi üht naist tervisejooksu tegemas. Mees keeras autoakna alla ja karjus: „Nii ehk nii sured sa ära!” Ehkki ramedalt öeldud, oli mehe jutt õige. Kuitahes oluline ka kehaline aktiivsus on ning vaatamata sellele, kui füüsiliselt heas seisukorras oleme, peame alati meeles pidama tõsiasja, et lõpuks oleme surelikud ning – kui me just ei ela sel ajal, mil Jeesus tagasi tuleb – peame kõik surema. Maailma parim kehalise aktiivsuse režiim ei päästa meid surmast. Tervislikult elamine ja kehaline aktiivsus ei vii meid taevasse. Ainult usk teeb seda. Miks on tähtis seda vahet alati meeles hoida?

3. Kui võimalik, too hingamispäevakooli klassi kaasa mõni hiljutine teaduslik leid kehalise aktiivsuse kasulikkusest. Mida uurimused õpetavad ning kuidas saame meie aidata oma kogudusel tervikuna paremini mõista kehalise aktiivsuse kasulikkust? Kuidas saad sa ka koguduse liikmeid suunata tegelema kehalise aktiivsusega rohkem kui nad praegu seda teevad?

4. Olemata hukkamõistev, vaata koguduses ringi. Kas inimesed näevad välja nii nagu nad oleksid kehaliselt piisavalt aktiivsed, või näevad nad välja nii nagu vajaksid nad seda aktiivsust rohkem? Kuidas saad sina aidata?

4. õppetükk: 17.-23. aprill

Eluvesi

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 2:10; Js 40:31; Mt 9:2-7; Jh 4:1-26; 9:1-11; Rm 6:1-6.

Meelespeetav kirjakoht: „Aga kes iganes joob vett, mida mina talle annan, ei janune enam iialgi, vaid vesi, mille mina talle annan, saab tema sees igavesse ellu voolavaks allikaks” (Jh 4:14).

Pilguheit nädalale: Jumal on elutähtsa vee – nii füüsilise kui ka vaimuliku vee – allikas.

On hämmastav, kuidas meie meeled võivad meid petta. Maa pöörleb ümber oma telje umbes tuhande miilise kiirusega tunnis, ümber päikese liigub ta külgakaldes aga umbes 18 miilise kiirusega sekundis. Ja kogu sellele liikumisele vaatamata tundub Maa meile täiesti liikumatuna. Sellised asjad nagu lauad, toolid, kaljud, ja inimesed (materია, peamiselt) – hoolimata sellest, kui kompaktsed nad meie meeltele näivad – on suuresti tühi ruum. Igal hetkel tungivad miljardid subaatomilised osakesed päikeselt meie ihusse ja ometi me ei tunne, ei näe ega kuule neist ainustki. Ja kogu väljanägemisele vaatamata on meie, inimeste ihu, suures osas vesi. Vesi? Jah, me oleme tõepoolest “veeloomad” selles mõttes, et meie kehast umbes 60 protsenti on vesi. Meie aju, usu või mitte, on 85 protsenti ulatuses vesi. Isagi meie tugevad luud on 10-15 protsenti ulatuses vesi.

Imesid ja mõistatust täis vesi on igasuguse elu põhiosa. Ilma selleta ei saaks me eksisteerida. Käesoleval nädalal heidame pilgu selle tõeliselt olulise vedeliku nii vaimsele kui füüsilisele tahule.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 24. aprilliks.

Pühapäev, 18. aprill

Elav vesi

Loe Jh 4:1-26. Millisel erineval moel kasutatakse selles loos vett? Mida tähendab siinnimetatud üks või teine vesi? Millise sõnumi saame selle loo vahendusel täna endale? _____

Jeesus kohtas Samaaria naist, kes oli tulnud Jaakobi kaevust vett võtma. Jeesus palus juua. Järgnevas vestluses rääkis Jeesus naisele, et Ta võib anda naisele vett, mis kustutab naise janu igaveseks, ning osutas endale kui „Eluveele”. Mõiste “Eluvesi” tähendab Tema suutlikkust rahuldada vajadus rahu, rõõmu, süüst vabanemise, andestuse ning Jumalaga üksiolemise tajumise järele. Kristlased leiavad selle Jeesuses Kristuses. Imeline on, et Ta on meile kõigile pakkunud võimaluse tulla ja ühineda Temaga teenimises. Tema pakkumine on jõus tänaselgi päeval, sest Ta ei muutu iialgi. Paljud on leidnud, et nende rahutus, ebakindlus ja end tähtsusena tundmine kadus siis, kui nad said osa Tema halastusest, armastusest ja Tema omaks saamisest.

Jumal on töotanud meile vaimuliku vee küllust niikaua, kui me Teda otsime. Im 22:17 kutsub Ta meid kõiki üles võtma eluvett hinnata. Võime kogeda Püha Vaimu küllust oma elus niikaua, kui oleme Jeesuse Kristuse, Eluallika, juures. Tema armastus kutsub igat inimest jooma vabalt Eluvett (Jh 4:13, 14). Tema kutse saada igavesti Eluvett, hõlmab meid kõiki.

Nii nagu Jumal varustas iisraellasi veega kaljust, nii varustab Jeesus meid täna Eluveega (1Kr 10:1-4).

Pole oluline, kes me oleme, pole oluline, milline on olnud meie möödanik, pole oluline, millised on meie vead, ja pole oluline see-igi, milline on meie praegune olukord – meile pakutakse Elavat vett. Meid kutsutakse üles seda jooma ilma selle eest maksmata. Seda pakutakse meile Kristuse armu kaudu.

Pole kahtlust, Jeesus pakub Eluvett meile kõigile. Mis on sinu kogemuse põhjal olnud see vesi? Kuidas oled sa ise tajunud siinkõneldud kasu ja töotusi? Kas sa võtad Eluvett vabalt või hoiad sa ennast kuidagi tagasi? Kui pigem viimast, siis küsi endalt, miks? Olgu see vahetu”kasu”, mille pärast sa hiilid Eluvee saamisest kõrvale, milline tahes, kuidas saaks seda võrrelda meile Jeesuses pakutud töotustega?

Esmaspäev, 19. aprill

Ristimisvesi

Loe Ap 8:35-39. Siin selgitas Filippus Pühakirja eunuhhile, jutustades talle häid sõnumeid Jeesusest. Eunuhh võttis Jeesuse vastu Jumala Pojana. Kui nad vett nägid, küsis mees Filippuselt: „Mis takistab, et mind ei võiks ristida?” Siis ristas Filippus eunuhhi ning too läks oma teed röömuga.

Vees eneses pole mingit imeväge, see on puhastamise sümbol. Vaimu and on see, mis elu muudab. Ristimine on väline tunnistus Jeesuse enda omaks võtmisest. Loe Jh 3:5-8. Jeesus ütles Nikodeemusele, et siis, kui keegi „ei sünni veest ja Vaimust, ei saa [ta] minna Jumala riiki”.

Mis toimub siis, kui kedagi ristitakse vee alla vajutamisega (Rm 6:1-6)?

Ehe pöördumine, mida sümboliseerib ristimine vee alla vajutamisega, tähistab inimese elu puhastamist. Uus Testament nimetab ristimist vee alla vajutamisega mitmel korral, rõhutades selle talituse tähtsust meie kristlikus kogemuses.

„Parandage meelt ja igauks teist lasku ennast ristida Jeesuse Kristuse nimesse oma pattude andekssaamiseks, ning siis te saate Püha Vaimu anni” (Ap 2:38).

Siis, kui oleme päästetud, oleme vaimulikult ristitud Kristusesse (Gl 3:26, 27) ja võetud vastu Tema ihusse, kogudusse (1Kr 12:13). Piibellikus kujundikeeles esindab ristimine sisemist puhastumist (Ef 5:25, 26) ja vaimulikku uuestisündi (Jh 3:5) – need mõlemad on lunastuse kesksed teemad.

Paljud inimesed võtavad ristimist kui endastmõistetavat asja, ent paljude jaoks maailmas nõuab see tegu tohutut julgust. Mõnedes maa- des võib ristitud saamine tähendada eraldamist abikaasast, perekonnast ja kogukonnast, võib tähendada vangikongi või lausa surma.

Jeesuse siin Maal lausunud viimasteks kirjapandud sõnadeks on need: „Kes usub ja on ristitud, see päästetakse, aga kes ei usu, mõistetakse hukka” (Mk 16:16). Mõtle hetkeks öeldule. Jeesuse päris viimane üleskutse on uskuda Temasse, mis kaasab ka kutse saada ristitud. Juhul, kui Tema seda nii kindlasti väitis, ei saa me selle tähtsusele läbi sõrmede vaadata.

Loe veelkord Rm 6:1-6. Kuidas oled kogenud Pauluse siinsete sõnade tegelikkust? Kuidas Kristusega “uues elus käimine” sind muutis? Millest sind on säästetud? Mis valdkondades vajad sa veel muutust? Kuidas saad paremini teha koostööd Issandaga, kes pakub sulle su pattude mahapesemist?

Teisipäev, 20. aprill

Vee kasutamine

1Ms 2:10 väljendab, et Eedeni-aegsel Maal, isegi enne pattulangemist, oli vesi Jumala poolt loodutele saadaval. _____

Loodud olevustena vajame me kõik eluspüsimiseks õhku, vett ja toitu (1Ms 1:29). Eedeni kirjelduses mainitakse, et sellest kaunist aiast sai alguse jõgi, mis jagunes omakorda neljaks haruks, Piisoniks, Giihoniks, Tigriseks ja Eufratiks. Jumal varustas selle paiga veega, et hoida Tema poolt loodute elu.

Jumala poolt loodutena vajame ellujäämiseks vett. Tegelikult vajab keha iga rakk, kude ja organ oma toimimiseks vett. Vesi aitab reguleerida kehatemperatuuri, transpordib toitaineid ja hapnikku rakkudesse, eemaldab jääkaineid, ennetab kõhukinnisust, niisutab kudesid, kaitseb liigeseid ning tagab kehas tervikuna vere voolamise. Meil on vaja juura rohkem vett kui meie janu nõuab. Paljud vedelikud – nagu vesi, piim, puuvilja- ja aedviljamahlad – toetavad hüdratiseerumist; alkohol ja kofeiini sisaldavad joogid suurendavad aga, näiliselt vastuoluliselt, vedeliku kadu, mis võib teha kahju.

Puhas vesi on eelistatavaim paljudest teistest jookidest. Alusta oma päeva ühe või kahe klaasitäie veega ning joo jätkuvalt toidukordade vahel vett, et tagada endale hea vedelikuga varustus.

Veel on veelgi üks tervislik funktsioon. Kätepesemine vähendab nakkusetekitajate levimist inimeselt inimesele. Nakkushaigusi saab päris suures osas vältida, kui pesta käsi, eriti enne sööma hakkamist. Keha igapäevane pesemine eemaldab kogunenud mustuse, mis võib samuti viia haiguse tekkeni.

Loe 3Ms 11:40; 13:6, 34, 53, 54; 15:3-13. _____

Vana Testamendi nende puhastusrituaalide eesmärgi üle on õpetlased kenakesti väidelnud. Paljud väidavad, et need on lihtsalt rituaalid, ilma et sellega oleks seotud tervise aspekt. Ehkki mõningatel juhtudel näib see olevat ilmsem kui teiste puhul (nagu näiteks, et preestritel tuli pesta oma käsi ja jalgu enne kogudusetelki sisenemist [vt. 2Ms 30:20, 21]), võis Issand needki asjad sisse seada tervishoiu eesmärgil – nagu mõistame kõige selle juures, mida me tänapäeval pisikutest ja puhtusest teame – isegi juhul, kui iisraellastel polnud pisikutest ja muust sarnasest aimu.

Kolmapäev, 21. aprill

Vee jõud

„Aga kes ootavad Issandat, saavad uut rammu, need tõusevad tiibadega üles nagu kotkad: nad jooksevad ega tüdi, nad käivad ega väsi” (Js 40:31). _____

Mõtiskle selle salmi üle. Millised töötused saad sellest enda jaoks? Kuidas saad kasutada seda isiklikult? _____

Ajalooline eksperiment, mille viis läbi dr. Pitts Harvardi Ülikoolist, toimus nii; kergejõustiklastele, kel tuli sammuda kohal tammumisenäna maha tunni aja jooksul kolmele ja poolele miilile vastav tee kuumuses, anti juua niipalju vett, kuipalju nad kaotasid higistamisega. Eksperimendi lõpul tundsid sportlased, et suudaksid jätkata kõndimist – hiljem kokku seitse tundi! (G.C. Pitts, R.E. Johnson, F.C. Conzozazio, „Work in the Heat as Affected by Intake of Water, Salt, and Glucose,” *American Journal of Physiology* 142:253, 1944). Samad sportlased jäeti teise päeva eksperimendi käigus veest ilma, ning nad jõudsid kurnatuse-punkti kolme ja poole tunniga.

Sõnum on ilmne. Vesi saab anda meile jõudu ja energiat, eriti siis, kui teeme pingutust nõudvat tööd. Järelikult aga ebapiisav vee joomine võib põhjustada dehüdratiseerumist, mis viib väsimuse ja kurnatuseni palju kiiremini, kui jõuaksime selleni piisavalt vett juues. Ebapiisav vee joomine võib kahjustada ka meie elulisi funktsioone. Krooniline veevaegus võib viia viletsa terviseni, ehkki mängu võivad tulla kompenseerivad mehhanismid.

Piisava vedeliku saamisega piirame ka mõningaid sümptome nagu näiteks peavalu, ja seega vähendame vajadust peavalutablettide järele, millel võivad olla oma halvad kõrvalmõjud, eriti sagedase kasutamise korral. Nii nagu enamik sportlasi teab, tõuseb kauakestva ja pingutust nõudva treeningu puhul veevajadus märkimisväärselt.

Süiski on võimalik juua liiga palju vett, põhjustades vee intoksikatsiooni, mürgistuse. Joomiseks sobiv kogus vett oleneb mitmetest faktoritest nagu näiteks temperatuur, kogukus ning neerutegevus; kuid joodava vee kogus peaks olema piisav selleks, et normaalolukorras oleks uriin hele, selge. Enamasti peaks inimene pingutama, et juua vähemalt kuus kuni kaheksa (kusjuures klaasis on vähemalt 250 ml) klaasi vett päevas, rohkem aga siis, kui töötatakse pingeliselt kuumas kliimas.

Kui palju vett sina iga päev jood? Otsusta jälgida, kui palju vett sa jood, ja juhul, kui sa ei joo piisavalt, miks mitte teha midagi nii lihtsat, mis sulle ometi nii palju kasu toob?

Neljapäev, 22. aprill

Vesi ravivahendina

„Tema vastas: „Inimene, keda nimetatakse Jeesuseks, tegi muda ja võidis mu silmi ja ütles mulle: ‘Mine Siiloahi tiigi äärde ja pese end!’” Kui ma siis läksin ja pesin, saingi nägijaks” (Jh 9:11).

Loe Jh 9:1-11 lugu sellest, kuidas Jeesus tervendas pimedana sündinud mehe. Mis on selle tervistamis-ime juures mõne teise sarnasega võrreldes teisiti? Vaata näiteks Mt 8:8-13; 9:2-7; Lk 8:46, 47? Kui – kui üldse – selles erinevuses peitub mingisugune tähendus, siis milline? _____

Oluline on, et vesi, mida me kasutame nii seespidiselt kui ka välispidiselt, oleks puhas. Paljudel inimestel on raskusi puhta vee saamisega. Saastunud allikaist võetud vett on vaja käidelda kas keemiliselt või siis keeta, et muuta see tarbimiseks ja koduseks kasutuseks ohutuks.

Vesi on kasulik niihästi välispidiselt kui ka seepisiselt. Seda saab välispidiselt kasutada ravivõttena, mis on tuntud hüdroteraapiana. Kuumade ja külmade märgade mähiste mõistlik, hoolas kasutamine hüdroteraapia käigus võib leevendada mitmeidki hädasid. Ettevaatlik peab olema kehva verevarustuse korral, isikute puhul, kel on suhkrutõbi või neuroloogilised haigused. Oleks väga hea, kui saaksid korraliku väljaõppe hüdroteraapia kasutamiseks.

„Kuid paljud ei ole isikliku kogemuse kaudu tundma õppinud vee ravitoimet ning nad kardavad vett. Veeprotseduure ei hinnata nii nagu peaks, ja nende oskuslik tegemine nõuab vaeva, mida paljud ei taha vaevaks võtta. Keegi aga ärgu vabandagu oma teadmatust või ükskõiksust selles suhtes. On palju mooduseid, kuidas vett saab kasutada vaevuste leevendamiseks ning haiguse kontrolli all hoidmiseks. Kõik peaksid õppima seda lihtsat kodust ravivahendit arukalt kasutama. Eriti peaksid emad teadma, kuidas kanda hoolt oma pere eest nii tervise kui ka haiguse korral.” (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 237).

Kui hoolikas oled sina üldiselt terviseharjumuste suhtes? Tähendab et, kuidas saa saaksid enda eest praegu paremini hoolt kanda? Miks oodata, kuni su halvad harjumused on su haigeks teinud? Kuipalju parem oleks alustada heade tervisepõhimõtete järgimisega nüüd ja ennetada haigust, selle asemel, et heidelda kord tervise taastamisega.

Reede, 23. aprill

Edasiseks uurimiseks: Loe läbi peatükk „Joogid” Ellen G. White’i raamatust „Nõuandeid dieedi ja toitumise kohta”, lk 419, 420, ning peatükk „Sage kümbelus” sama autori raamatust „Nõuandeid tervisest”, lk 104.

„Need, kes ravivad haiget, peaksid oma tähtsas töös edasi liikuma tugevas Jumala usaldmises, et Ta õnnistab vahendeid, millega Ta meid heldelt on varustanud ning millele Ta halastavalt pöörab meie, inimeste, tähelepanu – vahendeid nagu puhas õhk, puhtus, tervislik toiduvalik, töö- ja taastumisperiodide kooskõla ning vee kasutamine.” (Ellen G. White, „Nõuandeid dieedi ja toitumise kohta”, lk 303).

„Sellel hommikul oli preester teostanud tseremoonia, mis meenus kõrbes kaljust vee saamist. Kalju kujutas Kristust, kelle surm pidi avama päästva allika iga januneva inimlapse ees. Kristuse sõnad olid eluvesi. Rohkearvulise rahva ees kõneles Ta enda lüüa andmisest selleks, et eluvesi võiks voolata. Lüües Kristust, lootis Saatan hävitada Eluvürsti, kuid löödud Kaljust voolas elu maailmale. Kui Jeesus nii rääkis, tundsid inimesed aukartust ja paljud olid valmis hüüdma Samaaria naise kombel: „Anna mulle seda vett, et ma ei januneks!” Jh 4:15.” (Ellen G. White, *Ajastuste igatsus*, lk 454).

Küsimused aruteluks

1. Mõnedes maailma osades võivad inimesed minna toidupoodi ning leida riulilt umbes neljakümnes erinevas pakendis vett. Mõnes teises paigas aga näeb elanikkond vaeva, et leida joogiks piisavat kogust puhast vett. Mida saame meie teha, et aidata neid, kellel ei ole elu põhivajadusteks piisavalt vett? Milline olukord on veega seal, kus sina elad? Kuidas saame parandada veeressurssi oma ühiskonnas?

2. Kui sul on käepärast mõni asjatundja tervise alal või keegi, kes tunneb vee teemat, siis palu tal tulla hingamispäevakooli klassi ja võtta pisut aega, et üksikasjalikumalt rääkida vee kasulikkusest. Palu ka rääkida igapäevaseid asju, mida saad teha, et ammutada võimalikult palju tulu tervisele vee kasutamisest.

3. Jeesus palub meil tulla ja juua eluvett ilma rahata (Ilm 22:17). Mida see tähendab? Kuidas me seda teeme? Millised nõudmised – kui üldse mingid – meile seatakse selleks, et seda vett juua?

5. õppetükk: 24. – 30. aprill

Keskkond

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 1-2:7; 2:18-24; 3:7, 17-19; Ps 24:1; Mt 25:34-46; Mk 2:27, 28; 3:4.

Meelespeetav kirjakoht: „Issanda päralt on ilmamaa ja selle täius, maailm ja kõik, kes seal elavad” (Ps 24:1).

Pilguheit nädalale: Meie keskkond on kingitus Jumalalt samal ajal kui seda on elu ise; seepärast vastutame selle eest.

Looja veetis esimesed viis loomispäeva loomisnädalast selleks, et valmistada ette keskkond inimolevuse jaoks, kelle Ta seejärel lõi. Ta pani Aadama ja Eeva elama aeda (1Ms 2:8, 15) ning andis neile ülevaataja koha kõigi maa peale loodud olevuste üle. See ülesanne pakkus neile võimalust uurida, tunda naudingut ning areneda Jumala esindajatena Maa peal. Hingamispäev pitseeris nende suhte Temaga.

Patt muutis Jumala algset plaani, keskkond muutus vaenulikuks. Meeldiva tegutsemise asemele tuli ränk töö. Võimule pääses enesekeskus. Maakera ressursside ekspluateerimine hakkas pihta ja jätkub tänase päevani. Metsad lõigatakse maha. Veesänge on muudetud ning saastus on ohjeldamatu. Pinnase rammusust on arutult raisatud. Päikesepaiste, mis on eluliselt tähtis, on muutunud tervise vaenlaseks juhul, kui seda ülemääraselt saame. Kõigele sellele vaatamata – meie planeedi lõputule kuritarvitamisele vaatamata – toetab keskkond ikka veel meie olemasolu siin.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 1. maiks.

Pühapäev, 25. aprill

Keskkonna loomine

Mõned tänapäevased teooriad kujutavad Maa loomist ja elu sellel juhuseks, ei millegi muuna, millenagi, mida tekitasid amoraalsed jõud* ajapikku ja läbimõtlemata, ning hakkas olemas olema Maa ja kogu elu siin. Piibel esitab vastandina täiesti erineva pildi meie päritolust. Evolutsiooniteoorias väljenduva jumalatu ja sihitu meie päritolumudeli vastanduseks on Moosese esimese raamatu aruanne loomisest – väga selge loomisaruanne. Need kaks vaadet on üidini ühtesobimatud.

[* amoraalne on siin tähenduses nagu ütleb üks kirjamees: „Moraal algab ja lõpeb inimesega. Muus universumis valitseb vaid füüsika ja keemia ning pisut bioloogiat. See on täitsa amoraalne.” (F.T.) – *tlk.*]

Loe 1Ms 1.ptk. ja 1Ms 2:1-7. Kuidas toimis Jumal loomisnadalal, valmistades ette loomistöö tippteose – mehe ja naise – loomist? Kuidas erineb inimeste loomine ülejäänud olevuste loomisest? _____

Peatugem hetkeks stseenil – Looja Jumal töötab mehe ja naise loomise juures. Esmalt vormib Ta mullast Aadama; skulptoriks on Jumal. Siis, kui kõik muu on valmis, kummardub Ta alla ja hingab oma eluhingust Aadama valmisolevasse kujusse. Eluandja Jumal kutsub Aadama ellu. Milline imetlustäratav pilt meie Jumalast, Tema teost!

Kuid see pole veel kõik. Jumal hakkab kirurgiks, kui Ta võtab Aadamalt küljeluu ja vormib Eevaks, kes oleks Aadamale kaaslaseks ja inimsoo emaks. Eeva oma täiuslikkuses seisab mehe kõrval (vaata 1Ms 2:18-24). Siis paneb Jumal selle uue „liigi”, uued olevused elama imelisse ja kaunisse paika, mille Ta oli eelnevalt ette valmistanud.

Jumal kinkis Aadamale ja Eevale kõige tervislikuma ümbruse. Lehestiku rohelus, lillede värvikirevus ja puuvili – kõik kokku moodustas nende jaoks ideaalse kodu. Issand ei kavandanud meie esivanemate jaoks jõudeelu. Neil tuli aias töötada, tegutseda ja selle eest hoolt kanda. Sel viisil pidid nad saama rahulduse ja naudingu. Nad said õppida Jumalat paremini tundma selle kaudu, mida me oleme hakanud nimetama “Jumala teiseks raamatuks, looduseks”.

Loe läbi kogu loomisaruanne 1Ms 1. ja 2. peatükist. Mida leiame siit sellist, mis osutab meie jaoks mõttekäigule, et inimolevustena peaksime olema head majapidajad Maa üle? _____

Esmaspäev, 26. aprill

Punkti panev hingamispäev

Huvitav, eks ole, et kogu loomistööd silmas pidades ei lõpetanud Jumal seda enne, kui Ta lõi hingamispäeva. Milline kontrast: kogu maailma loomine, loomade, merede, rohu ja viimaks inimsoo loomine – ja siis, viimse teona, puhkamise tegu.

Loe 1Ms 2:2, 3. Mida võime lugeda välja tõsiasiast, et Jumal ise puhkas hingamispäeval? _____

Jumal ise, Looja rollis, pidas seitsmenda- päeva hingamispäeva? See jutt näitab meile kätte hingamispäeva sügavad juured! Olgu sellest mõttekäigust järelduvad tähendused missugused tahes, üks on kindel: seitsmenda-päeva hingamispäev tuli Jumala kätest kaua enne, kui juudi rahvas ja juudid üldse olemas olid.

Hingamispäev on kingitud meile võimalusena keskendada tähelepanu Loojale, Tema armastusele, Tema hoolitsusele loodute eest; võimalusena, mida meil teisel juhul nii kergesti saada polekski. See aitab seada piiri töötegemisele, isegi ajajärgul, mil töötegemine oli kerge ja tootlik.

Pärast seda, kui patt tuli maailma ning töötamine muutus palju raskemaks ja väsitavamaks (1Ms 3:17-19), sai see töötamise piirang ja üleskutse mõelda Looja peale veel palju tähtsamaks. Mee-nutades Loojat, aitab hingamispäev meil koondada end ka sellele, et oleme vastutavad loodud maailma eest.

Sedamööda, kuidas sajandid kulusid, kadus hingamispäevase puhkamise tõeline tähendus arvukate reeglite ja eeskirjade alla, mis pöörasid inimeste mõtted eemale hingamispäeva tõeliselt tähenduselt ja väärtuselt.

Loe Mk 2:27, 28 ja Mk 3:4: Kuidas sai Jeesus hingamispäevast aru? _____

Kristus ennistas hingamispäeva tähenduse sellisena nagu Jumal algselt oli kavandanud. Ta näitas, kuidas Jumal nägi seda päeva – kui päeva teha head, otsida Tema kuningriigi edendamist, olla kõiki-de abivajajate teenistuses.

Kuidas saaks ja peaks hingamispäeva pidamine aitama meil paremini mõista imelist kinki, mis ulatub meieni äsjaloodud maailmast, enamgi, kuidas saaks ja peaks see aitama meil paremini mõista meie kohustust ümbritseva eest hoolt kanda?

Teisipäev, 27. aprill

Muutused keskkonnas pärast pattulangemist

Loe 1Ms 3:7, 17-19. Mis paljastas Aadamale ja Eevale esimesena, et nende poolset keelatud viljast söömisel olid tagajärjed? _____

Patu sisenemisega Aadama ja Eeva ellu seisid Adam ja Eeva silmitsi mitme ränga tagajärjega. Esiteks, nagu kirjutab Ellen White, kadus valguserüü, mis oli neid katnud. Ümbristus, keskkond, mis oli neid katnud, muutus. Looduskeskkond muutus samuti. Kasvasid okkad ja ogad. Pinnas paakus ja muutus kõvaks. Halvimana aga oli nüüd sisenenud surm, miski, mida nad seni polnud kogenud.

Äkitselt oli imelisel ümbrusel, mis oli olnud neile rõõmuks, uus nägu, ja see esitas neile uued väljakutsed, proovilepanekud, mis aegamööda ja järgnevates põlvkondades muutusid järjest hullemaks. Inimesed hakkasid hõlvama [omaseks ja mingis suhtes kasulikuks tegema] maad, sageli omakasuks ja enesekiituseks.

Vaata 1Kn 10:24-22. Midas saame siit teada selle kohta, kuidas olid inimesed hakanud vaatama loomisele? _____

Omahuvilise ärakasutamise kõrval on laostumine, varandusekaotus ja surm ligi igale inimesele – niivõrd, et võime võtta neid osana elutsüklist. Ent alguses ei olnud see nii ega ole ka Jumala lõplikus plaanis. Inimkonna kui majapidaja roll on muutunud Maa ekspluaatorite rolliks, mispuhul ahned inimesed vaatavad, kuidas võtta kõik, mida võtta saab, tagajärgedest hoolimata.

Õhu ja vee saastamine, pinnase reostamine, uute ja hirmuäratavate haigusetekiitajate ilmumine kulutavad Maad igast küljest ning suurendavad järjest vajadust uuendamise järele. Sedamööda, kuidas üha rohkem riike püüab areneda ning kuidas arenenud riigid otsivad võimalust säilitada oma elatustaset, võivad keskkonnakahju tõttu inimkonna ees seisvad väljakutsed tervisele olla tohutud.

Aastaid tagasi tegi üks poliitiline liider seesuguse avalduse: „Meil pole vaja keskkonna pärast muretseda, sest Jeesus tuleb varsti tagasi.” Mis on selle väite loogika? Kuidas peaksid sellele vastama? _____

Kolmapäev, 28. aprill

Meie vastutus keskkonna pärast

Loe Ps 24:1. Milline mõte on neis sõnades meie jaoks ning kuidas meie oleme seotud maailmaga? Vaadates enda ümber oleva maailma olukorda, on vaja küsida: „Mida, juhul kui üldse midagi, saame teha selleks, et keskkonda parandada?” _____

Alustuseks on meil vaja meenutada endale tõsiasja, et Issand on Peremees Maa üle. Me ei ole vabad vastutusest Tema ja Tema poolt loodu ees. Talle kuulub nii Maa kui ka inimesed ja kõik muu. Me vastutame Tema ees teiste inimeste eest, samuti muu Maa peale loodu eest. Me saame säilitada ressursse.

Üheks näiteks on vesi. Peame vee kasutamises olema arukad. Saame toetada üritust varustada puhta veega neid, kellel seda pole. Teatud maailma osades on puhta vee puudus tõsine probleem, mis viib tohutu hulga inimeste kaotuseni.

Saame võtta omaks sellise toiduvaliku, mille Issand on meie jaoks kavandanud. Juhul, kui rohkem inimesi oleksid taimetoitlased, oleks rohkem toitu, sest taimetoitlusega võrreldes kulub lihatoitu sisaldavale toiduvalikule palju rohkem loodusressurssi.

Me saame kanda hoolt taimede ja puude eest, mille eest vastutame. See aitab alal hoida puhast õhku.

Ükskõik millises ulatuses tuleb otsida võimalust alandada süsiniku emissiooni [osakeste õhkupaiskumist]; see probleem järjest üleilmastub süsiniku emissiooni võimaliku ohu pärast keskkonnale.

Olles Maa head majapidajad, otsides võimalusi kanda hoolt keskkonna eest, loodusressursse ise mitte pillates, olles valmis jagama teistega oma küllust (juhul, kui meil seda on), saame parandada nende igapäevast elu, kes meie abi vajavad. Kristlastena, nendena, kes ütleme, et käime Issanda Jeesuse jälgedes, oleme kohustatud aitama abivajajaid.

Loe Mt 25:34-46. Kuidas võiks meie majapidaja-amet Maa üle mingil moel etendada seda osa, mida Jeesus meil teha palub? Millised teised salmid, mis sulle meenuvad, haakuksid samuti selle teemaga? _____

Neljapäev, 29. aprill

Päikesekummardajad

Ainult igaviku valgel oleme suuteliselt täielikult haarama patu negatiivset mõju keskkonnale. Meil on raske ette kujutada, milline nägi see maailm välja ning kui täiuslikult sobis keskkond eluks meie esivanematele.

Mõistagi avaldas patt Maale mõju. Kuid see avaldas mõju ka inimesele. Patumõju muu negatiivse hulgas inimestele oli inimeste mandumine ebajumalateenijateks, mis avaldus (muuhulgas) selles, et nad kummardasid ja teenisid „loodut” (Rm 1:25), astusid Looja vastasleeri.

Loe 2Kn 23:5; Jr 8:2 Hs 8:16. Millest siin juttu on? Miks, niiöelda, oli mõtet hakata kummardama päikest? _____

Üks asi, mida teame kindlalt meie aja keskkonna kohta on see, et päikesepaistel, ehkki see on meie tervisele väga oluline, võib olla üliväga kahjulik toime juhul, kui me saame seda liiga palju. Seega elavad kaasaegsed päikesekummardajad, niiöelda, peaaegu samasuguses teadmiste puudumises nagu nende muistsed eelkäijad.

Teame nüüd, et liiga palju päikest suurendab erinevat laadi nahavähi vormide riski.

Teisalt aitab päikese käes olemine toota D vitamiini, mis on oluline keha ainevahetuseks ning tugevate ja tervete luude ülesehituseks. Küllaldane päikese käes olemine aitab ka ennetada teatud vähiorme.

Milline siis on optimaalne päikesevõtmine? Heledanahalised inimesed ekvatoriaalpiirkonnas, kes loodavad D vitamiini saada päikesepaistest, vajavad viis minutit, vähimalt, otsest päevitamist päeva kohta. Tumedanahalised inimesed samas piirkonnas vajavad umbes kolmkümmend minutit, et saada sama kogus D vitamiini. Aladel, kus päikesevalguse tunnid on piiratuimad, peaks meediku soovitusel võtma D vitamiini lisandina juurde.

Samuti on tervislik, kui avame kardinad ja aknad, et päikesepaiste pääseks meie tubadesse; see aitab hävitada teatud baktereid.

Uurimused on näidanud, et inimesed kalduvad kannatama hooajalise depressiooni (mida tuntakse „aastaajast tingitud tundmushäire”) all rohkem ilma piisava päikesepaisteteta; selline probleem ilmneb eriti paikkondades, kus talvepäevad on lühikesed. Ravi on väga ühene: talvekuudel rohkem valgust, olgu või kunstlikku.

Peamine? Kogu tervislikku elu puutub põhimõtte: mõõdukus ja tasakaal; sama kehtib ka päevitamise kohta.

Reede, 30. aprill

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „Patriarhid ja prohvetid” peatükki „Loomine”, lk 44-51 ja raamatust „Suur võitlus” peatükki „Võitlus on lõppenud”, lk 675-678.

„Tema nähtamatu olemus, tema jäädav vägi ja jumalikkus on ju maailma loomisest peale nähtav, kui mõeldakse tema tehtule, nii et nad ei saa endid vabandada” (Rm 1:20). Looduses praegu nähtav annab meile ainult ähmase ettekujutuse Eedeni hiilgusest. Patt on moonutanud Maa ilu. Kõigis asjades võib näha kurjuse töö jälgi. Ometi on palju ilusat veel järel. Loodus tunnistab, et see, kel on lõpmatu jõud, tohutu headus, halastus ja armastus, lõi Maa ning täitis selle elu ja rõõmuga. Isegi olukorras, kus on toimimas hukutav mõju, väljendab kogu loodu suure Meisterkunstniku kätetööd. Kuhu iganes pöördusime, võime kuulda Jumala häält ning näha tõendeid Tema headusest.” (Ellen G. White, *The Ministry of Health and Healing*, lk 234).

Küsimused aruteluks:

1. Keskkonnaküsimused, eriti ülemaailmse soojenemise teema, on viimastel aastatel muutunud uudiste esiteemaks. Milline on sinu riigi, ühiskonna ja koguduse vastutus selles vallas?

2. Kuidas peaks kristlane, keegi, kes usub, et Jumal lõi maailma, suhtuma keskkonnaprobleemidesse teistmoodi kui keegi, kes usub, et oleme siin puhtalt juhuse tulemusel?

3. Kuidas saab ja peaks hingamispäev omama osa meie keskkonkakäsitluses? Kuidas aitab hingamispäevapidamine meil olla paremad keskkonkakaitjad?

4. Kui Jeesus tuleb varsti tagasi, nagu me usume, kas siis peksime tõesti olema mures keskkonna pärast? Põhjenda oma vastust.

5. Uuri pisut, kui võimalik, keskkonna laostusest tulenevat negatiivset mõju tervisele maailma erinevates osades. Kuidas on lugu sinu kogukonnas? Milline osa saaks ja peaks oleme teie kogudusel selles valdkonnas? Kuidas oleks sinul võimalik ilmutada siin mingit aktiivsust?

6. Millisel moel, kasvõi väiksel moel, saaksid teha mõned muudatud eluviisis, mis avaldaksid keskkonnale head mõju? Kui palju enesesalgamist see sinult nõuaks?

6. õppetükk: 1. – 7. mai

Usk ja tervenemine

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 3:8-10; Ps 118:6; Õp 17:22; Mt 6:27-34; Hb 13:6; 1Jh 4:18.

Meelespeetav kirjakoht: „Kindlameelsele sa hoiad rahu, rahu, sest ta loodab sinu peale” (Js 26:3).

Pilguheit nädalale: Usk ja Issanda headuse usaldamine on väga positiivse mõjuga tervisele.

Olles veendunud, et ta oli kurja nõiduse ohver, tuli patsient arsti juurde sümptomitega, mis ei seondunud ühegi tuntud haiguse või sündroomiga. Arst pani haige ette kaks klaastoru, millest üks oli täidetud vesinikülilhapendiga ja teine tavalise veega, kuigi mõlemad nägid välja samasugused. Ta võttis siis patsiendilt vereproovi ning segas vere vesinikülilhapendiga. Segu hakkas koheselt kobrutama ja sissinema, mis patsiendi usu kohaselt oli kurja nõiduse töö.

Arst tegi patsiendile siis lihtsa füsioloogilise lahuse süsti, rääkides talle, et see murrab nõiduse mõju. Mõne hetke pärast võttis ta patsiendilt uuesti vereproovi ning segas vere teises torukeses oleva tavalise veega. Ei olnud kobrutamist ega sisinat, oli „tõend”, et nõidus oli murtud. Patsient lahkus, tundes ennast terveks ravituna, ning ta tõi kõik oma sõbradki arsti juurde „ravile”.

See lugu näitab küll, kui võimas mõju on meie meeltel meie kehale, ja see ongi käesoleva nädala õppeaine.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 8. maiks.

Pühapäev, 2. mai

Hirm

Mõni hooaeg tagasi võisid telerivaatajad jälgida saadet „Hirmu faktor”, mispuhul osatäitjad pandi erinevatesse hirmu tekitavatesse olukordadesse; istuma näiteks skorpione või rotte täis kaevendisse, minema läbi põleva hoone – kõike seda selleks, et näha, kui hästi nad hirmuga toime tulevad.

Mõistagi ei ole kellelgi vaja hirmu kunstlikult toota. Selles langenud maailmas on elu ise täis asju, mis meile hirmu teevad. Seitsmeteistkümnenda sajandi Briti poliitik ja filosoof Thomas Hobbes kirjutas, et hirm oli kõigi inimeste elus esmane ja motiveeriv tegur, ning et inimesed moodustasid valitsused ja riigid peamiselt selleks, et kaitsta ennast nende eest, kes võisid neid kahjustada. Olenemata sellest, kes me oleme, kus me elame, kui hästi või turvaliselt võime end tunda, seisame kõik silmitsi asjadega, mis meile hirmu teevad.

Hirm pole iseenesest siiski alati halb.

Mil moel aitab hirm meid kaitsta? Mis on asjad, mida me peksimegi kartma? _____

Hirm on loomulik ja vajalik emotsioon, mis aitab inimesel toime tulla ohuga ja aitab tal ellu jääda. See emotsioon ja instinkt on vajalik maailmas, mis on täis õnnetusi, kuritegevust, haigusi, terrorismi ja sõda.

Mida saame õppida loost, kus Piibel esmamainib hirmu? 1Ms 3:8-10. _____

Tõepoolest on palju asju, mis meid selles maailmas hirmutavad. Vägagi sageli aga leiame ennast kartmas asju, mis meid kunagi ei taba. Hirm on väga pingestav emotsioon, üks selline, mis nõuab meie kehalt väga vägevast füüsilist lõivu. Teisisõnu, hirm ei piirdu ainult sellega, mida see teeb meie meeltes; sellel võib olla väga kahjulik mõju ka meie füüsilisele tervisele. Olenemata sellest, kes me oleme, kus me elame, milliste proovilepanekutega silmitsi seisame, on hirm meie elus alati olemas. Meie jaoks on küsimus selles, õigupoolest peaks olema selles: Mis me sellega peale hakkame?

Millised on sinu hirmud? Kuidas on need sinu elu mõjustanud? Kuidas saaksid paremini enda jaoks kasutada Jumala töötusi siis, kui sul on tegemist asjadega, mis sulle hirmu teevad?

Esmaspäev, 3. mai

Inimene üteles universumile

Inimene üteles universumile:

„Härra, ma olen olemas!”

„Siiski,” vastas universum,

„ei ole see tõsiasi loonud minus

vastutustunnet.” – Stephen Crane

**Loe ülalolevat luuletust. Milline on selle sõnum? Kuidas peak-
sime meie adventkristlastena oma kohta universumis tunneta-
des eristuma luuletuses esitatud mõttest? Mis on selle erisuse
peamine põhjus?** _____

Mõttele hetkeks: oletage, et Jumalat ei ole, ei ole Loojat, pole ju-
malikku Väge, kes meid lõi. Oletage hoopiski, et me oleme need, keda
suur osa inimestest meid väidab olevat: arengus kõrgemale jõudnud
ahvid, ei midagi enam; lihtsalt olevused, kes kerkivad esile juma-
latus universumis, mis meist kellestki sugugi ei hooli. Oletage, et ole-
me mõistusetu jõudude meelevallas, millel pole huvi ega tähelepanu
meie jaoks või meie heakäekäigu suhtes. Milline maailm see oleks?

Vastandiks sellele on vaade, mida usume meie kui kristlased.
Me usume, et Jumal lõi meid, hoiab meid elus ja hoolitseb meie
eest. Selle tõttu peaks meil kõigil olema põhjust suuta hakkama saa-
da hirmude ja vastukäivustega, mis kogu inimkonda ahistavad.

**Vaata järgnevat salme. Millist lootust ja lohutust saad sa
neist ka hirmutavatel aegadel? Ps 118:6; Õp 3:5, 6; Lk 12:6, 7;
Rm 8:38, 39; Hb 13:6; 2Tm 1:7; 1Jh 4:18.** _____

Pole küsimustki, et me ka kristlastena, kes usume Jumala olemas-
olusse, seisame silmitsi hirmutava maailmaga, maailmaga, kus võib
kõike juhtuda. Jumal tundes on meil siiski kontekst, taust, mis meid
aitab paremini aru saada maailmast tervikuna ja meie kohast selles.

Ja seega, ideaalis, saame lootuse ja lohutuse ka kõige proovile-
panevatematel aegadel. See ei tähenda, et me ei oleks rinnutsi halbade
asjadega või asjadega, mis meile hirmu teevad. See tähendab aga
seda, et meil on kindel alus, mis põhjal neid hirme vastu võtta ja
nendega hakkama saada.

Teisipäev 4. mai

Usu jõud

„Rõõmus süda toob head tervenemist, aga rõhutud vaim kuitab luudki” (Op 17:22). Mida see salm räägib meile meele ja keha seosest? _____

Poisike lamas haiglavoodis. Teda külastas tema õpetaja ja andis talle natuke kodutööd teha. „Siin, Michael,” ütles õpetaja, „on koolitöö tegusõnadest ja mäarsõnadest. Tee niihästi, kui sa oskad.” Õpetaja ei suutnud poissi kuidagi aidata, ta tundis lausa, kui tähtsusetu oli kõik see, mis ta tegi, sest laps näis nii unine, nii mõttetühi, nii surmale alistunud. Ometi toimus lapses pärast seda külastust märkimisväärne pööre. Varem räägiti haiguse halvast kulust, ei loodetud, et ta ellu jääb, kuid nüüd muutus kõik, ja näis, et tema paranemine edenes hästi. Kui küsiti, et mis siis juhtus, et miks koolitöö näis olevat nii suure muutuse toonud, vastas poiss: „Nad ei oleks andnud surevale poisile mäarsõnade ja tegusõnade kohta käivat tööd teha, ega ju?”

Kahtlemata on seos meie mõtlemise, meie hoiaku ja meie keha vahel väga tugev. Ehkki teadlased ei mõista täielikult, kuidas see seos toimib, teatakse, et seos on olemas ning avaldab kogu meie tervisele suurt mõju.

Ja seepärast saab usk Jumalasse, Tema armastuse ja Tema headuse usaldamine, avaldada suurt mõju. Vägagi kergem on olla rahulikum ja vähem stressis siis, kui sa tead, et sinuga on Jumala armastus ja Tema hoolekanne! Maailma eri paigus tehtud uurimused on näidanud, et usk Jumalasse toob selgelt kasu tervisele; tendents näitab: need, kes usuvad Jumalasse, elavad kauem, neil on vähem depressiooni ning nad saavad traumeerivate sündmustega emotsionaalselt paremini hakkama. Ja ehkki meie ei käsuta Jumala üleloomulikku ja imelist väge tuua meie elus esile tervenemine, ei olegi siinkõneldus see olulisim. Hoopiski see rahu, kindlustunne, lootus, mille usk usklikule annab, loob kahtlemata sellise mentaalse suhtumise, mis mõjustab kogu tervist. Rõõmus süda saab tõepoolest olla ravimiks – isegi parem kui ravim, sest sageli on ravimil kahjulikke kõrvaltoimeid.

Loe Mt 6:27-34. Mida ütleb Jeesus siin meile? Kuidas saad rakendada neid sõnu selle kohta, mis sind praegu muretsema ja hirmu tundma paneb? Kas ainuski neist hirmudest on Issanda jaoks liiga raske? Kas ainuski neist on väljaspool armastava Jumala käeulatust? Kuidas saad õppida allutama need kartused Issandale ja omada rahu, mida Ta töötab? _____

Kolmapäev, 5. mai

Stressist lahti

„Aga lootuse Jumal täitku teid kõige rõõmu ja rahuga usus, et teil oleks küllaga lootust Püha Vaimu väes!” (Rm 15:13). Kuidas saad õppida paremini toetuma sellele töötusele? Millised hoiakud või teod sind seda tegemast tagasi hoiavad? _____

Üks suurim väljakutse tervisele, millega me kõik silmitsi seisame, on stress, pinged; tegemist ei pea olema elu suurte kurbmängudega, vaid eluga üldiselt, igapäevaste survetega, millega sageli rinnutsi oleme.

Arstid ütlevad, et umbes 90 protsendil patsientidest, keda nad näevad, on stressiga seotud kaebused. Teadus on näidanud, et siis, kui oleme stressis, pinges, vallandab meie organism teatud hormoonne, mis võivad mõjutada meie keha erinevaid organeid. Pika aja jooksul võivad organid nende hormoonide tõttu nõrgeneda, ja seega muutuda haigusele vastuvõtlikemaks. Näiteks võib pinged vallandada adrenaliini, mis paneb südame kiiremini ja tugevamalt lööma, ning viib südamepekslemiseni. Stress võib põhjustada pinnapealsemat ja kiiremat hingamist, hüperventilatsiooni. Stress võib põhjustada vere kõrvalejuhtimist maost, ajendades seedimisprobleeme. (Kes poleks tundnud, mida hirm, ärevus ja mure kõhule teevad?) Pinged võivad tõsta veresuhkru taset, mis mõne inimese puhul võib viia diabeedini, suhkruhaiguseni. Teada on ka stressi paha toime meie unele, millel omakorda võivad olla negatiivsed mõjud kogu meie tervisele. On ilmne ka, et stress mõjustab negatiivselt meie immuunsüsteemi, meie keha eesliini haigustele vastu panemisel.

Loetelu võiks jätkata. Asi on niigi selge. Meil on vaja õppida pingetega toime tulema. Siinkohal on usul Jumalasse vägagi oluline osa, sest isiklikult Jumala armastuse reaalsuse tundmine ja kogemine avaldab vägagi rahustavat toimet, alandab suuresti pinget ja pingest tulenevaid sageli negatiivseid tagajärgi tervisele.

Religioossusel kui sellisel ei ole iseenesest asjale lahendust. Tähtsaim on omada isiklikult suhet Jeesusega, tunda Tema armastust ja hoolitsust ise. Seda saab teha igapäevase Sõna lugemise kaudu, palve kaudu, Issandaga kui sõbraga rääkimise kaudu, Tema iseloomu üle mõtisklemise kaudu – nii nagu Tema iseloom avaldub looduses ja Pühakirjas. Kui palju aega võtad sa selleks, et Issandat enda jaoks tundma õppida? Võibolla vajaksid sa pisut rohkemat aega koos oma Issanda ja Loojaga? _____

Neljapäev, 6. mai

Usk ja imetervistamised

Isegi pinnapealne evangeeliumide lugemine näitab, et suure osa Jeesuse maisest teenistusest hõlmasid imetervistamised: Issanda üleloomulik vägi tervistas haigeid, pimedaid, surijaid, isegi surnuid. Paljudel juhtudel eelnes tervistamisele ka usu tunnistamine (Mt 9:2, 22, 28, 29; 15:28).

Kõrvutuseks, mõningatel juhtudel peletas uskmatus eemale võimaluse tervistatud saada, nagu näiteks Naatsaretis (Mt 13:58; Mk 6:5,6). Ühel juhul, kui jüngrid ei olnud suutelised tervistama, ütles Jeesus, et põhjuseks oli nende uskmatus (Mt 17:14:20).

Tõsiasi, et usk on imetervistamises niivõrd tähtis koostisosa, on pannud mõned inimesed uskuma, et juhul, kui püüe palve kaudu terveks saada ebaõnnestub, on see sellest, et haigel ei ole piisavalt usku. Ometi on selline arusaam usust ja tervenemisest väga pealiskaudne ja vale.

Loe järgnevad salmid, milles kõneldakse Jeesuse imetervistamistest. Mida räägivad need tekstid meile inimeste usust, keda terveks tehti? Millise õppetunni võime saada neist näidetest? Mt 12:9-13; Lk 13:11-13, 14:2-4, 22:47-52. _____

Üheski neist salmidest pole mainitud nendepoolset usku, kes terveks said. Sellega ei vähendata usu osa imeliselt terveks saamises; need näited on toodud just näitamaks, et väljendatud usk ei ole alati otsustav komponent.

Tõsiasi on, et me ei mõista, miks mõnel juhul võime näha seda, mis on ilmselgelt Issanda üleloomulik sekkumine tervenemisse. Teisel juhul johtub tervenemine asjade loomulikust kulust, mispuhul võime õigustatavalt uskuda Issanda kätt tegutsemas haige heaks nende vahendite kaudu. Ja alati on olemas ka juhud, mille põhjust me ei mõista, mispuhul tervenemist ei tule nii nagu oleme palvetanud ja soovinud. Meile kui adventusklikele on hea sõnum siiski see, et isegi viimatimainitud juhtudel võime ikkagi usaldada Jumala armastust, halastust ja headust, ka keset mitteseletatavat kurbloolust, mis on langenud maailmas alati olemas.

Kuidas saame õppida usaldama Issandat ja seda, et Ta meid armastab ka siis, kui meie palvete peale tervise pärast ja tervenemiseks ei ole seda saabunud, nii nagu me oleksime soovinud?

Reede, 7. mai

Edasiseks uurimiseks: „Tõelises teaduses ei saa olla midagi vastukäivat Jumala sõna õpetusele, sest mõlemal on üks ja sama Autor. Mõlemast õige arusaamine tõestab alati, et need on omavahel kooskõlas.” Selle arusaama valgel ärgu olgu kõhklust Jumala abi otsimiseks tõelise teaduse kaudu, mis on Tema looduseaduste ilmutus.” (Ellen G. White, *Tunnistused kogudusele*, 8. kd, lk 258). Vaata ka „Suure Arsti jälgedes”, lk 462 ning „Handbook of Seventh-day Adventist Theology” (“Seitsmenda päeva adventistide teoloogiat käsiraamat”) 12. kd, lk 751-783.

„Kooskõla, mis valitseb meele ja keha vahel on väga suur. Kui üks on saanud löögi, vastab teine. Meeleolul on palju tegemist füüsilise süsteemi tervisega. Juhul, kui meeleolu on vaba ja õnnelik teadlikult õigesti tegemisest ning rahuldustunne tekitab õnnelikkust teistes, loob see õnnetunde, millele reageerib kogu süsteem, tingides vaba vereringluse ning kogu keha hea toonuse. Jumala õnnistus on tervendaja, ja need, kes rikkalikult teistele kasu toovad, mõistavad, milline imeline õnnistus on see nende südamele ja elule.” (Ellen G. White, *Tunnistused kogudusele*, lk 60, 61; *Counsels on Stewardship*, lk 345, 346).

„Me kõik soovime oma palvetele koheseid ja otseseid vastuseid, ning meid kiusatakse julgust kaotama siis, kui vastus viibib või saabub mõnel ettenägematul kujul. Kuid Jumal on liiga tark ja hea, et vastata meie palvetele alati just sel ajal ja just sel moel nagu meie sooviksime. Tema teeb midagi palju paremat ja palju enamat meie heaks, kui et viib ellu kõik meie soovid. Kuna võime usaldada Tema tarkust ja armastust, siis ei peaks me anuma, et Ta meie soovid täidaks, vaid peaksime püüdma mõista ja täita Tema plaane. Meie igatsused ja huvid peaksid sulanduma Tema tahtesse. Sellised kogemused, mis panevad proovile meie usu, on meile kasuks. Nende kaudu ilmneb, kas meie usk on tõeline ja siiras, kas see toetub ainult Jumala sõnale või on olnud olukordadest, ja seega ebakindel ning muutlik. Usk kasvab kasutades. Me peame laskma kannatlikkusel teha oma täiusliku töö, pidades meeles, et Pühakirjas on kallihinnalised töötused nende jaoks, kes Issandat ootavad ja Tema peale loodavad.” (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 230, 231).

Küsimused aruteluks:

1. Milline osa on meditsiiniteadusel kristlase tervendamises? Kas see, kui otsime tervist ja paranemist meditsiiniteaduselt, tähendab seda, et meil pole usku Jumalasse? Arutlege klassis oma vastuste üle.

2. Milline on olnud sinu isiklik kogemus seoses sinu hoiakute ja emotsioonide ja füüsilise tervise omavahelise kokkukuulumisega? Mida oled õppinud oma kogemusest, mida saaksid, juhul, kui tahaksid, jagada teistega, mis aitaks neil paremini kasutada mõttejõudu kehale tulu toomiseks?

3. Kas sa tunned oma koguduses kedagi, kes on haige ja vajab tervenemist? Kuidas saaksid sina, kas siis üksikisikuna või osana oma hingamispäevakooliklassist aidata seda inimest tervenemisprotsessis?

7. õppetükk: 8.–14. mai

Puhkus ja taastamine

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 2:15; 2Ms 20:8–11; 23:12; Mt 11:28–30; Mk 2:27; 6:30–32.

Meelespeetav salm: „Ja Jeesus ütles neile: „Tulge omaette üksildasse paika ja puhake pisut.“ (Mk 6:31)

Pilk nädalale: Me vajame parima funktsionaalsuse saavutamiseks igapäevast tõhusat füüsilist, mentaalset, emotsionaalset puhkust.

Üks noor ja särav Loma Linda meditsiiniüliõpilane tundis, et ta hakkab läbi põlema. Ta tõusis hommikuti kell neli, töötas keskööni – kõike selle nimel, et püsida pingelise õppekavaga järje peal ja mitte läbi kukkuda. Ta tundis, et jääb üha enam ja enam maha.

„Meeleheitele aetuna läks üliõpilane professori juurde abi otsima. Professor oli tark mees ja soovitas Tomile vähemalt 7tunnist ööund vaatamata kõigile kohustustele, ja 30minutilist igapäevast võimlemist. Tom oli nende soovitude suhtes umbusklik, kuid soostus sellist eluviisi vähemalt proovima. Tal ei olnud midagi kaotada. Tema suureks üllatuseks hakkasid hinded paranema vaid paari nädala pärast. Aasta lõpuks oli ta oma kursuse tulemuste poolest kolmas ja lõpetas oma meditsiiniõpingud väga edukalt.“ („I’m So Tired,” *Hardinge Lifestyle Series*, 1988, lk 3–5)

Paljud meist on Tomi sarnased. Me kõik peame igapäevaselt puhkama, aga ka iganädalaselt, et saavutada optimaalne füüsiline, vaimne, vaimulik ja sotsiaalne tervis.

Seda õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 15. maiks.

Pühapäev, 9. mai

Ajapuudus

Paljud meist elavad väga pingelises ja tõtlikus keskkonnas, mis on täidetud nii paljude kohustustega, kuid aega kõige jaoks on liiga vähe. Ema Teresa ütles: „Ma arvan, et tänapäevane maailm on tagurpidi ja kannatab seetõttu väga palju, kuna armastust on kodus ja pereelus nii vähe. Meil ei ole oma laste jaoks aega, meil ei ole üksteise jaoks aega. Meil ei ole aega üksteise nautimiseks.“

Mõnes kultuuris on soov jõuda ette, teha raha, olla edukas, nii tugev, et see võtab võimust kõige üle, minnakse piirini, mil ohverdatakse abielu, perekond ja koguni tervis.

Muidugi, töötamine, endast parima andmine ja endale ning oma perele parima lubamine on hea, Piibel ei kiida laisklejaid (Õp 6:9; 13:4; 2Ts 3:10). Siiski võime ka hea asjaga liiga kaugele minna, nii et lõpuks kannatame meie ise kui ka meie lähedased. Kuuleme sageli isadest, kes töötavad kogu aeg, öeldes ise, et teevad seda pere nimel, kuid just pere on see, kes saab haiget isa jätkuvast ja liigsest puudumisest.

Loe 1Ms 2:15. Mis on siin kirjas selle kohta, missugune on Jumala plaan inimkonna jaoks töö osas, isegi enne pattulangemist? _____

Alguses, ka pattulangemise-eelses maailmas oli Jumala plaan töötamine. Ja ka tööst puhkamine. Ka praegu, mil me oleme elupuust tuhandeid aastaid eemal olnud, peame meeles pidama, et meie ihul on piirid ja seetõttu on puhkamine eluliselt oluline.

Loe Mk 6:30–32, 45–46. Mis on neis salmides kirjas puhkamise vajalikkuse kohta, hoolimata sellest, mida me teeme ja kui oluline meie töö võib olla? _____

Jeesus ja Tema jüngrid võtsid aega puhkamiseks. Ta teadis, et Tema keha vajab värskendamiseks aega. Ka meie vajame igapäevaseks puhkuseks aega. Kangekaelne petmine magamise osas toob kaasa füüsilise ja emotsionaalse kaotuse. Hoolimata sellest, kui noor, tervislik või tugev keegi on, vajab tema keha puhkust ja mõõdutundetu elustiil saab varem või hiljem meid kõiki kätte.

Mis sind liikuma paneb? Mis sind motiveerib? Mis paneb sind kõvasti tööle? Mis iganes on sinu vastus, kuitahes üllad ja head on sinu põhjused, pead endalt küsima, kas need on väärt seda, et sinu tervis kannatab?

Esmaspäev, 10. mai

Vajadus puhata

Me kõik oleme teadlikud puhkamise vajalikkusest. Me vajame toitu, me vajame vett ja me vajame puhkust. Sageli annab keha meile ise märku, et nüüd on aeg puhata, ja nii sageli on need signaalid väga selged ning kõvahäälsed. Enamusel juhtudel on nii, et kui me kuulaksime oma keha märguandeid, saaksime ka piisavalt puhkust. Kahjuks oleme aga elu sagimistega, raha teenimisega ja siia-sinna tormamisega nii hõivatud, et me ei kuula enda keha. Kui paljud on sunnitud haigusest mahamurtuna puhkama, ja pikka aega. Nendega oleks kõik korras olnud, kui nad oleksid kuulanud, mida keha ütleb.

Varem või hiljem me puhkame – ühel viisil või teisel. Küsimus on: miks mitte teha seda parimal võimalikul viisil?

Missuguseid signaale sinu keha sulle edastab, andes märku, et nüüd on aeg kiirust vähendada ja puhata? Kui hea kuulaja sa oled? _____

Iga elav olend vajab taastumise aega. Mõtlesõnale „taastumine“, mis tähendab algse seisundi juurde tagasipöördumist. Omadusõna vorm tähendab ka jõuduandvat, ergutavat.

„Uni, looduse magus taastaja, ergutab väsinud keha ja valmistab seda ette päeva järgmisteks kohustusteks“ (Ellen G. White, *Child Guidance*, lk 342).

Me peame oma piire mõistma. Me ei saa oma tööd teha vaid iseenda jõust. Jumal lubab meile armu, et tuleksime toime. Regulaarse puhkamisega anname Issandale loa taastada meie keha, et me ärkame värskena, valmis tegema Tema tahet.

Loe 2Ms 23:12. Missugused on siin antud põhjus puhkamiseks? _____

Tegusõna „kosuma“ esineb Vanas Testamendis tegusõnana vaid paaril korral, kuigi see on tuletatud sageli kasutatavast nimisõnast, mis on tõlgitud kui „hing“ (1Ms 2:7), millel omakorda on tähendus „elu“ või „see, mis hingab“. Teisisõnu, siin on sõna „hing“ tehtud tegusõnaks ja selle mõte on, et puhkamisel me saame rohkem elu, rohkem hinge. Puhkamine on meie, inimeste jaoks põhjanev ja kui me keelame endile nii vajalikkust, lükkame kõrvale oma inimlikkuse.

Teisipäev, 11. mai

Puhkus Jumala ligiolus

Missugune on Jeesuse kutse meile kõigile? Mt 11:28–30. Kuidas sina Jeesuse öeldust aru saad? Kuidas oled seda töotust isenda elus kogenud? _____

Puhkus, mida Jeesus pakub, on midagi enam kui füüsiline puhkus. See on hinge puhkamine. Me peame kogema täielikku puhkust, mida Kristus meile pakub. Sügav uni täidab sinu füüsilise puhkuse vajaduse. Puhkus töölt annab emotsionaalse puhkuse. Kuid kust me leiame vaimulikku puhkust oma südame sügavaimatest muredest?

Jeesus tahab anda vaimulikku puhkust kõigile, kes Tema juurde tulevad. Mida see puhkus tähendab?

See puhkus vabastab meid süüst ja valust, mis kaasneb meie inimlike püüetega teenida kõlbulikkus ära oma heade tegudega. Me saame puhata töotuses, et Jumal on meid vastu võtnud Jeesuse täiuslike tegude pärast ja kindlasti mitte meie ebatäielike tegude tõttu. Kristlased võivad tänu Jumala armule ja Vaimu muutvale väele anda end Jeesusele ja Tema annab neile puhkuse. Õige elab usust (Ha 2:4; Rm 1:17; Gl 3:17).

Inimlikud pingutused ei vasta kaugeltki mõõdule, mida Jumal meilt ootab. On lohutav teada, et Jeesus maksis patupalga ja Tema õigus katab meie võla – see õigus on väljaspool meid, kuid me saame selle osaliseks usus, see õigus tagab meile igavese elu kindluse. Meie ainus lootus on Tema täiuslik ohver ja elu. Temas saab meie hing puhata.

Jeesus ei kosta ainult nende eest, kes on patust koormatud, vaid ka nende eest, kes vaaruvad mis iganes eluraskuste all. Jumal teab meie vaeva, ta teab meie koormaid ja annab meile võimaluse need Tema jalge ette asetada, usaldada Tema armastav-hella hoolitsust meie eest ükskõik missuguses maises olukorras. Kui me õpime usaldama Jumalat, on see imeline puhkus meie räsitud hingele!

Igaüks meist vajab aega ja kohta, kus me saame oma mõtted Jumalale suunata. Palve, Piibli lugemine ja Kristuse-keskne meditatsioon toovad meile rahu ja värskendust. Just isikliku teenimise kaudu kuuleb inimene vaikset ja tasast julgustuse ning lootuse häält. See aeg, mil me eraldame end elu ahelatest ja pingetest, annab Pühale Vaimule aega meie hinge taastada.

Kuidas saaksid sina paremini kinni haarata imelisest töotusest, mis meile Jeesuses on antud?

Kolmapäev, 12. mai

Igapäevane puhkus

Loe 1Ms 1. ptk. Loomise ajal määras õhtu ja hommik päeva pikkuse. Jumal lõi loomuliku rütmi, mis määrab töö- ja puhkeaja; see rütm tagab keha värskendamise ja taastumise regulaarsel pinnal.

Inimkeha nõuab igapäevast puhkust. Uurimused unepuuduse kohta annavad infot erinevate negatiivsete tagajärgede kohta, kaasa arvatud suurenenud risk haigestuda diabeeti, ülekaalulisus, halvad õpitulemused, liiklusõnnetused, õnnetusjuhtumid ja surmaga lõppevad õnnetused, aga ka psühhoiline käitumine. Lennukipilootide, õhu-liikluse kontrollide ja arstide tööpäeva pikkus on täpselt reguleeritud, määratledes ära töö- ja puhkeaja. Enne elektrivalgustuse mugavusi magasid inimesed pimeduse ajal ja töötasid valgel ajal.

Tänapäeva maailmas peame olema tähelepanelikud, et meist ei saaks võimust kiusatus töötada rohkem, kui see on tervislik.

Teaduse avastus ööpäevase rütmi kohta, et keha toimib 24 tunni-se tsükliga, milles organism eritab kindlaid hormoone teatud ajal päevas, toetab Ellen G. White'i väidet: „Uni on enne keskööd palju vajalikum. Paar tundi head und enne kella kahteteist on väärtuslikum kui neli tundi pärast südaööd.“ (*Manuscript Releases*, vol 7, lk 224)

Unelaboratooriumides läbi viidud uurimused näitavad, et me vajame erinevaid unesid. Täiskasvanute unevajadus on kuus kuni üheksa tundi. Unevajadus on täidetud siis, kui inimene ei tunne päeva kestel unisust, vaid tunneb end hästi ja püsib ärkvel.

Inimesed, kes on ärkvel 17–19 tundi järjest, tegutsevad tasandil, mis on võrreldav nende seisundiga, kes on purjus või mürgitatud.

Too välja mõni faktor, mis aitaks sul paremini välja magada.

Mõned nõuanded paremaks uneks:

- igapäevane võimlemine,
- hoiä toas meeldivat temperatuuri,
- väldi söömist kaks või kolm tundi enne magamist,
- väldi pinget ja põnevust enne magamist,
- väldi alkoholi, unetablette ja kohvi.

Kui hästi sina magad? Missugused sinu tegevused häirivad sinu und? Missuguseid muudatusi peaksid tegema, et saaksid rohkem kasu sellest inimtervise seisukohalt nii olulisest aspektist?

Neljapäev, 13. mai

Iganädalane puhkus

Loe 1Ms 2:1–3 ja 2Ms 20:8–11. Mida ütlevad need salmid selle kohta, kui oluline on puhkamise terviklik tähendus? _____

Jumal puhkas pärast loomistöö lõpetamist, seitsmendal päeval. Heebrea sõna „puhkas“ tuleb samast sõnast, mis tähistab „hingamispäeva“ (*Shabbat*). See tõsiasi näitab, mil määral oli seitsmenda päeva hingamispäev ja puhkamine loomisekangasse lõimitud. Hoolimata sellest, kui raske on meil seda täielikult mõista, on need salmid üheselt selged selles suhtes, et Jumal ise puhkas hingamispäeval.

Jeesus ütles: „Hingamispäev on seatud inimese jaoks, mitte inimene hingamispäeva jaoks.“ (Mk 2:27) Mis oli selle väljaütlemise kontekst ja mida Jeesus silmas pidas? _____

Me ei tohiks iial takerduda reeglitesse ja regulatsioonidesse, me ei tohiks kunagi unustada, et hingamispäev on meile hüvanguks. See on Jumala imeliste andide nautimise ja peegeldamise aeg. See on aeg süveneda Jumala headusesse. Hingamispäev on igikestev märk sellest, et me tunnistame Tema armastust. Hingamispäeva hea sõnum on, et seda pühitsedes me ainult ei räägi „puhkamisest Kristuses“, vaid me väljendame seda puhkust ka väga reaalsel ja käegakatsutaval kombel, näidates, et me usume Kristuse tegudesse meie heaks, et me ei looda pääsemisel iseenda tegudele.

Lisaks kõigile vaimulikele hüvedele annab hingamispäev võimaluse astuda eemale nädala rassimisest ja vaevadest ning pingetest ja väsimusest. Hingamispäev on Jumala moodus lubada meil ilma süütundeta lõdvestuda, puhata, võtta vabalt ja lõõgastuda. Hingamispäev pakub meie kehale ja vaimule puhkust, mida need nii sageli vajavad.

Missugune on sinu hingamispäevakogemus? Kas see on sinu jaoks rõõm, õnnistus, puhkus? Või on see sarnaselt Kristuse aja inimestele muutunud veel üheks koormaks? Kuidas õppida saada osa kõigist hüvedest, mis sellest päevast tulenevad?

Reede, 14. mai

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „*Counsels on Health*“ lk 99 peatükk „Temperance in Labor“.

„Need, kes pingutavad selle nimel, et mingi aja jooksul võimalikult palju tööd ära teha ja töötavad ka siis, kui terve mõistus ütleb, et peaks puhkama, ei ole kunagi võitjad. Nad elavad laenatud kapitaliga. Nad kulutavad elujõudu, mida nad tegelikult vajavad tulevikuks. Ja kui läheb vaja seda energiat, mida nad nii hooletult on kasutanud, jääb sellest vajaka. Füüsiline jõud on kadunud, vaimne vägi haihtunud. Nad mõistavad, et on midagi kaotanud, ent nad ei mõista, mis see on. Nad seisavad silmitsi vajadusega, kuid nende füüsiline jõud on kurnatud. Igaüks, kes ei arvesta terviseseadustega, kannatab mingi aja pärast suuremal või vähemal määral. Jumal annab meile loomupärast jõudu, mida me erinevatel eluperioodidel vajame. Kui me seda jõudu pideva ületöötamisega hooletult raiskame, jääme ükskord kaotajateks.“ (Ellen G. White, *Kasvatus*, lk 397, 398)

Küsimused aruteluks:

1. Kuidas on lood sinu ühiskonnas ja kultuuris, kas see sunnib inimesi aina töötama, töötama, töötama? Või on sinu ümbruskond lõõgastunud? Kuidas saaksid õppida saavutama õiget tasakaalu puhkuse ja oma kultuurikeskkonna vahel?

2. Mõnel inimesel on väga raske magada ühel põhjusel: must südametunnistus. Kui ka sina kuulud nende hulka, siis võiksid mõelda: mida on Jeesus teinud ristil, mis sind aitaks? Samas, mida peaksid tegema, et asjad korda seada ja puhta südamega edasi elada?

3. Võta hingamispäeval kaasa uurimustulemusi puhkuse vajalikkuse ja hüvede kohta ja arutlege, kuidas need teadmised võiksid teile kasuks olla?

4. Kuidas on hingamispäevane puhkus sulle õnnistuseks olnud? Jaga oma õnnistuskogemusi teistega. Vaimulike õnnistuste kõrval keskenduge ka füüsilistele.

5. Mõelge tõsiasjale, et Jumal ise puhkas loomise seitsmendal päeval. Missuguse sõnumi siit enda jaoks leiame? Kuidas peaksime seda mõistma? Kuidas aitab see meil paremini mõista, kui oluline on hingamispäevane puhkus?

8. õppetükk: 15.–21. mai

Ülistamise õhkkond

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 1:1, 2, 9–12, 20–26; Ps 104:29; Tn 5:23; Lk 15:7; Ilm 21:4.

Meelespeetav salm: „Ja Issand valmistas inimese, kes põrm on, mullast, ja puhus tema ninasse eluhinguse: nõnda sai inimene elavaks hingeks“ (1Ms 2:7).

Pilk nädalale: Hea tervise säilitamisel on puhas, värske õhk elulise tähtsusega ja me peaksime tegema kõik endast oleneva, et saaksime hingata nii puhast õhku kui vähegi võimalik.

Paar aastat tagasi läks viieliikmeline pere mägedesse jõulupuhkusele. Nad panid õhtul kõik aknad hoolega kinni, et külm õhk sisse ei saaks, ja keerasid katla kõige viimase kraadi peale, et külmal ööl neil sees soe oleks. Terve pere suri, kuna katel kasutas ära kogu õhus oleva hapniku.

Enamus meist teab, et me suudame elada paar nädalat ilma toiduta, paar päeva ilma veeta, kuid vaid paar minutit ilma õhuta.

Õhk, puhas selge õhk on meie olemasolu tarvis hädavajalik. Eba-puhas, saastatud õhk põhjustab erinevaid akuutseid ja kroonilisi haigusi, mida sageli seostatakse teiste põhjustajatega. Igal aastal kannatavad miljonid, eriti lapsed, kuna nad hingavad sisse saastunud õhku.

Hapnik läbib meie keha iga organit ja seega ei ole ka ime, et me vajame võimalikult värsket ja puhast õhku.

Värske õhu koha pealt on hea uudis see, et see pole mitte ainult tasuta, vaid kõigil inimestel on sellele vaba juurdepääs.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 22. maiks.

Pühapäev, 16. mai

Loomine

Loe 1Ms 1:1, 2. Kuidas kirjeldaksid nende salmide põhjal loomisjärgset maad? _____

Maa oli sel hetkel kaootiline, valitses pimedus, tühjus, vormitus. Hoolimata sellest, kui raske on meil täpselt aru saada, mis sel ajal toimus või olemas oli, on selge, et kirjeldatud hetkel ei olnud meie planeedil elu. Siiski on kirjas, et Jumal oli seal selle kaose keskel. Seda saame teada sõnadest „ja Jumala Vaim hõljus vete kohal“. Praegu võime vaid spekuloida, mida see tähendab.

Edasi lugedes näeme, et järgmisel paaril päeval alustas Jumal protsessi elu loomiseks maal. 1Ms 3–10 näitab meile osa sellest. Pane tähele eraldamise ja lahutamise kordumist. Jumal lahutab valguse pimedusest, Jumal lahutab laotuse ja veed, Jumal lahutab vee kuivast maast. Nendes salmides eraldab Jumal algelemendid. Kui need lahutamised on täide viidud, loob Jumal maale esimese elu.

Loe 1Ms 9–12 ja 1Ms 1:20–26. Mille Jumal järgmisena loob? Missuguseid tingimusi oli selleks vaja, see tähendab, mis oli vajalik, et loomisel tekkinu saaks ellu jääda? _____

Jumalal oli loodu jaoks oma ideaalplaan. See hõlmas igasuguseid elusolendeid – olendeid, kes vajavad ellujäämiseks pidevat tuge. Loomisloo lahti rulludes on selge, et Jumala plaan oli, et kuival maal elaks palju loodolevusi. On ka selge, et Ta teadis: need olendid vajavad ellujäämiseks hapnikku. Näeme selle plaani teostumist alates teisest loomispäevast, mil Jumal eraldas vee ja laotuse, kui loodi atmosfäär. See ruum vee ja laotuse vahel oli ette valmistatud selleks, et loomine saaks edasi minna.

Loomislugu õpetab meile, et loomine oli väga korrapärane, planeeritud ja üksikasjalikult läbi viidud. See ei jäta ruumi mingisugusele juhusele. Mida saame siit õppida Jumala iseloomu ja väe kohta? Kuidas aitab see teadmine Jumalast tulla paremini toime raskustega, millega sa praegu oma elus võitle?

Esmaspäev, 17. mai

Õhu hädavajalikkus

Maad täitnud loomadel on üks asi ühine: nad kõik vajavad elu jätkumiseks õhku. Õhk on gaaside kogum, milles hapnikku on umbes 21% (meie atmosfäär kaalub umbes viis tuhat triljonit tonni!). Teised gaasikomponendid sisaldavad lämmastikku, argooni, heeliumi, vesinikku ja väikseid gaasiosakesi. Hapniku osakaal õhus on ideaalne sissehingamiseks loodolevustele, kelle Jumal tegi. See on järjekordne tunnistus sellest, missuguse täpsuse ja hoolega Jumal meid lõi.

Missugusel ainulaadsel viisil kasutas Jumal õhku Aadama loomisel? 1Ms 2:7. Kuidas erineb Aadama loomine teiste loodolevuste loomisest? Mida see meile iseenda kohta ütleb, meie uni-kaalsuse kohta Jumala silmis? _____

Õhk oli ilmselgelt kõigi loomade loomisel olulisel kohal, kuna kõik loomad vajavad elamiseks õhku. Inimese loomine oli teistsugune. Jumal „puhus“ Aadamasse „eluhinguse“. Õhk, eluandev õhk oli kindlasti selle imelise loomisakti komponent, kuna kohe pärast seda, kui Jumal hingas Aadamasse, sai temast elav hing. Kui Adam oli valmis tehtud, kõigi oma organite, liha, eluks vajalike füüsiliste kehaosadega, oli ta siiski elutu, teatud viisil nagu laip. Oli vaja veel ühte ja see oli elu ise, mida vaid Jumal, Eluandja, saab pakkuda.

Ja Jumal andis elu ning me saame iga päev sellest eluannist osa. Tõepoolest, eluandi on edasi kantud ja jagatud kõigi inimeste vahel, kes alates sellest ajast on elanud. Meie esiisa Aadama kaudu on Jumala hingeõhk edasi antud kõigile meile. Ja hingamisega hoiame seda algset eluõhku enda sees elavana. Iga hingetõmme peaks meile meelde tuletama algupärast hingeõhku, mis Aadamasse puhuti!

Tõmba sügavalt hinge. Kui sul ei ole hingamisteede probleeme, on see nii lihtne, nii loomulik, nii kerge – aga see on siiski Jumala ime, see on Eedenist saadik meile edasi antud pärandus. Kui tänulik oled sina eluanni eest? Miks oodata, kuni sind ohustab mõtlemine võtta elu enesestmõistetavana?

Teisipäev, 18. mai

Õhk meie pea kohal

„Ega lase ennast ka inimkätega teenida, nagu oleks tal midagi vaja, – tema ise annab kõikidele elu ja õhu ja kõik“ (Ap 17:25).

Loe järgmisi salme: Tn 5:23; Ps 104:29; 146:4. Mida saad siit teada elu ja hingamise seotuse kohta? _____

Õhul on palju kaitsvaid omadusi. Õhk ja sellest tingitud õhuniiskus kaitsevad maakera ja selle asukaid päikesekiirguse eest ning kosmose külma vaakumi eest. Õhk töötleb vett ja paljusid kemikaa-
le, et hoida kliimat tasakaalus. Selle õhumulli sees leidub elu väga erinevatel kõrgustel ja erinevates temperatuurivahemikes. Mõni eluvorm nõuab palju valgust ja soojust, teised vajavad ellujäämiseks vaid väheke valgust ja õhku. Mõni loomaliik kasutab palju hapnikku, teised jälle väga vähe.

Kui vaadata seda asja inimese tasandilt, siis kõrgekvaliteediline värske õhk kannab paremini hapniku vere kaudu kopsudesse, ning sealt omakorda keha poolt toodetud süsihappegaasi välja. See kõrgekvaliteediline õhk on kõige paremini kättesaadav loomulikus keskkonnas, kus on puud, taimed ja voolav vesi. Taimed imavad süsihappegaasi endasse ja annavad vastu uuendavat hapnikku.

Meenutame, et Jumal pani Aadama ja Eeva aeda, nad olid ümbritsetud igasugustest taimedest ja vett said nad jõest, mis voolas läbi aia ja oli paljudele veeuputuseelsetele jõgedele peajõeks.

Meie jaoks on oluline meeles pidada, et parima tervise saavutamiseks on värske õhk hädavajalik. Me peaksime leidma võimalusi, et hingata võimalikult puhast ja värsket õhku. Inimese veres, kopsudes ja kehakudedes on igal ajahetkel umbes kaks kvarti hapnikku. Iga rakk meie kehas vajab töötamiseks õhku ja kui see varustus läbi lõigata, siis elu lakkab. Ajurakud saavad ilma õhuta töötada enam kui neli minutit, enne kui nad surema hakkavad, ja siis sureb ka inimene.

Kui sageli sina värsked õhus viibid? Missuguseid muudatusi saad teha, et sul oleks parem ligipääs värsketele õhule? Mõnikord piisab vaid akna avamisest.

Kolmapäev, 19. mai

Halb õhk, hea õhk

Üks probleemidest, millega paljud inimesed, eriti need, kes elavad linnas, silmitsi seisavad, on see, et õhk on must ja saastunud. Värsket õhku rikub veel tubakasuits, eriti kui suitsetatakse siseruumides. Saastunud õhu sissehingamine võib tekitada erinevaid terviseprobleeme, kaasa arvatud migreen, uimasus, oksendamine ja silmaninghingamisteede häired. Mõnes maailmaosas kannatavad miljonid inimesed, eriti lapsed, eluohtlike haiguste käes, kuna nad hingavad saastunud õhku, mis sageli on tingitud halvasti ventileeritud söögivalmistamisruumidest.

Vastandina sellele leiame loomulikus looduskeskkonnas külluslikult head, puhast õhku, eriti igihaljaste puude, roheliste taimede juures mägedes ja metsades, liikuva vee läheduses, nagu ookeanid, järved, veejoad ja pärast vihma. On hinnatud, et ookeani vetikad toodavad pea 90% meie atmosfääri hapnikust, ülejäänud tuleb taimedelt. Meie endi kodutaimed aitavad kaasa õhu puhastamisele kodus ja süsihappegaasi eemaldamisele.

On oluline, et teeksime omalt poolt parima, et saaksime hingata värsket õhku. Tervisesport õues, mitte siseruumides; oluline on aegajalt töö vahel õues käia kui vähegi võimalik. Pärast paari minutit õues tunneb inimene end värskemana ja tarmukamana. Oõsel on parem magada avatud aknaga, olgu see avatud kas või vähekene, nii et me saaksime nautida värsket õhu hüvesid ka magades.

„Et meil oleks hea veri, peame hästi hingama. Sügavad sissehingamised puhtas õhus täidavad kopsud hapnikuga, puhastades verd. See annab verele särava värvi ja saadavad selle eluandva väe igasse meie kehaossa. Hea hingamine rahustab närve, stimuleerib söögiisu ja aitab kaasa seedimisele. See annab ka terve ja värskendava une.

Kopsudele peaks andma võimalikult palju vabadust. Nende võimsus kasvab tegevuses; kui nad on kokku surutud, vähendab see nende jõudu. Istuv eluviis ja küürus istumine, mis on nii tavaline, toob kaasa negatiivseid tagajärgi. Pinnapealne hingamine muutub harjumuseks ja kopsud kaotavad jõudu.“ (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 151, 152)

Meie olukorrad on väga erinevad: on inimesi, kelle elustiil on selline, et kõik õhk, mida nad sisse hingavad, on värsket ja puhas, teised peavad oma elu- ja töökoha tõttu värsket õhku haruldaseks, nii et kui nad satuvad värsket õhu kätte, hingavad nad seda sisse nii palju, nagu janune joob vett.

Olgu olukord milline tahes, on siiski oluline kasutada nii palju värsket õhku käes viibimist kui vähegi võimalik.

Loe 1Ms 1:26. Mis siin salmis viitab vastutusele, mis loodud maailmale on antud?

Neljapäev, 20. mai

Taeva atmosfäär

Selle nädala õppeaine on siiani keskendunud õhu füüsilistele eelistele. Me kasutame atmosfääri sõna mitte ainult meid ümbritseva füüsilise õhukeskkonna kirjeldamiseks, aga ka suhtumiste, tunnete, emotsioonide, meid ümbritsevate inimeste toetamise kohta – kõige selle kohta, mis loob kas positiivse või negatiivse õhkkonna.

„Iga inimest ümbritseb tema enda atmosfäär – õhkkond, mis võib olla laetud eluandva väega, julguse, lootuse ja armastuse magusa lõhnaga. Kuid see õhk võib olla ka raske ja külm, täis isekust, või mürgitatud surmava rüveduse ja hellitatud patuga. Õhkkond, mis meid ümbritseb, mõjutab kas teadlikult või alateadlikult iga inimest, kellega me suhtleme ja kokku puutume.“ (Ellen G. White, *Kristuse tähendamissõnad*, lk 339)

Inimene võib kas kasvada või surra, olenevalt õhkkonna loomusest, mis teda ümbritseb. Vaadeldgem nüüd taeva õhkkonda – ülistuse ja rõõmu vaimset õhkkonda – ja uurigem efekte, mida see praegu siin maa peal usklike ellu kaasa toob.

Mida saad taeva atmosfääri kohta teada neist salmidest: Ii 38:6, 7; Ps 103:20–22; 148:2; Lk 15:7; Ilm 21:4? _____

Taevas valitseb üheselt Jumala ülistamise ja rõõmu õhkkond. Mitu teksti ülalmainitutest kutsuvad ingliseid Jumalat ülistama. On rikastav näha vaimusilmas neid võimsaid olendeid kogunemas Jumala trooni ette ja ülistamas Tema armastust, armu ja halastust. Taevas peab olema rõõmu, ülistuse ja õnne elupaik.

Hea uudis on see, et me saame kõike seda kogeda juba siin, kui me võtame vastu Kristuse ja Isa enda ellu (Jh 14:23). Meid kutsutakse tegudele, et me hingaksime sisse taeva puhast õhku ja oleksime ümbritsetud taevase kodu atmosfääriga, kui oleme oma teekonna siin maa peal lõpetanud.

Missugune õhkkond sind ümbritseb? Kas sinu sõnad, käitumine ja suhtumised peegeldavad maailma madalust või taevalikke töotusi? Mida ütleb see vastus sinu kohta ja mida peaksid selle põhjal muutma?

Reede, 21. mai

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „Mõtteid õndsakskiitmise mäelt“ ptk „Mitte kohut mõista, vaid teha“ lk 123–152; raamatust „Tee Kristuse juurde“ ptk „Kasvamise Kristuses“ lk 67–75; raamatust „Suure Arsti jälgedes“ ptk „Üldine hügieen“ lk 151–154.

„Jumal kutsub oma lapsi, et nad väljuksid külmast ja jäätunud õhkkonnast, milles nad on elanud, et nad raputaksid endilt maha tunded ja ideed, mis on külmutanud armastuseimpulsid ning hoidnud neid isekas tegevusetuses. Ta kutsub meid tõusma kõrgemale maailma madalusest ja hingama puhast päikeselist taeva õhku.“ (Ellen G. White, *Tunnistused kogudustele*, vol 5, lk 607) „Need, kelles elab Kristus, on ümbritsetud jumaliku atmosfääriga. Nende valge puhtuserüü lõhnab Issanda aia parfüümi järele“ (Ellen G. White, *Mõtteid õndsakskiitmise mäelt*, lk 135).

„Meid võib ümbritseda rikutud, kõlvatu atmosfäär, kuid me ei tarvitse selle mürgist õhku sisse hingata, vaid hingame taeva puhast õhku. Me võime sulgeda kõik ukсед ebapuhaste kujutluste ja ebapühade mõtete ees, ühendades oma hinge siiras palves Jumalaga. Need, kelle süda on avatud Jumala abi ja õnnistuste vastuvõtmiseks, kõnnivad maisest pühamas õhkkonnas ja on pidevas ühenduses taevaga.“ (Ellen G. White, *Tee Kristuse juurde*, lk 99)

Küsimused aruteluks:

1. Missugune on sinu elupaiga õhu kvaliteet? Kui sa elad maal, on see arvatavasti väga hea ja sa saad sellest külluslikult osa. Kui aga linnas, siis missugused on sinu probleemid?

2. Õhu saastatuse teema on väga tõsine. Mida saad sina üksikisikuna ära teha, kas või väga vähesel määral, mis aitaks selle probleemi lahendamisele kaasa? Missugused on meie kohustused kogudusena selle probleemi leevendamisele kaasaaitamisel?

3. „Sõpruses Jumala, Kristuse ja pühade inglitega on nad ümbritsetud taevasest atmosfäärist, atmosfäärist, mis toob kehasse tervise, tarmukust intellekti ja rõõmu hinge“ (Ellen G. White, *Evangeeliiumitöölised*, lk 513). Kuidas saab teie klass selle eesmärgi täitmisele kaasa aidata?

4. Kas tead inimesi, kes on kannatanud halvast õhukvaliteedist tulenevate tervisehädade käes? Kuidas saaksid neid aidata? Miks mitte käia nendega kohtades, kus õhk on puhas ja värske?

5. Kutsuge oma õppetükikundi terviseekspert, kes selgitaks veelgi detailsemalt värske õhu hüvesid.

9. õppetükk: 22.–28. mai

Karskus

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 9:20–27, Õp 20:1, 23:31–35, 1Kr 6:19, 10:31, 2Pt 1:5–9.

Meelespeetav salm: „Teie leebus saagu teatavaks kõigile inimestele. Issand on ligidal.“ (Fl 4:5)

Pilk nädalale: Jeesus on meid oma verega ostnud. Seetõttu on meil kohustus oma keha eest hoolt kanda, ja karskus ning mõõdukus on võtmeelemendid selle vastutuse kandmisel.

Ta oli olnud austatud kohtunik, kuid nüüd elas ta vaesuses, ta oli alkoholi ohver. See hirmus sõltuvus röövis temalt väarikuse, perekonna, elatise, see oli rebinud temalt kohtunikurüü ja vahetanud selle armetute kaltsude vastu. Nii traagiline lõpp rikkalikule ja kasulikele elule!

2007. aastal räägiti uudistes noore naise traagilisest surmast – ta jõi liiga palju vett!

Vett? Jah. Ta jõi raadiovõistluse käigus suures koguses vett ja suri hiljem samal päeval. Lahkamine ei leidnud ühtegi teist surmapõhjust peale veemürgituse. Vesi, mis on eluks väga oluline ja tavaliselt kahjutu, võib tappa, kui selle tarvitamine viia üle piiride.

Sel nädalal uurime karskuse ja mõõdukuse teemat, seda maailmas, mis hindab üle piiride minemist. Ülaloodud näide ilmestab, et peaksime täielikult hoiduma ebatervislikest asjadest, ja tervislikku peaksime tarvitama mõõdukalt. Paljudel juhtudel jäetakse mõõdukus kui võtmeelement välja.

Uurime, mis on tõeline karskus ja kuidas Jumal tahab, et me karsked oleksime.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 29. maiks.

Pühapäev, 23. mai

Piibli esimene joobnu

Missugusena sooviksid oma pärandit näha? Mille järgi soovid, et sind pärast surma mäletataks? Et sa olid rikas, populaarne, mõjuvõimas? Mis tegelikult loeb?

Piiblis on väga palju tegelasi, kes on endast jätnud jälje. Mõni neist on väga hea, mõni väga halb ja mõni segu neist kahest.

Vaata Noad. Noad meenutatakse kui esimest ja mitte eriti edukat evangelisti. Ta jutlustas 120 aastat ja lõpuks sai ta üles lugeda vaid käputäie pöördunuid, ja needki olid tema lähedased pereliikmed.

Jumala vaade Noale oli siiski väga positiivne. Veeuputuseelse maailma kurjuses ja õeluses leidis „Noa armu Jumala silmis“ (1Ms 6:8).

Kuidas Noa Jumala meelega ära teenis? Miks? 1Ms 6:9, 22; 7:1. _____

Jättes kõrvale Noa ustavuse ja kuulekuse ja Jumala sõnade järgi toimimise, leiame Piiblist ühe teistsuguse loo, mis on meie jaoks säilitatud. Loe 1Ms 9:20–27. Missuguseid õppetunde siit leiame? _____

Noa saavutas tuntuse ka sellega, et ta oli Piibli esimene joobnu. Kurb, et mees, kes tegi Jumala jaoks nii palju head, kelle õlule oli pandud nii palju vastutust ja kes oli kõrgelt lugupeetud, langes nii madalale.

Meie meeled on suhtlemisekanaliks ja neid peab hoidma puhtana igasugusest mürgist ning aineist, mis võiksid tumestada meie mõistust või olukordade hindamisi. Noa eeskuju on hoiatav ja õpetlik ühtaegu, et ka parimad meie seast, isegi kõige tugevamad ja ustavamad, ei ole kiusatuste ja kõige otsesema patu suhtes immuunsed. Juba joomine ise on halb, kuid siit jääb mulje, et Noa lausa prassis. Kui juba Noa niiviisi langes, mis siis veel meist rääkida?

Kas sa tead austatud kogudusejuhti, kes on ühel või teisel viisil langenud? Kui me näeme kedagi, kellest väga lugu peame, langemas, siis see valmistab meile pettumuse. Kuidas saame õppida laiendama armutöötusi ka neile, kes, sarnaselt meile, ei ole seda ära teeninud?

Esmaspäev, 24. mai

Alkohol täna

Kahekümne esimese sajandi esimesel kümnendil on alkoholist tingitud pea 1,8 miljonit surma aastas, see tähendab, et kogu maailma surmadest moodustab see 3,2%. Tarbitava alkoholi kogus suureneb pidevalt. Liigjoomine (neli või viis ühikut alkoholi meeste ja kolm või neli ühikut naiste kohta) kasvab alarmeeriva kiirusega noorte täiskasvanute ja teismeliste seas. See suundumus ei näita mingeid languse märke. Alkohol tingib mürgistust, joobes olekut, sõltuvust ja teisi keemilisi efekte.

Missuguseid juhised, kogemusi ja hoiatusi alkoholi vastu leiame Piiblist? Km 13:2–8, Op 20:1, 23:31–35, Js 5:11, Ef 5:18.

Huvitav on see, et enne igasuguseid teaduslikke kirjeldusi alkoholi negatiivsete efektide kohta lootele (fataalse alkoholi sündroom) hoiatati Simsoni ema, et ta ei jooks oma raseduse ajal alkoholi. Ka Saalomon hoiatab alkoholi, eriti veini ja õlle eest. Oma tähelepanekute ja võimalik et ka kogemuste põhjal kirjeldab ta, kuidas alkohol muudab ja kujundab käitumist, mis tavaliselt tipneb kahetsusega. Jessaja kirjutab, kui sobimatult käituvad preestrid, kui nad on alkoholi joonud, kinnitades seega ka teiste kirjutajate hoiatusi. Ka Paulus hoiatab alkoholi eest.

Alkoholi tarvitamine toob enamusel juhtudest esile sobimatu ja soovimatu käitumise, mille eest Piiblis meid hoiatatakse.

„Olge kained, valvake! Teie süüdistaja, kurat, käib ringi nagu mõirgav lõvi, otsides, keda neelata.“ (1Pt 5:8) Võime olla kindlad, et alkohol on Saatana suurimaid lõkse. Kui palju miljoneid elusid läbi sajandite on rikutud selle ohtliku aine tõttu, mis mürgitab nii meie keha kui mõistust. Kui palju parem on elu meie endi ja meie lähedaste jaoks, kui me väldime seda ohtlikku lõksu täielikult, tegemata sellega mingeid kompromisse.

Kes ei teaks kedagi, kelle elu on alkoholist kurjalt mõjutatud, kas nende endi joomise või kellegi teise joomise tõttu. Miks ise sellega riskida? Missuguseid samme saad astuda, kindlustamaks, et sinu lähedased ei astuks iial sellele ohtlikule pinnale, mis ei tööta midagi head, vaid ainult kurbust ja südamevalu?

Teisipäev, 25. mai

„Aga alkohol on ju südamele kasulik?“

1970ndatest läks lahti debatt selle üle, et vein ja ka alkohol üldisemalt on südamele hea. Sel teemal Prantsusmaal läbi viidud uurimuste kohta on kirjutatud palju teaduslikes ja tavaväljaannetes. Viimastel aastatel on neid andmeid uuesti uuritud ja kogu teooria kohta on esitatud tõsiseid kahtlusi. Alkoholitööstus on seda teemat avalikkuse ees hoidnud. Paljud koguduseliikmed mõtlevad, kas nende tervis kannatab selle tõttu, et nad ei joo regulaarselt alkoholi.

Alkoholi heast mõjust noortele ei ole mitte mingisugust kirjandust. Viimase aja teaduskirjanduses on edukalt ümber lükatud ka väide, nagu oleks alkohol kasulik keskealistele inimestele nende kardiovaskulaarse tervise tagamisel.

Uurimustes, mis näitasid kasu, oli (mittetarvitajate) kontrollgruppides inimesi, kes olid endised alkoholitarvitajad; mõned neist olid joomise lõpetanud oma terviseprobleemide tõttu. Need kontrollgruppid olid ka üldiselt halvema tervisega kui mõõdukad alkoholitarvitajad. Neid andmeid uuesti töödeldes ja neis korrekture tehes leiti, et mõõdukal tarvitamisel ei ole võrreldes mittetarvitajatega mingeid hüvesid. Veelgi enam, edasised uurimused näitasid, et mõõdukate joojate grupp, kes oli alguses olnud paremate tervisetulemustega, erines kontrollgrupis teistegi näitajate poolest: neil olid paremad söömisharjumused, nad treenisid regulaarselt, neil oli kõrgem sotsiaal-majanduslik staatus ja neil oli parem ligipääs tervishoiusüsteemile. Sellised tingimused on teada-tuntult seotud hea tervise ja pikaealisusega. Need hüved ei tulenenud mitte mõõdukast alkoholijoomisest, vaid elustiili teistest faktoritest.

Me oleme väga õnnistatud, et meil on tervisesõnum, mis hoiatas meid selle mürgi raevukusest üksikasjalikult ammu enne kui epidemioloogid. Väga ohtlik on otsida alkoholist olematuid hüvesid ja vahetada need sellest mürgist tulenevate laiaulatuslike ohtude vastu. Viimaste hulka kuuluvad mootorika allumatus tahtele, traumad, vägivald, õnnetusjuhtumid, koduvägivald, tsirroosis, vähk, sõltuvus ja isegi dementsus.

Isegi üks ühik alkoholi kahjustab neuroloogilisi funktsioone ja võib tekitada alkoholisõltuvuse. Veelgi ohtlikum on see, et alkohol kahjustab meie võimet teha õigeid otsuseid ja vastata Püha Vaimu häälele. Kes poleks näinud inimest, kes teeb end alkoholi mõjul täiesti rumalaks.

Loe 1Kr 10:31. Kuidas seostub see salm käesoleva temaga? Kuidas saaksid seda põhimõtet enda elus rakendada? Misesuguseid muudatusi peaksid läbi viima, et tuua oma ellu seda, millest Piibel siin räägib?

Kolmapäev, 26. mai

Karskus kõiges

Puhuti tundub, et „karskus“ on moest läinud sõna. Me seostame seda liikumiste ja organisatsioonidega, mis keskenduvad alkoholile ja tubakale. Me mõtleme vanadele lauludele, mis neid liikumisi toetasid ja mida kirikus lauldi, hoiatades noori naisi vastiku kombe eest närida ja sülitada tubakat. Me peaaegu karikerime kogu seda teemat, vältides selle sõna tähendust kaasaegses maailmas.

Mõnikord on kergem karskusest üldse mitte rääkida. Kui me ei räägi neil teemadel ega jaga juhendeid eluks, lähevad meie koguduseliikmed teedale, mida me kunagi pidasime vaid „maailma“ omadeks.

Loe 2Pt 1:5–9. Kuidas peaksid need sõnad kehtima sinu elu iga valdkonna kohta, eriti terviseharjumuste kohta? Kuidas saame selle piibelliku üleskutse tuua enda igapäevasesse ellu?

Karskus on palju enam kui suitsetamisest, narkootikumidest ja alkoholist, või isegi teest, kohvist ja lahjadest alkoholsetest jookidest loobumine. Ja seepärast saavad ka head asjad, kui neid kasutada ülemäära, piirideta, põhjustada probleeme.

Missugused on sinu töökombed? Kas sinu töötunnid on mõistlikult paigas? Kas sul on aega Jumala, pere, puhkamise, füüsilise treeningu ja teiste teenimiseks?

Kui palju aega kulutad sa magamisele, või töötad sa kogu aeg? Või – kas sa magad liiga palju? Liiga palju und mõjub tervisele negatiivselt, nagu ka liiga vähe und.

Aga sinu söömisharjumused? Võib-olla sa ei söö sealihaga isegi kanaliha, kuid kas sa kuhjad oma taldriku nii täis, et pärast kõige selle söömist suudad vaevu püsti tõusta?

Me teame, et päikesepaiste on meile hea. Kuid liiga palju päikest võib põhjustada vähki. Ka võimlemine on oluline. Paljud meist ei võimle piisavalt, kuid liiga paljuga võime endile liiga teha. Isegi seksuaalsus, mis on Jumala kingitus, võib minna üle piiride ja tuua negatiivseid tagajärgi.

Ellen G. White pani karskuse mõtte ühte lihtsasse lausesse: „Tõeline karskus eeldab kõige kahjuliku täielikku hülgamist ja selle, mis on tervislik, mõistlikku tarvitamist“ (*Patriarhid ja prohvetid*, lk 562).

Vaata enda elu kõiki aspekte. Kui mõõdukas sa oled? Missugustes valdkondades vajad muutust? Kas kannatad ehk vale elustiili tõttu negatiivsete tagajärgede käes? Miks mitte otsida nii vajalike otsuste tegemisel abi?

Neljapäev, 27. mai

Ostetud kalli hinnaga

Tänapäevane mõtteviis on, et meie keha kuulub meile ja me võime sellega teha, mida heaks arvame. Mõni lisab sellele väitele argumendi, et nii elades ei kahjusta nad kedagi peale iseenda. Me teame, et selline arutlus on vale.

Mil viisil on kellegi teise mõõdnus teinud haiget sinule või mõnele sinu lähedasele? Kuidas saab sinu mõõdnute tegevus teistele haiget teha?

Piibel räägib kehasst kui eluasemest. See elukoht ei ole vaid meie endi tarvis, meie mõtete, plaanide ja tegude jaoks – meie keha on Jumala tempel. Missugune eesõigus ja vastutus. Mõnikord kanname enam hoolt maja eest, milles elame, kui oma keha eest.

Miks me peame oma keha eest hoolt kandma? Missugune teema koorub järgmistest salmidest ja vastustest, mis aitab sellele olulisele küsimusele vastata? Miks on neil salmidel mõtet ainult siis, kui me usume, et Jumal lõi meid, ja mitte siis, kui usume, et me tekkisime juhuslikult, kosmiliste jõudude tulemusena? Jh 2:19–21; 1Kr 6:19, 20. _____

Jeesus rääkis enda kehasst kui templist. Paulus rõhutab seda teemat tihti ja laiendab seda mõtet edasi, öeldes, et me ei kuulu iseendale. „Või kas te ei tea, et teie ihu on teis oleva Püha Vaimu tempel, kelle te olete saanud Jumalalt, ning et teie ei ole iseenese päralt? Sest te olete kallilt ostetud. Austage siis Jumalat oma ihus!“ (2Kr 6:19, 20).

Meie lunastamise eest on makstud kallist hinda. Ainult siis, kui vaatleme risti ja mõtiskleme seal juhtunu üle, saame veidigi mõista endi väärtust ja hinda Jumala ees. Ainuüksi see mõte peaks aitama meil mõista püha kohust kanda endi eest hoolt, mitte ainult vaimulikult, aga ka füüsiliselt.

Jumal tuli taevast ja lubas Jeesuse verel voolata meie lunastuse pärast. Me ei kuulu endale, meid on lunastatud ja me kuulume Jumalale ja võlgname Temale kõik, kaasa arvatud oma keha ustav hoolekanne.

Mõtke veel ristile ja sellele, mida Jeesus meie heaks tegi. Miks peaks see meid motiveerima kõiges, mida teeme? Kui sa usud tõeliselt, et Kristus, Jumal, suri sinu pattude eest, nii et sina saaksid igavese elu töötuse, kas ei peaks see mõte olema sinu elus esikohal ja sinu elu kese? Kuidas peaks see imeline tõde innustama sind kandma paremini hoolt oma kehatempli eest?

Reede, 28. mai

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatut „Suure Arsti jälgedes”.

Vaatamata ülekaalulisuse probleemile maailma paljus paigus, aktsepteeritakse siiski aplust. Diabeet 2 on muutumas üha suuremaks probleemiks, kuna ei sööda tasakaalustatult, ülekaalulisus ja füüsilise treeningu puudumine mõjutab ka teismelisi. Internetisõltuvus ja pornograafia on kasvatanud peadpööritava kiirusega vägivalda ja seksuaalset kuritarvitamist. Tubakas on jätkuvalt suurim ennetatavate surmade põhjus kogu maailmas – üle 5 miljoni surma aastas. Sigaretipakkidel on hoiatused, kuid nendest ei tehta välja. Teave ei ole ennetav, kui me ei *tegutse* selle põhjal.

Jumal on erinevate allikate vahendusel andnud meile juhiseid kuidas olla terve, õnnelik ja püha. Oleme õnnistatud kui neid juhtnööre kuulda võtame.

„Uskuge Issandasse, oma Jumalasse, siis te jääte püsima! Uskuge tema prohveteid, siis õnnestub teil kõik!” (2Aj 20:20).

„Vaid vähesed mõistavad, et toitumisharjumused mõjutavad nende tervist, iseloomu, nende kasulikkust siin maailmas ja nende igavest saatust. Isu peaks olema allutatud moraalsele ja intellektuaalsele jõududele. Keha peaks olema meelte teenija, aga meeled mitte keha teenistuses.” (Ellen G. White, *Kasvatus*, lk 398)

Küsimused aruteluks:

1. Loe veel kord seda tsitaati: „Vaid vähesed mõistavad, et toitumisharjumused mõjutavad nende tervist, iseloomu, nende kasulikkust siin maailmas ja nende igavest saatust.” Mida see praktilises elus tähendab?

2. Kuidas mõjutab ühiskond, milles sa elad, suhtumisi karskusesse? Kas julgustatakse karskusele või peetakse edumeelseks suhtumust, et karskus on oma aja ära elanud? Miks on nendest mõjudest teadlik olemine väga oluline ja vajalik? Kuidas saame õppida teisi aitama, eriti noori, keda need ideed enim mõjutavad?

3. Kui võimalik, kutsuge enda klassi terviseekspert, kes räägiks tasakaalustatud toidust, füüsilisest tegevusest, magamisest ja päevitamisest.

4. Mõnel inimesel on arusaamine, et kui vähe on hea, siis palju on veelgi parem. Näiteks, kui vähe soola on keha jaoks hea, siis palju soola on väga hea. Mis on sellise mõtlemise viga?

10. õppetükk: 29. mai – 4. juuni

Väärikus: terviklikkus ja pühadus

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 39:6–12; 1Sm 24:1–10; Tn 6:1–10; Mt 4:1–11; Rm 1:26, 27; Ef 3:14–21.

Meelespeetav salm: „Näidates iseennast heade tegude eeskujuna ja pakkudes rikkumatut, väärikat õpetust, tervet vastuvaidlematut sõna, et vastane häbeneks, kui tal pole meist rääkida midagi halba“ (Tt 2:7, 8).

Pilk nädalale: Moraalne väärikus mõjutab meie tervist – võimalikult, mentaalselt ja füüsiliselt.

Lärmakad lapsed segasid jutlustajat. Et asi veelgi hullem oleks: need olid tema enda lapsed. Lõpuks pidi ta kõne pidamise peatama ja ütlema lastele, et kui teenistus on läbi, saavad nad karistuse. Vait ei jäänud mitte ainult lapsed, vaid ka kõik teised. Jutlus sai läbi, teenistus lõppes ja hingamispäevane lõunasöök oli väga tore. Külalised naersid ja lõõgastusid. See oli rõõmus hingamispäev.

Maja täitis õhtul meeldiv rahulolu. Väike tütar, kes tundis lõõgastumise vabadust, tuli oma jutlustajast isa juurde ja küsis: „Issi, sa lubasid mind karistada, aga sa ei teinud seda. Sa valetasid.“

Pole kahtlust, et väärikusest on palju kergem rääkida kui väärilt elada. Isegi primad meie seast lasevad endid kergelt kompromiteerida, kui nad ei ole hoolikad. Tõesti, ka „kõige väiksemates“ asjades on väga lihtne libastuda.

Sel nädalal vaatleme seda teemat ja uurime, kuidas see meie elu nii mitmel erineval moel mõjutab.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 5. juuniks.

Pühapäev, 30. mai

Jeesus kõrbes

Kompromiss on nii kerge, on ju? Eriti siis, kui saame vanemaks ja asjaolud ei paista enam nii must-valged nagu kunagi varem. Me anname veidi järele siin ja seal ja hoiame siis oma uuest seisukohast tugevasti kinni. Siis, aja möödudes, anname veel kuskilt järele ja klammerdume oma uusima positsiooni külge. Veidi aja pärast anname ka selles veidi järele ja saavutame uue seisukoha. Ajapikku leiame end kohast, kus me poleks eales arvanud end olevat. See ongi kompromisside tegemine.

Ja kuigi me vajame mõnikord lahtilaskmist ja peame olema nõus siin ja seal järele andma, teeme seda sageli põhimõtete puhul, millega me ei tohiks kunagi kaubelda!

Loe Mt 4: 1–11. Kui Saatan Jeesust kõrbes kiusas, siis misuguseid vahendeid ta Jeesusele lähenemiseks ja kiusamiseks kasutas? Kuidas Jeesus neile kiusatustele vastas ja mida saame sellest loost enda elu jaoks õppida? _____

Saatan leidis Jeesuses vallutamatu kindluse. Hoolimata kõigist tema püüetest ei suutnud ta Jeesust kompromissile meelitada. Jeesus oli sama kindel nagu Suur Hiina müür on olnud juba sajandeid. Ainult et parem. Sellepärast, et Suurest Hiina müürist on kord läbi murtud. Mis juhtus? Keegi andis valvurile altkäemaksu! Kõik suur vaev, nii palju müürsepatööd, kõik need kivid muutusid peaaegu kasutuks, kui üks ainuke valvur ei teinud seda, mida ta oleks pidanud tegema.

Jah, kompromisse on lihtne teha. Liiga lihtne. Saatan töötab meie isu, eelarvamuste ja uhkuse kaudu, meie iha kaudu maailmalike asjade järele, ta kasutab igasuguseid teid, et meid pattu viia, et me väärkasutaksime oma väärkust; tema eesmärk on meid Jeesusest kaugele lükata. Lisaks sellele, et me peame tema vahenditest teadlikud olema, peame teadma, kuidas klammerduda Jumala töotuste külge ega lasta end püüda võrku tegema asju, mille kohta me teame, et need on valed. Me suudame võita vaid siis, kui toetume pidevalt Jumala väele ja oleme tahtlikud endale surema.

Missugustes enda elu valdkondades oled teinud kompromisse valega? Kuidas sa ennast esimesel korral tundsid? Kas see häirib sind praegu vähem kui siis? Või ei vaeva see sind enam üldse?

Esmaspäev, 31. mai

Väärikuse säilitamine

Meid ümbritseb nii palju kiusatusi, kiusatusi, mis nii sageli viivad moraalse kompromissini. Kui kerge on valesti täita oma reisiaruannet? Kui kerge on mehel piiluda korra internetipornograafiat? Kui kerge on lapsel valetada oma vanematele? Kui kerge on vanematel petta oma maksude kohta? Kui kerge on liiga palju süüa ja juua? Kui kerge on koolis spikerdada? Kui kerge on... Ja see nimekiri läheb edasi ja edasi ja edasi.

Loe järgmisi löike. Mil viisil oleksid need mehed võinud väga kergelt oma väarikust rikkuda? Mida saame nendest lugudest õppida? Mõtle lugedes nende kiusatuste taustale, mõtle survele, mida need mehed kogesid, mõtle, kui kergesti oleksid nad võinud teistsugust valikut selgitada.

1Ms 39:6–12 _____

1Sm 24:1–10 _____

Tn 6:1–10 _____

Kui oleme enda suhtes ausad, siis paljud meist tunnistavad, et oleme riukalikud või vähem kui läbipaistvad paljudes oma tegudes. Mõnikord me ei valeta, kuid me ei räägi ka tõtt. Me usume, et avatus ei tule selles olukorras kasuks. Selliseid käitumismustreid võib kohata väga paljudes eluvaldkondades. Mil viisil oled sina valinud otsekoheuse asemel otstarbekuse? Miks on seda nii kerge teha?

Mõtle mõnele inimesele, kas ajaloost või enda tutvusringkonnast, keda sa pead väarikaks inimeseks. Missugused omadused sel inimesel on, mida sooviksid ka endale? Kuidas saaksid neid omadusi arendada?

Teisipäev, 1. juuni

Väärikus vaimulikus elus

Noor mees ostis endale väikese mootoriga lõbusõidupaadi. Paat oli puhas ja meeldiv, see oli ostetud kasutatuna ega olnud liiga kalline. Et oma uut paati proovida, kutsus ta ka sõbrad kaasa ja nad sõitsid väikesele saarele Lake Ontario lähedal.

Kui nad olid päeva saarel mööda saatnud ja saart avastamas käinud, istusid nad uuesti paati, et tagasi koju sõita. Viivu pärast andis alarm neile märku, et paat lekib. Paat täitus kiirelt veega ja läks ümber ning kolm sõpra jäid külma vette. Ka kõige õnnestunuma päästekatsega ei suutnud nad paati ümber keerata. Mis juhtus? Paadi põhjast leiti vaid üks mädanenud puust paadi osa, mis oli rannas õõtsuvate lainete mõjul pooleks läinud. Ainult üks paha osa, kõik muu oli korras, kuid sellest piisas paadi ümberminemiseks.

Kui sarnane võib see olukord olla meie eluga? Me võime olla kindlad, ustavad, nii kõigutamatud ja siiski võib üks osake, mida me ei ole Issandale allutanud, üks patune osake, millest me kinni hoiame, viia meid sügavasse moraalsesse, vaimulikku ja ka füüsilisse rappa.

Loe Ef 4:14–21. Mida Paulus siin ütleb? Kuidas käib see meie isiku väärikuse kohta? Kuidas saame kogeda neid tötusi enda elus?

Neis salmides on meile nii palju tötatud. Püha Vaim võib meile seestpoolt jõudu anda, Ta võib meid muuta, mitte nii nagu kosmeetiline operatsioon, vaid pigem nagu südameoperatsioon, Ta töötab sügaval meie sees. See muutus tuleb meile usust, kui me teame, et Jumal armastab meid. Jumal igatseb meie elus näha täielikku muutust, Ta soovib, et me oleksime „täidetud Jumala kogu täiusega“. Pane tähele, et erinevalt paljudest eneseabi- ja *new age*’i filosoofiidest ei räägi Paulus meie sees peituva sisemise jõu ammutamisest. Ei, see jõud, mis meie sees töötab, on Jumala vägi, selle Jumala, kes suudab teha enam kui meie paluda. Küsimus on, kas me laseme valitseda Temal või oma lihalikul loomusel.

Mida võiks tähendada „olla täidetud Jumala kogu täiusega“? Jagage oma vastuseid hingamispäevakoolis.

Kolmapäev, 2. juuni

Seksuaalne väarikus

Loe Rm 1:26, 21; 1Kr 5:15–18; 1Ts 4:3; Jd 1:7. Mis on nende lõikude peamine sõnum meile tänapäeval? _____

Noor Megan läks ülikooli. See oli esimene kord, kui ta nii pikka aega kodust eemal oli. Kuigi teda oli õpetatud seksuaalse ebamoraalsuse teemal ja kuigi ta teadis, mida Piibel ja tema kogudus sellel teemal ütleb, leidis ta end järsku olukorrast, kus surve järele anda oli väga suur. Ta teadis, et see oli vale, ta teadis, et ta ei soovi endale sellist elu, ta teadis, et Jumalal on tema jaoks midagi paremat. Alguses oli ta tugev ja pani vastu. Siis andis ta aeglaselt, kuid kindlalt järele, läks sammhaaval kompromissile. Alguses oli süü tohutu, kuid aja möödudes ei vaevanud see teda enam nii nagu varem – mitte enne, kui ta avastas endas ravimatu suguhaiguse. Alles siis hakkas ta tõeliselt juurdlema oma vigade reaalsuse üle.

Seksuaalne ebamoraalsus on halb. See on patt ja rikub meie suhet Jumala ning üksteisega. Kuid tänapäeval võib sellest saada tõsine füüsiline risk. On nii palju suguhaigusi, alustades herpese ja lõpetades AIDSi, mis võib olla füüsiliselt laastav. Kindlaim viis end nende haiguste vastu kaitsta on järgida Piibli põhimõtteid seksuaalse moraalsuse kohta. Seksuaalne nauding on abielus oleva mehe ja naise jaoks. Punkt. Kõik väljapoole jääv on ka väljaspool Jumala plaani ja seega vale; veelgi enam: see võib lõppeda väga tõsiste füüsiliste tagajärgedega.

Ja mitte ainult füüsiliste hädadega. Emotsionaalne lõiv võib olla kohutav, eriti naiste jaoks, kellele seksuaalse ebamoraalsuse märk mõjub raskemini, seda ebaõiglaselt. Isegi ilmalikud organisatsioonid nõustuvad, et seksuaalne karskus väljaspool abielu on parim valik, mille inimene võib langetada.

Tänapäeva maailma eriline mure on pornograafia küsimus, mis koos Interneti levikuga on enam päevakorras kui kunagi varem. Jumal üksi teab, kui palju miljoneid elusid selle jubeda nuhtluse läbi on rikutud. Nende jaoks, kes on selle lõksu jäänud, on siiski abi, kuid paljude jaoks on häbitunne liiga suur, nad kardavad küsida abi, mida nad tegelikult väga vajavad.

Mis on sinu kiusatused, võitlused, pinged ja hirmud selles eluvaldkonnas? Hoolimata sellest, missugune on sinu olukord, kuidas saaksid paremini kasutada Jumala tütusi, et need sind rasketest hetkedest läbi tooksid?

Neljapäev, 3. Juuni

Usu ja tee

Rm 12:1, 2 palub Paulus, et kristlased annaksid end tervenisti Jumala teenistusse. Keha, mõistus ja vaim on Jumala ees tervik. See nõuab iga osa terviklikkust.

Mõni mõistab lennult puhaste mõtete tähtsust, kuid on laisk oma füüsilise ihu suhtes. Nagu oleme õppinud, ei ole see piibellik seisukoht. Meie keha on Jumala kingitus ja Jumal on käskinud meil selle eest hoolt kanda.

Terviklikkus eeldab, et meie teod on vastavuses meie usuga. Täna ei toimu palju debatte tervisliku eluviisi laiaulatuslike põhimõtete teemal. Meditsiiniteadus õpetab seda, mida me oleme teadnud juba aastaid. Võimlemine on keha jaoks oluline. Kui me seda teame, aga jätame oma keha siiski nii vajalikust liigutamisest ilma, näitame üles terviklikkuse puudumist. Värske puhas õhk ja mõõdukal hulgal päikesepaistet on väga hea. Kuna me neid asju teame, siis on meid kutsutud ka vastavalt käituma.

Ajal, mil epideemiline ülekaalulisus ründab paljusid rahvaid, räägivad vähesed ülesöömise ohtudest. Me peame söömise osas tegema valikuid, mida saame teha vaid meie ise, peame otsustama, mida ja kui palju me sööme, eriti kui meil on kaaluprobleeme. Pea kõik on tunnistanud, et tubakas oma maailma kõige pidurdamatum tapja. Ainete kasutamine, marihuaanast kokaiinini, alkohol on läbi löiganud miljoneid elusid. Prohvetliku kuulutamise vaimuand ei seisa enam üksi värskete viljade, nisuidude ja pähklite eest. Isegi valitsuse põllumajandusosakonnad soovivad kõrge rasvasisaldusega lihatoidust loobumist või selle vähendamist. Lühidalt, palju parem on olla taimetoitlane, eriti kui me teame, kui palju parem see meie jaoks on.

„Tõeline religioon ja terviseeadused on seotud. On võimatu töötada meeste ja naiste päästmise nimel, ilma et tooksime nendeni vajaduse loobuda patustest soovidest, mis hävitavad tervist, alandavad hinge ja takistavad jumaliku tõe jõudmist meie meeltesse. Mehi ja naisi peaks õpetama hoolikalt vaatama oma tegusid; nad peaksid kõrvale panema tegevused, mis põhjustavad ebatervislikke tagajärgi nende ihule ja mis seega heidavad ka oma tumendava varju nende hingele. Jumal soovib, et Tema tõrvikukandjad hoiaksid üleval kõrget standardit. Ettekirjutiste ja eeskujuga peaksid nad hoidma oma täiuslikku standardit, kõrgemal Saatana standardist, mis viib selle järgijad õnnetusse, hävingusse, haigustesse ja nii keha kui hinge surma.“ (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 480)

Vaata üle kõik oma terviseharjumused. Kas sa elad oma teadmistega kooskõlas? Kui mitte, siis mis takistab sind selliste muutuste läbiviimisel, mis teeksid sulle ainult head?

Reede, 4. juuni

Edasiseks uurimiseks: „Maailma suurim vajadus on vajadus meeste järele, selliste meeste järele, keda ei saa osta ega müüa, meeste järele, kes on oma hingesügavuseni ausad ja tõelised, meeste järele, kes ei karda pattu nimetada selle õige nimega, meeste järele, kelle südametunnistus on ustav nende kohusele nagu kompass näitab alati põhja poole, meeste järele, kes seisavad õiguse eest ka siis, kui taevad langevad“ (Ellen G. White, *Kasvatus*, lk 57). „Meil on töö teha, raske ja tõsine töö. Kõik meie harjumused, maitset ja kalduvused peavad kasvama kooskõlla elu ja tervise seadustega. Selliste vahenditega saame tagada parima füüsilise konditsiooni ja omada vaimset selgust, et teha vahet kurja ja hea vahel.“ (Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, lk 28)

„Meid ei ohusta mitte nappus, vaid küllus. Meid kiusatakse pidevalt liialdamisega. Need, kes hoiavad oma võimeid puutumatuna Jumala teenimiseks, peavad jälgima, et nad oleksid Tema andide suhtes mõõdukad, aga ka karsked igasugusest kahjulikust või rikkuvast himu rahuldamisest.“ (Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, lk 29)

Küsimused aruteluks:

1. Loe veel kord Ellen G. White'i viimast tsitaati ülal. Mida ta mõtleb selle all, et meil on oht liialdada?

2. Päikesevalgus on hea tervise oluline komponent. Kuid me vajame ka siin tasakaalu: paar minutit päikest iga päev võib olla suureks õnnistuseks, kuid ülepäevitamine võib tekitada terviseprobleeme. Kuidas leida siin õiget tasakaalu, ja ka kõiges muus?

3. Mida saab teie kohalik kogudus teha, et aidata teie kogukonna AIDSi nakatunuid? Kuigi mõnes maailmajaos on see probleem suurem kui teises, saab igäüks meist täita ka väikese osa.

4. Mida saad teha, julgustamaks oma koguduse noori hoiduma seksuaalsest suhtest väljaspool abielu? Miks on see nii oluline? Kuidas saab kogudus aidata, mitte ainult seksuaalsuse osas, vaid ka kõiges muus, noori, kes oma võitlusi võitlevad? Kuidas saad sina aidata noori (või ka vanu) teha õigeid otsuseid, kui need on seotud narkootikumide, alkoholi ja sigarettidega. Üks asi on neid hoiatada, hoopis teine asi midagi ka ära teha, aidates neid vältida valede valikute langetamist või andes neile abi, kui nad on vea juba teinud.

11. õppetükk: 5.–11. juuni

Optimism: õnnelikkus ja tervenemine

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Kn 19:2–18; Ps 27; Ps 42; Lk 8:14; 10:38–42; Rm 8:35–39; 2Kr 12:9, 10; 1Ts 5:16, 17.

Meelespeetav salm: „Seda võtan ma südamesse ja sellepärast loodan ma veel: see on Issanda suur heldus, et me pole otsa saanud, sest tema halastused pole lõppenud: need on igal hommikul uued – sinu ustavus on suur!“ (NI 3:21–23)

Pilk nädalale: Optimism ja lootus mõjutavad sinu tervist väga positiivselt.

Kaks meest on vanglas. Üks vaatab säravaid vilkuvaid tähti, mis kalliskividena sametist taevalaotust kaunistavad. Ta ammutab endasse selle pildi ilu ja majesteetlikkust, mis täidab teda optimismi ja lootusega: nende trellide taga on midagi paremat! Teine mees keskendub vangikonge ümbritsevale mudasele maale. Teda ei julgusta miski ja nii ei ole ta ka eriti optimistlik. Tema lootuse on röövinud tema pilgu suund.

Piibel räägib tõelise elu probleemidest, kõnetades ka tänapäeva inimesi. Meid ei säästeta meeleheitetele viivatest olukordadest, ka Jumala ustavaid järgijaid mitte. Õnneks on Jumala Sõnas külluslikult julgustust ja lootuse ning optimismi allikaid.

Lootus mõjutab seda, kuidas me erinevaid elu olukordi vaatleme. See annab meile oskuse olla optimistlik ka siis, kui tingimused on muret tekitavad. Optimism mõjutab meie tundeid ja ka meie füüsilist tervist positiivses suunas, täiustades meie immuunsust ja üldist heaolu.

Oleme sageli olukorras, kus me ei suuda väliseid tingimusi muuta, kuid väga sageli saame muuta oma suhtumist neisse. Sel nädalal uurime seda põhimõtet ja vaatame piibellikult perspektiivis, miks meil on nii palju põhjuseid olla lootusrikas.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 12. juuniks.

Pühapäev, 6. juuni

Depressioon ja meeleheide

Depressioon on tänapäeval tavaline häda. Lisaks üldise kurbussega kaasnevale depressioonile on märgata rõõmu ja naudingu kadumist nendest tegevustest ja asjadest, millest varem tunti rõõmu. Depressiooni all kannatajad on väsinud, nad kogevad väärtusetuse tunnet ja lootusetust, neil ei ole energiat. Uni on häiritud ja sellele järgnevad erinevad füüsilised sümptomid: seedeprobleemid, peavalu, seljavalu ja muud.

Kui depressiooni ei panda tähele ega ravita, võib see viia isegi enesetapuni. See probleem esineb kõigis eagruppides, kuid mõnes ühiskonnas on eriti haavatavad 24-aastased ja nooremad.

On kaks peamist depressiooni tüüpi. Esimene on reaktsioon eba-meeldivatele oludele, nagu kellegi surm, haigus, töökaotus või katkenud suhe. Igaüks meist on teatud eluhetkedel seda kogunud. Teine depressioon on seotud keemilise tasakaalutusega meie kesknärvisüsteemis. See on sageli geneetiline ja on samamoodi haigus nagu iga teine. Me peame selliste muredega inimeste suhtes olema hoolivad ja vältima kohtumõistmist või märgistamist.

Nendes lõikudes on suured isiksused, kes kannatasid depressiooni sümptomite käes. Kes nad olid ja mis olid nende sümptomid?

Ps 42

1Kn 19:2–18

Need kaks Vana Testamendi suurkuju vaevlesid, kuna nende elu tumestas meeleheite kõikemattev vari. Taavet veetis öid ja päevi nuttes. Eelija peas olid enesetapumõtted, kuid selle asemel, et võtta endalt elu, palus ta Jumalalt, et Tema seda teeks (1Kn 19:4). Tänapäeva mõistes võiks ta nutta selle üle, et adventistid ei ole standardeid kõrgel hoidnud!

Armuga täidetud Jumal käitub õrnalt nii Taaveti kui Eelijaga. Taavetile avaldab mõju see, et tea peab oma lootuse Jumalale andma (Ps 42:13) ja selle tulemuseks on ülistusega täidetud elu. Kohtunud Eelijaga vaikse ja tasase hääle kaudu, tuletab Jumal Eelijale meelde tema ülesannet ja seda, kust tuleb tema jõud. Seejärel kutsub Eelija endaga Eliisa, et teda õpetada; Eliisa pidi olema tema mantlipärja.

Igaüks meist maadleb teatud eluhetkedel meeleheitega. Kuigi see on üldiselt vältimatu, saad siiski teha valikuid, mis aitavad sul vältida potentsiaalset depressiooniolukorda. Missuguseid valikuid teed sina ja kuhu need sind viivad?

Esmaspäev, 7. juuni

Selle elu mured

Kiired ajagraafikud söövad sageli meie elust optimismi ja lootuse välja. Me oleme nii keskendunud asjadele ja tööle, isegi headele ja vajalikele tegevustele, et me kaotame oma suhte Jeesusega. See suhe aga on keskne meie kasvamiseks igas meie eluvaldkonnas.

Loe järgmisi salme. Mida saame siit teada selle kohta, kuidas peaksime oma elu elama? Missuguseid õppetunde nendest näidetest õppida?

Mi 6:8 _____

Lk 8:14 _____

Lk 10:38–42 _____

Lk 12:16–21 _____

Tänapäeval ihatakse ja otsitakse edu. Inimesed kulutavad pikki tunde, et oma eesmärki saavutada. Kui sageli me kihutame, et saavutada edu, kui meie tegelik eesmärk peaks olema tähenduse otsimine. Kas minu sõnad, teod ja mõtted on tähtsad või olen ma nagu tähendamissõna „edukas“ talupidaja, kes kutsuti viimase kohtu ette ja kelle kohta öeldi, et ta on rumal (vt Lk 21:34)?

Marta oli hõivatud olulise ülesandega pakkuda kallile külalisele süüa ja juua. Nagu meie, oli ta töösse Jumala heaks nii süüvinud, et ta jättis eluandva suhte Jumalaga hooletusse. Jeesus tuletas talle meelde, et Maarja oli targemini valinud ja kinnitas, et olulisem on valida suhe kui tööedu.

Ja mõnikord võivad selle elu mured meid nii enda alla matta, et me püüame vaid ellu jääda. See võib hõlmata meie pere vajaduste täitmist, lastele hariduse tagamist või sellel rahutul planeedil vaid elu nõudmistele vastamist.

See, kuidas me hoiame oma suhet Jeesusega, mõjutab meie elu iga aspekti ja annab meile võimaluse olla õnnelik optimistliku ja lootusega täidetud väljavaate eest, isegi siis, kui ajad on meeleheitlikud ja pingelised.

Kui palju on sinu elus tegevusi, mille järgi sind mäletatakse igavikus? Või vastupidi: kui palju teed sa sellist, mis on igavikus unustatud? Mida sa oma vastusest enda kohta teada saad, kuidas sa elad; missuguseid muudatusi peaksid tegema?

Teisipäev, 8. juuni

Ole alati rõõmus

Loe 1Ts 5:16, 17. Kuidas need üleskutsed seotud on? _____

Kolm aastakümnet tagasi kirjutati palju Jumala ülistamisest igas olukorras, mis on põhimõtteliselt hea. Kuid paljud nendest kirjutistest näitasid näpuga neile, kes seisid parasjagu silmitsi surma, kaotuse, tragöödia, puude ja südamevaluga. Nagu oleksid need inimesed olnud Jumalale ustavusetud ning mitte elanud kristlikku elu – kuna nende elu ei olnud õnnelik ja rõõmus ja kuna nad ei ülistanud oma kriisis Jumalat.

Me ei rõõmusta alati ja igas olukorras. Jeesuski ei elanud nii (Mt 26:38; Jh 11:35) ja kes on see, kes julgeks Teda ustavusetuses süüdistada? Ka Iiob, kes oli Jumalale ustav, ei näi suuremas osas oma nime kandvas raamatus eriti rõõmus. Vastupidi, ta oli õnnetu ja inimvare.

Siiski, ka kogu selle valu ja elutragöödia keskel näeme ikkagi põhjust ka rõõmustamiseks ja lootuseks, hoolimata sellest, kui palju põhjuseid meil võib olla tunda end maetuna eluhädade ja murede alla. Seda sellepärast, et tänu Jeesusele ja töotustele Temas võime teada, et kõik need mured on ajutised, et kõik meie elus toimuv ei ole Jumalale üllatuseks ja et hoolimata kõigest ümbritsevast ja sellest, kui mõistetamatud meie kannatused võivad näida, armastab Jumal meid ja hoolib meist väga. Just kannatuste keskel klammerdume nende töotuste külge, haaramme kinni lootusest, millest leiame põhjust rõõmustamiseks ja optimismiks isegi kõige hullemates olukordades.

Missuguse lootuse ja optimismi leiad nendest töotustest?

Rm 8:31 _____

Rm 8:35–39 _____

1Jh 3:1 _____

Ilm 21:4 _____

Missuguseid Piibli töotusi veel tead, mis annavad põhjuse olla lootusrikas ja optimistlik ka proovilepanevas tingimustes? Kuidas on need salmid sind rasketest oludest läbi aidanud?

Kolmapäev, 9. juuni

Naer ja tervenemine

Loe 2Kr 12:9, 10. Mida Paulus siin ütleb ja kuidas saame seda põhimõtet enda elus kohandada, eriti rasketel aegadel?

Raamatu *Anatomy of An Illness* [ühe haiguse anatoomia] autor Norman Cousins oli umbes kolmkümmend aastat USA populaarse ajakirja toimetaja. 1964. aastal tabas teda haigus, mis mõjutas tema kollageeni, keha sidekude. Ta kannatas suure valu käes. Tal oli raske liigutada oma sõrmi, käsi-jalgu, isegi oma lõuga. Tal oli raske end voodis ümber keerata. Üle tema keha hakkasid tekkima muhud. Kui see diagnoos talle pandi, kirjutasid arstid talle igasuguseid valuvaigisteid ja rahusteid, nagu aspiriini, kodeiini ja teisi ravimeid, kaasa arvatud erinevaid unetablette. Ühel hetkel hakkas keha neile vastu töötama ning need rohud tekitasid rohkem valu kui haigus ise. Normani olukord oli väga halb, eriti teades, et sellest haigusest paraneb vaid üks patsient viiesajast.

Olles valuvaigisteid täis topitud ja kannatades nende kõrvaltoimete käes, hakkas ta vaatama „Varjatud kaamera“ naljakaid filme. Oma voodis lebedes naeris ta nende veidruse üle väga palju. Ta pani peaaegu kohe tähele ka muutust. Mida enam ta naeris, seda paremini ta end tundis. Õde luges talle mõnikord naljakaid lugusid, mis panid ta naerust lausa lõkerdama. Aja jooksul näitasid testid, et tema olukord muutus paremaks. Mõne aja pärast hakkasid muhud tema kehal kaduma ja ta naasis tööle. Varsti mängis seesama mees, kel oli end voodis raske ümber pöörata, tennist, golfi, sõitis hobusega ja mängis klaverit!

Kuigi keegi pole öelnud, et naer on meie meditsiiniliste probleemide lahendus, pole kahtlustki, et hea suhtumine mõjutab meie tervist positiivses suunas.

Sageli on suhtumine see, mida me saame ise kontrollida, kas pole? Missugune on sinu üldine suhtumine? Kuidas saaksid õppida olema optimistlikum? Kuidas peaks ristile keskendumine ja Jumala abi märkamine aitama sul olla elu suhtes positiivsem?

Neljapäev, 10. juuni

Rõõmus süda – praktiline optimism!

„Rõõmus süda toob head tervenemist, aga rõhutud vaim kivistab luudki!“ (Õp 17:22).

Jah, naerul ja rõõmsal mõtlemisel on füüsiliselt tervendav mõju. Naer treenib kopsu ja stimuleerib vereringet. Selle tulemusena siseneb verre rohkem hapnikku. Naerja on lõdvestunud ja pikema aja vältel saab seda seostada vererõhu alanemisega. Naer tõhustab keemiliste endorfiinide teket, mis leevendavad ja lõdvestavad meeli, vähendavad valu, tõstavad tuju ja tõstavad immuunrakkude aktiivsust. Selline optimism ja rõõmus süda on väga kohane, kuna need põhinevad teadmisel, et Jumalal on meie elu üle kontroll.

Me teame, et ei ole võimalik pidevalt naerda. Me saame siiski omada positiivset ellusuhtumist.

Loe Js 26:1–4. Kuidas saad seda löiku enda ellu kohandada?

Kui meie meel on kindel ja me usaldame Jumalat, saame osa kindlastest hüvedest. Uurimused on näidanud, et kui me jälgime teisi positiivselt ja heasoovlikult, saame enda vastupanu infektsioonidele mõjutada positiivses suunas (aga olla ka inimesed, kelle seltsis on hea olla!). Kui me arendame ja hoiame oma suhet Kristusega, saab meie füüsiline tervis sellest kasu ja me saame osa emotsionaalsest ja vaimulikust tervenemisest, mis aitab kaasa ka füüsilisele tervenemisele.

Me oleme silmitsi Õp 17:22 valikuga: rõõmus süda teeb head, murtud vaim mõjutab halvasti kogu meie olemist. Taavet mõistis selle valiku tähtsust ja tuletas endale Jumala kaitsvat rolli pidevalt meelde.

Loe Ps 27. Missugusest lootusest siin on kirjutatud? Kuidas saame neid sõnu enda elus rakendada? _____

Selle kohta, et dünaamiline suhe Jumalaga mõjutab meie üldist heaolu, on rikkalikult tõendeid. Missuguseid muudatusi peaksid tegema, et sul oleks Jumalaga parem suhe?

Reede, 11. juuni

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „Suure Arsti jälgedes“ peatükk „Meelte ravi“ lk 241–259.

„Miski ei paranda ihu- ja hingetervist enam kui tänulikkuse ja kiitmise vaim. Meie positiivne ülesanne on hoida eemale melanhooliat, rahulolematuid mõtteid ja tundeid – see on samamoodi meie kohus nagu palvetamine. Kui me oleme taevaga seotud, kuidas saame siis olla nagu leinajad, kes ägavad ja kaebavad terve tee Isa koju?“ (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 251).

„Ilma Kolgata ristita ei saa inimesel olla ühendust Isaga. Ristist sõltuvad kõik meie lootused. Ristilt särab Önnistegija armastuse valgus ning kui patune vaatab risti jalamilt üles sellele, kes suri, et teda päästa, võib ta tunda täielikku rõõmu, kuna ta patud on andeks antud. Põlvitades usus risti jalamil, on ta saavutanud kõige kõrgema koha, mille inimene võib saavutada.“ (Ellen G. White, *Apostlite teod*, lk 209, 210)

„Selles kindlas lootuses pärandile uuel maal tundsid varakristlased rõõmu isegi karmides katsumustes ja viletsuses. „Sellest te väga rõõmutsete,“ kirjutas Peetrus, „kuigi te nüüd vajaduse korral pisut kurvastute mõnesugustes kiusatustes, et teie usk, kui see on läbi katsutud, leitaks kallihinnalisem olevat kullast, mis kaob ja siiski tules läbi katsutakse, ja oleks teile kiituseks ja hülguseks ja auks Jeesuse Kristuse ilmumisel, keda te küll ei ole näinud, ja siiski armastate, kellesse te nüüd usute, kuigi te Teda ei näe, ja rõõmutsete ütlematu ning väga kallil rõõmuga, kes saavutate usu eesmärgi, hingede õndsuse.“ (*Samas*, lk 517, 518)

Küsimused aruteluks:

1. Kas sa tead kedagi, kes kannatab depressiooni käes? Kui nii, siis mida saad sina aitamiseks teha? Sageli võib hea sõna või lahke tegu teha väga palju, et teine inimene ennast paremini tunneks. Mida saab sinu klass või kogudus teha nende heaks, kes depressiooni käes vaevlevad?

2. Op 3:7 on kirjas: „Ära ole iseene silmis tark! Karda Issandat ja tagane kurjast! See on su ihule terviseks ja luudele-liikmetele kosutuseks.“ Kuidas need mõtted selle nädala õppeainega kokku sobivad?

3. Järgmine kord, kui tunned end halvasti, tee keskendunud katseid mõelda positiivsetele asjadele. Mõtle Jumala armastusele. Loe piiblisalme, mis on sulle eriti armsad. Ülista Loojat laulude ja palvega. Sa võid üllatuda, kui palju parem sul sellest hakkab.

4. Kuigi oleme sel nädalal uurinud oma tundeid ja heade tunnete olulisust, peame siiski meeles pidama, et usk ei ole tunne. Teisisõnu, kuna me tunneme end halvasti, oleme depressioonis või julgusetud, ei tähenda see, et me oleksime kaotanud ühenduse Jumalaga. Mis on usu ja tunde erinevus ja miks on oluline seda erinevust teada?

12. õppetükk: 12.–18. juuni

Toit Piiblis

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 1:26–30; 7:1, 2; 8:20; 3Ms 11; 5Ms 14; Õp 23:19–21; Ap 10:1–28; Rm 14:17; 1Tm 4:1–5.

Meelespeetav salm: „Niisiis, kas te nüüd sööte või joote või teete midagi muud – tehke seda Jumala austamiseks!“ (1Kr 10:31).

Pilk nädalale: Hea toiduvalik on väga oluline aspekt tervislikust eluviisist.

Üks kirjanik vaidles Jumalasse kui üleloomulikku uskumise vastu, või vaimulikesse tõdedesse uskumise vastu. Ta uskus vaid materiaalsesse maailma, käegakatsutavasse.

Ta ütles: „Inimene on see, mida ta sööb. Kõik.“

Kui äärmuslik tema seisukoht ka ei tundu, on selles oma mõte. Me oleme kindlasti enam kui see, mida me sööme, kuid see, mida me sööme, aitab meil kujuneda selliseks, nagu me oleme. Meie veri, luud, rasv ja koed saavad toitu söögist, mida me oma kehale anname. Me teame, et kui me söömise lõpetame, siis me sureme. Me teame ka seda, et meie toit mõjutab mitmel moel meie füüsilist. Igaüks, kes on kunagi liiga palju süüsnud või valesid asju süüsnud ja haigeks jäänud, teab, mil määral toit meie füüsilist keha mõjutab, aga ka vaimset. Tõepoolest, toit võib mõjutada meie mõtteid, ja see ei tohiks tulla üllatusena, sest meie mõtete keskus on aju ja meie aju saab mõjutusi toidust, mida me talle söödame.

Sel nädalal uurime toidulauda, mis on väga oluline tervisliku eluviisi osa.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 19. juuniks.

Pühapäev, 13. juuni

Algne toiduvalik

Loe 1Ms 1:26–30. Mida saame teada inimese algsest toidulaust? Mida see võis tähendada, et loomad ja inimestel oli ühesugune toit? _____

Jumal lõi aia, mis oli täis taimi ja vilju ja pähkleid, mida meie esivanemad said toiduks kasutada. Me võime vaid spekuloida, kui erinev võis see toit olla meile tänapäeval kättesaadavast, ja me eeldame, et seal oli laias valikus värvilisi ja maitsvaid toite, suur valik vilju ja pähkleid – kõike, mida Jumal pakkus, oli külluses. Me võime kujutleda elupuud, mis kasvas imeilusa jõe läheduses ja andis kaksteist korda aastas vilja, igas kuus kord. Selle lehed olid inimestele terviseks ja haiguste ennetamiseks. Nii kirjeldab apostel Johannes elupuud Ilm 22:2, 3; tema kirjeldus elust Eedenis on nii lühike ja meil on palju vastamata küsimusi, kuid me teame, et Aadam ja Eeva nautisid selle puu vilju aias, mis on meile kättesaamatu.

Teaduslik uurimus on kinnitanud, et taimetoitlus on tervislikum kui küllastatud rasvadega lihatoit. Loma Linda Ülikooli poolt läbi viidud Adventistide Terviseuring võrdles Ameerika Ühendriikide seitsmenda päeva adventiste, kes olid samast eagrupist ja sama elustiiliga, kuid kes erinesid kahe toidukategooria poolest. Kui võrreldi neid, kes on lakto-ovo-taimetoitlased (taimed pluss munad ja piim), omnivooridega, kes lisasid oma toidulauale punase ja valge liha, siis taimetoitlaste seas oli vähem südamehaigusi, vähem erinevaid vähitüüpe, vähem hüpertooniat, diabeeti, dementsust ja osteoporoosi, mis omakorda eeldab pikemat eluiga. Taimetoitlastest adventistid nautisid kaheksat kuni kümnet tervislikku lisa-aastat, süües täisteravilju, puu- ja juurvilju, kaunvilju ja pähkleid. Nad söid vähem puhastatud teraviljatooteid, suhkrut ja poolfabrikaate. Euroopas, Austraalias ja Lõuna-Ameerikas läbi viidud uurimused kinnitavad neid tulemusi ja teaduslikes ajakirjades on avaldatud enam kui nelisada uurimust seitsmenda päeva adventistide tervise kohta.

Mõni inimene kipub muutma toidu oma religiooni keskseks tõeks, uskudes, et mida rangem dieet, seda püham inimene. Miks on siiski samas oluline, et me jälgiksime oma toitumisharjumusi ja sööksime nii tervislikult kui võimalik?

Esmaspäev, 14. juuni

Veeuputusjärgne toit

Me ei tohiks kristlastena kunagi unustada, et inimkonna esimene patt oli seotud isuga. Aadamale ja Eevale oli öeldud, et nad ei tohi ühe puu vilja süüa (1Ms 2:16, 17), kuid nad sõid ikkagi (1Ms 3:6). See oli patt, nii lihtne see oligi. Seega, kui hoolikad peaksime olema, et me ei teeks oma toidust ebajumalat, me peame selle tähtsust oma elus vähendama. Nii paljude valikute keskel peame otsima tarkust, et leida õige tasakaal selles, kuidas me sööme ja joome.

Loe 1Ms 9:3, 4 ja võrdle seda 1Ms 1:25–30. Missugune muutus inimeste toidulauda tuli pärast veeuputust? Miks see juhtus? Kuidas peegeldab see muutus veel suuremat ebakõla, mille patt maailma tõi? _____

Vahetult pärast veeuputust, kui nii palju taimi oli hävinud, andis Jumal inimesele loa süüa loomi. See oli väga suur tasakaalulõhe inimese ja looma suhetes. Tänapäeval oleme sellega nii harjunud, et ei pane kindlasti tähelegi, kui uskumatult suur muudatus see oli.

Loe 1Ms 7:1, 2; 8:20. Kuidas hajutavad need salmid arusaamise, et puhta ja ebapuhta söögi vahetegemine algas juudi rahvaga? _____

Need salmid tõestavad, et puhaste ja ebapuhaste loomade eristamine ei pärine juutide seast. Kuidas olekski saanud, kui sel hetkel ei olnud juute ega juudi rahvast? Pole kahtlust, et Jumal valis juudid ja eraldas nad enda lepingu rahvaks, Ta andis neile täpse ilmutuse puhta ja ebapuhta liha eristamise kohta. 3Ms 11 ja 4Ms 12 annavad selle teema kohta ulatusliku ülevaate. Selle eristamise kohta käib vaidlusi nii teoloogilises kui ka meditsiinilises maailmas, kuid vaatamata sellele näib, et eristamise kõige ilmsem põhjus on tervis. Paljud ebapuhtad loomad ei sisalda just kõige tervislikumaid asju, mida inimene oma kehasse võiks panna (nagu rotid, sead, maod ja raisakotkad), kas pole? Kui me usume, et Jumal soovib, et me oma keha eest hoolt kannaksime, on mõistlik, et Ta näitab meile, mida on hea süüa ja mida mitte.

Teisipäev, 15. juuni

Toit Uues Testamendis

Nagu me eile nägime, ei saanud puhaste ja ebapuhaste toitude eraldamine alguse juudi rahvuse juurest. Siiski arvavad täna paljud, et Uue Testamendi ajal kaotati see eristamine ära ja seega ei ole ka oluline, mida inimesed nüüd söövad.

Selline arutluskäik jääb lähemalt uurides arusaamatuks. Meie söögil on meie tervise juures väga oluline roll, seega on väga raske ette kujutada, miks peaks Uus Testament olema toidu suhtes hoolimatu, kui see on väga oluline aspekt tervislikust eluviisist.

Loe 1Tm 4:1–5. Mida Paulus ütleb? Kas ta peab silmas seda, et nüüd võime süüa ebapuhast liha?

Sellel konkreetsel juhul tegeleb Paulus tulevikuküsimustega, mis keelavad usklikel rikkuda kahte asja, mis anti loomisel: toitu ja abielu. Toit hõlmas endas kõiki toitusid, mis Jumal oli inimese tarvis loonud. Pauluse sõnu siin ei tohiks mõista nii, et ebapuhtad toidud olid „loodud usklitele ja tõde juba mõistnutele tänuga vastuvõtmi-seks“ (1Tm 4:3). Kas siis rotti peaksime sööma tänutundega?

Oma kirjades roomlastele ja korintlastele (Rm 14; 1Kr 8:4–13; 10:25–28) räägib Paulus kristlastele paganate üldlevinud kombest tuua oma jumalatele lihaohvreid. Varased kristlased murdsid pead selle üle, kas sellise toidu söömine oli paganliku teenimise osa. Need, kes olid usus kindlad, ei arvanud nii ja seega võisid nad süüa kõiki söödavaid asju, mis oli ebajumalatele ohverdatud. Need aga, kel nii tugevat usku ei olnud, kasutasid ainult juurvilju, mida ebajumalatele ei olnud ohverdatud. Paulus kinnitas, et keegi ei tohi hukka mõista neid, kes söövad ainult juurvilju, või neid, kes söövad kõike, mis toiduks on kõlbulik.

Miks me ei tohiks kasutada Ap 10 ptk-d tõendina Uues Testamendis selle kohta, et vahe puhta ja ebapuhta toidu vahel on kaotatud? Vt Ap 10:28. _____

Missugune on sinu seisukoht toiduvaliku suhtes? Missuguseid parandusi sa tead, et peaksid tegema oma toiduvaliku suhtes, selles, kuidas sa sööd ja isegi selles, kui palju sa sööd?

Kolmapäev, 16. juuni

Tasakaalustatud toit

„Kuule, mu poeg, ja saa targaks ning juhi oma süda õigele teele! Ära viibi veinijoojate ega lihaõgijate killas, sest joodik ja õgija jäävad vaeseks ja uimane olek sunnib rüetuma räbalaisse!“ (Õp 23:19–21). Missuguse olulise tervisepõhimõtte neist salmidest leiame? Kuidas saame seda enda tervise- ja karskusevallas ellu kohandada? _____

„Teadmaks seda, missugune on meie jaoks parim toit, peame uurima Jumala plaani inimese toidulaua jaoks... Teraviljad, puu- ja juurviljad, pähklid, mis on valmistatud nii lihtsal ja loomulikul moel kui võimalik – need on kõige tervislikumad ja toitvamad. Need annavad jõudu, vastupidavust, intellektierksust, mida keerulisemad ja stimuleerivamad toiduvalikud ei anna.“ (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 295, 296)

Kui keegi on taimetoitlane, ei tähenda see automaatselt, et tema toidulaud oleks tervislik; kui keegi sööb liha, ei tähenda see kohe, et ta rüvetab oma ihu templit. Ka teised mõjurid on hea toidu puhul olulised.

Sa võid olla taimetoitlane, kuid samas ka ületarvitaja: liiga palju suhkrut või soola, mis viib tõsiste tervisehäireteni nagu diabeet, südameinfarkt, rabandus ja vähk.

Või sööd sa üldse liiga palju. Sa võid järgida kõige rangemat taimetoidudieeti ja siiski süüa liiga palju, nii et muutud ülekaaluliseks, millel on väga negatiivset tervist puudutavad tagajärjed.

Toidu puhul, nagu kõige puhul, on oluline mõõdukus. Liiga palju toitu on kahjulik sinu tervisele. Üldine mõte on süüa väga erinevaid tervislikke toite, mis täidaksid sinu toiduvajaduse, samas ei tohi üle süüa. Nagu kõiges tervist puudutavas nii on ka siin võtmesõnaks tasakaal.

Meie kogudus ei sea jüngerluse mõõdupuuks taimetoitlust. Ega peakski. Paljud ustavad adventistid teevad valiku süüa liha. Missugused on siiski taimetoitluse eelised, kui sa saad tasakaalustatud toiduvalikuga kätte kõik toitained?

Neljapäev, 17. juuni

Tänapäeva toiduvalik

„Jumala riik ei ole ju söömine ega joomine, vaid õigus ja rahu ja rõõm Pühas Vaimus“ (Rm 14:17). Kuidas sellest salmist tervise ja toidu kontekstis aru saada? Missuguseid äärmusi peaksime vältima? _____

Adventistidena peaksime olema väga tänulikud nende nõuannete eest, mis meile tervise valdkonnas on antud. Parimad meditsiinilised uurimused kinnitavad peamisi põhimõtteid, mille eest meie seisame. Ellen G. White andis oma viimases pöördumises 1909. aastal peakonverentsile nõu: „Me ei pane maha mingit kindlat piiri, millest toitumisel juhinduda, kuid me ütleme, et maades, kus on puuvilju, teravilju ja pähkleid rikkalikult, ei ole lihatoit Jumala rahva õige toit (*Tunnistused kogudusele*, vol 9, lk 159). Teisisõnu, kui meil on võimalus nii süüa, siis peaksime seda ka tegema. See ei tee meid pühaks ega õigeks ja kohe kindlasti ei anna see meile õigust teiste üle kohut mõista, kui nad ei söö nii, nagu meile meeldiks. See võib muuta meie elu tervislikumaks ja kes ei tahaks head tervist!

Tänapäeval on toiduained süsteemselt pandud toidupüramiidi, tehtud on diagramm, mis näitab, missugused on parimad toitained ja missugusel määral me neid tarvitama peaksime. Püramiidi aluse moodustavad täisteraviljad: leivad, pasta ja pruun riis. Neid peaks sööma kõige rohkem, umbes kuus kuni üksteist portsjonit päevas. Järgmisel tasandil on puu- ja juurviljad, mida soovitatakse viis kuni üheksa portsjonit päevas. Järgmiseks on piimatooted ja munad, umbes kaks kuni kolm portsjonit päevas. See võib olla oluline taime-toitlaste jaoks, et saada piisavalt B12 vitamiini oma toidulauale. Täistaimetoitlased peaksid tarvitama B12 toidulisandeid. Järgmine rühm on peaaegu tipus (mis tähendab, et neid peaks sööma veelgi vähemal määral), siia kuuluvad kaunviljad, pähklid, seemned ja lihaasendajad taimetoitlastele. Lihasööjate toiduvalikus kuulub siia liha, linnuliha, kala, kuid vähestes kogustes. Kõige viimaks on tipus rasvad, õlid, magusad ja kodeeritud sool – neid peaks tarvitama kõige vähem.

Meie tervis on hinnaline kingitus. Ja toiduvalikul on tervise juures oluline roll. Olgem targad, kui otsime toitumiseks parimaid võimalusi. Kui oluline on harjutada enesekontrolli, kui tunneme, et oleme kiusatud sööma midagi sellist, mille kohta me teame, et see ei ole meile hea. Jumal andis meile tões, millest me saame kasu. Kui me ignoreerime neid, teeme haiget iseendale ja nii sageli peavad ka teised meie valikute tõttu kannatama.

Reede, 18. juuni

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatut *Counsels on Diet and Foods*.

SPA koguduse korrast me loeme: „Kristlik käitumine ... tähendab, et kuna meie keha on Püha Vaimu tempel, peame selle eest tarkusega hoolt kandma. Mõistliku sportimise ja puhkamise kõrval peame sööma võimalikult tervislikku toitu ja hoiduma ebapuhastest toitudest, mis Pühakirjas on määratletud.“

Kahekümne teise põhitõe üks alapunkte on: „Algne toit. „Piibel ei mõista hukka puhaste loomade liha söömist. Kuid Jumala poolt inimesele algselt antud toit ei sisaldanud liha, kuna Jumala plaanis polnud esiteks võtta loomadelt elu, teiseks aga on tasakaalustatud vegetaarne toit inimese tervisele parim — fakt, mille paikapidavuse kohta lisab teadus järjest uusi tõendeid. ...

Jumala poolt inimesele Eedenis määratud toit – taimetoit – on ideaal, kuid mõnikord pole meil võimalik seda ideaali saavutada. Neil juhtudel – olukorras või konkreetses paikkonnas – söövad parimat tervist silmas pidades inimesed parimat toitu, mida nad suudavad hankida.“

Peakonverentsi Toitumisnõukogu kirjutas oma 2006. aasta seisukohas „Taimetoidu juhtnöörid“: „Me soovitame täisterade, juur- ja puuviljade kasutamist toitudes; vähesel määral madala rasvasisaldusega piimatooteid (või samaväärseid alternatiivseid toitaineid); kaunvilju, pähkleid ja seemneid; väga piiratud koguses suure rasva- ja kolesteroolisisalduse, suhkru ja soolaga tooteid.“

Küsimused aruteluks:

1. Missuguste toitumislaste muredega sina oma kodukohas silmitsi seisad? Kas seal valitseb toiduküllus, mis võib viia ülesöömise ja valede asjade söömiseni? Või peab õige toidu nimel väga palju vaeva nägema? Mida saab teie klass teha, et aidata neid, kes kummaski valdkonnas hädas on?

2. Missugused on äärmused, mida peaksime toiduvalikul vältima?

3. Kuidas peaks meie arusaamine inimloomusest mõjutama seda, kui oluliseks peame oma füüsilist ihu? Teisisõnu, kuna me ei usu hinge surematusse ja sellesse, et hing ilma kehata saaks eksisteerida, siis kas me peaksime üldse muretsema oma keha eest hoolekande pärast või keskenduma sellele, kuidas me oma keha kohtleme? Selgita oma vastust.

4. Paljud värsked adventistid ei tea tervislikust toitumisest midagi. Kuidas saame aidata neid õppida selle valdkonna olulisust tasakaalukal viisil, nii et me ei tõukaks neid äärmustesse?

13. õppetükk: 19.–25. juuni

Sotsiaaltugi – läbipõimitud suhted

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 1:27; Jh 1:1–3; Rm 14:7; 1Kr 12:14–26; 1Kr 13, Gl 6:2; Ef 4:1–6.

Meelespeetav salm: „Ma annan teile uue käsu: armastage üks-teist! Nõnda nagu mina teid olen armastanud, armastage teiegi üks-teist! Sellest tunnevad kõik, et te olete minu jüngrid, kui te üksteist armastate.“ (Jh 13:34, 35)

Pilk nädalale: Kristuse jügreid eristav tunnus on üksteise armastamine. Armastus ei õnnista ainult selle saajat, vaid ka andjat.

On täiesti selge, et kui keegi on armastuseta, üksik ja eraldatud, tõstab see erinevate riskikäitumiste tõenäosust. Selliste inimeste puhul tõuseb haigestumine ja enneaegne surm mis iganes põhjusel 200 kuni 500 %. Kõige kurvem on see, et eraldatus röövib meilt igapäevaelust rõõmu tundmise, rõõmu, mis tuleb rahuldustpakkuvatest suhetest. 170 sõjaväelase abikaasa seas, kes olid sõjaväehaiglas eel-sünnituse osakonnas, viidi läbi uurimus. Tulemused näitasid, et naistel, kel ei olnud emotsionaalset ega füüsilist tuge, oli kolm korda enam komplikatsioone kui neil, kel vajalik tugi oli olemas.

Kõik, mis viib meid eraldatusse, võib lõppeda haiguse ja kannatamisega. Kõik, mis edendab armastust ja intiimsust, ühendatust ja suhtlemist, on tervistav ja toob meile tervist. Pole siis ime, et oleme inimestena loodud elama kogukonnas ja suhtlemises üksteisega.

Nende mõtetega alustame oma viimase nädala õppetükki tervise ja mõõdukuse kohta ja meie sellenädalane teema keskendub inimestevaheliste suhete küsimusele ja kuidas need mõjutavad meie füüsilist heaolu.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 26. juuniks.

Pühapäev, 20. juuni

Algne kuju

Inimestena oleme patust nii läbi imbinud, et sageli me unustame, kui halb see on ja kui palju see on meid mõjutanud. Pole kerge teadvustada, kui sügavale oleme langenud, kuna me oleme seal sügaval olnud juba nii kaua aega.

Loe 1Ms 1:27. Kuidas aitab fakt, et Jeesus on Jumal meil paremini mõista, mida tähendab see, et meid on loodud Jumala näo järgi? Kuidas aitab Jeesuse tundmine meil mõista iseloomu, mis meie esivanematel pärast loomist oli? _____

Piibli sõnum on selge: meid loodi Jumala näo järgi. On ilmne, et ka Jeesus on Jumal (vt Jh 1:1–3). Seega esindas inimeste algne olemine teatud määral Jeesuse moraalselt iseloomu. Jeesuse, kes armastas meid nii väga, et Ta tuli ise alla ja võttis inimese kuju, et meid päästa – sellised on inimesed oma algse loomu poolest. Jeesus oli valmis teisi teenima, pestes isegi oma reetja jalgu – sellised on inimesed oma algse loomu poolest. Jeesus, kes oli ristil suremas, võttis aega, et lohutada surevat varast – sellised olid inimesed algse loomu poolest. Jeesus hüüdis: „Isa, anna neile andeks, sest nad ei tea, mida nad teevad!“ – sellised olid teatud määral inimesed enne, kui sisse astus patt.

Isetu armastus ja teiste eest hoolitsemine, mis tähistas Jeesuse elu, pidi mingil määral peegelduma ka Aadamis ja Eevas, enne kui nad langesid. Nad olid loodud Jumala näo järgi.

Mõte sellest, et me oleme nagu Jeesus, tähendab saada tagasi see olemus, mis meile algselt loomisel anti. Jeesuse elu vaadeldes, uurides, kuidas Ta kohtles inimesi ja kuidas armastas oma vaenlasi, on ilmne, et Kristuse iseloomu keskmes oli isetu armastus teiste vastu. Inimestena loodi meid armastama ja isetult hoolt kandma nende eest, kes meid ümbritsevad. See on kindlasti osa sellest, mis tähendab olla loodud Jumala näo järgi.

Meid loodi armastama ja armastust vastu võtma – ja me ei saa seda teha vaakumis. Me vajame armastamiseks inimesi, just nii nagu inimesed vajavad armastust. Just seda tähendab kogukond ja perekond.

Süvene veelgi mõttesse, mida tähendab olla loodud Jumala näo järgi ja et Jeesus on Jumal. Kuidas aitab see arusaamine mõista, kui langenud me oleme ja kui väga me Päästjat vajame? Veelgi enam, kuidas peaks see aitama mõista, miks me peame inimesi kohtlema paremini, kui me seda nii sageli teeme?

Esmaspäev, 21. juuni

Inimesed – sotsiaalsed olevused

Inimesed on sotsiaalse loomuga. Varsti pärast Aadama loomist pakkus Jumal talle seltsi. Ta ütles: „Inimesel ei ole hea üksi olla“ (1Ms 2:18). Me vajame üksteist.

Me peame seda mõistes arvesse võtma ühe olulise mõtte.

Loe Rm 14:7. Missugune oluline põhimõte selles salmis peitub? Kuidas sina selle tõe võimsat reaalsust koged? _____

Oma surmas ja elus me mõjutame teisi, eriti oma pereliikmeid. Tervise eest hoole kandmine toob õnnistusi mitte ainult meile endile, vaid ka neile, kellega oma elu jagame.

Mida ütlevad järgmised salmid sotsiaalsete suhete kohta, selle kohta, et need on meile õnnistuseks? 1Ms 2:18, Kg 4:9–12; 1Kr 12:14–26, Gl 6:2. _____

Kuna head suhted mõjutavad heas suunas nii meie kui teiste elu, peaksime õppima lahkelt andma ja vastu võtma. Vale on öelda: „See on minu ihu ja ei ole seega kellegi teise asi peale minu.“ Ühiskond maksab kas otseselt või kaudselt iga inimese halbade tervisevalikut eest. Inimese elu, Jumala hinnaline loomistöö, on äärmiselt väärtuslik ja see väärib kaitsmist. Paljudes kohtades ei hinnata elu väärtust, kristlaste jaoks on iga inimene väärtuslik. Oluline ei ole investeerida ainult enda, vaid ka teiste tervisesse.

Üks arst õppis sotsiaalsete suhete ja sotsiaalse toe olulisust suhetes haiguse ja suremusega. Jaapani kultuuri tihedad sotsiaalsed, kultuurilised ja traditsioonilised suhted andsid eeskujulikke tervisetulemusi. Mida paremad sotsiaalsed suhted, seda parem tervis. Ta väitis, et sotsiaalne eraldatus tingib kehvema tervise ja kõrgema suremuse. Täendusrikkad suhted mõjutavad positiivselt füüsilist, mentaalset ja emotsionaalset käitumist.

Mil moel oled sina sotsiaalsest võrgustikust tuge saanud? Kuidas saad aidata teisi, et teised samasuguste hüvede osaliseks saaksid? Kas sa kipud ise rohkem andma või saama? Mida sinu vastus sinu kohta ütleb?

Teisipäev, 22. juuni

Ühtsus lunastuses

Kogu inimkond on meie ühiste esivanemate kaudu seotud (Ap 17:26). Me oleme seotud ka selles, et Jumal armastab meid kõiki. Igaüks võib Kristuse veres lunastatud saada, Jumal ei soovi, et keegi kaduma läheks (2Pt 3:9).

Piibel on ühemõtteline, et Jeesuse lunastuses peaksid kõik müürid meie vahelt kaduma, kuna me oleme Issanda ees ühesugused: patused, kes vajavad Jumala armu.

Kuidas kirjeldab Paulus inimesi, kes on Jeesuse veres lunastatud? Ef 4:1–16. Mida tähendab see meie jaoks, kuidas peaksime üksteisega suhtlema? _____

Keegi ei vihka oma keha (Ef 5:29, 30). Korralikuks funktsioneerimiseks peavad kõik ihuliikmed suhtlema. Kui keha üks osa kannatab, mõjutab see kõigi teiste osade funktsioneerimist. Mida lähemal me teistele oleme, seda rohkem oleme valmis tunnetama nende probleemide mõju.

Kui me suhtleme ja aitame teisi, parandab see meie tervist. 276 vabatahtlikku, kes olid täie tervise juures, lasid end nakatada tavalisel külmetusviirusel. Katse käigus tuli ilmsiks erinevate inimestevaheliste suhete efekt. Neil, kes märkisid ankeedile, et neil on vähe erinevaid suhteid, oli neljakordne risk haigeks jääda võrreldes nendega, kel oli rohkem suhteid. Neid erinevusi ei saanud selgitada faktoritega nagu immuunsus, treening, suitsetamine, uneaeg, alkohol ja nii edasi. See katse näitas, et suhete erilaadsus oli olulisem kui inimeste arv, kellega katsealune suhtleb. Vastastikku toetavad mitmekülgsed suhted tõstsid vastupanu infektsioonile, vähemalt selle uurimise kohaselt.

Kõik see juhib meid teemani, millest oleme terve selle kvartali kestel rääkinud: meie emotsionaalne, mentaalne ja vaimulik tervis mõjutab suurel määral meie füüsisist. Emotsionaalse ja vaimuliku tervise keskmes on suhted, mida me teistega jagame.

Muidugi on aegu, mil inimene tahab olla üksik, kuid see ei tähenda sama mis olla eraldatud ühiskonnast, mis võiks toimida toetusgrupina, eriti rasketel aegadel.

Kuidas saad sina end paremini koguduse kogukonna liikmena tunda? Mil määral pead enese tahaplaanile jätma, et olla rohkem kaasatud? Missuguseid andeid sul on, mis teistele head teeksid?

Kolmapäev, 23. juuni

Üksteise toetamine

Teadvustades üksteise teenimise silmapaistvaid hüvesid, mõistame, miks Ellen G. White *Medical Ministry* ajakirjas nii kirjutas: „Kristlik lahkus ja siiras meel peaks meie elus avalduma igapäevaselt“ (1k 204). Inimene võib tunda maailma kõiki teoloogilisi tarkusi, aga kui ta ei ole lahke, armastav ja teistest hooliv, siis mis kasu neist teadmistest on? Näib, et just see on teema, millel Paulus kirjutas 1Kr 13. Selle peatüki ülelugemine aeg-ajalt teeb meile head, pärast peaksime endalt küsima, kui hästi mina oma elus Pauluse sõnu läbi elan.

Mida saame järgmistest salmidest teada selle kohta, kuidas teistesse suhtuda? _____

Jh 13:35 _____

Rm 15:7 _____

Ef 4:32 _____

Kl 3:13 _____

1Ts 4:18 _____

Jk 5:16 _____

1Pt 3:8 _____

1Pt 4:9 _____

1Jh 1:7 _____

Kristlase silmapaistev voorus on järgida Jeesuse eeskuju inimeste armastamisel hoolimata nende nõrkustest. Jeesus armastas oma jüngreid vaatamata nende paljudele vigadele ja puudujääkidele. Ta oli hoolitsev, kaasahaarav, ka siis, kui Ta ise oli eemale tõugatud ja reedetud. Meid on kutsutud samamoodi käituma. See saab toimuda vaid juhul, kui Kristus meie elus töötab ja Ta saab seda teha vaid niipalju, kui me Teda laseme ja mil määral me allutame end Temale. Kui me mõistame, kui palju Jumal on meile armu andnud ja halastanud, hakkame teiste suhtes samuti käituma. Armsate ja lahkete inimeste armastamine on suhteliselt lihtne, peaaegu igaüks saab sellega hakkama. Kui meid kutsutakse armastama ebaarmastusväärseid, neid, kellega on raske läbi saada, neid, kes meid halvasti ja ebaausalt kohtlevad – siis on meie sisse vaja Jumala armu.

Mil määral armastad sina neid, keda ei ole nii kerge armastada? Kuidas saaksid õppida selles valdkonnas parem olla? Kuidas Jeesus seda inimest kohtleks? Mine ja tee samuti.

Neljapäev, 24. juuni

Üksteise teenimine

Jeesuse elu siin maa peal oli teenimise elu. Oma teenistuse alguspäevilt kuni lõpuni välja teenis Ta inimkonda. Piiblit lugedes näeme, et Ta teenib meid ka täna veel (Hb 2:17, 18).

Meid on loodud eriliste vaimuandidega, teenimiseks. Missugused on erinevad vaimuannid ja teenimisvõimalused järgmistes salmides? _____

Rm 12:4–8 _____

1Kr12:1–5 _____

Ef 4:8–11 _____

Meid on inimestena loodud üksteist armastama, nagu Jeesus armastas. Ja kui me seda teeme, siis me ei anna mitte ainult teistele, me saame ka ise.

Mõttele veidi, kui hea tunne see on, kui sa aitad teisi, kui sa annad endast isetult ilma tagamõtteta midagi tagasi saada. Miski sinu sees saab puudutatud. On heaolu tunne, me saame rahulolu, et miski muu ei loe. Ja see on seepärast, et ennast andes me elame nii, nagu meid on loodud elama. Me teeme seda, milleks meid on loodud.

Nagu me oleme näinud, on positiivsel eluvaatel positiivne mõju ka meie füüsilisele tervisele. Meie keha reageerib paremini, kui me oleme positiivsed, õnnelikud ja rahul. Pole siis ime, et teaduslikud uurimused on näidanud, et kui teeme teistele head, saame ise positiivselt mõjutatud. See on igati loogiline: teisi aidates tunneme end paremini ja kui tunneme end paremini, paraneb meie füüsis. Missugune täiuslik kombinatsioon!

„Teie, vennad, olete kutsutud vabaduseks. Ärge ainult tehke vabadusest õigustust lihalikule loomusele, vaid teenige üksteist armastuses.“ (1 5:13) Mida tähendab teenida üksteist armastuses? Kuidas saad neid sõnu praktiliselt enda ellu praegu kohandada? Mõttele kellelegi, keda saaksid teenida armastuses ja tee seda, isegi kui see nõuab sinupoolset eneseületust. Pole kahtlustki – keegi seal vajab sind.

Reede, 25. juuni

Edasiseks uurimiseks: Loe Ellen G. White'i raamatust „Patriarhid ja prohvetid“ ptk „Loomine“ lk 44–51; raamatust „Counsels of Health“ ptk „Sotsiaalne puhtus“ lk 567–671; raamatust „Suure Arsti jälgedes“ ptk „Päästetud teenimiseks“ lk 95–107 ja „Areng ja teenimine“ lk 497–502.

„Paljud tunnevad, et on suur eesõigus käia neis kohtades, kus Kristus oma elu veetis, jalutada seal, kus Tema kõndis, vaadata järve, mille ääres Ta armastas õpetada, ja mägesid ja orge, millel Tema silm nii sageli puhkas. Kuid me ei pea minema Naatsaretti, Kapernauma või Betaaniasse, et Jeesuse jälgedes käia. Me peame Tema jalajäljed leidma haigevoodi kõrval, vaesuse sees, suurte linnade ülerahvastatud tänavatel ja igal pool, kus on südameid, kes vajavad lohutust.

Me peame toitma näljaseid, riietama alasiolijaid ja lohutama kannatajaid ning vaevatuid. Me peame teenima meelega inimesi ja innustama lootusetuid.

Kristuse armastus, mis ilmneb isetus teenimises, on kurjategija muutmisel efektiivsem kui kohtuhoone mõök. Kohtud on vajalikud seaduserikkude karistamiseks, kuid armastav misjonär saab teha enam. Sageli on nii, et süda, mis surve all kõvemaks muutub, sulab Kristuse armastuse paistel.“ (Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 105, 106)

Küsimused aruteluks:

1. Süvene mõttesse, et Jumala näo järgi looduna olid meie esivanemad mingil määral Kristuse moodi, kuigi oli palju, mida nad pidid veel õppima. Kuidas aitab see sul mõista meie vajadust Päästja järele (me võime end Jeesusega võrreldes näha, kui madalale oleme langenud)?

2. Võtke vaatluse alla enda kogudus ja arutlege hingamispäevakoolitunnis, kas teie omavahelist suhtlemist saaks parandada? Mida saad sina isiklikult teha, et parandada oma koguduse suhteid? Mida saaks sinu klass teha, et tugevdada suhteid koguduse kui ihu sees? Kui hästi tuleb sinu kogudus toime nendega, kel on erivajadused, näiteks voodihaigetega?

3. Rääkige klassis teiste aitamisest tulenevast õnnest ja hüvedest. Miks me teiste teenimisest nii palju rahuldust saame? Mis hoiab meid tagasi sagedamini head tegema? Kuidas saame Kristuse väes võidelda kaasasündinud isekuse vastu, mis hoiab meie tähelepanu meil endil, aga mitte teiste vajadustel? Missugune on sinu kogemus isekusega? Kuidas oled enda elus näinud, kui mitterahuldav ja tühi võib elu olla, kui seda elatakse isekalt?