

Puhkamine ja hingamine

Kui Jumal maailma lõi, siis lõi ta selle meile nautimiseks. Loomise korra järgi on Jumal andnud inimesele mustri, kus ta 6 päeva teeb tööd ja ühel päeval puhkab. “**Ja Jumal õnnistas seitsmendat päeva ja pühitses seda, sest ta oli siis hinganud kõigist oma tegudest, mis Jumal luues oli teinud.**” (1Ms 2:3). Vanas Testamendis andis Jumal hingamispäeva pidamiseks ka käsu. “**Pea meeles, et sa pead hingamispäeva pühitsema! Kuus päeva tee tööd ja toimeta kõiki oma talitusi, aga seitsmes päev on Issanda, sinu Jumala hingamispäev.**” (2Ms 20:8-10a). **Sinu puhkamine on Jumalale oluline.**

1. Leia endale sobiv hingamispäev

Hingamispäeva pidamine ei ole Uues Testamendis rangeks kohustuseks, kuid ta on endiselt oluline põhimõte, mille järgi elu seada. **Hingamispäev ei tähenda, et sel päeval paigal oled**, oluline on, et sa hoidud oma igapäevatööst ja teed muid tegevusi, mis aitavad sul Jumalale tänu tuua. Kristlased üldiselt katsuvad hingamispäevaks võtta pühapäeva, kuna see on päev, mil koguneb kogudus ja peetakse osadust usukaaslastega.

Mõttele ja pane kirja see päev, mis võiks sinule hingamispäevaks olla.

2. Planeeri tegevusi hingamispäevaks

Hingamispäeval on oluline vaheldus. Kui sinu igapäevatöök on autode remontimine, siis hingamispäeval on hea seda mitte teha ja selle asemel näiteks aiatöid teha. Samas kui sinu igapäevatöök on aiandus, siis tuleks hingamispäeval selle asemel midagi muud teha. Mõned head tegevused hingamispäevaks on Piibli lugemine ja palvetamine, hobidega tegelemine, pere jaoks aja võtmine jne.

Mõttele ja pane kirja mõned tegevused, mis sul puhata aitavad.

3. Hoidu kahjulikest tegevustest

Tänapäeva kultuuris on klubides pidutsemine, alkoholi ja muude mõnuainete tarvitamine jms tegevused, millega puhata. Kristlase elus ei tohi need asjad meelevalda saada. “**Ja ärge joovastuge veinist, millest tuleb liiderlikkus, vaid saage täis Vaimu...**” (Ef 5:18). Usuelus tuleb hoida meeled puhtana ja enda keha ja meeli mitte hävitada.

Loe Piiblist Fl 4:6-7 ja mõtiskle selle üle. Kas ja kuidas aitavad need mõtted elus puhata ja rahu tunda?