

Täiskasvanute hingamispäevakooli õppetükid
jaanuar, veebruar, märts 2011

JEESUS NUTTIS: PIIBEL JA INIMLIKUD TUN- DED

Julian Melgosa

nimi

aadress

telefon

Seitsmend Päeva Adventistide Kooguduste Eesti Liidu
hingamispäevakooli osakond 2011

Originaali tiitel:

Julian Melgosa

Jesus wept: The Bible and Human Emotions

Julian Melgosa

Jeesus nuttis: Piibel ja inimlikud tunded

Tõlge: AKEL 2010

Tõlkijad: Mall Kaaver ja Avernoika Beekmann

Toimetaja: Andres Ploompuu

Kaas: Indrek Ploompuu

Küljendus: Kalju Johanson

Jeesus nuttis

Meie, inimesed, oleme siia maailma loodud olevustest mõistuslikemad. Konnadel, koertel, tõukudel ja ahvidel, nii imepärased kui nad ka on, ei ole mõtlemisvõimet.

Kuid kogu selle mõistusejõu ja aru juures oleme me ka tunnetega olevused. Keegi võib õigustatult väita, et tunded valitsevad meie elu palju suuremal määral kui seda valitseb või vähemalt peaks valitsema mõistus.

Tunded on head; ilma nendeta polekski me ju inimesed. (Olla inimene, kui ei tea, mis on armastus, kaastunne, meeldivus, hirm või kurbus?) Robotid saavad tegutseda tundetult; meie ei saa seda kunagi.

Mõistagi põhjustavad meie tunded meile sageli suurt valu, sest elame patuses maailmas. Kehv tervis, haigus, sõda, vaesus, looduskatastroofid, majanduslik ebakindlus, pereprobleemid – need ju põhjustavad ikkagi suuremal-vähemal määral hirmu, muret, õudust ja kurbust, millega me kõik oleme vägagi tuttavad.

Vaata, milliseid tundeid tekitab see maailm Jeesuses! „Jeesus nuttis” (Jh 11:35). „Ja vaadates neid vihaga ja tundes meeolehärmi nende südamekanguse pärast, ütles Jeesus” (Mk 3:5). „Ja Jeesus ütles neile: „Mu hing on väga kurb surmani” (Mk 14:34). „Kui nüüd Jeesus nägi teda ja temaga kaasa tulnud juute nutmas, ärritus ta vaimus ja võpatas” (Jh 11:33). „Ta oli põlatud ja inimeste poolt hüljatud, valude mees ja haigustega tuttav” (Js 53:3).

Kiri heebrealastele väljendab hästi suurepäraselt tõde meie Issanda kohta: „Sest meil pole niisugune ülempreester, kes ei suuda kaasa tunda meie nõrkustele, vaid selline, kes on olnud kõigiti kiusatud nii nagu meie, ja siiski ilma patuta” (Hb 4:15). Niisiis, ta suudab *kaasa tunda* meie nõrkustele, ja nii nagu me kõik teame, võib suutlikkus tunda meie nõrkusi, olla omajagu halb.

Kurbus, valu, lein... need ei ole valed, ei ole patused. Me ei väljenda usupuudust, usalduse puudumist siis, kui vastame elukeerisele selliste tunnetega. Jeesuski ju reageeris tunnetega.

„Elupuu” (1Ms 2:9) on meist tänapäeval jäänud tuhandete aastate kaugusele. DNA kulub. Me teeme kahju heale, ja vastupidiselt arenemisõpetuse müütidele, muutume aina halvemaks.

Pole siis ime, et patt on kahjustanud ka meie tundeelu. Liiga sageli kontrollivad meid tunded – selle asemel, et meie kontrolliksime oma tundeid –, kontrollivad lausa sundimiseni langetada teravalt vääraid valikuid, mis omakorda põhjustavad meile veel suuremat ängi ja kurvastust. Õnneks ei pea asjad ikkagi niikaugemale minema. Issandal on meie jaoks midagi paremat.

Käesoleva veerandaasta õppetükk vaatleb inimlikke tundeid ja annab meile piibellikud põhimõtted selle kohta, kuidas oma tunnetest aru saada ja kuidas otsida Issanda väge, et tuua tunded Tema armastava ülemvõimu alla. Vaatleme Piibli tegelasi, keskenedes nende tundedepuhangutele – headele ja halbadele –, ning esitame endale tähtsa küsimuse: Mida saame õppida nende kogemustest sellist, mis meid aitaks? Muidugi vajavad mõned inimesed – eelkõige need, kelle tundeelu probleeme põhjustavad füüsilised probleemid nagu näiteks organismi keemia tasakaalust väljasolek – võimaluse korral asjatundlikku abi, kuigi ärgem vähendagem ühegi olukorra puhul Jumala võimekust tervistada ükskõik kelle elu.

Meie palve on, et selle veerandaasta õppetükid tunnete analüüsimisest aitaksid meil jõuda Issandani, kes laseb meil osa saada suurimast tundest: armastusest. Vaatamata sellele, kas oleme tunneteharjal või madalseisus, õppigem laskma (eriti madalseisu aegadel) ennast sellest armastusest soojendada, ja siis Jumala armu läbi peegeldagem seda armastust teistele. Sest lõppude lõpuks, sõltumata meie nukrusest, „armastus ei hääbu kunagi” (1Kr 13:8).

Dr Julian Melgosa on Walla Walla Ülikooli kasvatus- ja psühholoogia osakonna dekaan.

1. õppetükk: 25.– 31. detsember

Tunded

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 2Sm 13; Gl 5:22; Kl 3:12-14; Lk 19:41-44; Jh 16:20-24.

Meelespeetav kirjakoht: „Tõesti, tõesti, ma ütlen teile, teie nutate ja kaeblete, aga maailm on rõõmus. Teid kurvastatakse, kuid teie kurbus muutub rõõmuks” (Jh 16:20).

Tunded on inimese isiksuse oluliseks osaks. Tunded võivad jõuliselt ajendada tegutsema nii heas kui ka halvast suunas. Ja sõltuvalt siis tunnetest, muutume kas õnnelikuks, kurvaks, kartlikuks või rõõmsaks.

„Positiivsed” emotsioonid loovad rahulolu- ja õnnetunde; „negatiivsed” kipuvad põhjustama valu ja meeleheidet. „Positiivsed” emotsioonid edendavad vaimset tervist, kuid kestev „negatiivsete” emotsioonide küüsis olek võib tuua kaasa probleeme käitumises ja suhetes. Seega mängivad tunded meie üldises heaolus tähtsat osa.

Jumal soovib, et me tunneksime rõõmu positiivsete emotsioonide toimest. Patu tõttu aga seisame sageli silmitsi negatiivsete emotsionaalsete kogemuste ebasoodsa mõjuga. Piibli tegelastelgi olid oma emotsionaalsed kõrghetked ja madalseisud. Mõnel õnnestus tunded oma kontrolli alla saada; teised lasksid kontrolli alt väljunud tunnetel juhtida ennast väärade tegudeni.

Seos tunnete ja käitumise vahel ei ole selge ja üksühene. Mõnigi kord võivad valulikud tunded sundida meid põlvedele selleks, et otsiksime Jumalat kui abi ja toetuse ülimalt allikat. Teisel puhul võivad vastuolud põhjustada seda, et inimene loobub usust täiesti.

Niisiis on oluline, et õpiksime rohkem tundma oma tundeid ja seda, kuidas need meie elu mõjutavad.

Selle nädala õppetüki õppides valmistud hingamispäevaks, 1. jaanuariks.

Pühapäev, 26. detsember

Negatiivsed emotsioonid

Loe 2Sm 13. peatükki, lugu, kust vaatab vastu vastakate tunnete elukeeris. Selliste tundepalangute lõpuks olid inimesed põhjustanud üksteisele palju füüsilist ja emotsionaalset valu. Kõnealuste inimeste käitumise tulemused mõjustasid kuninglikku perekonda tervikuna, ning jätsid jälje ka järeltulevatele põlvkondadele.

Milliseid tundeelamusi saab asjaosaliste puhul ära märkida?

Amnon _____

Taamar _____

Taavet _____

Absalom _____

Ammoni „armastus” Taamari vastu ei saanud küll olla tõeline armastus, vaid hoopis tugev sugutung, sest niipea, kui ta eesmärgile jõudis, vihkas ta „teda üpris suure vihaga, nõnda et viha, millega ta vihkas, oli suurem kui armastus, millega ta oli teda armastanud” (s 15). Ammoni kogemus toob ilmekalt esile emotsionaalsed äärmused: kontrollimatu kirm (verepilastusliku suhte juures) ja vihkamine. Selliste tundeseisundite korral on käitumine peaaegu alati tasakaalustamata ja põhjustab tõsiseid tagajärgi. Ammoni „armastus” pöördus peaaegu koheselt vihkamiseks. Ta suhtus külmalt oma õe viimasesse anumisse ja viskas ta jõuga oma korterist välja.

Taamar oli tõepoolest ohver. Ta ei võtnud vastu ühtki Ammoni lähenemiskatset, ja pettis seega Ammoni lootusi. Taamar teenis oma venda kuninga sõna järgi. Ja siis, kui Ammoni kavatsused selgeks said, tegi ta oma parima, et kallutada Amnon plaanist kõrvale; Taamar maalís Ammoni silme ette sellise kurja teo laastavad tagajärjed. Olles otsustanud teha seda, mida ta teha tahtis, ei olnud Amnon valmis kuulama nõuannet. Nõnda viis ta oma plaani ellu.

Nii nagu iga naine, kes on kogunud vägistamist või kuritarvitamist, tundis Taamar küllap et viha, alandust ja et teda on ära kasutatud; kindlasti kannatas ta vägagi alaväärsuskompleksi all. Vend Absalom ei kergendanud õe koormat kuigi palju, käskides tal hoopis vait olla. Absalom kavandas siiski plaani, kuidas Amnon vägistamise pärast tappa. (Liiati suurendas Amnonist vabanemine tema võimalust istuda Iisraeli troonile.) Isa Taavet, kes oli kogu loosse kaasa haaratud, tundis asjade käigu pärast jälestust ja ahastust.

Millal oled sina tundnud, et vihkad, oled nõrдинud, hirmul, armukade või põrmu alandatud? Kuidas sa nende tunnetega hakkama said? Mida soovid, et oleksid teinud teisiti? _____

Emaspäev, 27. detsember

Positiivsed emotsioonid

Negatiivsed emotsioonid nagu viha, muretsemine, hirm, raev ja armukadedus kutsuvad esile füsioloogilisi reaktsioone: südamepekslemise, lihaspinge, suukuivuse, külma higi, hirmuvärinad ja muid füüsilisi ilminguid. Selliste sümptomite pikaajase esinemise korral võivad kaasneda häired südame ja seedesüsteemi talitluses.

Positiivsete emotsioonidega nagu kaastunde, lahkuse, leebuse, helluse ja kannatlikkusega käivad kaasas heaolutunne, elujaatav maailmavaade ning parem suhtumine kaasinimestesse ja Jumalasse. Hiljuti väljatöötatud ja üldtunnustatud psühholoogia haru – positiivne psühholoogia – seab sihiks positiivsete emotsioonide soodustamise selle nimel, et olla õnnelik ja vältida vaimuhaigusi. Tõsi ta on, et on tõendatud: negatiivsete tunnete juurde jäämine mõjustab ebasoodsalt tervist ja pikaajalisust; positiivse maailmanägemise soodustamine aga edendab tervist ja pikka iga. Ühesõnaga, mida positiivsem on su elunägemine ja tundeelu, seda parem on kogu su tervis.

Loe Gl 5:22. Mismoodi muudab Vaimu vili seda, kuidas inimese elu kogeb? _____

Loe Kl 3:12-14. Millise positiivse emotsiooni toob Paulus rõhutatult esile? Mis on selles lõigus toodud väljendi „rõivastuge” tähendus? Millised tulemused järgnevad siis, kui keegi rakendab ellu käesolevas lõigus esitatud Pauluse sõnad? _____

Ehkki armastus on rohkemat kui tunne, on see siiski ülev tunne. Jumal on armastus ja Tema plaan oma laste suhtes on, et nad kogeksid armastuse pakkumist teistele ja armastuse saamist teistelt; Tema tahab, et me teaksime, mida tähendab armastada Jumalat ja olla armastatud Jumala poolt. Armastus seab ritta ka teised positiivsed tunded ja tundmused, millest lähtuv käitumine on väga soovimisväärne.

Milline on olnud sinu kogemus – kuidas mõjustab sinu tunde seisund su tegevust? Miks on väga tähtis, et tähtsaid otsuseid ei langetataks tundepalangus, olgu see siis positiivne või negatiivne?

Teisipäev, 28. detsember

Jeesuse tundeväljendused: 1. osa

Mk 8:1-3 ütleb, et „hale [meel]” ajendas Jeesust ellu rakendama plaani sööta tuhandeid. Keegi teine ei olnud mõelnud nende inimeste, kes kolme päeva jooksul olid söönud vähe või polnud söönud üldse, tegelikele vajadustele. Jeesus pani tähele, et mitmedki olid kohale saabunud kaugelt; ja Ta teadis, et siis, kui Ta saadab nad söömata koju, võivad nad nõrkeda.

Peale rahva söötmise, mida muud tegi veel Jeesus kaastunde pärast? Mk 1:40, 41; 6:34. _____

Pidalitõbiseid hooldati sageli vahemaa tagant. Polnud ühtki teist haigust ega olukorda, mis põhjustanuks suuremat õudust ja haletsust, kui seda tegi pidalitõbi. Selle silmatorkava tõvega isikutel keelati iga-sugune ühiskondlik suhtlemine ja nad olid sageli sunnitud elama määrgistatud laagris. Niipea, kui teised inimesed liginesid, olid nad kohustatud hüüdma „Roojane! Roojane!” selleks, et hoiatada inimesi ära minema ja nakkust vältima. Kuna Jeesus tundis sellele mehele kaasa, tegi Ta mehe koheselt terveks ning saatis ta siis minema korraldusega mitte kellelegi asjast rääkida. Kuid terveksaanud mees ei suutnud tema suhtes ilmnenu imelist armastuse tegu endale hoida, ja hakkas sellest kõigile rääkima.

Jeesus tundis kaasa mitte ainult siis, kui inimestel puudusid füüsilised põhivajadused, vaid ka siis, kui nad olid ilma juhtimise, suunamise ja sihita. Seega enne, kui Ta varustas neid toiduga, tunnetas Ta nende sügavaid vaimulikke vajadusi ja õpetas neid Jumala riigi asjus.

Kristuse kaastunnet võime näha ka Mk 9:36, mil Jeesus pani rõhu füüsilisele puudutusele. Ta kaisutas lapsi ning ilmutas nende suhtes armastust ja huvi. Ta sirutus ja puudutas ka haiget inimest selleks, et vahendada talle jumalikku tervistavat väge.

Rikka noore võimukandjaga kohtudes (Mk 10:21, 22) armastas Jeesus teda sellest hoolimata, et noormees ei teinud Opetaja juhiste kohaselt. Antud juhul tundsid mõlemad mehed tugevat tunnet – armastust (Jeesus), kurvastust (rikas noormees).

Mil moel väljendad sina kaastunnet? See tähendab, üks asi on tunda kaasa (enamik inimesi teevad seda), kuid hoopis teine on väljendada seda konkreetsetes tegudes. Kuidas võiksid sina sõnade ja tegude kaudu paremini väljendada kaastunnet neile, kes on haavatud? _____

Kolmapäev, 29. detsember

Jeesuse tundeväljendused: 2.osa

Loe Lk 19:41-44. Mis pani Jeesuse Jeruusalemma pärast pisaraid valama? Kahtlemata oli see kurbus, mida Ta tundis tulevikku vaadates ja Jeruusalemma saatust ette nähes. Kuid see oli enamat: Ta tundis kurbust nende paljude linnaelanike pärast, kes Ta hüljanud olid. „Jeesuse pisarad mäeharjal, kui Ta vaatas keset tuhandete inimeste rõõmurõkatusi ja ülistushüüdeid Talle armsa ja Tema hoolekande all olnud linna poole, olid viimaseks anuvaks palveks põlatud armastuselt ja kaastundelt.” Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, 3.kd, lk 20.

Evangeeliumikirjutajad mainivad kahte juhtumit, mispuhul Jeesus nuttis. Inimesed nutavad tavaliselt enda pärast, kuid kõnealustel juhtudel tundis Jeesus sügavat kurbust teiste pärast.

Milliseid valulikke tundeid Jeesus alljärgnevalt esiletoodud lõikudes koges? Mt 26:37, 38; Mk 3:5; 8:12; Jh 11:32-38; Mk 11:15, 16. Mis põhjusel Ta nii tundis? _____

Esimesed salmid Jesaja 35. peatükist kinnitavad, et Jeesus oli valudemees. Kuigi Ta koges ka paljusid rõõmuhetki, tundis Ta ka tõsist emotsionaalset valu. Üksjagu Jeesuse kannatusi tulenes pettumustundest, et Tema järelkäijad ei mõistnud Tema sõnumit. Vaatamata Jeesuse külluslikule armastusele ja üleloomulikele ilmingutele, ei mõistnud paljud, et Jeesus oli Messias. Jeesus kannatas väga ka sellepärast, et Ta nägi inimkonnas patu tagajärgi.

Laatsaruse surmaga seotud asjaolud põhjustasid Talle samuti suurt kurbust. Johannes ütleb, et Jeesus ärritus vaimus (Jh 11:33). See sõnauhend on tõlge kreeka sõnast, mis väljendab väga tugevat meeleliigutust, millega kaasnevad kuuldavad helid kurgust ja ninast. Kreeka näitekirjanik Aischylus (525-456 eKr) kasutab sama sõna, et kirjeldada hobuste korskamist. Seda sõna kasutatakse Uues Testamendis viiel korral, 4 neist kirjeldavad Jeesuse tunnet.

Jeesuse tundeavalduste üle mõtisklemine saab aidata meil mõista, kuivõrd Ta suudab samastuda meie tundetormidega. Vaata teksti: „Sest meil pole niisugune ülempreester, kes ei suuda kaasa tunda meie nõrkustele” (Hb 4:15). Kuidas lähendab selle teksti sõnum meid Jeesusele, eriti kannatuste aegadel?

Neljapäev, 30. detsember

Jumala plaan valulike tunnetega

Loe Jh 16:20-24. Milline Jeesuse töötus puudutab valu ja leina?

See lõik pakub suurt lootust igapähele, kes elab parajasti läbi füüsilist või hingelist valu. Alljärgnevalt mõned punktid, mida saame sellest tekstist õppida.

* *Maailm näib olevat täis rõõmu.* Sageli vaatab usklik enda ümber ja talle tuletatakse meelde elu ebaõiglust. Näib, et õelad inimesed naudivad elu, samas kui paljud Jumalale pühendunud inimesed kannatavad. Jeesus aga kinnitab meile, et see ei kesta igavesti nii. Liati on silmaganähtavus sageli petlik. Loomulikult kaldume vaatama, et teised on õnnelikumad ja edukamad kui meie.

* *Lein, kurvastus ja äng pöördub rõõmuks.* See on Jeesuse töötuse tuum. Usklikud talletagu endas mõte, et kurbus möödub, kuid mitte lihtsalt seda – kurbus annab maad rõõmule.

* *Läbitud valu ununeb.* Ebameeldivad minevikumälestused põhjustavad sageli suurt ahastust. Paljud psühhoterapeudid töötavad püüdliselt, et kõrvaldada oma klientide praegusest elust minevikumõjusid. Jeesus kinnitab meile, et samamoodi nagu naine, kes sünnitab, unustab vastsündinut silmates oma vaeva, samamoodi saavad Tema järelkäijad ühel päeval üle möödaniiku valust.

* *Mitte keegi ei võta meilt rõõmu ära.* Sedalaadi rõõm, mida pakub Jeesus, ei ole sama, kuidas me seda praegu mõistame. Jeesus pakub meile täit õnne, igavest olukorda, mida mitte ükski vaenlane ei saa päästetutelt ära võtta.

* *Siis pole enam vajakajäämist.* Jeesus kinnitab, et õiged „ei küsi minult enam midagi”. Neil pole vaja esitada Jeesusele päringuid ja härdaid palveid, sest kõik nende vajadused saavad rahuldatud.

Kuidas saad sa kõvasti kinni hoida töötusest, et sinu kurbus pöördub rõõmuks? Kuidas aitab see kinnitus sul läbi tulla oma elu ebaõnnest? Kuidas saaksid sa kasutada Jeesuse töötusi selleks, et julgustada kedagi, kes leinab?

Reede, 31. detsember

Edasiseks uurimiseks: „Kui Jeesuse läbitungiv pilk liikus üle teotatud templiõue, pöördusid kõikide silmad instinktiivselt Temale. Inimeste hõiked ja kariloomade hääled vaikusid. Preestrid, rahvavanemad, variserid ja paganad vaatasid sõnatu üllatuse ja ebamäärase aukartusega otsa Jumala Pojale, kes seisis nende ees Taevase Kuninga majesteetlikkuses – jumalikkus välgatas läbi inimlikkuse ning rüütas Ta väarikuse ja auga, mida Ta varem polnud avaldanud. Inimesi haaras kummaline hirm. Need, kes olid Jeesusele lähemal, astusid instinktiivselt niipalju tagasi, kui rahvamass võimaldas. Mõnede Ta jüngerite lähedus välja arvatud, seisis Päästja üksi. Kõik helid olid vaibunud; sügav vaikus näis talumatuna, ja kui Tema kindlameelsed, kokkusurutud huuled avanesid ning Ta hääled helises soolotrompeti kõlal, läbistas koosolijaid tahtmatu kergendusohe.

Ta rääkis selge rõhutatuse ja jõulisusega, mis avaldas inimestele sellist mõju nagu oleks puhkenud võimas maru: „Eks ole kirjutatud, et minu koda hüütagu palvekojaks kõigile rahvastele? Aga teie olete selle teinud röövlikoopaks!” – Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy*, 3. kd, lk-d 23, 24.

Küsimused aruteluks:

1. Kuidas sa kirjeldaksid Jeesuse tundeid ülaltoodud lõigu põhjal? Millise õppetunni saame siit selle kohta, kui palju tunded – juhul, kui need õigesse voolusängi suunata – saavad olla heaks allikaks?
2. Kuidas saab negatiivseid emotsioone positiivsetega tasakaalustada? Mõtiskle Maarja Magdaleena ja teise Maarja kogemuse üle Jeesuse haa juures, kust nad „kartuse ja suure rõõmuga” lahkusid.
3. Juudi kogukonnad tähistavad puurimipüha selleks, et meenutada aega, mil „nende mure muutus rõõmuks ja lein pidupäevaks” (Est 9:22). Arutlege klassis, mil moel võime tagada, et meie ei unusta neid paljusid aegu, mil mure muutus rõõmuks. Jaga oma klassis kogemusi mõnest korrast, kui sinu tunded selliselt muutusid.
4. Kuidas saame õppida klammerduma Jumala töotuste külge siis, näiteks praegu, kui need näivad olevat nii kauged ja kättesaamatud?

2. õppetükk: 1.- 7. jaanuar

Jumalik hoolitsus mure korral

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 3: 6-10; 15:1-3; Jh 14:1, 2; Mt 6:25-34; 18:3; Fl 4:11, 12.

Meelespeetav kirjakoht: „Heitke kõik oma mure tema peale, sest tema peab hoolt teie eest!” (2Pt 5:7).

Pühakiri on täis salme, mis sisaldavad sõnu nagu *kartus*, *mure*, *rahus*, *tusk*, *hirmunud* ja *kohkunud*. Paljudel juhtudel viitavad need sõnad sellele, mille pärast inimesed on mures ja hirmul; teistel puhkudel töotustele, mis pakuvad jumalikku kinnitust neile, kes kardavad või muretsevad. Sõnum: „Ära kardada!” läbib Pühakirja jõuliselt ja järjekindlalt.

Ja miks mitte? Lõppude lõpuks on ju hirm ja ärevus inimese elu osaks sellest peale, kui patt sisenes siia maailma. Mure või hirm sellepärast, mis võib juhtuda, hakkab vaimse ja füüsilise tervise peale rohkem kui mõni teine tunne. Keskaegne legend räägib meile rändurist, kes ühel õhtul teel Londonisse kohtas Hirmu ja Katku; nood lootsid Londonis tappa 10 000 inimest. Rändur küsis Katkult, kas tema tõesti tapab kogu selle hulga. „Oo ei,” vastas Katk, „mina tapan ainult mõned sajad. Minu sõber Hirm tapab ülejäänud.”

Käesoleva nädala õppetükk räägib sellest, kuidas me jumaliku väe abil saame kergendust hirmust ja murest. Julgusega tulevikku vaatamise võtmeteguriteks on Jumala usaldamine ja rahul olemine.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 8. jaanuariks.

Pühapäev, 2. jaanuar

Esimene hirmuäratav kogemus

Loe 1Ms 3:6-10. Raske on ette kujutada Aadama ja Eeva esimest kokkupuudet hirmuga, kuna mitte keegi meist ei suuda mäletada oma esimest korda, mil esmakorselt seda tunnet kogesime. Arengupsühholoogid on kinnitanud, et imikutel tuleb juba oma elu algusjärgus rinda pista teatud hirmudega, mis enamasti tulenevad näljaseks muutumisest ja teravatest helidest. Lapsed ja noorukiealised läbivad samuti mitmesuguseid hirme: hirm loomade või pimeduse või üksiolemise ees; kooliga seotud hirmud, lahutatus vanematest, suureks mittekasvamise hirm või hirm saada hüljatud eakaaslaste poolt. Täiskasvanutel on samuti oma üldtuntud kartused: hirm, et ei leia sobivat elukaaslast, et ei leia õiget tööd; hirm terroristide rünnakute ees; kroonilisse või saatuslikku haigusse jäämise hirm; hirm saada mõrvatud; hirm surra jne.

Ellen G. White ütleb, et pärast seda, kui Adam sõi keelatud puu vilja, „valdas teda patule mõeldes õud” ning et Eedeni mahe temperatuur pani süüdioleva paari värisema. Neid haaras „süütunne, hirm tuleviku ees ja alastioleku pelg” – *Patriarhid ja prohvetid*, lk 57.

Mõtiskle järgnevate töotuste üle, mis on antud hirmu ja ärevusega hakkama saamiseks. Too neist igatühest esile märkimist-vääriv.

- * Ps 23:4 _____
- * Öp 1:33 _____
- * Hg 2:5 _____
- * 1Pt 3:14 _____
- * 1Jh 4:18, 19 _____

Hirm ja mure on üleüldised. Need on sagedased, laastavad ja piinavad. Ärevuse tunnuste hulka kuuluvad tavaliselt: (millegi) kartmine, muretsemine, unetus, hirmuvärinad, pinge, peavalu, väsimus, pearinglus, südamekloppimine, õhupuudus, higistamine, keskenemisraskused ja ülivalvsus. Ärevus võib kaasneda paanikahoogudele. Jumal on huvitatud meie vabastamisest sellistest soovimatutest tunnetest, ja Ta kutsub meid üles usaldama Teda.

Mis on asjad, mis sind kõige rohkem hirmutavad ja miks? Kui põhjendatud su hirm on? Milliseid praktilisi samme saad astuda, kas selleks, et kõrvaldada seda, mis sind kartma paneb, või et leevendada hirmu kui sellist?

Esmaspäev, 3. jaanuar

Ära kardada

Loe 1Ms 15:1-3. Mis tekitas Aabrahamile hirmu? Millised ilmsed põhjused hirmu tunda tal olid? _____

Jumal kutsus Aabrahami ja töötas tema teha suureks rahvaks. Aabraham nägi, et aastad möödusid ja tal ei olnud pärijat; ta tegeles selle küsimusega ning sellest sai tema peamine mure. Salmid 2 ja 3 paljastavad Aabrahami hirmu südamikku: „Mina ju lähen ära lastetu-na... minu kojast sündinu saab mu pärijaks.” See hoiak näitab inimloomusele omast üldist reaktsiooni, soovi põlistada, jäädvustada midagi meist, midagi, mis kannab meie mõju edasi ka pärast meie surma.

Jumala vastus Aabrahami murele kõlas nii: „Ära kardada... Mina olen sulle kilbiks. Sinu tasu on väga suur” (1Ms 15:1). Meie elu tulevasil päevil ja isegi meie tulevik pärast meie surma on meie taevase Isa kätes. Tema teab, et vabanemine rahutusest on üks meie suurim vajadus, ja Tema tahab, et oleksime rahul täna ning julged homse suhtes.

Vaata järgmisi salme. Millistes olukordades esitas Issand ühe ja teise kartust hajutava „Ära kardada!”?

5Ms 31:8 _____

2Aj 20:17 _____

Lk 21:9 _____

Jh 14:27 _____

Mure avaldub ahastusena teadmatuses. Selline teadmatus võib puudutada lähitulevikku või kaugemat aega, ja sellist asja ei pruugi üldse juhtuda; olevikuhetkel on see asi olemas ainult mõttes. Siiski on ärevuse tunnused nii emotsionaalselt kui füüsiliselt vägagi olemas ja võivad põhjustada vaeva. Pole ime, et Issand soovib meid neist vabastada.

Kuidas saad kõige paremini kasutada Jumala kinnitust – „Ära kardada” – olgu sa siis mistahes olukorras? Kuidas saad sa meeles hoida tõsiasja, oled sa siis vastakuti millega tahes, et Jumal on tugevam ja suurem kui ükski väljakutse ning et Tema armastab sind armastusega, mis on suurem kui sinu hirm?

Teisipäev, 4. jaanuar

Usaldus ärevuse vastu

Mõtiskle Jeesuse trööstivate sõnade üle, mida Ta ütles oma jüngeritele Jh 14:1, 2. Mis toimus vahetult enne seda? Kuhu Jeesus nende mõtted suunas? _____

Need armastusrikkad sõnad julgustavad usaldama. Usaldama Isa, usaldama Jeesust, sest usaldus on see, mis saab erutatud südame vabastada ahastavalt tulevikku vaatamisest. Jeesus viib jüngerite tähelepanu kohe kuningriigile, mida Ta neile ette valmistab. Ühesõnaga, hoolimata sellest, mis juhtub sinuga siin, hoolimata sellest, kui halvad lood on, on see [kuningriik] ju see, mis sind ootab. *Niisiis, usalda mind ja minu töotusi.* Just seda ütles Jeesus neile siis ja ütleb meile praegu.

Mõnel nõustamisel pannakse kliendid mängima rolle, mis vastavad nende reaalse elu olukordadele, et selliselt kasvatada nende eneseusaldust ja tõsta eneseväarikust. Lisaks õpivad nad seda, kuidas tulla toime oma mõtetega siis, kui ärevus peale tungib, nii et mõte keskeneks turvalisele teemale. Neile õpetatakse ka lõõgastumist ja hingamistehnikaid, mida kriitilistes olukordades kasutada.

Ehkki sellised strateegiad on küllaltki edukad, keskenevad need eneseusu saavutamisele, selleks et vähendada võimalusi ärevust tunda. Olgu pealegi, kuid selline asi on poolik, kuna eneseusaldus on vaid kukesamm. Lõpuks on meil vaja siiski õppida usaldama Jumalat.

Mismoodi võrdleb psalmist Jumala usaldamist inimese usaldamisega? Ps 118:8, 9. _____

Inimesed võivad olla muutlikud ja tujukad, samas kui Jumal ja Tema töötused ei muutu iialgi. Itaalia kuningas ja Böömimaa kuningas töötasid reformaator Jan Husile ohutut teekonda ja ohutut eestkostet.

Nad murdsid oma sõna ning Hus suri märtrina. Ühel teisel juhul saatis kuningas Charles I Inglise riigimees Thomas Wentworthile dokumendi, milles ütles: „Kuninga sõna kohaselt ei kannata sinu elu, au, ega vara.” Pisut aega pärast seda kirjutas sama valitseja alla Wentworthi surmamõistmise otsusele.

Mida ütleb Jeesus meile Mt 18:3? _____

Imikute esmane ülesanne on arendada usaldust oma emasse või hoidjasse. Kui see [usaldus] on kord loodud, tunnevad pisikesed rahulolu ja usaldust maailma ja neid ootava tuleviku ees. See on usalduse algus. Jeesus palus meil siduda end Temaga nii nagu laps oma emaga, lastes ennast rahustada ja julgustada Tema hellast hoolest. Meie aga peame tegema teadliku valiku just selliselt toimida.

Võta mõned hetked aega, et meenutada kordi, mil Jumal vastas sinu palvetele või pakkus sinu jaoks parimat. Kuidas saavad varasemad kogemused (nagu need) aidata sul suurendada usaldust sinu taevasesse Isasse täna, ükskõik, millise keeruka olukorraga sul siis rinda pista tuleb ja mis iganes sind ärevaks ja murelikuks teeb?

Kolmapäev, 5. jaanuar

Lilledest ja liblikatest

Millise õppetunni võime saada Jeesuse Mäejutluse lahkest nõuandest mitte muretseda? Mt 6:25-33. _____

Kogu selles võimsas tekstis õpetab Jeesus mitmeid põhimõtteid, mis – juhul, kui neid tõsiselt täita – kaitsevad usklikku ahastusse sattumast.

Hoia silme ees perspektiivi (25.s). Palavikuline päevaplaan võib varjutada meie silme eest tõeliselt tähtsad asjad. Igapäevakohustused võivad meid kõrvale juhtida sellest, mida me peame fundamentaalseks. Jumal andis meile elu. Jumal lõi meie keha. Kui Temal oli vägi ja tahe seda teha, eks Ta siis varusta ka toiduga, et oma loodut ülal pidada? Eks Ta siis korraldab asju vajalike riiete saamiseks, millega meie keha katta?

Innustu tavapärasest loodusest (s-d 26, 28-30). Varblased ja liiliad on looduses vägagi tavalised. Jeesus vastandas need tohutult keerulisele inimolevusele. On selge, et varblased ei muretse homse pärast ega liiliad askelda ringi, et olla viimase moe järgi, ja ometi Jumal varustab neid. „Eks siis veelgi enam teid?” (30 s).

Mure on kasutu ja mõttetu (27 s). Probleemide käsitlemine selleks, et leida võimalikke lahendusi, võib olla viljakas, kuid muretsemine muretsemise pärast ei tee asja lahendamiseks midagi, ainult suurendab negatiivseid külgi.

Sea asjad tähtsuse järjekorda (33 s). Kristlasi haarab vahel endaga kaasa materialismi või muu taolise keeris, mis juhib nad kõrvale sellest, mis on elus tõeliselt oluline; niisiis meenutab Jeesus meile: „Aga otsige esmalt Jumala riiki ja tema õigust, siis seda kõike antakse teile pealegi!”

Winston Churchill ütles: „Ma mäletan ühe vana mehe lugu, kes ütles oma surivoodil, et tal oli olnud oma elus palju muret ja vaeva, kuid enamjagu sellest, mille pärast ta muretses, ei tabanud teda kunagi.”- [[http:// www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchill](http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchill)].

Heida pilk asjadele, mis sind muretsema panevad, ning põlvita ja palveta, paludes Jumalal kõigi sinu murede eest hoolt kanda.

Millised on mured, mille lahendamisel saad sina olla osaline? Millised on asjad, mis on täiesti sinu kontrolli alt väljas? Tee, mida sa teha saad, et asja lahendada ja siis palu Issandalt abi õppida ülejäänus usaldama Teda.

Neljapäev, 6. jaanuar

Üks päev korraga

Loe Mt 6:34. Mida ütleb Jeesus meile siin? Kuidas saame õppida tegema seda, mida Ta ütleb? Miks see nii tähtis on? _____

Mt 6:34 sõnumi ellu rakendamine tooks tänapäeva inimestele palju rahu. Jeesus ei palu meil ignoreerida planeerimist ega soodusta hooletu olemist. Ta lihtsalt ütleb, et me ei muretseks selle pärast, mis võib juhtuda; ei kasutaks tüüpilist mõttekäiku „Mis siis kui...”. „Mis siis, kui ma haigeks jään?” „Mis siis, kui ma töö kaotan?” „Mis siis, kui ma õnnetusse satun?” „Mis siis, kui mu laps sureb?” „Mis siis, kui keegi mind ründab?”

Järgnevas loetelus lahatakse inimese ärevust üldjoontes. Muretsev inimene keskeneb:

Viiskümmend protsenti sündmustele, mis kunagi ei juhtu.

Kakskümmend viis protsenti minevikus toimunud, mida muuta ei saa.

Kümme protsenti teistelt tulevale arakstegevale kriitikale.

Kümme protsenti tervisele (suurem jagu sellest on see, mida kardetakse).

Viis protsenti tegelikule probleemile, millega tuleb silmitsi seista.

Kuidas võid sina saada tiivustust Pauluse nõuandest „olla rahul”? Fl 4:11, 12. _____

Võti üks-päev-korraga elamiseks on rahul olemine, tõhus vastumürk muretsemisele. Rahul olemine ei ole päritav hoiak, vaid õppimise teel saavutatav iseloomujoon. Paulus ütles, et: „Olen õppinud kõigega ja kõigis oludes rahul olemise saladust” (12. s NIV). Täna sel päeval, käesoleval ajastul, mil seisame vastakuti nii paljude probleemidega, on vaja arendada meelsust olla rahul sellega, mis meil praegu on, ja jätta muretsemata selle pärast, mis võib saada homme.

Jeesus ütles: „Rahu ma jätan teile, oma rahu ma annan teile. Mina ei anna teile nõnda, nagu maailm annab. Teie süda ärgu ehmu ega mingi araks!” (Jh 14:27). Praktiliselt, kuidas lõigata kasu sellest Jeesuse pakutud garantiist jätta meile melerahu? Jaga hingamispäeval klassis oma vastust. Mida saate üksteiselt õppida?

Reede, 7. jaanuar

Edasiseks uurimiseks: „Töö ei ole see, mis tapab; tapab muretsemine. Ainus viis muretsemist vältida, on panna kõik mured Kristusele. Ärgem vaadelgem asjade pahupoolt. Arendagem rõõmsameelsust.” – Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, lk 466.

„Juhul, kui kasvatame oma hinge uskuvamaks, armastavamaks, suuremat kannatlikkust omavaks ja täiuslikumalt oma taevast Isa usaldavaks, oleks meil selle elu vastuoludest läbi minnes rohkem rahu ja rõõmu. Issandal ei ole heameelt sellest, kui me ennast kulutame ja Jeesuse käte vahelt väljas muretseme. Tema on kõige hea allikas, iga töötuse täidmine, iga õnnistuse realiseerimine... Meie usurännak oleks tõepoolest üksildane, kui poleks Jeesust. „Ma ei jäta teid orbedeks, ma tulen teie juurde” (Jh 14:18), ütleb Ta meile. Tundkem rõõmu Tema sõnadest, uskugem Tema töotusi, korrakem neid päeva jooksul ja mõtisklegem neist öösel, ja olgem õnnelikud.” – Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, lk 468.

Küsimused aruteluks:

1. Vaadake klassis läbi vastused neljapäevase osa viimasele küsimusele.

2. Mõned kardavad – ilma otsese tegeliku põhjuseta muretsemiseks – jääda mingit haigust põdema ja surra; teised elavad just nüüd mingi puudega või ravimatu haigusega, mis tõenäoliselt lõpeb nende surmaga. Kolmandad on ehk vastakuti mingi muu elu ähvardava olukorraga. Kuidas saab sellises olukorras olevaid inimesi julgustada, lohutada?

3. Jaakob „kartis väga ja tal oli kitsas käes” (1Ms 32:8), kui ta valmistus kohtuma Eesaviga. Joosepi vennad olid „nõnda hirmunud” siis, kui Joosep ennast neile teatavaks tegi (1Ms 45:3). Vestelge, kuidas saame tulla toime oma hirmuga, mis lähtub meie oma valesittemisest. Kas on vahet toime tulekus hirmudega, mida oleme oma valedetegudega endale ise kaela tõmmanud? Juhul, kui on, siis milles on vahe?

4. Iiob väitis: „See, mille ees ma tundsin hirmu, tuli mulle kätte, ja mida ma kartsin, see tabas mind” (Ib 3:25). Kas meie hirmud võivad saada tegelikkuseks „iseeneslikult täituva ettekuulutuse” efekti tõttu? Ühesõnaga, kas meie pidev muretsemine millegi juhtumise pärast aitab tõesti esile tulla sellel, mida me kardame? Arutlege.

5. Mõelge kõigile neile asjadele, mille pärast me muretseme, ja mis meiega ei juhtunudki. Millise õppetunni saame nendest kogemustest, ja mis peaks aitama meil tuleviku pärast nüüd vähem muretseda?

3. õppetükk: 8. – 14. jaanuar

Pinge

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Kn 17:2-4, 15, 16; 19:1, 2; Mk 6:31-34; Gl 6:2; Jh 15:13.

Meelespeetav kirjakoht: „Tulge minu juurde kõik, kes olete vaevatud ja koormatud, ja mina annan teile hingamise” (Mt 11:28).

Pinge puudutab igapäevast. Nõudmised tööl, kriisid peres, süütunne, ebakindlus tuleviku suhtes, rahulolematuse mõõdnuga – need kõik on rasked asjad. Kõik nimetatud koos elu üldiste sündmustega paneb inimesele küllalt suure surve ning mõjutab tema füüsilist ja vaimset tervist. Uurijad Thomas H. Holmes ja Richard H. Rahe töötasid välja sotsiaalse taaskohastumise hindamise skaala, mis reastab elusündmused vastavalt iga sündmuse pingeväärtusele; abikaasa surm – 100; isiklik vigastus või haigus – 53; elukoha muutus – 20 punkti jne. Inimene, kes kogub mingil ajal 200 või rohkem punkti, tema võimalus haigestuda on 50 protsenti; keegi, kelle punktisumma kasvab 300ni või rohkemaks, jõuab kriisi. Mõõdukas kogus pinget on vajalik selleks, et etteaste paremini välja tuleks, kuid ülemäärane stress hakkab tervise peale.

Jeesus näitab õpetuse ja eeskuju kaudu, et parim ravim elupingete vastu on otsida Jumalat rahulikul ajal ja kohas (Mk 6:31). Juhul, kui lubame Tal seda teha, aitab Issand meil toime tulla pingetega, mis on siinse elu vältimatuks osaks.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 15. jaanuariks.

Pühapäev, 9. jaanuar

Erutavad elusündmused

Kuidas tagas Jumal Eelija ellujäämise Iisraeli pika põuaperioodi ajal? 1Kn 17:2-6, 15, 16. _____

Pika näljaaja kestel tundis Eelija ennast küllap et väga ligi Issandale, kes tema eest sellist isiklikku hoolt kandis. Kõigepealt oli tal võimalus oma silmaga näha, kuidas kaarnad (tavaliselt „pahurad” linnud) tulid kaks korda päevas teda toitma. Ime, eks ole! Siis nägi ta, kuidas vähesest õlist ja jahust sai lõpmata palju leivakakukesi – piisavalt palju, et toita kolme inimest kahe aasta jooksul. Kui palju tõendeid vajab üks inimene veel Jumala hoolekandest? Ellen G. White rakendab seda õppetundi Jumala ustava rahva kohta maailma ajaloo lõpupäevadel: „Ma nägin, et meie leib ja vesi on meile sel ajal tagatud, ja et meil ei ole toidunappust ega nälja talumist; sest Jumal on suuteline katma laua meile ka kõrbes. Juhul, kui vaja, võib Ta saata kaarnad meid toitma nii nagu Ta tegi Eelijaga.” – *Varased kirjutised*, lk 56.

**Mille muuga veel Eelijat varustati, ja millised õppetunnid joo-
nistuvad siit meie jaoks? 1Kn 17:17- 22; 18:23-39, 45.** _____

Jumal kasutas Eelijat lesknaise poja elu päästmisel. Milline usu-
proov, ja milline Jumala väe – elu ja surma puudutava väe – võimas
avaldumine! Edasi oli Jumala väe vääramatuks ja vaatamänguliseks
avalduseks proovilepanek Karmeli mäel. Veel üheks näiteks, et Jumal
sekkub inimeste asjaajamistesse, oli ränk vihmasadu pärast kolmeaas-
tast põuda. Eelija elu oli täis otsest jumalikku sekkumist. Raske on ette
kujutada, kuidas keegi pärast kõike seda ei suuda Issandat täielikult
usaldada; ometi ilmnesisid – mitte kuigi kaua pärast kõike seda – Eelijal
pinge ja julgusetuse sümptomid (vaata homset õppetükki).

Seega on siin tähtis õppetund meie jaoks. Hoolimata imedest meie
elus, seisame ikkagi silmitsi takistustega. Mitte keegi, isegi mitte selline
prohvet nagu Eelija, ei ole tundetu mure ja vaeva suhtes, mida elu toob.

**Kas edu ja saavutused põhjustavad sinus pinget? Terve rodu
kuitahes positiivseid sündmusi loovad tundepinge. Samas, miks
peaksime olema ettevaatlikud, et me headel aegadel ei muutu lii-
ga endaga rahulolevaiks?**

Esmaspäev, 10. jaanuar

Kibedad elusündmused

Loe 1Kn 18:40. Pole selge, kas Eelija just ise osales sadade inimeste tapmises või mitte, kuid selge on, et tema vastutusel see „lahinguülesanne” oli, ning et emotsionaalselt oli see paljunõudev. Jumal lubas sellist teguviisi, sest see oli ainus viis, kuidas juurteni hävitada ebajumalateenistust, mis hõlmas isegi laste ohverdamist (Jr 19:5). Igatahes maksis prohvet selle eest kindlasti emotsionaalset lõivu.

Sellise raske katsumuse pingeharjal seisis Eelija veel vastakuti millegagi - millega? 1Kn 19:1, 2. _____

Ahabi valitsemisaja algusest peale oli kuri kuninganna järeleandmatult tegutsenud selles suunas, et ta abikaasa „teenis Baali ja kummardas teda” (1Kn 16:31). Tagajärg: kogu Iisrael oli langenud ebajumalateenistusse. Iisebel aitas kaasa Astarte – kaananlaste ühe jäledama ja halvima ebajumala – kummardamise taastamisele. Nüüd, kui kõik tema preestrid olid surnud, tundis Iisebel vastikust ja raevu.

Kuidas reageeris Eelija Iisebelilt saadud sõnumile? 1Kn 19:3, 4.

Kuidas sai selline jumalamees olla sellises meeleheites – pärast seda kui ta oli tunnistajaks reale suurepärasele imedele? Kuidas ta jõudis punktini, kus palus, et Jumal võtaks talt elu? Pärast kõiki neid imesid, mida ta oli näinud ja millesse oli haaratud!

„Nii on Saatan kasutanud inimese nõrkust. Ta töötab praegugi samal viisil. Niipea kui keegi on ümbritsetud murepilvedest, segadusse aetud olukordadest või vintsutatud vaesusest ja hädast, asub Saatan kiusama ja vaevama. Ta ründab meie iseloomu nõrku külgi. Ta püüab kõigutada meie usku Jumalasse, kes on lubanud asjadel selliselt minna.” – Ellen G. White, *Ajastute igatsus*, lk. 120.

Kui sageli oleme teinud sedasi: unustanud, millisel imepärasel viisil on Issand minu heaks minevikus toiminud? Miks on siis nii tähtis, eriti meeleheite ja pinge aegadel, klammerduda meenutustesse, kuidas Jumal on su elus möödunud päevil tegutsenud? Miks me nii kergesti unustame selle, mida Issand on meie jaoks teinud? Kuidas saavad tänu ja kiitus ning jumalateenimine meid läbi viia keerulistest aegadest?

Teisipäev, 11. jaanuar

Jumala teraapia

Loe 1Kn 19:5-9. Millised olid need lihtsad ravivahendid, mida kasutati Eelija jaoks tema elu pingelisel ajal? Millise mõtte saame siit endale? Kuidas mõjutab meie vaimne hoiak meie füüsilisi talitlusi – kas heas või halvas suunas? _____

Uni. Toit. Jälle uni. Jälle toit. Ja siis tugev kehaline koormus – nelikümmend päeva ja nelikümmen ööd; Karmeli mäelt Hoorebi mäele. Huvitav on, et sageli on vaimse pinge vastu võitlemisel raviks piisav uni, kehaline koormus ja tervislik toiduvalik.

Meeleoluhäirete puhul on tavaraviks niinimetatud tegevuse planeerimine. See seisneb range ajaplaani kasutuselevõtus; ajaplaani, mis sisaldab meelelahutusi ja sihipärast tegevust, mis sunnivad rusutud inimest ennast koguma, osalema ja sündmusi läbi elama. Selline režiim aitab inimesel täita aega positiivsega ja vältida enesehaletsust. Tegevus seisneb sageli kehalises aktiivsuses, kuna see aitab toota endorfiine – morfiinilaadseid loomulikke kemikaale, mis tõstavad tuju ja leevendavad vähemasti ajutiseltki masendust.

Taevas juhtis Eelija astuma samme, mis taastasid tema normaalse vaimse tervise. Nagu Eelija, vajame meiegi avatust jumalikule juhtimisele. Kohemaid, kui Eelija istus leetpõõsa alla, ta palvetas. Jah, see palve oli küll mittehea palve (paluda Jumalal võtta talt elu), kuid ikkagi oli see palve, igatsus, et Jumal juhiks olukorda.

Ajapikku sai Eelija üle kohutavast kartusest ning Jumal sai teda jälle kasutada (vaata 1Kn 19:15, 16; 2Kn 2:7-11). Enne tuulepöörises taevasse võtmist anti Eelijale tohutu eesõigus võida endale järelkäija, ning olla tunnistajaks sellest, kuidas Jordani jõgi lahknes, võimaldades temal ja Eliisal ületada jõgi kuiva maad mööda.

Lõpuks võeti Eelija taevasse ilma, et ta üldse oleks pidanud surema. Omamoodi ironiline lõpp mehe jaoks, kes mitte kuigi kaua tagasi oli palunud, et Jumal võtaks temalt elu!

Millest me jääme ilma siis, kui palvetame ainult kartuse ja meelete aegadel? Kõrvuta ainult hädaolukordades palvetamist selle tuluga, mida annab pidev palve-elu. Kuidas saad õppida järjekindlamalt elama pideva palve meelsuses? _____

Kolmapäev, 12. jaanuar

Jeesuse meetod stressiga toime tulekuks

Mobiiltelefonide populaarseks muutumise ajajärgul 1990ndate aastate keskel ütles üks veteran-adventjulistaja: „Mul ei ole mobiiltelefoni! Kui ma külastan kogudusi ja kuulan ära inimeste probleeme, siis see väsitab ja rõhub. Lõpuks istun oma autosse ja leian seal pelgupaiga. Juhul, kui mul oleks mobiiltelefon, ei leiaks ma rahu ka oma autos.” Iga Kristuse järelkäija vajab vaikset pelgupaika, et olla rahu, palvetada ja kuulatada Jumalat läbi tema Kirjapandud Sõna.

Loe Mk 6:31. Millise õppetunni saame siit enda jaoks? Kui sageli sa ise seda rakendad või on sul alati vabandus olemas? _____

Jeesusest rääkides kirjutab Ellen G. White: „Tema õnnelikemad hetked olid need, kui Ta oli üksi looduses ja Jumalaga. Neil kordadel, kui tal oli võimalik jätta hetkeks tööd-tegemised, läks Ta väljale, mõtiskles rohelistes orgudes, vestles Jumalaga mäeveerul või metsasalus. Sageli leidis varajane hommik Teda mõnes üksildases paigas Pühakirja uurimas või palvetamas. Pärast neid vaikkeid tunde pöördus Ta tagasi koju, et sooritada jälle eluks vajalikku ning anda eeskuju püsivuses.” – *Ajastute igatsus*, lk. 90.

Milline teine pelgupaik Jeesusel oli? Mt 21:17; Mk 11:11.

Inimene võib olla kas rahutuse või rahu allikaks. Jeesus leidis rahu sõprade juures, kes tõid Tema ellu lohutust ja lembust. Sellise paiga leidis Ta Laatsaruse, Marta ja Maarja kodust. „Jeesus tundis sügavat kiindumust perekonna vastu Betaanias... Sageli, kui Ta oli väsinud ja igatses inimliku sõpruse järele, läks Ta sellesse majja... Kristus hindas rahulikku kodu ja siiraid sõpru. Ta igatses inimliku õrnuse, headuse ja armastuse järele.” – Ellen G. White, *Ajastute igatsus*, lk 524.

Kuidas saad sa oma elus rakendada Jeesuse meetodit stressiga toime tulekuks? Millist nõu annaksid suurlinna elanikule, kellel on vaja mitu tundi teel olla selleks, et loodusesse jõuda? Või kellelegi, kes elab suurperes, mispuhul ühe katuse all elab suur hulk inimesi? Kelle juurde võiksid minna – pereliikmed/sõbrad sealhulgas – , kui leiad end segadusse viiduna ja emotsionaalset tuge vajavana?

Neljapäev, 13. jaanuar

Teistele kergenduse toomine

Millised on need erilised jooned Jeesuse käitumises, mille kaudu Peetrus kirjeldab oma Õpetajat? Ap 10:38. _____

Jeesuse käitumistaal otsast lõpuni oli isekusetus. Ta kasutas kogu oma energia selleks, et teenida teisi, et tuua neile oma lahkete sõnade ja tervistava väe kaudu kergendust. Jeesus ei kasutanud kunagi oma väge enda heaks. See jättis Peetruse mällu sellise jälje, et tema kirjeldus Päästjast oli kirjeldus Temast, kes „käis mööda maad head tehes ja parandades kõiki kuradi poolt rõhutuid” (s 38).

Valdaval osal juhtudest on töö, inimsuhete, raha jms poolt põhjustatud surutis enesekeskne. Pigem teistele (kui et enesele) keskenemine on hea moodus isikliku surutise kõrvaldamiseks. Inimesed, kes asuvad osalema vabatahtlikena projektides ühiskonna heaks jne, räägivad suuremast heaolutundest ja rahuldusest kui inimesed, kes seda ei tee.

Loe Gl 6:2, Fl 2:4 ja Jh 15:13. Milline sõnum on siin meie jaoks? _____

John D. Rockefeller (1839-1937) oli eeskujuks selles, kuidas tulla toime stressiga sel teel, et keskeneda enda asemel teistele. 1879.a kuulus tema kompaniile, Standard Oil'ile, umbes 90 protsenti Ameerika Ühendriikide naftapuhastustehastest. 50ndaks eluaastaks oli ta tollase maailma rikkaim mees. Kuid 1891.a tabas teda närvivapustus ja ta oli suremas. Siiski taastus ta haigusest mõne napi kuuga.

K u i d a s ?

Ta võttis kasutusele lihtsa toiduvaliku, piisava puhkuse ja kehalise aktiivsuse ning tegi otsuse anda ära oma varandus; ülejäänud 40 aastat oma elust elas ta filantroobina [omakasupüüdmatu tegutsejana kaasiniemete heaks]. 20 sajandi algul küündis tema isiklik varandus ligi \$900 miljonini. Selleks ajaks, kui ta suri, hinnati tema mõis \$26 miljonile. Tema annetused tegid maailmas väga palju head. Ja tema enda elu pikenes peaaegu 50 aasta võrra; ta elas rahulolevana 97 aastaseks.

**Milline on olnud sinu kogemus teiste teenimisest saadava õn-
nistuse kohta? Miks mitte pingutada järelemõeldult ja palvemeel-
selt veel rohkem?**

Reede, 14. jaanuar

Edasiseks uurimiseks: „Täiesti kurnatuna istus ta [Eelija] leetpõõsa alla puhkama. Seal istudes palus ta endale surma... Põgenikuna kaugel inimeste elupaigust vajus ta kibedasse masendusse. Pettununa soovis ta, et ei peaks enam iialgi nägema ühtki inimest... Iga inimese elus tuleb ette kibeda pettumuse ja äärmise julgusetuse aegu – päevi, mil meid täidab mure ning näib raske uskuda, et Jumal on ikka veel oma maiste laste helde Heategija; päevi, mil raskused pigistavad hinge ning surm tundub elust paremana. Siis lõdvendavad paljud klammerdumist Jumalasse ning langevad kahtluste vangistusse ja uskmatusse ahelaisse. Kui me suudaksime sellistel aegadel märgata Jumala ettenägevust, näeksime ingleid, kes püüavad meid päästa meie eneste käest ning asetada meie jalgu iidsetest mägedest kindlamale alusele. Siis voolaks meisse uus usk ja elu.” – Ellen G. White, *Prohvetid ja kuningad*, lk. 162.

Küsimused aruteluks:

1. Kas su elus on olnud aegu, mil oled selgelt näinud Jumala kätt sinu elus toimimas ning sinu usk oli tugev, ja kohe pärast seda vajasid sa ära ning leidsid ennast keset kahtlusi Jumala ja Tema juhtimise suhtes? Mida õppisid taolisest kogemusest sellist, mis aitaks teisi, kel tuleb rinnutsi seista sarnases olukorras?

2. Mis on teiste aitamise juures see, mis paneb meid end paremini tundma? Miks on lugu sageli just nii? Samas, miks on nii raske enda omast teistele anda? Kuidas õppida valmisolekut surra enesele, selleks et teenida paremini kaasinimeste vajadusi?

3. Heida sügav pilk oma terviseharjumustele. Mida sa sööd ja jood? Mismoodi näeb välja sinu kehalise kasvatuse programm? Kui palju aega jääb sul lõõgastumiseks? Milliseid muudatusi saad ette võtta selleks, et tunda ennast nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt paremini? Ehkki mõnel puhul on inimesel väga tõsised psühholoogilised vajadused, millele tuleb läheneda asjatundlikult, saame paljudel juhtudel oma enesetunnet suuresti muuta eluviisi harjumuste muutmisega.

4. Kui palju „vaba” aega sul on? Mida sa selle ajaga peale hakkad? Kuidas saad seda aega paremini kasutada selleks, et sinu suhe Jumalaga paraneks?

4. õppetükk: 15. - 21. jaanuar

Inimsuhted

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Sm 25; Ef 4:1-3; 1Pt 3:9-12; Lk 17:3, 4; 23:34; Jk 5:16.

Meelespeetav kirjakoht: „Kõike siis, mida te iganes tahate, et inimesed teile teeksid, tehke ka nendele! See ongi Seadus ja Prohveetid.” (Mt 7:12).

Suurlinnades töötav kogenud evangelist tavatses suurlinnades peevatavate evangeelsete koosolekute sissejuhatava osana korraldada stressiga toimetuleku seminare. Ta oli töötanud välja lihtsa küsimustiku, mille abil palus kuulajaskonnal kirja panna neli või viis punkti, mis inimest kõige rohkem pingestasid. Abilised jagasid vastused erinevatesse kuhjadesse (tervis, raha, töö, inimsuhted jne). Enne, kui vastuste kokkulugemine oli lõpetatud, märkas üks abiline, et kõneleja oli juba valmis pannud töölehed teemal „Inimsuhted” käsitlemiseks. Pärimise peale selgitas pastor, et tulemused olid alati ühesugused: inimestevahelised halvad suhted tõusid pinge tekitajate reas alati esikohale.

Olgu probleeme abikaasaga, lastega, tööandjaga, kaastöölistega, naabritega, sõpradega või vaenlastega – inimene kipub olema põhi-stressor. Siis aga, kui suhted on positiivsed, on inimsuhted võimsaks rahuloluallikaks. Näib et öeldu käib iga geograafilise paiga ja kultuuri kohta. Inimesed teevad meid õnnelikuks või teevad meid õnnetuks.

Just seepärast viibime käesoleval nädalal mõnda aega inimsuhete tähtsa teema juures ja selle juures, mida Piibel meile sellest õpetab.

Selle nädala õppetüki õppides valmistud hingamispäevaks, 22. jaanuariks.

Pühapäev, 16. jaanuar

Täiesti alandlik ja tasane

Loe Ef 4:1-3. Mis sa arvad, miks seostab Paulus alandlikkuse, tasaduse ja pika meelega heade inimsuhte ja üksmeelega? Meenuta oma kogemustest näiteid, mis puhul ülalnimetatud meelsus mõjutas inimsuhteid positiivselt. _____

Loe 1Sm 25. Mida saame õppida Abigaili ja Taaveti käitumisest pingsas olukorras kohase käitumise kohta? _____

Lugu Taavetist, Naabalist ja Abigailist on suurepäraseks näiteks edukast sotsiaalsest suhtlemisest. Tulemused erinevad märkimisväärselt sõltuvalt sellest, kuidas inimesed ennast esitlevad – kui ülemused, võrdsed või kui alandlikud sõbrad või kaaslased.

Taavet saatis oma sõdurid Naabali juurde ausa palvega. „Me oleme kaitsnud sinu mehi ja su omandust; anna meile, mis sul leida on” (1Sm 25:7,8 *autori sõnadega edasi antult*). Kuid Naabal ei tundnud lahkust ega diplomaatiat. Meile on öeldud, et Naabal oli karm ja tegude poolest kuri. Teistes tõlgetes kasutatakse sõnu *pahur, alatu, toores, ebaaus, metsik ja jõhker*. Kindlasti paljastas ta just neid jooni Taaveti sõdurite ees.

Vastandina pööra tähelepanu Taaveti algsele hoiakule. Ehkki tema käsutas sõjajõudu, oli tema sõnum täis hoolivust ja alandlikkust, mis soovis Naabalile ja tema kodakondsetele pikka iga ja head tervist. Taavet esitles ennast kui „sinu poeg Taavet” (s 8).

Mis puutub Abigaili, siis ütleb Piibel meile, et ta oli terava mõistusega ja ilus. Pööra tähelepanu tema käitumisele: ta kogus kokku rikkaliku koguse valitud toitu; ruttas, et Taavetit rahustada, kummardus tema ees maani maha, pöördus tema poole „teenijana” ning kõnetas Taavetit kui „oma isandat” ja palus andeks. Ta tuletas Taavetile ka meelde, et jumalamehena on tal vaja vältida asjatut verevalamist.

Abigaili peenetundeline ja leebe tegutsemine tõi Taaveti kavatsustesse täieliku pöörde. Taavet tänas Issandat, et Issand saatis selle naise, ja tänas naist tema hea osa eest. Selline tulemuslik vahendustegevus säästis paljude süütute inimeste elu. Mis puutub Naabalisse, siis ei olnudki Taavetil vaja verd valada, sest see mees suri – tõenäoliselt südamerikke tõttu – oma enda hirmu ohvrina.

Kerge on (tavaliselt) olla lahke nende vastu, kes meile meeldivad. Kuid kuidas on lugu nende suhtes, kes ei meeldi? Mõtle neile, kes on sinu vastu väga ebasõbralikud. Kuidas käituksid nad juhul, kui sina ilmutaksid nende suhtes leebet ja lahkete olekut? Jumala armu läbi püüa seda teha (pidades meeles sedagi, et ka sina pole ju alati kõige meeldivam ja armastusväärsem inimene).

Esmaspäev, 17. jaanuar

Tasuda kurja õnnistamisega

Mis on 1Pt 3:8-12 tegelik mõte? Millisel otsesel viisil saad rakendada antud põhimõtted oma ellu? _____

Jeesus pööras „silm silma vastu” suhte teise põse ette keeramiseks (Mt 5:38, 39). See oli siis ja on tänapäevani paljudes kultuurides ja traditsioonides pöördeline arusaam. Kahjuks tasuvad ka kristlased harva kurja eest heaga. Kuid Jeesus jätkab rääkimist: „Õppige minult, sest mina olen tasane ja südameilt alandlik” (Mt 11:29).

Ühele väikeste lastega abielupaarile tekitasid tõsiseid probleeme nende naabrid. Mitmelgi korral rääkisid naabrid noortele lapsevanematele tigidalt, kui vastuvõetamatud olid nende jaoks naaberaeda üles pandud mänguplats ja sealt kostuvad laste kilked. Nad kurtsid noore pere ühe ja teise aianurga üle ja selle üle, kuidas see ja too neile tülik oli. Noorpaar ei mõistnud, miks nendega nii kalgilt ja teraval toonil räägiti. Seda enam, et nad ei teinud ju midagi heanaaberlike reeglite vastu. Ühel päeval, kui pere võttis tagaaias puult õunu alla, otsustas pereema anda naabritele äsjaküpsetatud õunakoogist kaks tükki. Naabrid võtsid koogitükid rõõmsalt vastu. See lihtne tegu tõi suhetesse muutuse, ilmselt seetõttu, et torisevad naabrid poleks iialgi arvanud, et seda teevad inimesed, keda nemad olid pidevalt kimbutanud.

Kuidas tasus Taavet Saulile tema pidevate rünnakute eest? 1Sm 24:4-6. Mida räägib see meile Taaveti iseloomu kohta? Kuidas peaksime rakendama sama meelsust oma elus, eriti siis, kui meil on probleeme kellegagi, kes teataval viisil võib samuti olla „Issandast võitu”? _____

Saamueli esimene raamat on neljal korral kirja pannud Taaveti väljenduse, et „Issandast võitu vastu” oleks ebasobiv kätt tõsta. Ehkki Taavetil olid võimalused kätte maksta, püüdis ta korduvalt rajada silda kuningani, ning andis talle andeks. Taavet valis alandlikkuse ja hea käitumise kellegi suhtes, kes oli tema vastu ebasõbralik.

Kas ei peaks me igäüks, olgu olukord milline tahes, valima teha sama?

Teisipäev, 18. jaanuar

Andestamine

Võimalik on näiliselt elada rikast ja mõttekat usuelu, samas ikkagi olla tõsistes suhteprobleemides. Elu sage tõsiasi on, et inimolevustena „ristame teisega mõõgad” ja põhjustame üksteisele valu, isegi – ja mõnikord justnimelt – koguduses. Seetõttu on väga tähtis õppida andestamise kunsti. **Loe Ef 4:32. Kui hästi oled sa rakendanud seda piibellikku tõe oma ellu? Kellele on sinul tarvis andeks anda ja miks on sinu enda pärast oluline neile andeks anda?**

Alles viimastel aastatel on nõuandejasjatundjad hakanud positiivsemalt vaatama vaimulike põhimõtete tähtsusele vaimses tervises. Aastakümneid pidasid paljud psühholoogid ja nõustajad religiooni ja vaimsust süü ja hirmu algallikateks. Enam mitte. Tänapäeval kasutavad paljud pühendunud kristlaste elukorralduse turvalist toimet. Sellised „teraapiad” nagu palve, vaimulik eneseväljendamine, Piibli kuldsalmide päheõppimine ja kordamine ning andestamislepingud on nüüd tuntud abivahenditeks paljudele tundehäiretega võitlevatele inimestele. Andestamist peetakse üheks kõige rahustavamaks strateegiaks, kuigi tõeline andeks andmine ja andeks saamine tuleb ainult Jumalalt Jumalast muudetud südamesse (Hs 36:26).

Loe Mt 5:23,25; Lk 17:3, 4; 23:34. Mida õpetavad need salmid meile andestamise kohta?

Mõnikord võib keegi mõelda, et on olukordi, kus andestamine on niisamahästi kui võimatu. Ent ainuski inimolevus ei jõua kunagi sellise valu ja alandamiseni, mida talus Jeesus: universumi Kuninga ja Looja poolt loodud olevused madaldasid ülekohtuselt universumi Kuningat ja Loojat ja löid Ta risti. Ja ometi hoolis Jeesus – oma äärmuslikus alandamises – neist nii palju, et palus härdalt, et Isa neile andestaks.

Aeg-ajalt teevad inimesed teistele halba, ilma et nad täiesti mõistaksid seda valu, mida nad põhjustavad. Teistel kordadel eksivad sellepärast, et nad on ebakindlad või on neil isiklikke probleeme, ja nii püüavad nad leida leevendust teisi vigastades. Kuidas aitab teiste probleemide teadvustamine sinul andeks anda? Kuidas saad sa õppida andestama nendele, kes meelega püüavad sulle haiget teha?

Kolmapäev, 19. jaanuar

Tunnistage üksteisele patud üles

Kuidas sa seletad Jaakobuse soovitus tunnistada teistele patud üles? Jk 5:16. Peatu selle salmi juures ja küsi endalt, kuidas on sinul vaja rakendada ellu sinne õppetund. _____

Kaasinimese vastu tehtud patt nõuab, et ma seda talle üles tunnistaksin, selleks et saada andestust ja taastada suhe. Samuti näitab see, et olen valmis kandma vastutust tehtu eest ning et ma usaldan ja loodan leida lugupidamist ja andestust. Jumala armu kaudu annab õilis hing andeks, vaatamata pahateo suurusele.

Jaakobuse selle salmi kohta on veel üks seletus, millel on suur raviomadus. Pattude, eksimuste ja üleastumiste üles tunnistamine kellelegi, keda sa usaldad, toob emotsionaalse tervenemise. Oma puudlikkuse avamine heale kristlikule sõbrale kergendab patukoormat. Lisaks sellele süvendab vastastikune ülestunnistamine isikutevahelisi suhteid. Usaldada ja olla usaldatud – see loob sideme, mis muudab sõpruse ehtsaks ja kestvaks. Tegelikult on kogu nõustamise kutseala rajatud põhimõttele, et inimese jaoks on oluline rääkida. Ehkki on olemas vaimsed hälbed, mis nõuavad asjatundlikku ravi, on paljud masendustunded kergendatavad koguduse ja kogukonna tasandil. Ja see kehtib eriliselt probleemide kohta, mis kerkivad esile isikutevaheliste suhete halvenemise tõttu – väärarvamistest, laimust, armukadedusest jne. Jaakobuse nõuande järgi tegemine kergendab psühholoogilist koormat, kuid veelgi enam – annab uut jõudu, et muuta halba käitumist.

Siiski ka ettevaatust! Ehkki tehtud pattude avalikustamine lähedasele sõbrale võib tuua suurt kergendust, teeb see inimese haavatavaks. On alati oht, et meie sõber paljastab usaldatu teistele, ja see on löök asjaosalistele.

Tähtsaim kõigest – me saame alati tunnistada oma üleastumised üles Issandale täies usalduses ja meile kinnitatud andestuse kindluses. Loe 1Pt 5:7. Suhtevaegus võib tuua ebakindluse ja isegi hirmu ning ärevuse. Teised võivad suuta aidata, kuid kindlaim toetus tuleb Jumalalt, kes on valmis võtma kõik meie mured igal ajal enda peale ning andma meile ehtsa kergendustunde, et meie koormad on jäetud Tema kätte.

Neljapäev, 20. jaanuar

Ehitada teisi üles

Loe järgnevaid salme ja küsi endalt, kuidas sa saad rakendada need õpetused oma ellu. Miks see on tähtis mitte ainult sinu, vaid ka teiste seisukohalt? Ef 4:29; 1Ts 5:11; Rm 14:19. _____

Paulus manitseb varakristliku kogukonna kogudusi, et nad väldiksid isiklike suhete riknemist „Kristuse ihus”. Paljud inimestevahelised probleemid tõusevad teiste mahategemisest ja selle käigus haavatakse tervet kogukonda. Inimesed, kes osalevad kuulujuttude levitamises ja keelepeksus, kalduvad ise olema probleemsed inimesed – alaväärsustundega, tähelepanuvajadusega, sooviga kontrollida või valitseda ja muul moel ebakindlad. Need inimesed vajavad abi loobumaks sellisest kahjustavast käitumisviisist, mida tingivad nende sisekonfliktid.

Tõepoolest, head tunded enda suhtes aitavad ennetada kuulujuttude ja laimu levitamist. Kristuse ihu liikmetel tuleb pidada üksteist päästeanni eesõigustatud saajateks (Ps 17:8; 1Pt 2:9). Sellise suhtumise korral paikneb rõhk teiste ülesehitamisel ja vastastikusel õhutamistöö. Isiklikes probleemides olevate inimeste toetamisel on heaks vahendiks julgustussõnad ja poolehoid, asjade positiivse külje rõhutamine, alandlikkus ja rõõmsameelsus.

Veel üks viis aidata on tegutseda suhtelepitajana. Jeesus kutsub rahutegijaid „õndsaks” ja „Jumala lasteks” (Mt 5:9) ning Jaakobus ütleb, et rahutegija lõikab „rahus õiguse vilja” (Jk 3:18).

Loe Mt 7:12. Miks on see igasugustes suhetes nii keskne?

Seda põhimõtet võib pidada ühiskondlike suhete hindamatuks vääriskiviks. See on elujaatav, see rajaneb armastusel, see on kõikehaarav ning see ulatub üle ja ümber inimlike seaduste. „Kuldne reegel” toob praktilist kasu igatühele, keda see puudutab.

Üks hiina talupoeg hoolitses riisipõllu eest, mis asus astangul, kust avanes vaade orule ja merele. Ühel päeval märkas ta sealt tõusulaine algust – meri taandus nii, et suure lahesopi põhi paljastus, ning talupoeg teadis, et vesi tuleb tagasi jõuga, mis hävitab orus kõik. Ta mõtles oma sõpradele, kes töötasid orus, ja otsustas oma riisipõllu põlema pista. Tema sõbrad jooksid viivitamatult märke, et tuld kustutada, ja jäid nii surmatoovast hiidlainest puutumata. Sellise üksteist aitava meelsuse tulemusena pääsesid kõik eluga.

Õppetund on arusaadav.

Reede, 21. jaanuar

Edasiseks uurimiseks: Loe Ef 4:25-32 ja jooni alla sõnad, mis su südant otsekohesemalt puudutavad. Mõtiskle kõige selle üle, mida sa saad Jumala abiga teha, et parandada oma suhteid kaasinimestega.

Siin on katkendid kirjast, mille Ellen White 1908 a. ühele evangelistile kirjutas: „Mul on see sõnum sulle Issandalt: Ole kõnes lahke, tegudes leebe. Valva ennast hoolega, sest sul on kalduvus olla karm ja sundiv ja ütelda järelemõtlematuid asju... Karedad väljendid kurvastavad Issandat; mittetargad sõnad teevad kahju. Olen kohustatud sulle ütleva: Ole oma kõnes vagur, kaalu hästi oma sõnu; ärgu tulgu karedust sinu poolt lausunud sõnadesse ega su liigutustesse...

Kui su igapäevaseks kogemuseks on vaadata Jeesusele ja õppida Temast, ilmutad sa terviklikku, kooskõlalist iseloomu. Pehmenda oma esitust ja ära räägi hukkamõistvaid sõnu. Õpi suurelt Õpetajalt. Lahked ja kaastundlikud sõnad teevad sama head nagu ravim, ning tervendavad inimesi, kes on meeleheitel. Praktilisse ellu rakendatud Jumala Sõna tundmisel on tervistav, rahustav vägi. Krõbe jutt ei too kunagi õnnistust sulle ega kellelegi teisele.” – Ellen G. White, *Evangeeliumitöölised*, lk-d 163,164.

Küsimused aruteluks:

1. Kui palju armastad sina taga rääkida? Ja isegi siis, kui sa seda ise ei tee, kui innukas ja avatud oled sa kuulama teiste keelepeksu? Miks on see teatud mõttes sama halb kui ise keelt peksta? Kuidas lõpetada osalemine selles, mis võib põhjustada teisele inimesele palju valu?

2. Andestamine võib olla väga raske, eriti siis, kui meid on väga rängalt haavatud. Kuidas sa õpid andestama neile, kes ei palu andeks, kes ei hooli sinu andeks andmisest ja kes seda võibolla isegi halvaks panevad? Milline kohustus on sinul neil puhkudel?

3. Sõnaline ja kehaline peresisene vägivald on tegelikkus, mis põhjustab üksikisikutele ja isikute grupile palju valu. Milline peaks olema kristlik hoiak, et aidata ennetada seda probleemi? Mida peaks soovitama siis, kui andeks andmine ei too mingit muutust väärtkohtlemise loosse?

4. Mõttele oma elu üle praegu. Milliseid samme saad astuda, et parandada oma suhteid inimestega? Miks on sellises protsessis nii olulised alandlikkus, Jumala usaldamine ja soov tegutseda õigesti?

5. õppetükk: 22. – 28. jaanuar

Süütunne

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 3:8-13; 1Jh 1:9; Ps 32; 1Tm 4:1, 2; Mt 26:75; Rm 8:1.

Meelespeetav kirjakoht: „Kui sina, Issand, peaksid meeles kõik pahateod, kes siis, Issand, püsiks? Kuid sinu käes on andeksand, et sind kardetaks” (Ps 130:3, 4)

Süütunne on tundmustest üks vaevavam ja teovõimetuks tegevam. See võib põhjustada häbi, hirmu, kurbust, viha, ängi ja lausa kehalist haigust. Ehkki on tihti vastumeelne tõdeda, võib Jumal kasutada neid tundeid selleks, et juhtida patused meelesparandusele ja risti jalamile, kust nad leiavad andestuse, mida on igatsenud. Vahel aga paneb süü mehhanism inimesed tundma ennast süüdlasena milleski, mille eest nad pole vastutavad, nagu juhtub näiteks mõnes õnnetuses ellujäänutega või lastega, kelle vanemad lähevad lahku.

Kuid siis, kui süütunne on õigustatud, toimib see hea südametunnistusena. Süü tekitab piisavalt palju ebamugavust, ning inimesel tuleb sellega midagi ette võtta. Isiklikest valikutest olenevalt võib süütunne olla vägagi mahamurdev – nagu Juudase puhul – või väga positiivne, nagu Peetruse puhul.

Käesoleval nädalal õpime Piiblis kirja pandud süüjuhtumitest nelja selleks, et mõista paremini seda protsessi ja näha, mida meie neist õppida saame. Näeme, et Issand saab kasutada süüid, õigesse voolusängi juhtides, meie kasuks. Väga palju sõltub tõepoolest meie suhtumisest süüdiolukusse ning sellest, mida sellega peale hakkame.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 29. jaanuariks.

Pühapäev, 23. jaanuar

Häbi

Loe 1Ms 3:8-13. Kuidas välendasid Aadam ja Eeva süütunnet, mida nad tundsid? Mis oli Aadama reaktsiooni juures eelkõige halb? _____

Süü oli esimene vaenulik emotsioon, mida inimkond tundis. Peagi pärast seda, kui Aadam ja Eeva patustasid, muutus nende käitumine. Nad „peitsid endid Issanda Jumala palge eest rohuaias puude keskele” (8.s). Selline ebaharilik käitumine peegeldas oma Isa ja Sõbra suhtes tunnetatavat hirmu ja samas ka häbi Tema ga kohtuda. Enne oma langemist olid nad tundnud rõõmu Jumala lähedusest, kuid nüüd nad varjusid Tema eest. Kaunis side purunes. Lisaks hirmule ja häbile tundsid nad kurvastust, eriti siis, kui hakkasid taipama Jumalale mittekuletumise kohutavaid tagajärgi.

Pööra tähelepanu Aadama ja Eeva sõnadele: „Naine, kelle sa mulle kaasaks andsid...” ja „Madu pettis mind...”. Süütunne lülitab lausa automaatselt sisse reaktsiooni süüdistada kedagi teist või siis õigustada oma käitumist. Psühhoanalüüsi rajaja Sigmund Freud nimetas sellist reaktsiooni „projektsiooniks” ja väitis, et inimesed ajavad vaimusilmas oma süü teiste kaela või olukordade arvele selleks, et kergendada süükoormat. Seda „projektsiooni” peetakse kaitsemehhanismiks. Kuid teiste süüdistamine ei mõju hästi isikutevahelistele suhetele, ühtlasi takistab see andekssaamist Jumalalt. Tõeline lahendus seisneb oma tegevuse eest täie vastutuse võtmises ning selle Ainsa otsimises, kes saab pakkuda süüst vabanemist: „Nii ei ole nüüd enam mingit hukkamõistu neile, kes on Kristuses Jeesuses” (Rm 8:1).

Mõnikord kannatavad inimesed süütunde all valel põhjustel. Enesetapu sooritanud isiku lähisugulased, suurtes katastroofides ellujäänud ning äsja lahkuläinud abielupaari lapsed on tüüpiliseks näiteks alusetu süütunde omajatest. Sellistes olukordades inimestele tuleb kinnitada, et nemad ei vastuta teiste käitumise eest ega ettenägematute sündmuste eest. Ja kui neil ühel või teisel juhul oli teatavat süüd, tuleb neil võtta vastutus oma tegude eest, otsida andestust neilt, kellele nad on viga teinud ja siis haarata kinni Piibli sellistest tõotustest nagu: „Nii kaugel kui ida on läänest, nii kaugele viib ta meist meie üleastumised” (Ps 103:12).

Mismoodi reageerid süütundele sina? Kas sa asud kiiresti – nagu Aadam tegi – süüdistama oma väärtegevuses teisi? Kuidas saad sa õppida olema silmitsi asjadega, mida sa oled valesti teinud, ja siis, Jumala armu kaudu, minna edasi?

Esmaspäev, 24. jaanuar

Joosepi vendade ärevus

Milline konkreetne süümepiinu esile kutsuv mälestus lipsas Joosepi vendade mõttesse? 1Ms 42:21. Mida see meile nendest räägib? _____

Süütunne seostub minevikus juhtunuga, mõnikord lülitab selle taaskordse mõttes mahamängimise sisse mingi kujund või põgus sündmus. Teisel puhul võtab see mälupildi kuju, mis tungib kellegi meeltesse või ilmub unenägudesse ja õudusunenägudesse. Jaakobi poegade meelde pidi olema ikka ja jälle kerkinud pilt noormeheikka jõudnud Joosepist, kes anus oma elu pärast vanemat venda.

Kuidas veel mõjutas süütunne Joosepi vendi? 1Ms 45:3.

Inimesed, keda mõjutab süütunne, mõtleavad sellele korduvalt; nad kaevavad tehtud tõsiasja pärast, tunnevad hirmu tagajärgede üle ning hakkavad süüdistama ennast. Selline asjade kerimine tekitab palju ärevust, meeletuid viha enda vastu, et ei toimitud teisiti. Kahjuks on nii, et ükskõik, kui palju aega pühendatakse selliste mõtete meenutamisele, möödanikku muuta ei saa. Vajatakse kahetsust ja andestust. Joosepi õilis iseloom ilmneb selles, et ta pakub neile andestust ja julgustab neid mitte enda peale vihasuma. Ta kinnitab neile, et sündmuste jadas oli oma koht Jumala plaanil päästa paljud inimesed. Tõsiasi, et Jumal oli suuteline kasutama nende väärtegu millegi heaks, ei muutnud siiski tõsiasja, et nad olid süüdi kohutavas kuriteos.

Kuidas saab kuuletumine, mis neist salmidest kõlab, aidata meil süütundega toime tulla? Jk 5:16; 1Jh 1:9. _____

Kõik patud teevad valu patustajale ja Jumalale. Paljud patud kaasavad teisedki inimesed. Kolmnurgaga (Jumal-kaasinimene-mina) tuleb tegeleda selle nimel, et lahendada mineviku väärteod. Johannes räägib meile, et Jumal on valmis andestama ja puhastama meid ülekohtust. Jaakobus lisab, et meil tuleb tunnistada üksteisele oma patud üles; meil tuleb seda teha, tuleb tunnistada eelkõige neile, kelle vastu me eksisime.

Alandlik ülestunnistamine on ainus tee vabastada ennast süütundest. „Su patud võivad olla su ees nagu kõrge, ülesaamatu mägi. Kui sa aga alandad oma sündant ja tunnistad oma patud, lootes ristilöödud ja ülestõusnud Onnistegija teenetele, siis annab Ta sulle andeks ja teeb sind puhtaks kõigest ülekohtust... [Tema õiguse tulemuseks] on rahu, ... tulemuseks püsiv rahulik elu ning julgeolek.” – Ellen G. White, *Apostlite teod*, lk 566. **Mida tuleb sul üles tunnistada selleks, et kogeda siinseid töotusi?**

Teisipäev, 25. jaanuar

Elujõud

Loe PS 32. Mida õpetab see meile süütunde ja ülelunnistamise kohta? Mida mõtleb Taavet „vaikimise” all? Mis juhtub siis, kui keegi jääb vaikima? Milline oli Taaveti lahendus oma süüteo korral?

Aus ülelunnistus on hingle hea, ja ilmselgelt ka kehale. Taaveti sõnastus ütleb selgelt, et süütunne põhjustas talle ka füüsilisi vaevusi: luud-liikmed nõrkesid (3.s) ja üdi (elujõud) kuivas ära (4. s). Kaasaja terviseasjatundjad tunnistavad tihedat seost psüühilise pinge ja füüsiliste haiguste vahel. Väljend „psühhosomaatiline haigus” on juba aastakümneid kuulunud meedikute keelepruuki ning see vihjab, et füüsilised sümptomid on suures osas põhjustatud psühholoogilistest protsessidest. Uuemad uurimused psühhoneuroimmunoloogia alal tõstavad esile seda juhtivat osa, mida hingeseisundid mängivad meie keha kaitsevõime suurendamises või haigustele vastuvõtlikumaks muutumises.

Süütunne, nagu ka mingisugune teine tugev vaenulik tunne, põhjustab otseselt käitumishäireid, pikema aja jooksul aga murrab tervise. Need aga, kes tunnevad Issandat, ei pea talumisvõimet kaalule panema. Taaveti tunnistus paljastab vastumürgi süütundele: „Oma pahategu ma andsin sulle teada...Siis andsid sina mu patu süüteo andeks” (5.s).

Niisiis, süüst tingitud häbi, süümepiin, kurbus ja lootusetus võivad kaduda ning asenduda Issanda imelise andestuse ja rõõmu ja õnnelikkusega (11.s).

Loe 1Tm 4:1, 2. Mida ta mõtleb südametunnistusse põletatud tulemärgi all?

Paulus hoiatas Timoteost inimeste eest, kes õpetavad usklikele võõristavaid õpetusi. Nad teevad seda sellepärast, et nad „on põletanud tulemärgi oma südametunnistusse” (2.s). Nii nagu tuli võib kõrvetada närvilõpmeid ja muuta teatud osad kehas tundetuks, nii saab kõrvetada ka südametunnistust: (a) korduva vastuhakuga õigetele põhimõtetele, kuni kaob hea-kurja vahel vahetegemistaju, (b) ümbritsevate mõjudega, mis panevad inimese vaatama millelegi, mis on halb, kas läbi sõrmede või isegi hästi.

Mis asjad, mis sind kord vaevasid, ei vaeva sind enam? Juhul, kui lugu on selline, kas võib siis olla, et toimimas on südametunnistuse põletamisprotsess? Püüa astuda sammuke tagasi ja vaadata teraselt asju, mida sa teed, kuid mis ei vaeva su südametunnistust, ehkki peaks vaevama.

Kolmapäev, 26. jaanuar

Kibedalt nutta

Üks süütunde eredaim näide esineb Mt 26:75. Mis muutis Peetruse süütunde nii suureks? Kas sul on sellist kogemust olnud? Kui jah, siis mida sa sellest õppisid, mis aitaks sul sarnast viga vältida?

Kahel korral väljendas Peetrus oma kavatsust olla tugev ja mitte iialgi salata oma Õpetajat. Teine kinnitus järgenes sellele, kui Issanad oli ette kuulutanud, et Peetrus salgab Teda kolm korda veel samal ööl. Mõnned tunnid hiljem tundsid kaks naist Peetruses ära Jeesuse järelkäija, ja mõlemal korral salgas Peetrus seda. Siis tundis salkkond ülempreestri hoovkonna sulaseid ta ära, ning Peetrus hüüatas „ei ole!” (Jh 18:25). Märkad, et näpuganäitajad (naised, sulased), olid inimesed, keda tollase arusaama kohaselt loeti ühiskonna alamasse kihti. See ilmselt suurendas hiljem Peetruse häbi ja süüd.

Oluline on siiski see, et Peetruse nutt viis ta kahetsuseni, südame muudatuseni ja tõelise pöördumiseni, hoolimata sellest, kui valulik oli protsess ise. Vahel on lugu nii: meil on vaja näha ennast niisugusena nagu me tegelikult oleme, näha, mis on tegelikult meie südames ning milliseks reetlikkuseks oleme võimelised – ja siis langeda murtuna Peetruse kombel Issanda ette.

„Pisarad silmi pimestamas, suundub ta [Peetrus] Ketsemani aia poole ja viskub seal maha sinna, kus ta nägi oma Päästjat maas lamamas siis, kui verine higi tungis tohtu meelegeite tõttu läbi Ta kehapooride välja. Peetrus meenutab hingepiinaga, et tema magas siis, kui Jeesus neil hirmutavatel tundidel palvetas. Tema uhke süda murdub, patukahetsuspisarad niisutavad murumätast, millele alles äsja pudenesid Jumala armsa poja verehigi piisad. Ta lahkub sellest aiast pöördunud mehena. Nüüd on ta valmis kaasa tundma kiusatuile. Ta on alandlik ja suudab kaasa elada nõrgale ja eksivale inimesele.” – Ellen G. White, *Tunnistused kogudusele*, 3. kd, lk 416.

Apostlite tegude raamatu esimene pool annab kaheldamatu tunnistuse Peetruse muutumisest. Tema jutlustamine ja juhtroll ning imeteod olid ebatavalised ja viisid Päästja juurde paljusid. Tema tegevus suunas ka koguduse kui Kristuse ihu asutamiseni. Tema surm, millest Jeesus ette rääkis Jh 21:18 oli tema jaoks nagu auavaldus, sest ta suri sarnasel viisil nagu tema Õpetaja.

Mismoodi on sinu langemised ja luhtumised muutnud sind tundlikumaks kaasinimeste langemiste ja luhtumiste suhtes? Kuidas saad sa õppida teenima, oma valule vaatamata, teisi nende valudes?

Neljapäev, 27. jaanuar

Täielik andestamine

„Nii ei ole nüüd enam mingit hukkamõistu neile, kes on Kristuses Jeesuses, ... kes me ei käi oma loomuse, vaid Vaimu järgi” (Rm 8:1, 4). Mida see salm meile töötab? Kuidas saame muuta selle töötuse enda kohta käivaks? _____

Jumala andeksandmine on nii kõrge, nii sügav ja nii lai, et võimatu on seda täielikult mõista. Isegi parimat sorti inimlikku andestust ei saa võrrelda Jumala omaga. Tema on nii täiuslik ja meie oleme nii vigased; ja ometi võime me kõik läbi hoolitsuse, mil Jumal pakkus ennast Jeesuses, omada täielikku ja lõplikku andekssaamist sel hetkel, kui me täies usus klammerdume nende töötuste külge ja allutame ennast Issandale.

Loe alljärgnevat kolme salmi. Kuidas heidavad need valgust sellele, mis aitab sul mõista Jumala andestust?

* Ps 103:12 _____

* Js 1:18 _____

* Mi 7:19 _____

Jumal kasutab tuttavat tegelikkust mõistukõnena selleks, et meil oleks kergem mõista keeruliste mõistete mõtet. Taipame ju küll, et lumi ja vill on heaks näiteks millestki, mis on valge; meresügavus on üks sügavamaid paiku, mida suudame ette kujutada; ja miski ei saa olla geograafilises mõttes üksteisest kaugemal kui ida läänest.

Elstowi kloostri klaasvitraaž-aken kujutab lõiku Bunyani *Palveränduri teekonnast*. Keskne kuju – kristlane – on paigutatud risti ja lamile, põlvili. Tema ränk süükoorem veereb ta õlgadelt, tuues sõnatanut kergendust ta hingele. Kristlane ütleb: „Ma ei näe seda enam kunagi.” Koorem on läinud. Selle valu, torge, ärevus ja häbi kaovad igaveseks. Meie ebatäiuslikkuse tõttu, isekuse tõttu ja puudulike suhete tõttu on meil väga raske mõista Jumala täiuslikku ja täielikku andestust. Saame seda lihtsalt usu kaudu vastu võtta ja palvetada: „Issand, tunnistan alandlikult Sinule oma patud üles ning võtan vastu Sinu andestuse ja puhastamise. Aamen.”

Kuidas võime olla kindlad, et meie patud on andestatud juhul, kui me ei tunne, et need on andestatud? Milline põhjus on meil meie tunnetest hoolimata uskuda, et meile on andestatud?

Reede, 28. jaanuar

Edasiseks uurimiseks: „Kui patt võitleb inimese südames ülemvõimu pärast, kui süü näib rõhuvat hinge ja koorem südametunnistust, kui uskmatuse varjutab mõistust, siis kes saab lasta valguskiire sisse? Kelle arm on küllaldane pattu alla suruma ning kes annab kallihinnalise andestuse ja patukustutuse kõikidele meie pattudele, kes tõrjub välja pimeduse ning teeb meid lootusrikkaks ja rõõmsaiks Jumalas? – Jeesus, patteandestav Päästja. Tema on ikka veel meie eestkostja taevaõuedes; ja neil, kelle elu on varjul koos Kristusega Jumalas, tuleb tõusta ja särada, sest Issanda aulisus on tõusnud nende kohale.” – Ellen G. White, *Bible Training School*, Mai 1915.

„Juhul, kui sa oled haavanud oma sõpra või naabrit, tuleb sul oma ebaõiglus üles tunnistada ja tema kohuseks on tahta sulle andeks anda. Siis tuleb sul otsida andestust Jumalalt, kuna vend, kellele sa haava löid, on Jumala oma, ja teda vigastades oled sa teinud pattu tema Looja vastu.” – Ellen G. White, *The Faith I live By*, lk 128.

Küsimused aruteluks:

1. Proua Mao, kommunistliku Hiina endise juhi Mao Tse-Tungi naine, elas pideva hirmu ja süütunde käes kõikide nende paljude halbade asjade tõttu, mida ta oli teinud. Ta oli süümepiinade tõttu juba ületanud normaalsuse piiri nii, et iga terav heli, iga ootamatu hää lõi ta ihule külmavärinad või viis raevu. Asi läks nii hulluks, et ta nõudis, et tema ihukaitsja hoiaks tema müüri piiratud õuest eemal linnud, et ta ei peaks kuulma nende laulu. Äärmuslik juhtum, eks ole, aga mida räägib see meile süütunde võimust hävitada meie elu?

2. Millist nõu annaksid kellelegi, kes heitleb süütundega minevikus tehtud pattude pärast, kes väidab, et on Kristuse vastu võtnud, kuid ei saa siiski lahti süütundest? Kuidas sa teda aitaksid?

3. Neljapäevases osas andis Piibel meile rea kujundeid, mis kirjeldasid Jumala andestust. Las hingamispäevakooli klassi liikmed esitavad omapoolt mõned kõnekujundid, mis kirjeldavad andestuse sügavust, mille leiavad Jeesuses need, kes Tema vastu võtavad.

4. Kas saab süü eksisteerida maailmas, kus ei eksisteeri Jumalat? Arutlege.

5. Nii nagu sel nädalal nägime, võib Jumal kasutada süütunnet selleks, et tuua meid usuni ja meelearandusele. Kas süül on veel mingeid „kasusid”? Juhul kui jah, siis mis võiksid need olla?

6. õppetükk: 29. jaanuar – 4. veebruar

Mõtelda sellest, mis on hea

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Mk 7:21-23; Lk 6:45; Ap 14:2; 15:24; Gl 3:1; Ps 19:14; Kl 3:1-17.

Meelespeetav kirjakoht: „Viimaks veel, vennad, mis iganes on tõene, mis auväärne, mis õige, mis puhas, mis armastusväärne, mis ülendav, ja kui miski on vooruslik ja kui miski on kiidetav, seda arvestage!” (Fl 4:8).

Tänapäeval on üheks kõige kasutatavamaks vaimse tervise taastamise vormiks kognitiivne [=tunnetuslik] käitumisteraapia (CBT); see põhineb eeldusel, et enamik psühholoogilisi probleeme on parandatavad siis, kui tehakse kindlaks ekslik ja häirunud ettekujutus ning muudetakse see ära. Depressioonis inimesed kalduvad tõlgendama fakte negatiivselt; ärevad inimesed kalduvad vaatama tulevikku kartusega; madala enesehinnanguga inimesed suurendavad teiste edu ja vähendavad enda oma. Seepärast trennib CBT inimesi selles suunas, et nad teeksid kindlaks oma ebaterved mõtlemisharjumused ja vahetaksid need paremate vastu, mis soodustavad soovimisväärsemat käitumist ja kõrvaldavad soovimatud. Piibel õpetab meile seost mõtete ja tegude vahel (Lk 6:45). Hea mõtemall on tervislik, kuid veelgi enam – see edendab ausust, terviklikkust: „Eks eksi ju need, kes kavatsevad kurja. Aga heldus ja tõde on nendega, kes kavatsevad head” (Õp 14:22).

Käesoleval nädalal vaatleme mõningaid piibellikke tõdesid, mis võivad aidata meil kontrollida oma vaimset tervist sellega, et lubame Kristusel kanda hoolt meie mõtete eest.

Selle nädala õppetüki õppides valmistud hingamispäevaks, 5. veebruariks.

Pühapäev, 30. jaanuar

Mõtted: käitumise juur

Loe Mk 7:21-23 ja Lk 6:45. Mida räägivad need salmid meile meie tegevuse, meie tegude, meie sõnade ja samuti ka meie mõtete kontrollimise tähtsusest? _____

Inimestel, kes kannatavad impulsi-kontrolli häire all, ei õnnestu vastupanu osutada impulsile – äkilisele sisemisele või välisele ajele – varastada, kedagi rünnata või õnnemängu mängida. Vaimse tervise arstid teavad, et sellistele impulssidele eelnevad sageli konkreetset mõtted (või mõtteahelad), mis suunavad soovimatu käitumiseni. Järeltuleb patsiente õpetada kindlaks tegema neid „päästikule-vajutavaid” mõtteid, kähku neid hajutama ja hõivama meeli millegi muuga. Sel moel saavad nad oma mõtted kontrolli alla ning väldivad tegusid, mida väärad mõtted sageli esile kutsuvad.

Tõepoolest, patustele tegudele eelnevad sageli kindlad mõtted. (see ongi ju kiusatus?) Iga kristlase kohustus on õppida Jumala abiga kindlaks tegema selle protsessi esimesi samme, sest väärmõtete juurde jäämine viib peaaegu et möödapääsmatult patustamiseni.

Millise alternatiivi pakub Paulus ebakõlbelisest käitumisest rääkides? Rm 8:5-8. _____

Paulus näitab, et mõtteviis ja käitumine on otseselt seotud. Vaimuga täidetud mõtteviis püüdleb headele tegudele, patu võimuses olev mõtteviis toob esile patused teod. Ei ole piisav, kui muudame käitumist sobilikkuse pärast või et maailmale õiget nägu näidata. Süda (mõtteviis) vajab muutmist, muidu näitavad viljad lõpptulemusena ikkagi südame tõelist olemust.

„Me vajame puhaste mõtete õilistava väe ning kurjade mõtete laostava mõju pidevat tajumist. Täitkem oma mõtted pühade asjadega. Olgu need puhtad ja tõesed; sest ainus turvalisus iga inimlapse jaoks on õige mõtlemine.” – Ellen G. White, *The Signs of the Times*, 23. august 1905.

Oleta, et sul on vaja teiste jaoks sõnadesse panna mõtted, mida sa oled viimase 24 tunni jooksul mõelnud? Mida sa ütleksid? Kui piinlik sul oleks? Mida kõneleb su vastus sulle teha tuleva muutuse vajalikkusest?

Esmaspäev, 31. jaanuar

Mõtted on ahastuse allikas

Millised asjad sind tõeliselt hirmutavad? Mil moel saad hirmust hoolimata õppida usaldama Issandat? Lõppude lõpuks, eks ole ju Issanda vägi suurem kui ükskõik mis, mis sind ähvardab? _____

Palju kannatusi tuleneb mõtlemisest. Psühholoog Philip Zimbardo kirjutab oma raamatus *Psychology and Life* ühe noore naise juhtumist, kes toodi haiglasse sellepärast, et ta oli kohutatud mõttest surra. Pealtnäha polnud temaga midagi hullu lahti, kuid ta jäeti siiski ööseks haiglasse jälgimiseks. Mõned tunnid hiljem ta suri. Järgnenud uurimised näitasid, et aastaid tagasi oli üks selgeltnägija kuulutanud talle ette, et ta sureb oma 23ndal sünnipäeval. See naine suri oma paanika ohvriks päev enne kahekümne kolmeseks saamist. Pole küsimustki, inimesed võivad kohutavalt kannatada oma negatiivsete mõtete pärast; siit siis vajadus kosutava mõtlemise järele (honne õppetükk).

Sama tähtis on meelde tuletada sedagi, et me võime ebasoodsalt mõjutada ka teiste mõtlemist siis, kui väljendame oma negatiivsust teistele. Sõnad on väga võimas vahend kas heaks või kurjaks. Meie sõnad kas ehitavad üles või kisuvad maha. Sõnades, mida räägime, on elu ja surm. Kui hoolikad peame küll olema mõtete ja arvamustega, mis meie suust välja tulevad.

Loe Ap 14:2; 15:24 ja Gl 3:1. Mida need salmid räägivad meie võimust mõjutada inimesi negatiivselt? _____

„Juhul, kui su süda pole kerge ja rõõmus, hoidu rääkimast oma tunnetest. Ära heida varju teiste elule. Jahe ja päikesepaistest puutumatu religioon ei tõmba kunagi inimesi Kristusele lähemale. See juhib neid Temast hoopis eemale, otse võrku, mille Saatan on laotanud eksinute püüdmiseks.” – Ellen G. White, *Suure Arsti jälgedes*, lk 488.

Mõtle neile kordadele, mil kellegi „paljad” sõnad tirisid sind suuresti alla. Kuidas saad sa olla kindel, et sina ei tee sellist asja ise kunagi kellelegi teisele?

Teisipäev, 1. veebruar

Kosutav mõtlemine

„Viimaks veel, vennad, mis iganes on tõene, mis auväärne, mis õige, mis puhas, mis armastusväärne, mis ülendav, ja kui miski on vooruslik ja kui miski on kiidetav, seda arvestage!” Vaata ka 2Pt 3:1, 2. _____

Üks suurim vaimulik õnnistus, mis meie jaoks saadaval on, on Piibli sõnu meenutada, korrata, üha mõtelda, nende üle mõtiskleda, ja see on kindel viis viljeleda seda, mida Peetrus nimetab „selgeks mõistuseks” (2Pt 3:1). Paljud inimesed on saanud hindamatud õnnistused sellest, et on võtnud ette õppida pähe Piibli salme. Seistes vastakuti mure, kahtluse, hirmu, meeleheite või kiusatusega on nad korranud neid salme oma mõtteis ning saanud Püha Vaimu väe kaudu kergendust ja rahu.

Nii paljude peibutavate võistlejate (teler, arvuti jne) tõttu on usklike käesolev põlvkond kiusatud lükkama Piiblit kaugemale. Niisiis on vaja teha pühendunud otsus: lugeda ja mõtiskleda iga päev Sõna üle. Jumala Sõna on ainus tõeline kants, mida omame mittevaimulike meelelahutuste metsiku vaimse rünnaku vastu, mis maailmast tuleb.

Vaata veelkord 2Pt 3:1,2. Kirjuta ritta asjad, mida pead tõeliseks, puhtaks, armsaks ja mõtlemist väärivaks. Mida see nimekiri sisaldab? Mis on neil asjadel ühist? Võta oma nimekiri klassi kaasa ja jaga hingamispäeval teistega. _____

Palve on teine moodus, kuidas hoida meel murest eemal. Ajal, mil räägime Jumalaga, jääb vähe maad iharate või muudmoodi isekate mõtete jaoks. Palveharjumuse omandamine on kindel kaitse patuste mõtete vastu ja järelkult patuste tegude vastu.

Piibel on selgesõnaline: Jumal hoolib vägagi meie mõtetest, sest meie mõtted mõjutavad meie sõnu, meie tegevust ja kogu meie käekäiku. Jumal soovib, et meil oleksid head mõtted, kuna head mõtted, „selge mõtlemine”, on meile nii füüsiliselt kui ka vaimselt hea. Hea sõnum on see, et mõtisklevana Piiblit lugedes, palvetades ning Vaimust inspireeritud meiepoolseid valikuid tehes saame hoida oma meeled ja mõtteviisi asjadel, mis ülendavad meid ja teisi.

Kolmapäev, 2. veebruar

Meie südame mõtted

Loe 1Kn 8:39, Ps 19:15; 1Aj 28:9 ja 1Sm 16:7. Millise olulise mõtte tõstavad need salmid esile? Veel tähtsam – kuidas peaks see tõde mõjutama meid ja meie mõtlemisviisi? Kas selline tõsiasi teeb sind närviliseks ja hirmutab sind või annab sulle lootust? Analüüsi oma vastust. _____

„Sest sina üksi tunnend kõigi inimlaste südameid” (1Kn 8:39). Piiblis kasutatakse sõna „süda” sageli mõtete ja tunnete pesapaigana (vaata Mt 9:4). Ainult Jumalal on juurdepääs meie sisimasse mõttemaailma, meie tõeliste kavatsusteni ja meie salajasimatesse igatsustesse. Mitte miski, kasvõi läbilipsav mõte, ei jää Loojale varjatuks.

See on hea, et Jumal tunneb meie hinge. Siis, kui inimesed on liiga arad, et kuuldavale tuua teadlikke palvesõnu, teab Jumal nende vajadust. Inimene suudab näha ainult väljanägemist ja käitumist, ja siis kujutleda, mida keegi teine mõtleb; Jumal teab mõtteid sel moel, kuidas kaasinimene iialgi ei suuda.

Samuti saavad ka saatana ja tema inglid ainult tähelepanekuid teha, kuulata ja vaagida, mis [inimese] sees käib. „Saatan ei saa lugeda meie mõtteid, kuid ta saab näha meie tegutsemist, kuulda meie sõnu; ja oma kauaaegsete inimkonna kohta hangitud teadmiste põhjal saab ta vormida oma kiusatused sellisteks, et need käivad meie iseloomu nõrkade külgedele pihta.” – Ellen G. White, *The Review and Herald*, 19. mai 1891.

Tehes oma igapäevaseid otsustusi (isiklikke või tööga seotuid) või mõeldes teistele inimestele, peatu hetkeks ja saada vaikne palve Jumala poole. Tunne rõõmu, et on olemas selline lähedane vestlus, mis toimub üksnes sinu ja su Jumala vahel. Mitte keegi teine universumis ei ole kaasatud sellesse kontakti. Lubades Kristuse oma mõtteprotsessi, kindlustad sa enda kiusatuste vastu ja vaimulike õnnistuse poolt. Selline protsess aitab sul kahtlemata luua veel lähedasema suhte oma Issandaga.

Kuidas aitab tänase päeva õppetund sul paremini mõista piibellikku manitsust mitte mõista teiste üle kohut? Kui palju kordi on sinu motiive hinnanud valesti need, kes ei tunne su südant? Miks on siis oluline omakorda mitte mõista kohut teiste üle?

Neljapäev, 3. veebruar

Kristuse rahu meie südames

Loe Kl 3:1-17. Millised on konkreetset sammud, mille astumisele meid üles kutsutakse selle nimel, et elaksime Kristuse-sarnast elu nagu oleme töotanud?

See lõik esitab meile mõtteviisi ja meelsuse kõlbelise ning eba-kõlbelise käitumise. Samuti osutab see Ainsale, kes saab meis hea esile tuua sellega, et valitseb meie mõtteid – Jeesusele Kristusele: „Teie südameis valitsegu Kristuse rahu” (Kl 3:15). Märkate väljendusi nagu „otsige seda, mis on ülal”, „mõtelge sellele”, „rõivastuge siis, „üle selle olgu Kristuse armastus”, „Kristuse sõna elagu teie seas”, „Kristuse rahu valitsegu”. Need väljendavad, et pattu vältida ja voorust saada on valiku ja ettevalmistuse, mitte improvisatsiooni küsimus. Pattu saab võita ainult nii, kui häälestame südame ja meeled sellele, mis on ülal. Kristus on vooruse ja headuse allikas. Kristus on ainus, kes suudab tuua meie meeltesse – kui meie seda lubame – tõelise rahu.

Meie mõtteviis kui meie olemuse südamik on vaja anda Jeesuse hoole alla. See on iseloomu arengu seisukohalt määrav ja seda ei saa jätta olukordadest sõltuvaks. Patused kalduvused ja rikutud keskkond toimivad mõttepuhtuse vastu. Ometi ei jäta Issand meid omapead; Tema sirutab oma abi ja kaitse kõigile neile, kes seda tahavad. „Kui meie mõtted püsivad Jumalas, juhivad neid jumalik armastus ja vägi.” Niisiis tuleb meil „elada sõnadest, mis lähtuvad Kristuse huulilt.” – Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality*, 2. kd, lk 669.

Käib vaimulik sõda, inimest kiusatakse ja ta võib leida, et tal on väga raske hajutada vaenulikke mõtteid. Sellistel hetkedel võib olla abi kõrvale tõmbumisest selliselt, et inimene muudab kohta või tegevust või otsib heade kaaslaste seltsi. Nii võib saada võimalikuks muutus, mis hõlbustab palvetamist ja usukinnitust.

Mõte on inimese väga seletamatu protsess. Me tõepoolest ei või kindlalt väita mis see mõte üldse on ja kuidas täpselt toimib. Enamikel juhtudel, oma südametunnistuse sisimates soppides, tee-me me valiku sellegi suhtes, mida me hakkame mõtlema. Mõte võib hoobilt muutuda. Me võime lihtsalt langetada valiku seda muuta. (Mõnel juhul võib aga vaimuhaigus mõjutada isiku suutlikkust muuta oma meelt, ja sel juhul oleks äärmiselt kasulik asjatundlik ravi [juhul, kui on saadaval].) Mida ütled oma mõtete kohta? Mida sa teed järgmisel korral, kui tuleb vale mõte?

Reede, 4. veebruar

Edasiseks uurimiseks: „Palju hinnalisem kui Oofiri kuld, on õige mõtte jõud. Meil tuleb kõrgelt hinnata oma mõtete õiget kontrollimist... Iga rüve mõte määrab hinge, nõrgestab kõlblustaju ja kaldub kustutama Pühalt Vaimult saadud muljeid. See ähmastab vaimulikku nägemist nii, et inimene ei suuda näha Jumalat. Issand võib andestada ja andestab kahetsevale patusele; kuid ehkki andeks saanud, on inimhing saanud kriimu. Need, kes soovivad vaimulike tõdede selget tajumist, peavad vältima igasugust ebapuhtust kõnes ja mõttes... Meil tuleb kasutada kõiki vahendeid, mida Jumal on meie käsutusse andnud selleks, et valitseda ja harida oma mõtteid. Meil tuleb oma mõtted tuua kooskõlla Kristuse mõtteviisiga. Tema tõed pühitsevad meid – meie ihu, hinge ja vaimu – ja me oleme suutelised tõusma kiusatustest kõrgemale.” – Ellen G. White, *The Signs of Times*, 23. august 1905.

Küsimused aruteluks:

1. Vaadake klassis läbi teisipäeval tehtud nimekiri ja võrrelge teiste omadega. Mida saad õppida teiste ülestähendustest?

2. Mis on lõigu „võtame vangi Kristuse sõnakuulmisse kõik mõtted” mõte? 2Kr 10:5. Kuidas saame õppida seda tegema?

3. Kuidas toimivad internet, teleprogrammid, menukirjandus, lõbustused jne sinu mõttemaailmale? Kui palju sinu mõtlemisest ja tegemisest võib olla mõjustatud nende allikate poolt? Miks veame ennast ninapidi siis, kui usume, et see, mida me loeme või vaatame, ei mõjuta meie mõtlemist?

4. Mil moel paljastavad meie teod, kasvõi alateadlikult, meie mõtteid? Kuidas näitab kehakeel, mis on meie sees?

5. Millist nõu annaksid kellelegi, kes maadleb impulsiivse käitumisega? Milliseid töotusi saad talle Piiblist ette tuua? Miks on samuti tähtis, et hoiame sellise inimese silme ees kõiki töotusi andestusest ja Jumala omaks olemisest? Kuidas saad sa hoida teda alla andmast – laskumast täielikku meeleheitsesse, uskumisse, et kuna ta pole saavutanud võitu, mida tahab, on tema suhe Jumalaga kuidagi puudulik? Kuidas saad sa aidata tal õppida mitte kunagi lahti laskma töotustest andestusele, olenemata sellest, kui väärituna ta ennast tunneb?

6. Kui hoolikalt valid sa oma sõnu, mis lihtsalt kajastavad sinu mõtteid? Kuidas saad olla kindel, et sinu sõnad teevad alati head ja mitte kurja?

7. õppetükk: 5.–11. veebruar

Lootus meelegeite ajal

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Ps 42, 31:10, 39:2–7, 32:1–5, 1Jh 1:9, Mi 7:1–7, Ilm 21:2–4.

Meelespeetav salm: „Issand on ligi neile, kes on murtud südame, ja päästab need, kellel on rusunud vaim.“ (Ps 34:18)

Depressiooni või äärmist julgusetust kuni hetkeni, mil inimene muutub võimetuks, on kogetud alates pattulangemise algusest. Paljudel Piibli tegelastel olid sümptomid, mida tänapäeval arvatavasti diagnoositaks depressioonina.

Depressiooni sümptom on lootusetus ja Piibli sõnum lootusest annab meile väga palju võrreldes selle vähesega, mida maailmal on meile pakkuda. Kõik inimesed on aegajalt silmitsi julgusetusega ja seda erinevatel põhjustel. Pole ime, et Jumala Sõna on täidetud töotustega, mis võivad anda meile kõigile ükskõik mis olukorras põhjuse loota paremat tulevikku, kui mitte selles maailmas, siis kindlasti järgmises.

Kui depressioon on sügav, on oluline saada professionaalset abi. Issand töötab inimeste kaudu, et anda abi neile, kes vajavad erilist hoolt. Hoolimata sinu suhtest Jumalaga otsiksid sa füüsilise haiguse korral abi arstilt. Sama kehtib ka tõsise kliinilise depressiooni käes vaevlemise kohta, mille sagedane põhjustaja on geneetiline soodumus ja aju keemilise tasakaalu häire. Seega vajavad ka kristlased vahel professionaalide abi.

Selle nädala õppetükk õppides valmistud hingamispäevaks, 12. veebruariks.

Pühapäev, 6. veebruar

Rusutud vaim

**Loe Ps 42. Kas leiad siin kirjeldatu ja enda elu vahel seoseid?
Missugust lootust meile pakutakse? _____**

Taavet koges tõsiseid meeleolumuutusi, paljudel juhtudel oli see tingitud ebaõiglasest tagakiusamisest (näiteks Saul ja Iisraeli vastased). Lisaks sellele põhjustas Jumala käskudest üleastumine temas sügava süütunde (Ps 51:4) ja süü on sageli depressiooniga seotud.

Kui keegi tajub ennast negatiivselt („Ma olen rumal.“), vaatab maailma pessimistlikult („Elu on alati ebaõiglane.“) ja peab tulevikku lootusetuks („Ma ei muutu kunagi paremaks.“), on depressioonirisk väga kõrge. Sellist suhtumist nimetatakse „katastroofiliseks mõtlemiseks“.

Kristlastel on valikkuvõimalus elu teisiti tõlgendada, viisil, mis kaasab võrrandisse ka Jumala plaani ja sõnumid.

Mõtle selliste valikutele:

1. *Kuidas ennast vaadata.* Sind loodi Jumala näo järgi, et sa loodu üle valitseksid (1Ms 1:26, 27). Jumala tunnused, kuigi rikutud, on siiski sinus olemas. Jeesus Kristus päästis oma ohvrisurmaga sind igavesest surmast ja tagas sulle eesõiguse – olla valitud rahvas, kuninglik preesterkond, püha rahvas (1Pt 2:9). Jumala silmis on sinul lõputu väärtus.

2. *Maailm.* Vastab tõe, et maailm on mäda ja täis kurjust. Samas on siin palju õiget, üllast ja imetlusväärset (Fl 4:8), millele toetuda. Veelgi enam, kristlased võivad kurjuse olemasolu mõista ilma meelegeiteta, kuna nad teavad selle päritolu ja lõplikku saatust.

3. *Tulevik.* Jumala lastele on valmis pandud imeline tulevik! Piibel on täis päästekindluse töotusi (Ps 37:39).

Kurbus ei ole patt. Mõtle sellele, kui sageli Jeesus kurbust tundis. Me ei pea end oma kurbuse või depressiooni pärast süüdi tundma. Teatud puhkudel on meil põhjust kurvastada. Kuidas saad kasutada ülaltoodud piibellikke tõdesid, et need aitaksid sul toime tulla võitlustega, mis sinu elus praegu aset leiavad?

Esmaspäev, 7. veebruar

Julgusetuse tagajärjed

„Nagu pääsuke või rästas, nõnda ma häälitseisin, kudrutasin otsekui tuvi. Mu silmad väsisid kõrgusesse vaadates: Issand, ma olen rõhutatud, astu mulle appi!“ (Js 38:14)

See kirjeldus ei jäta kahtlust, et Hiskija tundis suurt valu kui ta nii hüüdis. Emotsionaalse pinge väljendamine on kultuuriti erinev. Teatud ümbruses kannatavad inimesed vaikselt, vältides nähtavat või ilmset kaeblemist. Teised (nagu Hiskija) oigavad ja häälitsevad oma mures. Siin on isiksuslikud erinevused: mõni inimene on surmaga silmitsi seistes rahulik, teine mitte.

Depressioonisümptomeid esineb tavaliselt inimestel, kes põevad pikka aega mingit haigust või kel on surmatõbi. Hiskija oli haige ja see haigus andis teada lähenevast surmast. Ja seepärast tundis ta meeleheidet, nagu kirjeldatud Js 38. Depressiooni sümptomid on nii valusad, et paljud üritavad selle jubeda kogemuse tõttu enesetappu. Enam kui 10% kliinilise depressiooniga patsientidest tapab end. On selge, et kliiniline depressioon on tõsine haigus ja seda peab nii ka ravima.

Missuguseid sümptomeid on väljendatud nendes salmides?

Ps 31:10 _____

Ps 77:4 _____

Ps 102:4, 5 _____

1Kn 19:4 _____

Depressioon põhjustab erinevaid valuaistinguid: a) sügav kurbusetunde (mure), b) motivatsioonipuudus, soovimatus teha ka midagi meeldivat, c) isumuutused ja kas kaalulangus või -tõus, d) sügav häiritus, liiga vähene või liigne magamine, e) madala enesehinnangu omamine, f) suutmatus arutleda ja mäletada, g) surma- ja enesetapumõtted. Mõni inimene kogeb ühte või kahte sümptomit, teised kogevad mitut ja kannatavad nende käes kuid, enne kui haigushoog lõpeb. Mõlemal juhul on depressiooni koorem hiiglaslik ja seda peab kergendama meditsiinilise ja vaimuliku vahelesekumiseega.

Ajuti kannatame kõik ühel või teisel põhjusel kurbuse ja julgusetuse käes. Mis sind rusub ja miks? Meenuta Jumala juhtimist oma elus. Kas leiad Issanda juhtimisest julgustust ja lootust? Miks on oluline oma mälestused elus hoida?

Teisipäev, 8. veebruar

Vabanemine depressioonist

Loe Ps 39:2–7: Mis juhtus, kui Taavet jäi vaikseks? Ja mis oli tema rääkimise tulemus? _____

Nii nagu enamuse emotsionaalsete häirete puhul on ka depressioonis vajalik rääkida oma vaevustest. Ainuüksi see võib algatada tervenemise. Innukas ja siiras palve Issanda poole on turvaline viis vabana pingest ja psühholoogilisest valust. Sageli on vaja enamat, kuid see on hea algus.

Peamine toimetulemisstrateegia depressiooni korral tähendab rääkimist sõbraga (või terapeutiga), kes teab, kuidas kuulaja, ja veelgi parem, kuidas aidata vajadusel kasutada intensiivsemaid vahendeid. Oma tunnete ja mõtete sõnastamisel on tervistav toime. Koguduse kogukond saab pakkuda julgusetute aitamiseks väga head õhkkonda, aga sageli on sellest üksi vähe, eriti kui vajatakse professionaalset abi. Siiski on oluline, et igauks, kes läheb läbi rasketest aegadest ja kes tunneb julgusetust või isegi depressiooni, saaks rääkida kellegagi, keda ta usaldab. Mõnikord võib pelk rääkimine aidata parema enesetunde tekkimisele kaasa.

Loe Ps 55:17. Missugune töötlus siin on? Miks peaks see meie jaoks tähenduslik olema? _____

Nõustaja vastuvõtt ei pruugi toimuda enne järgmist nädalat, aga nagu Taavet, kes õppis, kuidas iga kell ükskõik mis nädalapäeval abi saada, saame ka meie pöörduda igal ajal Issanda poole. Taavet teadis, et Issand kuuleb tema häält ja see andis palju julgust.

Isegi ilmalikud psühholoogid soovivad palve väesse uskuvatel klientidel palvetada. Igauks meist võib kogeda, kuidas palve muudab meie enesetunde paremaks, ka siis, kui me ei kannata kliinilise depressiooni käes. Pole oluline, kes me oleme või kui sügav on meie julgusetus, suhe Jumalaga toob meile lootust, julgustust ja tervenemist.

Ellen White kirjeldas kord palvet kui „oma südame avamist Jumalale kui oma sõbrale“. (*Tunnistused kogudusele*, vol 4, lk 533). **Kui palve ei lahenda alati meie probleeme, kuidas aitab see siiski meil probleemidega toime tulla?**

Kolmapäev, 9. veebruar

Vajadus andestuse järele

Kuidas Taavet oma piinas leevendust leidis? Ps 32:1–5, vaata ka 1Jh 1:9. Kuidas saame enda jaoks sama leida? _____

Süü, mida põhjustab ülestunnistamata patt, võib põhjustada äärmist valu. Taaveti kasutatud väljendid on selge vihje tugevale sisemisele valule. Ps 32 ja teised lõigud Psalmidest näitavad Taaveti emotsionaalse kannatuse tõsidust.

Kui me kohtume depressiooni käes vaevlejatega, peame olema äärmiselt hoolikad, et me ei süüdistaks neid pattude mittetunnistamises. Me ei peaks tegema ka lihtsakoelist järeldust, et nad on õelad inimesed ja just seepärast nad ongi hädas. On kahetsusväärne, et paljud inimesed on võimelised hoolima ja mõistma kannatusi, mida põhjustab kehaline haigus või tõeline kliiniline depressioon, ent on hukkamõistvad inimeste suhtes, kelle valed teod on nende peale toonud mentaalse või emotsionaalse keerise.

Edgar Allan Poe räägib oma loos „Tell-Tale Heart“ mehest, kes tappis inimese ja peitis ohvri keha selle ruumi põrandalaudade alla, kus ta mõrva oli toime pannud. Ta lootis koos surnuga ära peita ka oma süü, aga temas kasvas tugev kahetsuse tunne. Ühel päeval kuulis ta oma ohvri südamest, heli muutus aina valjemaks ja valjemaks. Hiljem sai selgeks, et südamelöögid ei kõlanud mitte hauast, vaid tema enda südamest.

Samas on inimesi, kes on küll tunnistanud oma patud, kuid kannatavad siiski süütunde all. Nad tunnevad sageli, et nad pole andestust väärt ja nad kaevlevad kannatuste pärast, mille osaks nad oma patu tõttu on langenud, kuigi nad on need üles tunnistanud ja usus Jumalalt andestuse saanud. Ka see võib olla emotsionaalse pinge allikas. Sellisel juhul on oluline keskenduda Jumala töotustele tervenemisest ja vastuvõtmisest, ka kõige hullemate pattude järel. Me ei saa mineviku olematuks teha, aga me saame Jumala armus otsida võimalusi, kuidas oma mineviku vigadest õppida ja kuidas võimalikult palju oma valetegude tagajärgi heastada. Kõik, mis me saame teha, on alistuda Jumalale ja otsida Tema armu, halastust ja tervistamist.

Paljud, kes on tunnistanud oma patud, vaevlevad siiski süütunde käes. Miks on oluline, et me teadvustaksime oma patte, võtaksime nende eest vastutuse ja õpiksime edasi minema ning jätma minevikku halva, mida me oleme teinud?

Neljapäev, 10. veebruar

Lootus kannatustes

Missugune oli prohveti lahendus ümbritsevate sotsiaalsete ja inimestevaheliste probleemide vastu? Mi 7:1–7. _____

Miika kirjeldab esimese kuue salmiga oma aja ebamoraalsuse, ebaeetilisuse ja agressiivsete tegude assortiid. Igasugune rõhumine, austuse ja teisega arvestamise puudumine, korrupsioon ja pettus – kõik need on alates patu algusest olemas olnud. Me näeme seda iga päev. Võta tänane ajaleht ja sa leiad seoseid toonase Iisraeli hädaga. Sotsioloogiline kaos muutub eriti valusaks siis, kui see tuleb meie lähedale, meie koju – kui see puudutab naabrit, sõpra, abikaasat, last, vanemat (Mi 7:5, 6).

Vaegsuhted põhjustavad stressi ja neid seostatakse depressiooniga. Miika ütleb selgelt (s 7), et kriisiajal on ellujäämise otsustav määraja lootus.

Et me elaksime oma elu vaimselt tervena, on lootus olemuslikult tähtis. Lootus peab olema olema ka uskmatu jaoks – noor, kes otsib tööd, peab olema lootusrikas, et ta leiab töö; eksinud reisija loodab, et ta leiab üles õige tee; investorid, kes on kaotanud raha, loodavad paremaid aegu. Lootusetu elu viib mõtte kaotamise ja surmani.

Kui Itaalia filosoof ja poet Dante Alighieri (1265–1321) püüdis kirjeldada oma „Jumalikus komöödias“ põrgut, pani ta selle sissepääsu kohale rippuma sildi: „Kõik lootus jätke, astudes siit uksest sisse!“ Karmim võimalik karistus on jätta keegi ilma lootusetu.

Piiblis kirjeldatud lootus on midagi enam kui positiivse ootamine. See hõlmab täiuslikku lahendust ja päästet, mis on meil Jeesuses Kristuses. Seitsmenda päeva adventistide ajalooline „õnnis lootus“ peab muutuma meie elu keskmõtteks. Me loodame Jeesuse naasmisele ja see aitab meil saavutada perspektiiv paljude ebaseadlike asjade suhtes, mis meid ümbritsevad, see lootus annab meile kindluse vaadata igaviku poole.

Loe neid töotusi. Missugune lootus on neis meie jaoks? Js 65:17, 2Pt 3:13, Ilm 21:2–4. Miks on see teatud mõttes ainuke lootus ükskõik kelle jaoks?

Usunägemus uuest loodust võib kinnitada kannatavat hinge. Samamoodi nagu naine mõtleb sünnitamise ajal oma peagi ilma saabuvale lapsele ja kui laps on sündinud, „ei tuleta ta enam oma vaeva meelde“ (Jh 16:21). Nii saab murtud hing Jumala armus lootuse nägemusest hoolivast Jumalast, kes on töötanud luua uue maailma ilma kõige selleta, mis meile siin maailmas nii palju kurbust põhjustab.

Reede, 11. veebruar

Edasiseks uurimiseks: Loe ja mõtle Mt 26:36–43. Jeesus kannatas kurbuse käes „surmani“ (s 38). Mõtle Jeesuse agooniale, Tal ei olnud sotsiaalset tuge, jüngrid olid Ta reetnud, näis, et Jumal on enast Temast eraldanud ja Teda koormas inimkonna süükoorem. Tema kannatused ulatuvad kaugelt üle selle, mida ükski surelik on kogenud.

„Jeesus oli rääkinud jüngritega palju ja väga tõsiselt, kuid Ketsemanile liginedes muutus Ta imelikult vaikseks. Ta oli selles aias sageli mõtisklenud ja palvetanud, kuid iialgi varem polnud Ta tulnud siia nii valuliku südamega. Kogu oma maise elu oli Ta kõndinud Jumala ligioleku valguses. Põrkunud kokku saatanlike jõudude kontrolli all olevate inimestega, oli Ta alati võinud öelda: «See, kes mind on läkitanud, on minuga; Ta ei ole mind üksi jätnud, sest ma teen ikka, mis on Tema meelt mööda» (Joh.8,29). Kuid nüüd näis, et Ta oli lahutatud Jumala jõuduandva ligioleku valgusest. Ta oli arvatud üleastujate hulka. Ta pidi kandma langenud inimsoo ülekohtu süüd. Meie kõigi ülekohtus lasus Tema õlgadel, kes oli patuta. Patt näis Talle nii kohutav ja süü raskus niivõrd suur, et Teda kiusas kartus saada igaveseks lahutatud Isa armastusest. Tundes, kui kohutav on Jumala viha vastu, hüüatas Ta: „Minu hing on väga kurb surmani!““ (Ellen G. White *Ajastute igatsus*, lk 685)

Küsimused aruteluks:

1. Missugust osa saab sinu kohalik kogudus edendada nende aitamisel, kes kannatavad mingil põhjusel depressiooni või emotsionaalse pinges käes? Kui piiratud teie ressursid ka on, mida saate abivajajate jaoks veel enam ära teha, kui te praegu juba teete?

2. Kuidas saate aidata kedagi, kes palvetab, kes käib nõustaja juures, kes armastab Issandat ja usaldab teda, kuid siiski tunneb kõikehõlmavat kurbust, isegi mõistmata, miks? Kuidas saad aidata tal mitte loobuda usust, vaid klammerduda lootuse ja töotuste külge, mis Sõnas on antud?

3. Üks suurimaid vigu, mida inimene saab teha, on uskumine, et kuna ta tunneb end nii rusutuna, nii meeleheitel, nii lootusetuna, tähendab see, et Jumal on ta maha jätnud. Miks see ei vasta tõele? Missuguse Piibli tegelase (näiteks Eelija, Jeremija vanglas, Ristija Johannes vanglas, Jeesus Keetsemanis) saaksid talle eeskujuks tuua, näitamaks, et kurbus ja julgusetus ei tähenda, nagu oleks Jumal ta hüljanud? Kuidas saad aidata tal aru saada, et tunded ei ole hea baromeeter usu kohta?

8. õppetükk: 12.–18. veebruar

Vastupidavus

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Ii 19:25; Jk 5:10, 11; Ru 1; Es 2; 2Kr 11:23–28; Fl 4:11–13.

Meelespeetav tekst: „Jumal on meie varjupaik ja tugevus, meie abimees kitsikuses ja kergesti leitav. Sellepärast me ei karda, kui maa liiguks asemelt ja mäed kõiguksid merede põhjas. Möllaku ja vahutagu tema veed, värisegu mäed tema ülevusest! Sela.“ (Ps 46:2–4)

Vastupidavus on protsess, mille käigus me seisame silmitsi ebaõnne, trauma, tragöödia, ähvarduste või äärmise pinge ning mingi sündmuse meenutamisega nii, et me ei ole sellega enam negatiivselt seotud. See kontseptsioon on saanud kasvavat tähelepanu, kuna mõistlikul määral vastupidavuse omamine on kasulik eluraskustega toimetulekul. Kes meist ei oleks elus ühel või teisel moel kogunud stressi? Küsimus on, kuidas me saame omada vastupidavust, et kõige toimuvaga toime tulla ja selle käigus emotsionaalselt mitte kokku variseda.

1960ndatel kirjutasid Victor ja Mildred Goertzel raamatu „Cradles of Eminence“ (Mõjuvõimu hällid), kus nad tõid esile biograafilise analüüsi enam kui 700 inimese elust, kel oli lapsepõlves väga palju ebaõnne (katkine kodu, majanduslikud raskused, füüsiline ja/või füsioloogiline puue jne) ja kes vaatamata sellele olid saavutanud edu. Korustrükk anti välja 2004. aastal.

Ka Piibel räägib meile inimestest, kes kogesid ebaõnne, kuid kes Jumala armus tulid sellest läbi ja said oma probleemidest võitu. Hoolimata rasketest oludest ja isegi nende iseloomuvigadest sai Jumal neid siiski kasutada, kuna neil oli vastupidavust minna edasi – ka halba-des tingimustes.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 19. veebruariks.

Pühapäev, 13. veebruar

Iiobi kannatlikkus

Loe Jk 5:10, 11. Mis on Iiobis sellist, mis muudab ta meile eeskujuks? Vt ka Ii 1–3. _____

Naine, kes tegi tõsisest kriisist väljatulemiseks läbi nõustamiste seeria, rääkis oma sõpradele mõttest, mille nõustaja talle andis ja mis oli võti tema edukale paranemisele. „Mind aitas enim nõustaja kindel kordamine, et minu valus kogemus lõpeb,“ ütles ta. „Praegu paistab see aeg pime ja lõppematu,“ ütles nõustaja, „aga see ei kesta enam kaua.“ See mõte aitas mul vastu pidada.“ Teisisõnu, nõustaja hoidis naise lootuse elavana.

Kuidas me saame kannatlikkuses kasvada? George Goodmani juurde tuli kord noormees, kes vajab eestpalvet. Ta väljendas oma soovi otseselt: „Mister Goodman, ma soovin, et te minu eest palvetaksite, et mul oleks kannatlikkust.“

Vana mees vastas: „Jah, ma palvetan sinu eest, et sulle tuleks katsumusi.“

„Oo, ei, sir,“ vastas noor mees, „ma soovin kannatlikkust.“

„Ma mõistan,“ ütles Goodman, ja ma palvetan, et sulle tuleks katsumusi.“ Piibliõpetaja avas Piibli Rm 5:3 koha pealt ja luges selle hämmastunud noormehele ette: „Aga mitte ainult sellest, vaid me kiitleme ka viletsusest, teades, et viletsus toob kannatlikkuse.“

Iiobi lugu annab meile parima eeskjuju vastupidavusest. Iiob oli oma varasemas elus mõistnud, et Jumal on halastaja ja õiglane. Ta ei mõistnud oma kannatuste põhjusi; ta ei leidnud toetust oma naiselt, tema vara ja lapsed hävitati ja siis ründas tema keha kohutav haigus. Ja kõige selle keskel ei kaotanud ta siiski oma usku Jumalasse, ta pani vastu kuni tragöödia lõpuni.

Loe Ii 19:25. Missuguse lootuse külge Iiob klammerdus? Kuidas saame meie paremini õppida klammerduma selle lootuse külge oma ebaõnnes? _____

Mõttele aegadele, mil sa kogesid midagi kohutavat. Missugune lootus sind vee peal hoidis? Missugused sulle öeldud sõnad sind aitasid? Missugused sõnad ei olnud nii abistavad, või missugused olid isegi kahjulikud? Mida sa sellest kogemusest õppisid, mis aitaks sul aidata kedagi, kes on praegu suures viletsuses?

Esmaspäev, 14. veebruar

Joosep vangistuses

Loe 1Ms 37:19–28 ja 1Ms 39:12–20 ja püüa asetada ennast Joosepi kohale. Mõtle, kui julgusetu ta pidi olema. Mõtle vihale ja kibestumisele, mis oleks võinud teda täiesti õigustatult halvata. Kuigi Piibel ei räägi meile üksikasjalikult tema emotsioonidest, ei ole sellise reetmise ja äraandmise valu raske ette kujutada.

Joosep pöördus noil raskeil hetkil Jumala poole ja lõpuks pöördus kõik heaks. Kui vennad olid ta maha müünud, koges Joosep teelikult pöördumist ja lähedasemat suhet Jumalaga. „Ta teadis, mida Issand oli isale töötanud ja kuidas need töötused olid täitunud — Jumala inglid olid rasketel hetkedel tulnud isa õpetama, trööstima ja kaitsma. Joosep oli õppinud tundma Jumala armastust, mis pidi avalduma ka töötatud Lunastaja tulekus. Kõik need hinnalised õpetused tulid nüüd elavalt meelde ja Joosep uskus, et tema isade Jumal oli ka tema Jumal. Sel teekonnal tegi ta otsuse pühendada end täielikult Issandale ning ta palvetas, et Iisraeli Hoidja oleks temaga pagendusemaal.“ (Ellen G. White *Patriarhid ja prohvetid*, lk 213, 214)

Kui ta alusetute süüdistuste pärast vangi pandi, avas see kogemus tee vaarao kohtusse, et viia täide missioon paljude hingede päästmiseks.

Mida saame järgmistest salmidest teada selle kohta, kuidas halvad olukorrad võivad pöörduda heaks?

Rm 5:3–5 _____

2Kr 1:3, 4 _____

2Kr 1:8, 9 _____

2Tm 1:11, 12 _____

Jumal ei soovi, et me asjatult kannataksime. Keskkond, mille Jeesus meile taevas on valmistanud, on vaba pisaratest ja valust (Ilm 21:4). Aga selle töötuse täitumist oodates näib, et teatud õppetundide omandamiseks on vaja kogeda valu. Iseloomu arendamine, empaatia, alandlikkus, jüngerlus, hea ja kurja mõistmine – need on õppetunnid, mida võime õppida. Kuigi meil on raske mõelda kannatamise heale poolele, eriti katsumuse ajal, saame paluda Jumalalt vajaminevat jõudu, et raskustest välja tulla.

Kas sa oled kunagi kogenud midagi kohutavat, mille lõpuks saad millegi hea osaliseks? Kuidas saab see aidata sul õppida Issandat usaldama ükskõik missuguses ebaõnnes, isegi kui sulle tundub, et selle kogemuse lõpuks ei tule mitte midagi head?

Teisipäev, 15. veebruar

Noomi

Missugust ebaõnne koges Noomi? Rt 1. _____

Oma riigist lahkumine ja mujal sisseseadmine on alati hirmuäratav, eriti kui lahkumine on sunnitud ellujäämise vajadusest. Juuda näjahäda sundis Elimelekit, Noomit ja nende kahte poega emigreeruma Moabimaale, põllumajanduslikku piirkonda, kus nad said toitu kasvatada. Moabiidid olid ebajumalakummardajad (Km 10:6), kelle tegevused vastandusid juutide uskumustega. Ainuüksi see pidi uustulnukates tekitama märkimisväärset stressi. Mõni aeg pärast seda, kui nad olid ennast sisse seadnud, Noomi abikaasa suri. Ema ja pojad olid nüüd võõral maal, nende positsioon ühiskonnas oli langenud lese ja orbu tasemele, nad olid kaitsetud ja armutuse objektid. Naomi pojad Mahlon ja Kilion abiellusid kohalike naistega. See oleks võinud perekonda lõhestada, vähemalt alguses – nende usuliste erinevuste tõttu. Kuigi seadus otseselt ei keelanud juutide ja moabiitide segaabielusid, oli sätestatud, et moabiidid ega nende järglased ei saanud Issanda koguduse liikmeks enne, kui möödaks oli 10 põlvkonda (5Ms 23:3).

Hiljem surid ka Mahlon ja Kilion (kelle nimed tähendasid *haigus* ja *raiskamine*). On raske ette kujutada veel traagilisemat olukorda kui see, milles Noomi elus – tema lähiperekonnast ei olnud enam kedagi alles jäänud ja kaugemad sugulased olid kaugel Petlemmas.

Mis sai Noomi elus pöördpunktiks? Kuidas parandas Jumal Noomi elu ebaõnne? Rt 1:16–18; 4:13–17. _____

Kõige sügavamal meeleheiteajal oli Jumala toetuse ülesnäitajaks Noomi minia Rutt. Noomi pidi olema märkimisväärne naine: tema kaks miniat, eriti Rutt, olid tema innustusel võtnud vastu Iisraeli Jumala ja viimane langetas ka kindla otsuse hoolitseda oma ämma eest maal, mis oli ajalooliselt tema vaenlaste maa.

2.–4. Peatükk sisaldab ilusat õnnestumiste jada, mis lõppes õnneliku perekorraldusega. Noomi jättis sõnulsetamatud kannatused seljataha ja oli tunnistajaks Ruti ning Boasi abielule ning oma esimese lapselapse Obedi sünnile. Obed oli Jesse isa, Jesse oli Taaveti isa.

Kuivõrd lõplikult me peame usaldama Jumalat ja alistuma kõiges Temale, ka siis, kui vajame ka inimlikku abi. Millal sa viimati tõeliselt kellegi abi vajasid? Mida sa sellest kogemusest õppisid?

Kolmapäev, 16. veebruar

Estri pingelised päevad

Missuguste kannatuste, pingete ja katsumustega Ester silmitsi seisid? _____

Est 2:6, 7 _____

Est 2:10 _____

Est 2:21, 22 _____

Est 4:4–17 _____

Est 7:3, 4; 8:3 _____

Ester oli oma varasest elust peale olnud orb. Kuna tema vanim nõbu Mordekai oli ta lapsendanud, oli vanematate lapse häbimärgi kandmine kindlasti raske. Sellest hoolimata kasvas Estrist tasakaalukas, kindlameelde ja võimekas noor naine.

Pärast kuningannaks saamist ei avalikustanud ta enda rahvust ega perekondlikku tausta. See oli eriti raske väljakutse. Teda ümbritses toit, luksus ja õukonnaelu. Ester pidi kuidagi toime tulema oma juutliku identiteedi ja usu säilitamisega. Risk, et keegi märkab tema juutliku identiteeti, oli reaalne ja selle varjamise tagajärjed olid ebaselged.

Ester oli see, kes pidi kuningale viima sõnumi, et tema ametnikud plaanivad teda tappa. See ei olnud kerge ülesanne, kuna ebaõnnestumise korral oleks Estrit ja tema nõbu süüdistatud kuulujuttude levitamises ja kes oleks võinud aimata sellise süüdistuse tagajärgi!

Age suurim ülesanne, mis Estril lasus, oli olla ainuke kanal oma rahva päästmiseks. Mordekai palus vahendada juutide palvet kuninga eest, mida ta ei saanud teha ilma, et oleks riskinud oma eluga. Kui ta kahtles, avaldas nõbu veelgi enam survet: „Sest kui sa sel ajal tõesti vaikid, tuleb juutidele abi ja pääste mujalt, aga sina ja su isa pere hukkute! Ja kes teab, kas sa mitte ei olegi just selle asja pärast pääsenud kuninglikku seisusesse?” (Est 4:14) Rääkige veel pingest!

Lõpuks tuli ta kuninga ette, teades, et selline käitumine võib lõppeda tõenäoliselt surmaga. Lõpuks läks kõiki siiski hästi, vaatamata sellele, kui ohtlikes olukordades see noor naine ajuti oli.

Igaüks meist, nagu ka Ester, on sündinud olukordadesse, mille eest me ise ei vastuta. Missugune on sinu taust? Missugused olukorrad, head või halvad, on sinule edasi antud? Kuidas saad õppida hindama enam head, mis sulle on antud, ja võitma kurja?

Neljapäev, 17. veebruar

Rahulolu saladus

Paulus sündis ja kasvas üles Tarsoses, tema perekond oli Benjamini suguharust. Ta päris oma Rooma kodakondsuse isa kaudu, kes oli Rooma impeeriumi kodanik. Temast sai variser, vagade grupi liige, kes pidas kinni seadusest (Toora) ja suulisest pärimusest (Mishnah). Sellise taustaga inimene kindlasti nautis oma sotsiaalse ja religioosse staatuse privileege.

Aga kui Paulus vastas Jeesuse kutsele, muutus kõik. Tagakiusajast sai radikaalse tagakiusamise objekt, tagakiusajaks tema enda rahvas ja lõpuks ka roomlased. Ta kannatas kolm aastakümnet ja ta hukati pärast kinnivõtmist Roomas.

Loe 2Rm 11:23–28, kus on kirjas, missuguseid katsumusi Paulus pidi kogema. Siis loe Fl 4:11–13. Kuidas hindab Paulus ise pärast selliseid kannatusi oma elu? Missuguseid õppetunde saame siit enda jaoks raskete olukordadega toimetulemiseks? _____

Rahulolu on õnne ja psühholoogilise heaolu oluline koostisosa. Rahulolu tuleb nendele, kes näevad asju positiivses valguses, kes vaatavad minevikku leppimisega ja tulevikku lootusega. Huvitav on, et „kõige“ omamine ei taga rahulolu ega õnne. Mõne jaoks pole iial küllalt, ükskõik kui palju neil on. Teistel on vähe ja nad on siiski rahul. Milles seisneb sinu arvates erinevus?

Üks tänapäeva intelligentsi määratlusi on võime kohaneda uute olukordadega. See võib olla seotud uue elukohaga, uute inimestega, uute sotsiomajanduslike tingimustega toimetulemisega. Pauluse võime rahul olla ei tulene tema pärandist, ta ütleb selgesõnaliselt: „Olen õppinud olema rahul sellega, mis mul on.“ (Fl 4:11) See ei ole omadus, mis ühel on ja teisel mitte. Kohanemine ja rahulolu kesk erinevaid olusid kujunevad välja õppimise teel, need tulevad aja ja tegevuse tulemusena.

14. salm aitab mõista Pauluse vastupidamisvõimet. Ta ei olnud mitte ainult rahul vähese või paljuga. Ta tegi kõike Jeesuses Kristuses.

Kui rahulolev oled sina? Kui sageli sa käid ringi nurisedes ja tajudes ennast olukordade ohvrina? Mil viisil saad õppida olema rahul igas olukorras?

Reede, 18. veebruar

Edasiseks uurimiseks: „Pimeduse jõud koonduvad hinge ümber ja tõrjuvad Jeesuse kõrvale, nii et ajuti me saame vaid oodata kurbuses ja hämmastuses, millal see pilv möödub. Need hood on teinekord kohutavad. Näib, et lootus hävib ja meeleheide võtab maad. Neil hingematvatel tundidel peame õppima usaldama, sõltuma ainult lunastusest ja kõiges oma abitus väärtusetuses andma end ristilöödud ja ülestõusnud Päästja kätte. Nii toimides me ei hävi – mitte kunagi! Kui meie rajale paistab valgus, ei ole raske olla tugev armu tugevuses. Aga kannatlik ootamine lootuses, kui pilved katavad maad ja ümberringi on pime, nõuab usku ja alistumist, mis annab meid Jumala tahte alla. Me muutume kiiresti julgusetuks ja hüüame südamest, et see katsumus meilt ära võetaks, kuid me peaksime paluma kannatlikkust vastu pida, ja armu, et võita. (Ellen G. White, *God's Amazing Grace*, lk 114)

Küsimused aruteluks:

1. Mõni inimene tuleb välja raskustest, mis hävitab kellegi teise. Milles sinu meelest see erinevus seisneb?
2. Süüvi katsumuste ja tragöödiate teemasse – mis siis, kui neil ei ole mingit õnnelikku lõppu? Mida peaksime neist arvama? Kuidas viia need kosskõlla oma usuga ja Jumala töotustega?
3. Mida soovib Ellen G. White meile reedese osa kolmanda lausega öelda? Millele ta suunab meie lootuse? Miks, lõpuks, on evangeelium meie ainuke lootus, vaatamata meie praegustele tragöödiatele?
4. Kuidas saaksid praktiliselt kohandada Peetruse nõuannet 1Pt 4:12, 13? Üks asi on olla vastupidav ja ustav katsumustes, aga kuidas teha seda, mida ütleb Peetrus? Kuidas on see võimalik?
5. Oleta, et sa oled seotud kellegagi, kes on väga kohutavas olukorras, kust inimlikult ei näi väljapääsu olevat. Kui sul oleks selle inimesega vaid viis minutit, mida sa talle lootuse andmiseks ütleksid?

9. õppetükk: 19.–25. veebruar

Enesehinnang

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Ps. 100:3, Ap 17:24–28, Rm 12:3, Mt 22:39, 2Sm 9, Lk 15, Ef 4:23–32.

Meelespeetav salm: „Teie aga olete “valitud sugu, kuninglik preesterkond, püha rahvas, omandrahvas, et te kuulutaksite tema kiidetavust”, kes teid on kutsunud pimedusest oma imelisse valgusse.“ (1Pt 2:9)

Vähene enesehinnang on tänapäeva katk. Sageli toob see nõustajate või pastorite juurde inimesi, kes vaevlevad madala enesehinnanguga seotud ravimite ületarbimise, depressiooni või söömishäirete käes.

Ehk on peapõhjus, miks tänapäeva inimesed selle probleemi küüsis on, kinni meedias, mis kujutab kuulsusi sageli üleelusuurustena, jättes teistele tunde, et nad on võrreldes oma ikoonidega ebaadekvaatsed.

Piiblis esitatud enesehinnangu mõttel on teistsugune perspektiiv. Traditsiooniline psühholoogia näeb enesehinnangut arenguna, mille inimene teeb läbi enda täiendamisel ja iseloomu põhjal, seda iseenda jälgimise ja teiste kaasabi teel. Piibel pakub veel vähemalt kahte lähenemist: missugused on inimesed oma algse loomu poolest (1Ms 1:26, 27) ja kuidas Jumal iga inimest näeb ja mida talle pakub (Jh 3:16). Kui me lisame need komponendid, võib enesehinnanguga seotu väga palju muutuda.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 26. veebruariks.

Pühapäev, 20. veebruar

Päritolu

On olemas kaks arusaamist inimese päritolu kohta, mõlemad välistavad teineteist. Ühe kohaselt on inimene juhuslikkuse tulemus, kosmilise õnnetuse produkt, kelle eksistents ei olnud planeeritud. Me tekkisime ja hakkasime olema juhuslikult. Kuigi see arusaamine on viimastel sajanditel inimeste seas alati olemas olnud – eriti populaarseks muutus see pärast Charles Darwini valeteooriat –, on mõte inimese olemasolust ja tekkest juhuse tahtel eksitanud miljoneid. Selle tulemusena on paljud hakanud uskuma, et elul ei ole kõrgemat eesmärki või kui tal ongi mingi eesmärk, siis inimene peab selle ise seadma ja saavutama. Tuhat aastat uskus enamus inimesi, et nad pärinevad Jumalast või jumalatest; tänapäeval arvavad paljud, et me pärineme ahvidest.

Kontrastina sellele on Piibli õpetus.

Loe 1Ms 1:26, 27; Ps 8:5, 100:3 ja Ap 17:24–28. Kui radikaalselt erinev on neis salmides esitatud arusaamast, mis on ära toodud ülal? Kuidas peaks kõik need vaated mõjutama meie eneseväarikust või enesehinnangut? _____

Jumal mitte ainult ei loonud meid eesmärgipäraselt, Ta lõi meid ka oma näo järgi. Ta lõi ka teised imelised elusloomad ja -taimed, kuid need ei kanna oma ilus ja täiuslikkuses oma Meistri kuju, nagu inimesed. Veelgi enam – inimene on asetatud valitsema kõige üle.

Vastukaaluna ateistlikule usule, et inimese bioloogias ega psühholoogias ei ole üleloomulikku eesmärki, õpetab Piibel, et Jumal otsustas „oma nägu“ jagada inimperekonuga. Ilmselt on palju sellest näost rikutud ja patuste põlvkondade kestel kadunud, kuid igas inimeses on see jälg siiski alles ja selle kadunud kuju saab taastada Püha Vaimu muutva tööga neis, kes on alistunud Kristusele.

Jumal lõi meid – ja lunastas meid. Ellen White ütles, et kristus oleks surnud ka ühe inimese pärast. Mida ütleb see meie sisse pandud väärtuse kohta, hoolimata sellest, mida maailm võib meist arvata? Miks on nii oluline hoida silme ees seda väärtust, mis meil Jumala silmis on?

Esmaspäev, 21. veebruar

Enese tajumine

See, mida ma endas näen, on enesehinnangu üks oluline osa. Sagedali on see pilt siiski ebatäielik ja vigane. See võib inimeste ja ka iseenda hindamisel viia eksitusse.

Piibli üks tõsisemaid hoiatusi on, et me ei mõistaks teiste üle kohut: „Milles sa teise üle kohut mõistad, selles mõistad sa süüdi iseenese.“ (Rm 2:1, vaata ka Lk 6:41, 42) Moonutamine on üleüldine ja inimene eksivad teiste üle kohut mõistes. Sama käib ka iseenda kohta. Kui keegi hindab ennast võimekuse, välimuse, iseloomu, võimu jm alusel, võib ta väga palju eksida. Alati on keegi targem, parema välimusega ja andekam; samas on ka alati neid inimesi, kes vaatavad sind ja tunnevad ennast madalamana.

Loe palvemeeles ja hoolikalt Mt 22:39. Mis on selles salmis sellist, mis käib selle kohta, kuidas me peaksime ennast tajuma?

Siin salmis on vihjatud, et igaüks peaks iseennast mõistlikus koguses armastama (kuigi see ei ole salmi kese). Me peaksime tunda tervislikku uhkust õnnestunud asjade pärast, saavutatud eesmärkide üle ja heade omaduste või iseloomujoonte üle, mis kellelgi on. On teatud suhtumine, millega inimene peaks ennast kaitsma ja enda eest hoolt kandma. Probleem tekib siis, kui inimene ei anna au Jumalale, kõige meis oleva hea Loojale.

Kuidas peaksime seniõpitu valgelt mõistma Rm 12:3? _____

Väga madala enesehinnangu ja uhkuse vahel valitseb soovitud keskala. Ja Paulus hoiatab meid uhkuse eest. Rm 12:4–8 selgitab ta, et Kristuse ihu vajab iga liikme panust, vastavalt neile armust antud individuaalsetele talentidele. Oma talendi äratundmises, nende kasutamises Kristuse koguduse jaoks ja tänamises nende eest Jumalat pole midagi halba.

Koosta mõtteline nimekiri isikuomadustest, iseloomujoontest ja võimetest, mis Jumal on sulle andnud. Kuidas saad neid kasutada ja samal ajal jääda alandlikuks? Kuidas aitab igapäevane vaatamine ristile hoida meid meie kohal?

Teisipäev, 22. veebruar

Mida teised näevad

Paljudes ühiskondades määratletakse inimese väärtus ära tema talentide, annete, välimuse ja muu sellise põhjal. Me vaatame välisilmet (1Sm 16:7) ja lõppude lõpuks on see ju ka kõik, mida me näha saame. Seega kujuneb meie arusaamine iseendast välja selle põhjal, kuidas teised reageerivad oma arusaamisele meist. Kui kõik ütlevad sulle, et sa oled ilus, siis pead sa ennast ka ise tõenäoliselt ilusaks.

Aga igaühes meis on nii palju rohkem, kui silma ette jääb. Inimesed, kes kannatavad madala enesehinnangu käes, peavad mõtlema isikuomadustele ja iseloomustajatele, mis on tõeliselt väärtuslikud, mis ei pruugi kattuda maailma silmis väärtuslikuga, kuna sageli ei ole maailmalikud väärtused väärtuslikud Jumala jaoks.

Mida sinu ühiskond ja kultuur rohkem väärtustab? Kui olulised on need asjad sinu arvates Jumala silmis?

Võib olla ka erandeid, aga suurem osa ühiskondasid väärtustab enam välist, vaadeldavat. Teisele kohale kipuvad jääma teised omadused, nagu ausus, lahkus, karskus või kindel pühendumine oma põhimõtetele ja ideaalidele.

Kuidas mõjutab inimese enesehinnangut soo-, klassi-, rahvusepõhine eelarvamus? Missugune peaks olema kristlase eesmärk eelarvamuste ja diskrimineerimise vallas? Gl 3:28. _____

Eelarvamusel mõjuvad enesehinnangule ja toimetulemisele hävitavalt. Kristlastena peaksime olema keskendunud teiste julgustamisele ja ülestõstmisele, hoolimata nende taustast.

2Sm 9 on lugu Mefibosetist, kellest oleks võinud saada Taaveti kättemaksuobjekt. Pole ime, et ta kartis, langes näoli maha ja nimetas ennast „surnud koeraks“. Ta oli vigane. Pole kahtlustki, et perekonna vara taastamine, teenijate ennistamine ja talle osaks saanud au tõtsid Mefiboseti enesehinnangut väga palju. Mõju, mis inimestel on teiste enesehinnangu üle, on äärmiselt suur. Me ei teadvusta seda väga palju, ent me saame kujundada oma sõnade, tegude ja isegi oma pilguga teiste inimeste arusaamist iseendast.

Kui hoolikas või hooletu oled sina mõju suhtes, mis sul teiste enesehinnangu üle on? Mõtle oma lähisuhetele. Kuidas saad aidata neid üles tõsta, mitte maha kiskuda?

Kolmapäev, 23. veebruar

Mida Jumal näeb

Loe Lk 15. Mida peaks see peatükk rääkima meile meie väärtuse kohta Jumala silmis? Kuidas peaks see mõjutama meie enesehinnangut? Mida saame nendest tähendamissõnadest teada selle kohta, mida Jumal meist mõtleb? Miks on nii oluline seda teada ja alatasa meelde tuletada? _____

Kui keegi tunneb kiusatust tunda ennast madalama, kadununa või väljatõugatuna, peaks ta meelde tuletama, et selle olukorraga kaasneb midagi muud – Jumala ja Tema inglite eriline ja intensiivne hool. Karjane hoolis enam kadunud lambast kui järelejäänud üheksakümne üheksast. Naine jättis kõik teised mündid sinnapaika ja otsis hoolikalt, kuni ta leidis kadunud mündi. Näib, et isa pühendab rohkem tähelepanu kadunud poja põhjendamatutele nõudmistele kui oma esmasündinule. Karjane, naine ja isa – kõik nad näitavad üles erilist hoolt kõige vähem eduka tegelase suhtes.

Kui kaotatu leitakse, on taevast ja maa peal suur rõõm. Vaata, kui võimsalt ilmutavad need lood meile Jumala armastust, mida Ta vaatamata meie vigadele igäihe suhtes näitab.

See põhimõte võib esile tulla teiste aitamises. Kui sa suudad teistega vesteldes pakkuda neile turvalist, konfidentsiaalset ja aktsepteerivat keskkonda, teeb juba see üksi palju head. Inimesed, eriti haiget saanud inimesed, vajavad teadmist, et keegi hoolib neist, eriti nende valus.

Kristlasel on selge eelis igäihe ees, kes ei usu või ei võta Issandat vastu. Jumal on 24 tundi päevas ja 7 päeva nädalas kuuldeulatuses, et kuulata depressioonis, pinges, üksikut ja ärevat hinge. See suhe Jumalaga peaks olema piisav põhjus, et me tunneksime end erilisena ja pääseksime madalast enesehinnangust.

Muidugi on suurim näide meie väärtusest Jumala silmis rist. See peaks enam kui miski muu näitama meile, kui väärtuslikud me Tema jaoks oleme hoolimata meie nõrkustest ja vigadest. Rist räägib meile, et pole oluline, mida teised meist mõtlevad, mida ühiskond meist arvab, me oleme lõpmata väärtuslikud universumi Loojale. Ja pidades silmas seda, kui kõikuvad, mööduvad ja ebakindlad on ühiskonna väärtused, kui palju peaksime siis keskenduma teiste ja ühiskonna kui teraviku arvamusele meist?

Kuidas saame aidata teistel võtta Lk 15. ptk oma elu aluseks? Kuidas saame aidata teistel mõista, et Jeesus räägib neile isiklikult?

Neljapäev, 24. veebruar

Uus mina

Loe Ef 4:23, 24. Mida mõtleb Paulus, öeldes, et peaksime riietuma uue inimesega? Mis on see uus inimene? _____

Inimestele meeldib proovida uusi välimusi: muuta soengut, osta uusi rõivaid, lasta pingutada oma näonahka ja istutada juurde juukseid. Aga need muutused ei avalda mõju sisemusele. Inimese olemus jääb samaks.

Paulus räägib uuest inimesest, mis on seotud mitte välimuse, vaid suhtumise ja vaimse loomusega. Ta ütleb, et me oleme „loodud Jumala poolt elama tõe õiguses ja vagaduses“ (s 24).

Leia suhtumised ja käitumisjooned, mis kaasnevad uue inimesega. Ef 4:25–32. _____

Pauluse kirja uus inimene kannab vilja (ustavus, ühtsus, ausus, usinus, terviklik kõne, lahkus, andestav meelsus). Pane ka tähele, et kõik need uue inimesega seotud iseloomujooned on seotud hea iseloomu ja inimestevaheliste suhetega, ja need võib otseselt siduda enesehinnangu alaste küsimustega. Ef 4. ptk mainitud vaenulik käitumine, nagu valetamine, viha ja kibestumine, jätavad inimesele alles vaid vähenenud eneseväarikuse. Vastandina tõstab abivajajatele jagamine ja lahkuse ning kaastunde ülesnäitamine enesehinnangut, need viivad inimese keskendumise iseendalt ära ja seega annavad tunde, et ta on midagi saavutanud.

Kristlik kogukond vajab inimesi, kes on huvitatud teiste ülesehitamisest, mitte nende hävitamisest. Meie enesetaju võib julmade sõnade ja kriitikaga, lühikese ajaga, kergesti rikkuda. „Igale perele, igale kristlasele on antud kohustus mitte osa võtta pahelistest juttudest. Kui me oleme nende seltskonnas, kes räägivad rumalusi, on meie ülesanne võimalusel muuta vestluse teemat. Jumala armu läbi peaksime ütleva sõnu, mis viiksid meid teisele teemale.“ (Ellen G. White, *Kristuse tähendamissõnad*, lk 337)

Miks on nii, et kellegi aitamine parandab sinu enesehinnangut? Tee nimekiri väikestest tegudest, mida saaksid teha oma naabri, partneri või pereliikme heaks. Tee neid ja sa võid üllatuda oma heast enesetundest.

Reede, 25. veebruar

Edasiseks uurimiseks: „Kui Jumal hoolib varblasest... kui palju hoolib Ta siis neist, kelle eest Kristus valas oma verd? Üks hing on väärt enam kui terve maailm. Jeesus oleks Kolgata agoonia läbinud ka ühe hinge pärast, et teda päästa ja oma kuningriiki viia. Ärge kartke, sest te olete enam väärt kui palju varblasi.“ (Ellen G. White, *The Review and Herald*, 3. mai 1892)

„Me kaotame palju ja rikkalikke õnnistusi, kuna me ei otsi Jumalat alandliku südamega. Kui me tuleme Tema juurde siira südamega, paludes, et Ta ilmutaks meile meie vead, näitab Ta meile tõest pilti meist, mis peegeldub Tema Sõnast. Kui me oleme endid näinud nii, nagu Jumal meid näeb, siis ärge unustage seda, missugused inimesed me oleme. Uurigem kriitiliselt oma iseloomujooni, mida me kaitseme, ja otsigem armu, mis muudaks need Jumala Sõnas esitatud sarnaseks.“ (Ellen G. White, *The Lake Union Herald*, 3. november 1909)

Need kaks lõiku annavad meile lisateavet selle kohta, kuidas säilitada tasakaal alaväärsuse ja edevuse vahel. Loe Rm 12:2, 3 nende lõikude valguses, et mõista tasakaalustatud enesekontseptsiooni.

Küsimused aruteluks:

1. Kahekümnes sajand oli üks vägivaldsemaid sajandeid ajaloos, selliseid massimõrvu pole varem nähtud. Kuidas on Darwini teooria, mis ütleb, et kogu elu on juhusliku muutumise ja loodusliku valiku tulemus, sellise arusaamise eest osaliselt vastutav, et inimelu ei peetud enam pühaks? Teisisõnu, kui inimesed on lihtsalt edasiarenenud ahvid, juhuse tulemus, mis väärtust on siis individuaalsel elul?

2. Teisipäeval vaatasime, kuidas teiste peegeldus meist mõjutab meie eneseväärikust. Kuigi me tahame inimestele kinnitada, et nad on väärt, ja aidata neil tajuda nende väärtuslikkust, peame olema hoolikad, et me ei toidaks tema ego ega upitaks neid üles viisil, mis võib neile kahjulikuks osutada. Kuidas saame siin õiget tasakaalu hoida: kinnitada kedagi nii, et me teisalt neid ei kahjustaks?

3. Süüvi veelgi küsimusse, mida Kristuse rist õpetab meile meie individuaalse väärtuse kohta. Mõttele sellele, mis ristil juhtus, kes sellel oli ja mida Tema surm tähendab. Kuidas peaks rist aitama meil omada paremat arusaamist sellest, mida me isiklikult tegelikult väärt oleme?

10. õppetükk: 26. veebruar – 4. märts

Armukadedus

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Js 14:12–14; Jk 3:16, 17; 2Ms. 20:17; 1Ms 37; 1 Sm 18; Mt 12:14.

Meelespeetav salm: „Raev võib olla julm ja viha otsekui uputus, aga kes suudaks seista armukadeduse ees?“ (Õp 27:4)

Üks laastavamaid emotsioone on armukadedus. See on vanimaid patuvorme (Js 14:14) ja see ei kahjusta mitte ainult meie suhteid teiste inimestega (2Kr 12:20), vaid ka meie füüsilist tervist (Õp 14:30).

Armukadedus kipub olema isiklik, see suunatakse inimese vastu, keda tajutakse rivaali või ähvardavana. Selle tulemusena põhjustab armukadedus sageli vägivalda, kas psühholoogilist (sõnaline kuritarvitamine, tagarääkimine, kriitika) või füüsilist. Kes poleks mingil elu hetkel kogenud õnnetust, mida see tunne endaga kaasa toob?

Selles õppetükis vaatleme olukordi ja inimesi, kui armukadedusel lasti oma käitumist mõjutada: Saatan, Joosepi vennad, kuningas Saul ja Uue Testamendi aja ülempreestrid. Tagajärjed olid alati hävitavad. On huvitav, et kõik need armukadedad indiviidid juba nautisid kõrget positsiooni ja privileege. Ja siiski langesid nad lõksu vihata kedagi teist selle pärast, kes nad olid või mis neil oli.

Issand hoiatab meid, et me ei astuks sellele halvale teele, ja innustab oma lapsi armastama oma ligimest nii, et me röömustaksime temaga tema talentide, õnnestumiste ja vara üle, nagu need oleksid meie endi omad.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 5. märtsiks

Pühapäev, 27. veebruar

Kurja juur

Mis põhjusel Saatan taevast välja heideti? Js 14:12–14. Mida ütleb see vabaduse kohta, et isegi nii täiuslikus keskkonnas nagu taevas sai tekkida selline kohutav olukord? _____

Jumala võimsaim loomistöö, Lutsifer, oli väljaspool kolmainsust taeva kõrgeimal positsioonil. Tema au, ilu ja tarkus oli teistest üle, kuid temas kasvas siiski patt (Hs 28:12–15). Eneseülistus ja armukadedus Kristuse suhtes rikkusid ideaalse paiga ja kõigi loodolevuste õnne.

„Ma teen ennast Kõigekõrgema sarnaseks“ (Js 14:14) oli mõte, mis päästis valla erimeelsused, mässu, vägivalda ja valu taevaelanikes ning hiljem kogu inimperekonnas. Saatan oli Jeesuse suhtes armukade. Ta soovis, et inimese loomist oleks temaga arutatud ja kuna seda ei tehtud, täitis teda kadedus, armukadedus ja vihkamine. Ta soovis saada Jumala kõrval taevas suurima au osaliseks.“ (Ellen G. White, *Early Writings*, lk 145)

Kontrastina vaatame Jeesusele. Patt sai alguse armukadeduses ja isekuses ja see lükati tagasi Jeesuse tahtlikkuses alandada inimkonna madalaimale tasandile, saada tapetud nagu kurjategija, et iga inimene võiks pääseda patust põhjustatud lõplikust hävingust (2Ts 1:9).

Loe Jk 3:16, 17. Missugune vastuolu siin leidub? Mida peaks see meile ütlema armukadeduse hävituslikkuse ja demonlikkuse kohta? _____

Meie patune loomus on selline, et esimene pahategu muudab järgmise hõlpsamaks. Kui me astume vaele teele tõugatuna armukadedusest ja isekatest soovidest, on tagajärjeks patuassortii: „kärstitud ja iga-suguseid halbu tegusid“ (s 16), nagu Jakoobus seda kirjeldab. Imeliseks uudiseks on see, et on olemas ka teine võimalus, „puhas, siis rahu-meelne, leebe, kuulekas, tulvil halastust ja häid vilju, erapooletu, teesk-lusetu“ (s 17). See võimalus on armastus.

Lutsifer ei vaadanud sellele, mis tal oli, ta otsustas selle asemel keskenduda sellele, mida Kristus omas. Kui sageli kipume toimima samamoodi? Kui armekade ja kade oled nende suhtes, kel on enam kui sinul? Kuidas sellest ohtlikust tundeist võitu saada?

Esmaspäev, 28. veebruar

Joosepi vennad

Nii sageli kerkib armukadedus ja kadedus esile neis, kellega me oleme väga lähedased, mis muudab potentsiaalsed tõsised kahjustused veelgi laastavamaks. Tõepoolest, väga suur hulk agressiooni (füüsilist või psühholoogilist) leiab aset pereringis, ja selle juureks on pereleikmete vaheline armukadedus ning kadedus.

Loe 1Ms 37. Missugune on selle loo taust? Mis viis kriminaalse teoni? Millist rolli mängis selles armukadedus? _____

On raske uskuda, et need vennad võisid olla nii julmad. Kas nad ei mõelnud siis sellele, mida nende teod isale põhjustavad? Nende armukadedus muutus nii jõuliseks, et see varjutas nende kaine mõistuse, aga ka moraalsuse. Missugune mõjukas õppetund peaks siin olema meie igäihe jaoks selle emotsiooni ohtlikkusest. Pole ime, et selle tunde eest hoiatamiseks on pühendatud terve käsk (vt 2Ms 20:17).

Lisaks sellele valule, mille nad põhjustasid oma isale ja neile endile, kartsid vennad, mida Joosep nendega pärast isa Jaakobi surma ette võiks võtta (1Ms 50:15).

Ent Joosepi suhtumine ei saanud olla üllam, ta ütles: „Ärge kartke! Kas mina olen Jumala asemik?“ (s 19) Joosep oli mõistnud, et tema kohus oli haiget tegijatele andestada ja usaldada Jumala armu ja õiglust.

Joosepi elu on võrreldud Jeesuse Kristuse eluga. Vendade armukadedus sundis neid Joosepit orjaks müüma; mõned preestrid ja vanemad olid Jeesusele armukadedad ja see armukadedus süttas nende tegusid Jeesuse vastu. Joosep müüdi paganatele; Jeesus müüdi Tema vaenlastele. Joosep langes valesüüdistuse ohvriks ja ta saadeti tema vooruse tõttu vanglasse; Jeesust süüdistati valetunnistuse põhjal ja Ta hüljati Tema õiguse pärast. Joosep oli oma vendade suhtes heasoovlik ja õilis; ka Jeesus andestas oma vaenlastele. Joosepi vastu suunatud kurjad teod viisid heani; sama juhtus Jeesusega, ka Tema vastu suunatud kurjus pöörati heaks.

Missugust valu ja kannatusi on toonud armukadedus ja kadedus – kas sinu enda või kellegi teise oma – sinu ellu? Mida sa neist kogemustest õppisid? Kui sageli oled tundnud armukadedust asjade suhtes, mis praegu näivad tühised ja mõttetud?

Teisipäev, 1. märts

Sauli armukadedus Taaveti suhtes: I osa

Klassikaline armukadeduse juhus tuleb ilmsiks Sauli ja Taaveti loos. Saul oli kuningas, rahva valitseja. Tal oli kõik olemas ja siiski tuli mängu armukadedus ja näis, et see muutis temas kõik.

Kas armukadedus tõi esile selle, mis Saulis juba enne olemas oli? Missugune oli Sauli suhtumine Taavetisse alguses? 1Sm 18:1–5.

Sauli teod näitavad, et ta oli Taaveti suhtes positiivselt meelestatud, ta andis Taavetile sõjaväes kõrge koha. Arvestades ka tema poja suhtumist Taavetisse, oli selge, et Taavetil oli õukonna soosing.

Mis muutis Sauli suhtumist? 1Sm 18:6–9. Miks on Sauli suhtumine inimestele nii omane? _____

Ülejäänud 1Sm 18. ptk näitab, kui laastavaks Sauli armukadedus Taaveti suhtes muutus. See viis ta igasuguse õeluse ja kavalate plaanide teostamiseni ja ükski nendest ei toiminud. Taavetis said järjest ilmsemaks need jooned, mida ta kartis!

Armukadedus toob endaga kaasa terve rea negatiivseid tundeid: madal enesehinnang, vihkamine, kahtlused, hirm, süü ja viha. Saul kartis Taavetit, nagu mitmel korral selles peatükis mainitud. Ta võis karta oma kuningliku positsiooni kaotamist ja seda, et Taavetist saab Iisraeli kangelane. Aga tema hirmu peapõhjus oli see, et „Issand oli temaga, olles aga Saulist lahkunud“ (1Sm 18:12).

Olla Jumalast maha jäetud annab hirmuks hea põhjuse. Aga Sauli hirmu raskendas asjaolu, et Issand oli Taavetiga. Saul ei suutnud selles olukorras kohandada Gamalieli lihtsat loogikat: „Kui see nõu või tegu on inimestest, siis see läheb tühja, aga kui see on Jumalast, ei suuda teie seda hävitada.“ (Ap 5:38, 39) Kui Issand õnnistab inimesi, ei ole mõtet tunda armukadedust või oodata nende inimeste hävingut. Jumal õnnistab neid ka edaspidi.

Kuigi Sauli suhtumine oli vale, miks on siiski suhteliselt lihtne seda mõista? Missugune on meie suhtumine kellegi suhtes, kes ähvardab meie positsiooni? Kas sa allutad kõik Jumalale või hakkad välja töötama vastupanustrateegiat?

Kolmapäev, 2. märts

Sauli armukadedus Taaveti suhtes: II osa

Loe 1Sm 19. Millisel rajal näeme siin Sauli minemas? Missugune õppetund on siin meie jaoks? _____

Saul tegutses alguses varjatult ja peenekoeliselt, otsides võimalusi Taaveti kõrvaldamiseks. Kui see ei toiminud, tuli ta oma mõrvarlike plaanidega avalikkuse ette. Arvatavasti ei osanud ta ka ise algul arvata, et ta nii kaugele läheb. Kui aga patule on väravad valla, ei adu keegi meist, kui kaugele patutee meid viib.

Taaveti tapmine muutus Sauli kinnisideeks. Sauli negatiivsed tunded, mis esmalt tekkisid naiste tantsust Taaveti auks, kasvasid varsti punktini, kus Saul plaanis Taaveti tappa. Ainuüksi 18. ja 19. peatükis leiame kaheksa tapmiskatset, millele Saul oli volituse andnud või mida ta ise kavatses teostada.

Ülejäänud lugu on väga kurb, kuna asjalood muutusid Sauli jaoks hullemaks. Tema viha ja armukadedus kasvas, muutudes Taaveti suhtes irratsionaalselt kahtlustavaks, omades kinnisideed Taavet tappa ning ta kartes ümbritsevaid viliste. Tuues ettekäändeks Taaveti soosimise, tappis Saul Noobi preestrilinnas 85 preestrit ja palju mehi, naisi, väikelapsi ja karjaloomi (1Sm 22:17–19). Vaata, kuhu ta oli välja jõudnud!

Kartes kohutavalt vilistide rünnakuid, palus ta Jumalalt abi, mida teha. Ent Saul oli Jumalast liiga kaugele läinud, pöörates mitmel korral ära jumalikust nõuandest, mistõttu ei saanud ta vastust. Seega valis ta pidada nõia vahendusel nõu kurjade vaimudega – tegevus, mille ta ise oli kunagi keelanud. Ta kummardas isegi põlvili maha kurja vaimu ees, mis kehas tas kadunud Saamueli (1Sm 28:14). See oli tema lõpu algus, kuna järgmisel päeval kaotas ta ise ja ka tema pojad oma elu vilistidele (1Sm 31), nagu kuri vaim oli ennustanud, ilmselgelt deemonliku kuulutus järgi.

Saul lasi oma armukadedusel juurduda, minnes täieliku ärataganemise ja hävingu teed. Veelgi hullem on see, et tema patt ei toonud häda mitte ainult temale, vaid kogu perele. Patt on piisavalt halb, et rikkuda meid indiviididena. Harva piirdub valu ja häving üksikinimesega. Enamusel juhtudest mõjutavad meie valed teod negatiivselt ka teisi.

Mõttele olukordadele, mida siiani oleme käsitleanud. Igal üksiku juhtumil oli armukadedusel ja selle tagajärgedel kaugeleulatuv mõju, tõenäoliselt oli see selle negatiivse tunde kandjale esmalt ootamatu. Kui oluline on see, et me sureksime Jumala armus iseendale hetkel, mil see inetu emotsioon meie südames tõuseb.

Neljapäev, 3. märts

Armukadedus Jeesuse suhtes

„Ta ju teadis, et nad olid Jeesuse kadeduse pärast tema kätte andnud.“ (Mt 27:18). Vaata üle Mt esimesed 11 peatükki, keskendudes eriti Jeesuse tegudele. Siis loe Mt 12:14. Mis oli Jeesuses sellist, mis põhjustas juhtide sellise reaktsiooni? Mida need teod nende südame kohta ütlesid? Mõeldes oma vastusele, süvene küsimusse, kuidas oleksid sina nende asemel reageerinud. _____

Ülempreestrid ja vanemad olid seaduse täpse täitmise ja jälgimise suhtes väga teadlikud. Aga nende analüüs usu elu kohta oli nii mikrokoopiline, et nad olid silmist kaotanud usu mõtte. Jeesus vaatles vagadust värske pilguga ning Iisraeli rahvas (kaasa arvatud usujuhid) kuulsid head sõnumit päästest. Selle asemel et Jeesust nende ennasthävitalvade käitumisele tähelepanu juhtimise eest tänada, otsisid nad võimalusi Tema hukkamiseks.

Sageli lasevad inimesed oma armukadedusel pimestada ilmselge. Jeesus tegi ju imesid, tervistas, ajas välja kurje vaime – on raske ette kujutada, et Ta võiks olla midagi muud kui Jumalast. Tema antud tõendid olid enam kui veenvad (vt Mt 11:4, 5).

Ehk olid tavainimesed oma isiklikku vajadust adudes Jeesusele enam avatud kui paljud usujuhid, kes kartsid, et Jeesus muudab nende *status quo*´d, ohustades seega nende positsiooni. Jeesuse õpetus oli nende omast nii mõneski mõttes erinev ja Tema sõnum meeldivam, nii et neil oli küllalt põhjust Tema mõjuvälja kartmiseks. Nende kahjuks huvitas neid enam nende endi võimu ja mõju säilitamine kui Tõe tundmine ja järgimine.

See, et neid ajendas armukadedus, ei ole mingi saladus. Mt 27:18 kohaselt teadis ka Rooma valitseja Pilatus nende motiive – need olid saanud nii ilmseks. Kurb on see, et juhid olid nii pimestatud oma armukadedusest, et nad arvasid endid kaitsvat oma usku mingi sissetungija eest, kes inimesi sellest eemale viib. Kui nad oleksid alandlikkuses ja usus Issandale alistunud, selle asemel et lasta oma armukadedusel saada võitu mõistuspärasest mõtlemisest, oleksid nad vältinud traagilist teed, mis viis nad kindlasti igavesse hävingusse. Kui me õpiksime nende vigadest, toimiksime oma tänapäevases elus paremini, millised iganes meie eluolukorrad ka on.

Reede, 4. märts

Edasiseks uurimiseks: „Saatan oli kord austatud ingel taevas, Kristuse kõrval. Tema näoilme oli tasane ja väljendas õnne, nagu tema kaasinglitelgi. Tema laup hiilgas, näidates kõrget intelligentsi. Tema keha oli täiuslik; tema kehahoiak üllas ja majesteetlik. Aga kui Jumal ütles oma Pojale: „Tehkem inimene oma näo järgi,“ oli Saatan Jeesusele armukade. Ta soovis, et inimese loomist oleks temaga arutatud ja kuna seda ei tehtud, täitis teda kadedus, armukadedus ja vihkamine. Ta soovis saada Jumala kõrval suurima au osaliseks.“ (Ellen G. White, *Early Writings*, lk 145)

„Sauli iseloomu üheks suureks puuduseks oli kiitusearmastus. See ihalus mõjutas sügavalt tema mõtteid ja tegusid; ta igatses aina, et teda kiidetaks ja ülistataks. /—/ Sauli auahnus nõudis, et inimesed asetaksid tema esikohale ja kuuldes nüüd sellist ülistuslaulu, tekkis kunin gal veendumus, et Taavet võidab rahva südame ja hakkab tema asemel valitsema. Saul laskis kadedusel südant mürgitada.“ (Ellen G. White, *Patriarhid ja prohvetid*, lk 650)

Küsimused aruteluks:

1. Kui palju eest oled sa oma elus tänulik? Miks on nii oluline keskenduda neile, mitte oma probleemidele?

2. Kas armukadedus saab kunagi hea olla, motiiv enese parandamiseks? Põhjenda oma vastust.

3. Mõttele mõnele Piibli tegelasele, kes selle nädala õppetüki raames oli armukade: taeva peangel, Iisraeli kuningas, Iisraeli ülempreestrid. Need kõik olid väga kõrged positsioonid, neil oli väga palju. Ja siiski lasid nad armukadedusel võidutseda. Mida ütleb see meile selle kohta, miks armukadedus on sisemine probleem, südame probleem, vastandina sellele, mis tuleb välistingimustest? Miks on keegi, kellele on selle maailma poolt pakutud nii palju, nakatatud armukadeduse inetust pisikust.

4. Ellen White kirjutas „Patriarhides ja prohvetites“ (tsitaat reedeses osas), et Sauli iseloomu üheks suureks puuduseks oli tema armastus kiituse suhtes. Ainult üks „väike“ viga ja vaata, mis juhtus. Mida peaksime siit õppima selle kohta, et me oleme ohus, kui me ei püüa oma vigadest võitu saada, nii et need saavad võitu meie üle? Missugune Piibli tõotus annab sulle lootust ja julgustust, et võit nende vigade üle on saavutatav?

11. õppetükk: 5.–11. märts

Vabadus sõltuvustest

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Õp 23:29–35; 1Kr 7:2–5; Mt 25:15–30; Mk 10:17–27; 1Pt. 3:3, 4.

Meelespeetav salm: „Kui nüüd Poeg teid vabastab, siis olete tööpoolest vabad.“ (Jh 8:36)

Viimastel aastatel on paljud inimesed poliitilise türannia ning seotuse haardest end vabaks murdnud. Aga on olemas veel teistsugune seotus, mis võib olla sama hull või hullem kui poliitiline – seotus, mis tuleneb sõltuvusest. Alkohol, tubakas ja teised ained on orjastanud miljoneid. Enamgi veel, esile on kerkimas mittekeemilised sõltuvused: seks, pornograafia, mängurlus (või riskantsed investeringud) ja raha/asjade kokkuajamine.

Kõik sõltuvused orjastavad (inimene tunneb end väga ebamugavalt, kuni ta on saanud oma doosi või teinud oma teo) ja tekitavad teatud määral tolerantsust (järgmisel korral on efekti saavutamiseks vaja pisut enam). Seega on sõltuvusse sattunud inimesel väga keeruline teda haaranud tsüklist välja murda. Sel põhjusel vajavad lõksujäänud inimesed oma pere, koguduse ja sõprade tuge. Nad võivad vajada ka professionaalset abi ja kõige enam Jumala väe tööd oma elus, et see annaks neile vabaduse, mis on Issandas Kristuses töötatud.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 12. märtsiks.

Pühapäev, 6. märts

Alkohoolsed tooted

Vein, õlu ja teised alkohoolsed joogid on lahutamatult seotud lääne-maailma sündmustega, tähistamiste, pühade ja oluliste ärikokkulepetega. On olemas alkoholi näiliselt puhas ja ilus nägu. Teatud oludes ei ole see ainult sotsiaalselt vastuvõetav, vaid ka „vajalik“. Kahjuks on alkoholil ka teine külg, mida alkoholimüüjad ei soovi, et nende ostjad näeksid.

Loe Õp 23:29–35. Mida ütlevad need salmid alkoholi kahjulike mõjude kohta? Kuidas oled sina kogenud selle mürgi hävitavat mõju? _____

Ilusa veini kujund hammustavast maost ja mürgitavast rästikust on jõuline. Alkoholi keemiline koostis ei ole inimkehale mitte toit, vaid toksiline aine. See imendub meie maos ja viiakse siis vereringega aju, kopsudesse, neerudesse ja südamesse vaid paari minuti jooksul. Eriti suure löögi saab maks, mis töötleb seda ainet tunde. Kui alkoholi manustatakse krooniliselt ja pikaajaliselt, manduvad organid ja inimene kannatab ühe või mitme haiguse käes.

Kahjuks väljuvad alkoholi mõjud kasutaja piirest. Alkohol põhjustab kohutavaid sotsiaalseid probleeme. Pooled auto- ja tööõnnetustest on seotud alkoholiga. Paljud kuriteod sooritatakse alkoholijoobes. Ja kodus jäävad abikaasa ning lapsed alkoholisõltlase kuritarvitamise ohvreiks.

Alkohol mõjutab nagu iga teine psühhoaktiivne aine meie võimekust langetada õigeid moraalseid valikuid; selle mõju all libisevad inimesed kergemini sügavamale ja sügavamale pattu.

Need, kes on ükskõik mis aine sõltuvuses, peavad oma probleemi teadvustama ja tunnistama, et nad vajavad väljastpoolt tulevat abi – see hõlmab eneses Jumala armu, perekonna või hooliva koguduse tuge ning (võimalusel) asjatundjate poolt määratud ravi.

Seitsmenda päeva adventistidena oleme väga tugevalt alkoholi joomise vastu. Ilma, et me mõistaksime kohut või mõistaksime hukka neid kes alkoholi tarvitavad, kuidas saame aidata neid, kes vaevlevad selle probleemi küüsis, mis Jumala silmis ei pruugi olla hullem kui teised sotsiaalselt vastuvõetavamad probleemid?

Esmaspäev, 7. märts

Seksisõltuvus

Mida ütleb Piibel seksi kui naudingu- ja abielusuhete tugevdamise allika kohta? Õp 5:18, 19; 1Kr 7:2–5. _____

Seks on üks paljudest nauditavatest andidest, mille Jumal on mehele ja naisele andnud. Jumal ei andnud seda mitte ainult soo jätkamiseks, vaid ka õnne, läheduse ja ühtsuse allikaks – aga *ainult* abielusuhetes ühe mehe ja ühe naise vahele (1Ms 1:27, 28; 1Kr 7:2). Kui me eemaldame Jumala pandud raamid ja eesmärgi, muutub see and patuks – patuks, millel on sageli laastavad tagajärjed (vt 1Kr 6:18, 19). Jumal üksi teab selle kaose ulatust, millesse seksuaalne amoraalsus on inimkonna viinud.

Seks on väga tugev tung ja seega kuritarvitatakse seda väga sageli. See võib väga hõlpsalt muutuda kinnismõtteks, mida on *väga* raske kontrollida. Veelgi hullem, mida enam sellele alistuda, seda enam seksi inimene vajab, et saavutada rahuldatus tase.

Prostitutsioon ja abielurikkumine on tavapärase tee seksuaalse amoraalsuse ja sõltuvuseni (vt Õp 5:3–14; 9:13–18). Lisaks sellele on tänapäeval kättesaadavad teised seksisõltuvuse vormid, nagu pornograafia ja küberseks. Internetipornograafia on põhjustanud enneolematu probleemi, kuna paari hiireklikiga võib see tuua meie koju ja töökohata kõige ilgemad ja alandavamad teod. Selle praktiseerimine tekitab väga tõenäoliselt sõltuvust, vastupandamatut soovi ning põhjustab abielu ning peresidemete lõhkumist. On võimatu kokku arvutada kahju, mida näiteks abielurikkumine on maailmale toonud.

Seksuaalse amoraalsusega on lihtne alustada ja need, kes ei ole sellesse langenud, teevad hästi sellest eemale hoides. Kui oluline on seksuaalsele kiusatusele väljaspool pühi abielusidemeid vastu astuda; iga inimene peaks käituma Joosepi eeskuju kohaselt (vt 1Ms 39:7–12).

Jumal on valmis täielikult andestama, ta annab vabaduse igaihele, kes on seksisõltuvuse lõksus. Oluline on Temale alistuda (Jk 4:7). Aga sõltuvuse mehhanism on nii keerukas, et vaja võib minna ka professionaalide abi. Tugirühmad, mis peavad Jumalat abi algallikaks ja kaasavad probleemi lahendamiseks spetsialistide oskusi, võivad osutada väga kasulikuks, kui selleks on võimalus.

Kuidas saad sina aidata kedagi, kes on selles patus süüdi, aga otsib Jumala andestust ja tervenemist?

Kujuta ette, et sul on selles valdkonnas probleem. Kuidas sa tead, et kogu lootus ei ole kadunud, kuni sa ei ole kaotanud ise lootust? Jeesus andestab – ja tervistab.

Teisipäev, 8. märts

Mängurlus

Kuigi Piiblis ei ole otseselt mängurlusest ega selle keelamisest juttu, on raske Jeesust või Paulust Las Vegase mängulaudade taga ette kujutada, kas pole?

Samas hoiatab Paulus meid rahaarmastuse eest, öeldes, et see on kõige kurja juur ja põhjus, miks inimesed on usu hüljanud (1Tm 6:10). Mõne jaoks muutub rikkuseihaluses mängurlus püümiseks, mida Saatan kasutab nende hävitamiseks.

Loe Mt 25:15–30. Kuidas saaksime siinset õpetust kohandada mängurluse probleemi olukorras, eriti kui suurem osa inimesi, kes mängib, kaotab?

Mängimine on kaotajatele. See tööstus õilmitseb tänu sellele, et kaotatakse enam raha kui võidetakse. Missugused on näiteks võimalused loterii võitmiseks? Šansid on ülekaalukalt sinu vastu. Tõenäolisem on, et sind tabab välk, kui see, et sa võidad loterii.

Ainuuksi loogika peaks meid hoiatama, et me ei paneks oma raha ja aega mängimise peale (mängutööstus saab eksisteerida ainult siis, kui inimesed kaotavad rohkem kui võidavad). Siiski inimesed mängivad, esmalt naljaviluks, ent hiljem mingi vastupandamatu sunni ajal.

Miks? Näib, et põhjuseks on enesehinnang. Paljud saavad võitmisest unistamisest rahulduse. Kui nad ka ei võida, on nad väga lootusrikkad järgmise korra suhtes. Seega mängivad nad üha uuesti ja uuesti. Kui kogu raha on kulutatud, laenavad nad juurde, valetavad ja võivad järgmise „annuse“ pärast varastada.

Me võime ju mõelda, et meie koguduses sellist sõltuvust ei ole, aga Ellen White kirjutas sellest omal ajal sellepärast, et see oli probleemiks juba toona. Pole põhjust uskuda, et tänapäeval (kui mängurlus on üldlevinud) on meie koguduse liikmed sellest probleemist vabad, eriti kui internetimängud toovad kasiino otse meie koju.

Mängurlusest taastumine nõuab mitmeid vastumeetmeid: esiteks peab tunnistama oma tõsist probleemi. Siis peab sellest pahest üks kord ja lõplikult loobuma, seejärel (võimalusel) leidma pelgupaiga toetusgrupis, et vältida tagasilangust. Ole valvas ja hoi aemale igasugustest stiimulitest, mis võivad sind mängima ahvatleda. Peab vältima ka seda, et paranenud enesehinnang kokku ei kukuks. Igasuguse kiusatusega võitlemisel on kõige olulisem pidev suhtlemine Jumalaga ja Tema paranemistootuste külge klammerdumine.

Mida ütleksid tuttavale, kes sulle ütleb: „Mängurlus on mind endasse haaranud ja ma ei suuda lõpetada.“? Millistele Piibli tõotustele saaksid tema tähelepanu juhtida? Vt 1Kr 10:13 ja 1Pt 4:1,

Kolmapäev, 9. märts

Rahaarmastus

„Pettus ja valekõne hoiab minust eemal, vaesust ega rikkust ära mulle anna, toida mind aga vajaliku leivaga, et ma küllastudes ei hakkaks salgama ega ütleks: “Kes on Issand?” või et ma vaeseks jäädes ei hakkaks varastama ega patustaks oma Jumala nime vastu.“ (Õp 30:8, 9)

Piibel ei piiritle rahahulka, mida keegi peaks omama, aga see hoiatab meid vale suhtumise eest rahasse ja varandusse – see hoiatab meid saamahimu ja ahnuse eest. Vale arusaamine võib tekitada kinnismõtte, vastupandamatu soovi ja sõltuvuse raha teha (kuigi see on aulsalt teenitud) või viia varanduse kokkukuhjamiseni. Need tegevused võivad võtta nii palju aega ja energiat, et muutuvad ebajumalateks.

Infotehnoloogia on muutnud elu kergemaks, kuid samal ajal ka riskantsemaks ja altimaks sõltuvustele. Näiteks saavad aktsiaturu erainvestorid nüüd interneti vahendusel oma tehinguid sooritada. On inimesi, kes veedavad arvuti ääres lugematul hulgal tunde, kõik raha teenimise eesmärgil; see ei ole sama mis olla hea majapidaja ja targalt raha investeerida.

Loe Mk 10:17–27. Vt ka 1Tm 6:10 ja Lk 12:15. Missuguse hoiatuse peaksime neist salmidest leidma? _____

Väljendid *kurvastas* ja *lahkus rõhutuna* (Mk 10:22) annavad mõista, et tema armastus rikkuse vastu oli suurem kui Issanda vastu. Raha või asjade kogumine ei ole iseenesest hea ega halb. Kõik sõltub sellest, kus on süda (Mt 6:21). See muutub ohtlikuks, kui raha või asjad saavad takistuseks meie esimese eesmärgi poole püüdlisel: otsida Jumala riiki ja Tema õigust (s 33).

Teel Liverpoolist Ameerikasse põrkus laev Chanunga kokku väikese Hamburgi alusega. Poole tunni pärast uppus kahesaja reisijaga laev. Chanunga päästepaadid lasti alla, et päästa uppunud laeva reisijad, aga päästeti ainult kolmkümmend neli inimest. Miks nii vähe? Peaaegu kõik olid sidunud oma randme ümber oma kullast ja hõbedast rihmad. Nad keeldusid kaotamast oma varandust ning kaotasid elu (ja ka varanduse).

Kellele ei meeldiks raha? Küsimus, mille peaksid endale esitama, on: „Kas ma kontrollin enda rahahimu või kas see kontrollib mind?“

Neljapäev, 10. märts

Isiklik maine

Loe 1Pt 3:3, 4. Kui erinev on siin öeldu sellest, mida ühiskond meile õpetab? _____

Ühiskonnas rõhutatakse väga inimese välist väärtust. See on nõrkus, mis on inimest saatnud kogu ajaloo vältel. Meie päevil rõhutatakse ilu ja hoolitsetust – see on kasvanud proportsioonidest välja. Ülemaailmne kosmeetikatööstus üksi on suurem kui pool maailma toidujae-müügiturust. Lisaks kosmeetikale kulutavad inimesed lõputult raha keha eest hoolitsemisele, iluoperatsioonidele, juuste istutamisele, plastilisele kirurgiale, erilistele dieetididele ja nii edasi – kõike seda oma välimuse parandamiseks.

See tugev soov saada veel ilusamaks on muutunud sõltuvuseks. On inimesi, kes on sõltuvuses treeningust, neid, kes söövad iga korraga veidi vähem, kuni oma elu ohtuseadmiseni. Mõne kinnisideeks on juuksed või ilus nahk, kulutades raha väljatöötatud kallitele ja lõppematutele protseduuridele.

Kuidas tõlgendad sina selles kontekstis Mt 6:19–21? Kuidas kehtib siin sama põhimõte? _____

Keha eest hoolitsemises, puhtuses ja kenas välimuses ei ole midagi valesti. Pidev keskendumine vaid elu sellele poolele võib tõmata meie südame nende asjade juurde, kuni need muutuvad meie ebajumalateks. Jeesus rääkis, et me peaksime koguma vara taevasse, mitte maa peale, kus asjad ei püsi ja võivad meie tähelepanu Jumala kuningriigilt eemale viia. Tõepoolest, välimuse juures on üks asi kindel: varem või hiljem võtab aeg ja elu tõsidus selle kõik ära.

Nii nagu materiaalsed vahendid, on ka meie keha meile usaldatud, aga meil on oht muuta see ebajumalaks, kui meie pühendumine sellele väljub proportsioonidest. Alati pole kerge eristada, millal oleme selle piiri ületanud, seega peaksime kõik ettevaatlikud olema.

Missuguse sõnumi anname kirikus noortele välimuse kohta? Mida me rõhutame? Mil varjatud viisil võime saata valesid signaale? Rääkige sellest oma hingamispäevakooliklassis.

Reede, 11. märts

Edasiseks uurimiseks: „Teod ja sõnad toovad selgelt esile selle, mis on südames. Kui südant täidab edevus ja uhkus, enese- ja riie-tearmastus, vesteldakse moest, riietest ja välimusest ja mitte Kristusest ega taevasest kuningriigist. Kui südames on kadedus, ilmneb see ka sõnades ja tegudes. Need, kes mõõdavad end teiste järgi, teevad seda, mida teised teevad ega sea endale kõrgemaid eesmärke, vabandades end teiste vigade ja valede tegudega, toidavad vaid väliskesta, neist saavad vaimulikud kääbused, kes kiidavad oma ebapühade tunnetega Saatanat. Mõni keskendub sellele, mida ta peab sööma ja jooma ja kuidas riietuma. Need mõtted tulevad südame küllusest, justkui oleks ajutised asjad meie elu peaesmärk, kõrgeim siht. Need inimesed unustavad Kristuse sõnad: „Ent otsige esiti Jumala riiki ja Tema õigust, siis seda kõike antakse teile pealegi!“ (Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 1, lk 500)

Küsimused aruteluks:

1. Arutage neljapäevase osa lõpuküsimuse üle.
2. Miks on nii oluline, et me ei mõistaks hukka neid, kes vaevlevad mingi sõltuvuse käes? Muidugi on kerge kohut mõista, aga miks me peaksime selle suhtes hoolikad olema?
3. On sõltuvusi, mis on sotsiaalselt heaks kiidetud, nii et need on veelgi petlikumad. Kui palju on neid, kes lähevad ravile, kuna nad sõltuvad rikkusest või võimust? Kuidas saame õppida sotsiaalsetel väärtustel nendes küsimustes ennast mitte mõjutada lasta?
4. Kuitahes tugev on sõltuvuse haare sinu või kellegi sinu tuttava elus, kas on midagi, millest Issand ei saa meid vabastada? Miks me ei peaks iial alistuma sõltuvusele, nagu meil oleks võimatu sellest vabaneda? Mis on võti, et me laseksime Kristusel oma elus töötada, nii et me saaksime selle võidu? Vt Lk 9:23.
5. Missuguseid programme on sinu kohalikus koguduses, mis aitaksid sõltuvuste käes vaevlejaid? Mida saab sinu kogudus teha abivajajate aitamiseks? Mil viisil on need programmid võimas vahend inimesteni jõudmiseks?
6. Loe 1Pt 4:1, 2. Missugune on Issanda sõnum meile seoses patustest sõltuvustest ülesaamisega?

12. õppetükk: 12.–18. märts

Loodus kui terviseallikas

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: 1Ms 1:27–2:25; 1Ms 3; Jr 10:12, 13; Ps. 19:1–7; Mt 6:25–34; Ps 104.

Meelespeetav kirjakoht: „Taevad jutustavad Jumala au ja taevalaotus kuulutab tema kätetööd. Päev peab päevale kõnet ja öö kuulutab ööle Jumala tarkust.“ (Ps 19:2, 3)

Jumal lõi Aadama ja Eeva oma näo järgi. Mis võiks olla veel täiuslikum pärand? Seejärel pani Ta nad elama Eedeni aeda. Mis võiks olla veel täiuslikum keskkond? Nii pärand kui keskkond olid jumalikus tasakaalus, et säilitada ideaalne vaimne ja füüsiline tervis.

Patt rikkus kõik – ja juba teiseks põlvkonnaks oli armukadedus, vihkamine ja vägivald hukutanud maailma. Ka looduslik keskkond pidi kannatama patu tagajärgede käes ning kui patt muutus talumatuks, muutis veeuputus maa ilme igaveseks.

Siiski on looduses palju head ja ilusat. Loodus annab ikka veel meie baasvajaduste rahuldamiseks ressursse. Loodus pakub ka rõõmu, õnne ja heaolu, et me saaksime osaliseltki kompenseerida patust põhjustatud häda.

Kuigi loodus on mõnikord vägivaldne ja surmav, võib see olla vaimse ja füüsilise tervise allikas. See võib olla ka vahendiks, mille kaudu me igapäevaselt Loojaga lähedasemaks saame, kõige hea allikas: „Iga hea and ja iga täiuslik kink tuleb ülalt, valguste Isalt, kelle juures ei ole muutust ega varjutuste varju.“ (Jk 1:17)

Selle nädala õppetüki õppides valmistud hingamispäevaks, 19. märtsiks.

Pühapäev, 13. märts

Täiuslik keskkond

Tänapäeva patust mürgitatud ja rikutud maailmas elades võime ainult ette kujutada, missugune oli meie esivanemate elu Eedeni aias. Polnud pattu, kannatusi ega surma – midagi, mis oleks toonud neile valu ja kurbust, mida meie väga hästi tunneme. Teatud mõttes oleme me selle reaalsusega harjunud, see on nii tavaline, et me unustame, et see kõik on sissetungija, elu, mida ei olnud algses loomises, mida ei pidanud kunagi olemagi ja mis ühel päeval igaveseks kaob.

Loe 1Ms 1:27–2:25. Missuguse pildi maalib see lõik Eedeni elust ja keskkonnast? Kui erinev on see meile tuntud maailmast?

Vastloodud paar asetati Eedeni aeda, mille Jumal ise oli valmistanud (1Ms 2:8). Kuigi Piibli aruanne on lühike, mõtle meie maailma looduskesisuse taustal luksuslikkusele, mis pidi olema seal, esimeses aias. Nende tajud olid avatud vaatepiltidele, maitsetele, tunnetele ja lõhnadele, mis pakkusid meie esivanematele kindlasti suurt rahuldust ja heaolu. See oli tõesti paradiis.

Pole kahtlust, et see keskkond oli vastloodud inimeste jaoks parim. Nende füüsilised, emotsionaalsed ja mentaalsed vajadused olid igati täidetud. Vaimsed tunded nagu ebakindlus, ärevus ja muretsemine olid täiesti tundmata, kuna miski ei põhjustanud neid.

„Looja valis meie esivanematele keskkonna, mis oli nende tervist ja õnne silmas pidades parim. Ta ei pannud neid kunstlike ehete ja luksuste keskele, millega paljud end tänapäeval ümbritsevad. /—/ Jumala valmistatud aias, mis oli Tema lastele koduks, tervitasid igal nurgal ilusad põõsad ja õrnad lilled. Oli igasuguseid puid, millest paljud kandsid lõhnavat ja maitsvat vilja. Nende okstel kiitsid linnud oma lauluga Jumalat. Puude varjus tundsid maa loodolevused ilma karuseteta elust rõõmu.“ (Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, lk 261)

Püüa ette kujutada, missugune Eeden võis olla. Mõtle vaatepiltidele, lõhnadele, maitsetele, kõigele, mis on meeltega tajutav. Mida peaks see meile ütlema meie füüsilise keha kohta, kuidas see on hea ning loodud meile nautimiseks?

Esmaspäev, 14. märts

Patt ja loodus

Me leiame loodusest ilu ja imet, kuid tänapäeval on see justkui kaheteraline mõök. Ühelt poolt näeme me selle ilu ja võlu, kuid teisest küljest on näljahädad, maavärinad, epideemiad ja haigused. Midagi on läinud väga valesti.

Loe 1Ms 3, langemise lugu. Missugused kohesed muutused patu tagajärjena inimeses ja looduses toimusid? _____

Patuga kaasnesid hetkega inimelu füüsilised ja vaimulikud tagajärjed. Ka loodus kannatas patu tulemusena. Patt laastas loodut vähemalt kolmel viisil:

1. Maa neeti (1Ms 3:17). Kui Aadam ja Eeva Eedeni aiast lahkusid, pidid nad kohe nägema vaeva maa harimisega. Maa hakkas andma soovimatuid ogasid ja takjaid. Ilmselt takistasid ka kahjurid tervet kasvuprotsessi. Pärast veeuputust muutusid asjaolud veel hullemaks.

2. Inimesed muutusid märkimisväärselt. Kurnatus ja valu olid nüüdseks reaalsus. Mehe ja naise suhe oli muutunud. See peatükk näib viitavat, et esialgse plaani järgi ei oleks Eeva pidanud kannatama sünnitusvalusid. Aadama suhtumine maasse oli muutunud ja töö oli nüüd raskem kui kunagi varem. Me ei tea, kuidas iseenese saabuva surma teadvustamine esimesele paarile mõjus, aga see pidi muutma nende vaadet elule täielikult.

3. Patt mõjutas inimeste ja loomade käitumist. Vihkamine, armukadedus, isekus, ülbus jne põhjustasid agressiivsust ligimeste ja loomade suhtes. Inimesed võisid kahjustada keskkonda (võib-olla toimus midagi sarnast, mille tunnistajaks oleme tänapäeval). Loomad hakkasid üksteist toidu ja võimu pärast tapma. Nagu kirjeldatud 1Ms 3–6, kasvas rikutus ja vägivald nii palju, et Jumal kahetses, et Ta oli kõik loonud (1Ms 6:5–7).

Kõikide muutuste tegelikku ulatust ei ole meile teada antud, aga me võime oletada neid põhjapanevaid muudatusi. Siiski kaitses Jumal inimeste hüvanguks oma lõputus halastuses väga palju algset loodust.

Vaata end ümbritseva looduse imesid. Missuguseid jälgi näed algsest loodust? Millise lootuse sa sellest leiad, mis viitab parema maailma töötustele?

Teisipäev, 15. märts

Jumala annid looduses

Loodusmaailm annab võimsa tunnistuse Jumala olemasolust ja ka Tema väest. Kahjuks on nii, nagu Paulus hoiatas, et inimesed (pole kahtlust, et Saatana eestvedamisel) on elava Jumala juurest ära läinud ja kummardavad selle asemel loodust, mitte Loojat (vt Rm 1:19–25).

Loe Jr 10:12, 13. Missuguse pildi saame siit Jumala loovast väest ja Tema igipõlisest seotusest loodusega? Mida saame Jumala loomistöö varal õppida Tema iseloomu kohta? _____

Nagu me kõik teame, pöördub loodus mõnikord meie vastu, tekita-des inimestes õudust maavärinate, vulkaanipursete ja üleujutuste ning muu taolise näol. Miks need tragöödiad juhtuvad ja millal ning kus? Näib, et neile küsimustele praegu vastust ei ole. Me teame aga seda, et Iiobi raamatu esimesed peatükid ilmutavad Jumala ja Saatana vahelist suurt võitlust ja Saatan saab kasutada kurjade eesmärkide nimel loodusjõude. Vaatamata hädadele näeme siiski looduses Jumala headust.

Loe Ps 19:1–6 ja sõnasta selle lõigu peamõtte enda sõnadega ümber. _____

Loodus on juba traditsiooniliselt seitsmenda päeva adventistide teine Jumala raamat. Looduse jälgimine ja uurimine, kui seda tehakse alandlikult ja avatuna Püha Vaimu mõjule, süvendab meie usku ja usaldust Jumalasse. See annab lisaarusaamist Jumala armastusest oma loodolevuste suhtes. Loodus on vaimse ja vaimuliku lohutuse allikas. Mõnikord, kui kõik muu kaob, tunnistab looduse ilu Jumalast – ja see võib olla suureks lohutuseks ja lootuseks.

Kui sa tunnistad kellelegi Jumala headusest (eriti looduse varal) ja inimene toob esile tsunaamide, maavärisemiste, näljahädade esinemise, mida sa vastaksid? Mida ütleb looduskatastroofide olemasolu meile selle piiratuse kohta, mida loodus meile Jumala kohta õpetada saab?

Kolmapäev, 16. märts

Osasaamine Jumalaga looduses

„Ja rõivastuse pärast, mis te muretsete? Pange tähele lilli väljal, kuidas nad kasvavad: ei näe nad vaeva ega ketra.“ (Mt 6:28)

Üks kogu elu ateist olnud noormees pöördus oma varastes kahekümneandates. Vahetult pärast uuestisüüdi elas ta mitu kuud maal ja jalutas sageli metsas, imetledes Jumalat, kes oli loonud sellise ilu. Muidugi oli ta looduse ilu pannud tähele ka varem, aga alles nüüd suutis ta näha Jumala iseloomu, kes oli selle kõik loonud. Ta ütles, et see oli, nagu „oleks minu silmad esimest korda elus avatud“! Just sel ajal õppis see uus kristlane tundma tõeliselt Issandat.

Loe MT 6:25–34. Mida ütleb Jeesus siin selle kohta, et me saame loodusest õppida? _____

Pole kahtlust, et me saame loodusest omandada palju väärtuslikke vaimulikke õppetunde. Aga loodus saab meie vaimulikule arengule ka teistmoodi kaasa aidata. Lk 5:16 ütleb, et Jeesus läks tühja paika ja palvetas. Ellen White kirjutab, et Jeesus tegi seda sageli. Ka meie vajame aegajalt kõigest eemale minemist ja olemist vaid Issanda ja looduse seltsis. Ilu, lohutus, rahu ja häirimatus, mille inimene looduses leiab, kõneleb meie südame ja meeltega viisil nagu ei miski muu. Ei pruugi tulla mingit uut ilmutust või uut tõde; ei pruugi tekkida uusi arusaamu doktriinide või tekstide kohta. Selle asemel saab tekkida sõnuseletamatu tunnustus Tema armastusest ja väest, kes kõik selle lõi. Me indiviididena kogeme Issandat erinevalt, kuid pole kahtlust, et ühendus Jumalaga looduses võib tuua tervenemise ja rahu meie kehale ning hingele.

„Igaüks, kes on Jumala juhendamise all, vajab vaikset tundi oma südame, looduse ja Jumalaga. Nendes ilmneb meile elu, mis ei ole kooskõlas maailma, selle tavade ja tegudega; ja me peame isiklikult saama kogemuse, kuidas tunda ära Jumala tahet. Me peame individuaalselt kuulama Teda, kui Ta meie südamele räägib. Kui kõik teised hääled on sunnitud vaikima ja me ootame vaikuses Tema ees, eristab meie hinge vaikus Jumala hääle.“ (Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, lk 58)

Millal sa viimati Issandaga looduse kaudu suhtlesid? Kui võimalik, tee omalt poolt kõik, et see saaks toimuda. Sa võid üllatuda, kui positiivse tõuke see sinu vaimulikule elule annab.

Neljapäev, 17. märts

Psalm 104

19. sajandil väitis populaarne uskumus nimega deism, et Jumal on loonud maailma, ent jätnud selle üksi. Teisisõnu, Jumal on olemas, kuid Ta ei taha sekkuda.

See vaade *ei* kattu Piibliga. Jumal ei pannud seda maailma paika nagu tuulelippu ega läinud siis ära, mõeldes tulgu mis tuleb. Piibli kohaselt on Ta üksikasjaliselt seotud kõige siin toimuvaga. Mis see rist siis on kui mitte Jumala intiimne ja otsene sekkumine inimeste asjadesse!

Loe palvemeelselt Ps 104. Mida ütleb see meile Jumala rollist loomises ja looduses? _____

Ehk on Psalm 104 juures kõige kõnekam see, et selle sõnust endist õhkub entusiasmi ja põnevust. Psalmist rõõmustab Issanda loova ja alalhoidva väe üle. Sa võid peaagu kuulda teda hõiskamas neid sõnu ülistuses ja imetluses. Ta näeb Jumala kohalolekut looduse igapäevases elutsükklis.

Jumal, kellest siin psalmis räägitakse, ei ole deistide jumal. Ta on Jumal, kes on siin toimuvasse kaasatud. Pole kahtlust, et mil iganes psalmist vaevles mures, leidis ta lohutust ja lootust Issanda väes. Muidugi ei lahenda meie muresid lindude vaatlemine nende pesas või lõvi uurimine, kui ta on jahil, ent ta näeb looduses asju, mis räägivad Jumala headusest ja väest ja see annab talle lootust.

Loodus on ka ihu, meelte ja vaimu tervenemise allikas. Paljudel juhtudel võivad värske õhk, tervislik toit, vesi ja päikesepaiste teha meie füüsilise ja mentaalse terviseга imet. Loodus on võimas vahend nii tervise kui tervistamise vallas.

On arste, kes ütlevad inimestele, et nad läheksid töö ja stressi juurest eemale, võtaksid puhkust ja lõdvestuksid looduslikus keskkonnas. Uurimused näitavad, kui kasulik võib loodus ja looduslik keskkond olla meie tervisele füüsiliselt ja vaimselt. Jumal pani meie esivanemad elama aeda, mitte linnaväljakule. Miski meis laulab paremini kaasa liiliapõllul kui asfaldiga kaetud parkimisplatsil.

Loodus on üks Jumala kingitusi. Me peaksime tegema omalt poolt kõik, et seda kasutada. Mil viisil saad sina kasu sellest, mille Jumal meile looduses on andnud?

Reede, 18. märts

Edasiseks uurimiseks: „Meie esivanemate kodu pidi olema eeskujuks uutele kodudele, mida rajasid nende täiskasvanuks saanud lapsed. Jumala käega kaunistatud kodu ei olnud mingi uhke palee. Inimeste uhkus nõuab suurejoonelisi ja kulukaid ehitisi, et uhkeldada iseenda kätetööga. Jumal andis Aadamale koduks aia. Selle kodu kuppelkatuseks oli sinine taevaskõlv ja põrandaks rohuvaiba ja kaunite lilledega kaetud maa. Võlvid moodustusid lopsakalehelistest puuvõradest ning suurepäraseks seinakaunistusteks olid suure Meisterkunstniku kätetööd. Püha abielupaari kodukeskkond oli õppetunniks kõigi ajastute jaoks: tõeline õnn ei seisne toretsemises ega luksuses, vaid Jumalaga suhtlemises. Kui inimesed hindaksid vähem kunstlikkust ja püüdleksid suurema lihtsuse poole, siis väljenduks nende elus palju paremini see eesmärk, milleks Jumal inimese lõi.“ (Ellen G. White, *Patriarhid ja prohvetid*, lk 49)

„Pidev ühendus elu saladuslikkusega ja looduse imelisusega, aga ka õrnus, mis tuleb esile Jumala imelise loodusega tegeledes, muudab meeled teravamaks ja peenemaks ning arendab meie iseloomu.“ (Ellen G. White, *The Adventist Home*, lk 143)

Küsimused aruteluks:

1. Kuidas saame olla kindlad, et me ei ületa piiri ega hakka looduse imetlemise asemel seda ülistama? Miks ei ole seda sageli kerge eristada? Loodu on küll imeline, aga me peame alati meeles pidama, et see ei saa meid päästa. Vaid Jumal, kes lõi looduse, saab seda teha. Miks on alati oluline seda meeles pidada?

2. Mida peaksid seitsmenda päeva adventistid ütlema keskkonaküsimustes? Mis on meie õpetuses sellist (kui üldse on), mis võiks selles olulises küsimuses olla abiks või vajalik? Kuidas peaksime vastama järgmisele mõttele: „Jah, ma tean, et Issand tuleb varsti ja kogu maa hävitatakse ja luuakse siis uuesti, nii et kas keskkond on siis tõesti üldse tähtis?“

3. Mil viisil peaksid tänapäeva uskumatud arengud teaduses ja looduses aitama meil kasvatada armastust ja hindamist Jumala väesse? Mõttele kõigele sellele, mida me täna looduse kohta teame ja mille kohta meie esivanematel polnud aimugi. Millised on meie ajastu eelised, et oskaksime paremini Issanda loomisjõudu imetleda?

13. õppetükk: 19.–25. märts

Koostöö Jeesusega

Hingamispäeva pärastlõuna

Selle nädala õppeaine: Mk 1:21–35; Lk 4:31–42; Mt 6:14, 15; 25:34–46; 26:36–44; Ps 31:24.

Meelespeetav salm: „Jääge minusse, ja mina jään teisse. Nii nagu oks ei suuda kanda vilja omaette, kui ta ei jää viinapuu külge, nõnda ka teie, kui te ei jää minu külge.“ (Jh 15:4)

Viimaste aastate uurimused on ilmsiks toonud religioossuse, usu, vaimulikkuse, palve, andeksandmise, lootuse ja koguduses osalemise positiivse mõju tervisele, kaasa arvatud *vaimsele* tervisele. Mitmed tunnustatud teadusartiklid on tõdenud seost religioosse usu ja positiivse mentaalse ja emotsionaalse heaolu vahel. Üllatus-üllatus!

See ei ole siiski mingi maagia; usufaktor kehtib ainult nende puhul, kes on ennast sügavalt oma usulistele tõekspidamistele pühendanud. Psühhiaater Montagu Barker, kes on religiooni ja mentaalse tervise seotuse uurijaid, ütleb, et religioon on potentsiaalne kaitse vaimsete haiguste vastu, aga ainult siis, kui usklik on ennast oma tõekspidamistele pühendanud. Kui mitte, võib religioon olla süü allikas ja põhjustada emotsionaalseid, vaimseid ning käitumuslikke häireid.

Sel nädalal vaatame oma parimat eeskujut, Jeesust, et õppida, kuidas me saaksime olla usus tugevad. Tema elu uurides ja Temaga lähedalt suheldes võime ehitada üles oma vaimuliku kasvu, mis iseendest tipneb parema vaimse tervisega.

Palve ja piibliuurimine, ülistamine ja andestamine, teiste teenimine ja lootus ning usaldus Jumalasse on tee vaimuliku arengu ja vaimse tervise juurde. Kui Jeesus on meie eeskujut, ei saa me eksida.

Selle nädala õppetükki õppides valmistud hingamispäevaks, 26. märtsiks.

Pühapäev, 20. märts

Palvetav Issand

Loe Mk 1:21–35 ja Lk 4:31–42. Mida saame siit õppida Jeesuse palvekommete kohta? Mida peaksime õppima enda palvevaduste kohta? _____

Jeesus läks hingamispäeval Kapernaumas sünagoogi, õpetas seal Pühakirja imestunud inimrühmale, kes oli tunnistajaks sellele, kuidas Jeesus tervistas oma väega deemonitest vaevatud mehe. Pärast jumalateenistust läks Jeesus oma jüngritega Peetruse ja Andrease koju ja seal tervistas Ta Peetruse ämma. Päikeseloojangul kogunesid paljud („terve linn“ Mk 1:33) Jeesuse ümber ja tõid Tema juurde haigeid ning kurjast vaimust vaevatud.

„Kapernauma linn ei olnud kunagi varem sellist päeva näinud. Õhk oli täidetud võiduhüüete ja päästehõigetega. Jeesus ei lõpetanud oma tööd enne, kui viimane kannataja oli vabastatud. Rahvas lahkus alles hilisõhtul ja Siimona majale langes vaikus.“ (Ellen G. White, *Lift Him Up*, lk 86)

See pidi Jeesuse jaoks olema väsitav päev. Kuid Ta ei maganud järgmisel hommikul kaua. Ta vajas osadust oma Isaga, seega ärkas Ta enne koitu ja läks üksildasse paika ja palvetas seal. Jeesus, Jumala Poeg, kes oli Isaga olnud enne maailma rajamist (Jh 17:5), kes oli loonud terve universumi (Jh 1:3), *tundis siiski vajadust palveks?* See on märkimisväärne.

Meie kipume pärast pingelist päeva palve ja ühenduse Jumalaga edasi lükkama. Aga just neil psühholoogilise kurnatuse hetkedel vajame palvepalsamit ja aega Jumala Sõnaga kõige enam. Jeesus teadis seda ja oli pidevas lähedases ühenduses oma Isaga. Kui see oli vajalik Jeesusele, kui palju enam siis on see vajalik meile?

Palve on heaolu ja vaimse tervise oluline faktor. Kuigi me ei mõista palvest ja selle toimimisest palju, on meid kutsutud palvetama (Lk 18:1; 21:36; Rm 12:12). Kes poleks tundnud palveosadusest Issandaga ja Sõna lugemisest tulenevat positiivset mõju, mida need tegevused meie vaimule ja meelele avaldavad? Me ei pea mõistma kõiki palve saladusi, et teada, kui oluline see lähedase suhte omamiseks Jumalaga on.

Missugune on sinu palveelu? Kui palju aega veedad sa Jumala Sõnaga? Kuidas saad muuta oma pühitsuselu mõtterikkamaks ja elumuutvamaks? Kuigi on oluline, et me veedaksime aega palves ja Sõna lugemises, ei ole aeg siiski ainus element. Mida me veel vajame?

Esmaspäev, 21. märts

Jumalateenistus ja kogudus

Jeesus käis hingamispäeviti regulaarselt sünagoogis (Lk 4:16). Tema eeskuju peaks kõnelema meile osaduse olulisusest. Üksiku kristlase, kehast eraldi oleva osa, kontseptsioon ei ole piibellik. Et Piiblis on selle kohta mõned näited, ei tõesta, et see on Jumala plaan. Kogu Pühakirjas näeme Jumala plaani inimestest kui kogukonnast, grupist, kes töötab koos vastastikku üksteise ja koguduse hüve silmas pidades.

Loe 1Kr 12:12–31 ja Ef 4:15, 16. Mida räägivad need salmid meile meie rollist ja kohast koguduse ringis? _____

On huvitav, et viimaste aastate mainekad uurimused näitavad, et need, kes osalevad regulaarselt koguduse teenistustel (võrreldes nendega, kes ei osale),

- kannatavad vähem tõenäoliselt ainete tarvitamise käes,
- on seksuaalselt enam vastutustundlikud,
- on vähem kaasatud riskikäitumisse,
- praktiseerivad tõenäolisemalt äri ja tööga seotud eetilisi tõeks-
pidamisi,
- naudivad rikkalikumalt sotsiaalseid suhteid ja grupi toetust,
- on tõenäolisemalt kõrgema enesehinnanguga ja personaalselt mõjusamad,
- tulevad tõenäoliselt paremini toime kaotustega (lähedase surm, õnnetused, terviseprobleemid jne),
- omavad tõenäoliselt positiivseid tundeid (armastus, andestamine, rahulolu jne)
- kannavad tõenäoliselt vähem negatiivseid tundeid (süü, hirm, vaenulikkus, viha jne).

Kogudusse kuulumine võib tuua väga palju õnnistusi. Selline keskkond võib olla teraapiline nii kehale kui vaimule. Tõsi, aegajalt tekib probleeme ka selles kogukonnas ja mõni lahkub vihas ja kibestumises, ent sagedamini juhtub see, et need, kes oma probleemide kallal töötavad, leiavad kogudusest toetust ja kaasamõtlemist ning julgustust, mida nad kuskilt mujalt ei ole saanud. Mõttele sellele, missugune oleks kogudus, kui me võtaksime südamesse Pauluse sõnu: „Kandke üksteise koormaid, nõnda te täidate Kristuse seadust.“ (Gl 6:2)

Missugune on sinu suhe kohaliku kogudusega? Kas sa oled andja või võtja? Miks oled sa ajuti võtja? Kui me kõik läheksime kogudusse mõttega anda, missugune meie kogudus siis oleks?

Teisipäev, 22. märts

Andestus

„Isa, anna neile andeks, sest nad ei tea, mida nad teevad!” (Lk 23:34) Loe Mt 6:14, 15. Missuguse võimsa sõnumi Jeesus meile siin annab? Mida Ta ütleb sellist, mis on meie jaoks igavikulise tähendusega?

Jeesus õpetas oma jüngreid palvetama: „Ja anna meile andeks meie võlad, nagu meiegi andeks anname oma võlglastele!” (s 12) Seejärel Ta ütles (s 14, 15), et kui me ei soovi andestada, ei andesta Jumal ka meile.

See mõte on kohutav. Me kõik oleme ju patused ja seega vajame kõik jumalikku andestust. Kui me tahame ise andeks saada, peame õppima andestama!

Andestamine on nii oluline, kuna see on suhete parandamise heade suhete säilitamise alus. Issand teab, kui valus on patukoorem ja kuidas me peaksime sellest andestuse kaudu vabanema – andestuse kaudu, mida me saame Jumalalt, ja andestuse kaudu, mida me teistele anname.

Andestamise kogemus aitab meid – mitte ainult neid, kes andeks saavad, vaid ka neid, kes andestust osutavad. Armu ja halastuse tunne, mida on kogunud need, kes andeks annavad, toob neid lähemale Jumalale ja aitab kaasa iseloomu ehitamisele.

Hiljuti lahutatud paaride seas läbi viidud uurimus näitas erinevust nende vahel, kes soovivad ja kes ei soovi andestada. Mark Rye Iowa ülikoolist kaasas 199 lahutatud inimest kogukonna üksikute seast ja koguduse lahutatute grupist. Polnud üllatus, et uurijad leidsid, et need, kes osutasid oma endisele abikaasale andestust, nautisid hiljem kõrgemat vaimse tervise taset. Võrreldes nendega, kes ei tahtnud andestada, kogesid andestavad inimesed rohkem rahulolu ja religioosset rahuldust, nende viha- ja depressioonitase oli madalam.

See ei ole üks eraldiseisev uurimus. Viimase aastakümne uurimused on selgesõnalised. Andestus vähendab depressiooni ja ärevust, tõstab enesehinnangut ja emotsionaalset rahulolu tervikuna. Andestus on hea paljuks, kuid enda sees viha hoidmine on ohtlik nii ihule kui vaimule.

Kas see on ootamatu? Kes meie seast poleks kogunud meile haiget teinud inimestele andestuse pakkumisest tulenevat tervenemist ja leevendust?

Kuidas saame praktiseerida Pauluse nõuannet: „Üksteist taludes ja üksteisele andestades, kui kellelgi on teise vastu kaebust. Nii nagu Issand teile on andeks andnud, nõnda tehke teiegi!” (Kl 3:13)? Missuguseid valikuid peaksid tegema, et andestada neile, kes on sulle haiget teinud?

Kolmapäev, 23. märts

Teenimine

Seitsmenda päeva adventistide kogudusel on maailmani jõudmiseks traditsiooniliselt kaks haru: õpetamine/jutlustamine ja tervendamine/aitamine. Need esindavad kahte peamist Jeesuse teenistuse ülesannet (vt Mt 9:35 ja Ap 10:38). Paljud inimesed üle maailma teavad adventiste nende tervise- ja humanitaartöö põhjal.

Paljudes kohtades on need kaks võimsat haru muutunud väga institutsioonikeskseks. Selle tulemusena ei saa koguduse tavaliiikmed selles teenimises osaleda. Mõned annavad finantsilist abi, teised jätavad töö professionaalidele ja on neid, kes vaatavad kahjuks kõike ükskõikselts pealt. Paljud ei ole otseselt seotud ülesandega minna ja teha head ja nad jäävad seepärast ilma suurtest õnnistustest. Miks? Kuna abivajajate aitamisel saab inimene suuri isiklikke õnnistusi. Abivajajale jagamine või haige inimese aitamine või teise probleemide tähelepanelik kuulamine toob õnnistused sellele, kes teenib. Meie sees on midagi, mis ei ole kuue tuhande aasta patuajaloo jooksul veel täielikult katki läinud, miski, mis tekitab meis hea tunde, isegi tervikliku tunde, kui me teisi teenime.

Loe Mt 25:34–46. Mida Jeesus meile siin ütleb? Mida see tähendab Ef 2:8, 9 valgelt? _____

Me ei teeni tegudega päästet ära. Kui see nii oleks, ei pääseks keegi. Ainus päästevahend on Jumala arm, mis on meile ilmutatud Jeesuse ohvris. Samas aga toob see, kui me Jumala isiklikult vastu võtame, meis esile head teod ja need teod ilmutavad meie elu koos Jumalaga. Head teod, mida me teeme, peaksid olema otsene tagajärg sellest, et meil *juba* on pääste Jeesuses, Tema teo tulemusena. Teod on loomulik tulemus sellest, et me oleme päästetud, mitte vahend pääsemiseks. Kui oluline on, et me seda olulist eristust alati meeles peaksime.

Need, kes annavad end tänust Jumalale teiste teenistusse, saavad suurte emotsionaalsete ja vaimulike õnnistuste osaliseks. Paljud inimesed, kes vaevlevad emotsionaalsete probleemidega, tunnevad end palju paremini pelgalt sellest, kui nad suunavad oma mõtted endilt teistele.

Kas sa oled õnnetu, rahulolematu? Tõenäoliselt tuleb see sellest, et sa oled liiga enesekeskne. Aita teisi ja vaata, mis juhtub.

Neljapäev, 24. märts

Lootus ja usaldus Jumalas

„Olge kindlad, ja saagu tugevaks südamed teil kõigil, kes ootate Issandat!“ (Ps 31:25) Mis põhjusel me peaksime oma lootuse panema Issandale? _____

Uurimused näitavad, et lootus on vaimse tervise oluline faktor. Pantvangide lootusrikas suhtumine on oluline nende ellujäämiseks. Lootus on suur motivaator ja mentaalse ning füüsilise vastupidamise allikas. Enamus depressiooniravist töötab hästi patsientide peal, kes on veendunud, et nende meeleolu võib abi saamisel märkimisväärselt paraneda. Tõepoolest, depressioon ja ärevus mõjutavad enim neid, kelle vaade elule on pessimistlik, katastroofiline ja lootusetu. Lootusrikas suhtumine võib muuta väga palju terves meie vaimses olemises.

Aga oma katsumustest läbisaamise lootusest on midagi veel paremat. Usuline lootus näeb lõppu ette ja keskendub igavikulisele. See toob meie ette tõelise ja tõed ja töötused, mida see maailm siin ja iseeneses ei suuda iial pakkuda. Selle lootuse leiame Loojas Jumalas, kes üksi saab anda meile midagi, mida maailma ei suuda pakkuda.

Loe Mt 26:36–44. Mida saame Jeesuse siinsest eeskujust õpida Jumala usaldamise kohta, ka kohutavatel aegadel? _____

See lõik jutustab meile Päästja julgusetust olukorrast. Hoolikalt valitud sõnadega kirjeldatakse Jeesuse valusaid emotsioone: mure, ääretu kurbus (sügav depressioon). Jeesuse süda oli murtud, sõbrad olid Ta maha jätnud – Jeesus ei langenud lihtsalt oma põlvedele, vaid näoli maha ja palus Isalt leevendust. Kui seda ei tulnud, palus Ta uuesti. Ja veel. Pane tähele, et iga kord kui Ta oma palve esitas, palus Ta, et võiks sündida Jumala tahe. Lõpuks pani Jeesus kogu oma usalduse Isale. Vaatamata sellele, mis võis juhtuda, otsis Ta Isa lähedust. See oli Tema tee ja see peaks olema ka meie tee.

Üks asi on usaldada Issandat headel aegadel. Aga kuidas õpida Teda usaldama halbadel aegadel? Kuidas me õpime usaldama, kui meie palvetele ei vastata, nagu me sooviksime?

Reede, 25. märts

Edasiseks uurimiseks: „Me peame kuulatama Tema häält. Kui kõik muud hääled on vaikinud ja me ootame vaikselt Tema ees, muudab hinge vaikimine Jumala hääle selgemalt kuuldavaks. Ta palub meid: «Vaikige ja teadke, et mina olen Jumal!» (Ps.46,11). Ainult selline on õige puhkus. See on mõjuv ettevalmistus kõigile, kes teevad Jumala tööd. Keset kiirustavat rahvamurdu, elu askeldavat pinget ja melu ümbritseb inimest, kes selliselt jõudu taastab, helgus ja rahu. Selline elu on meeldivaks lõhnaks. Selles ilmneb jumalik vägi, mis puudutab inimsüdannt.“ (Ellen G. White, *Ajastute igatsus*, lk 363)

„Iga valguskiir, mis me teistele suunab, peegeldub tagasi meie enda südamelt. Iga kaastundlik sõna, mille me oleme lausunud kurvale, iga tegu, mille oleme teinud rõhutu leevendamiseks ja iga and, mille oleme ligimese vajaduse rahuldamiseks andnud või teinud, pidades silmas Jumala au, tuleb õnnistusena andjani tagasi. Need, kes nii töötavad, kuuluvad taeva seadusele ja saavad Jumala heakskiidu osalisteks. Heategemisest saadud rahuldus paneb särama meie tunded ning ergutab meie närve, mis kiirendab vereringet ning parandab vaimset ja füüsilist tervist.“ (Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 4, lk 56)

Küsimused aruteluks:

1. Kuidas on palve ja piibliuurimine mõjutanud sinu elu koos Jumalaga? Kus sa oleksid vaimulikult praegu, kui sa ei oleks neid tegevusi teinud? Kirjuta tunnistus sellest, mida palvetamine ja Piibli uurimine sinu jaoks tähendab ja miks on need nii olulised sinu usuelus?

2. Missugune on sinu kogemus kohaliku kogudusega? Kuidas saad seda kogemust parandada? Kuidas saad töötada kohalikus koguduses, et muuda see kohaks, kuhu inimesed tahavad tulla, kus kõik on tere-tulnud, kus inimesed saavad õppida lunastuse kohta ja tõe kohta, mis meil praeguse aja maailmale on? Missugustes valdkondades on sinu kogudus tugev ja missugustes valdkondades peaksite arenema?

3. Missugune on olnud sinu kogemus andestamise ja andeks saamisega? Mida oled õppinud sellist, mis aitaks abivajajatel mõista, kuidas andestada?

4. Kui keegi tuleks sinu juurde ja ütleks: „Jah, ma usun Jumalasse, Jeesusesse, lunastusse, kuid ma ei tea, kuidas usus elada. Ma lihtsalt ei tea, kuidas Jumalat usaldada,“ siis missugust praktilist nõu sa talle annaksid?