

Palve ja paast

Palve ja paast on kaks praktikat, mis **aitavad tugevdada suhet Jumalaga ja kinkida jõudu võidukama usu elamiseks**. Läbi palve ja paastu saame ka selgemaid juhiseid Jumala käest enda ja teiste elude jaoks. *“Siis nad paastusid ja palvetasid, panid oma käed nende peale ning saatsid nad teele.”* (Ap 13:3)
Palvet ja paastu tuleks vaadata koos. **Ei ole võimalik paastuda ilma palvetamata, sest palve on miski, mis hõlmab kristlase igat eluvaldkonda ja tegevust.**

1. Palverütmi kujundamine

Piibel ei ütle meile konkreetseid kellaegu, millal palvetada. **Jumalale pole oluline, millal me palvetame, vaid see, kuidas me palvetame.** *“Ja kui te palvetate, siis ärge olge nagu silmakirjatsejad, sest nemad armastavad palvetada sünagoogides ja tänavanurkadel, et olla inimestele nähtavad!”* (Mt 6:5a) *“Aga sina, kui sa palvetad, siis mine oma kambrisse ja lukusta uks, palveta oma Isa poole, kes on varjatud, ja su Isa, kes näeb varjatutki, tasub sulle!”* (Mt 6:6)

Mõttele ja pane kirja hetked oma päevakavas, kus sa saad rahulikult palvetada.

Palveid on erinevaid. On tänapalveid, eestpalveid teiste inimeste eest, murede üle andmist, juhatuse küsimist. Oma palverütmi kujundamisel võiks silmas pidada, et see oleks tasakaalus. Kui ainult muredega Jumala poole pöörduda, siis võib usu kujuneda väsitavaks, ja kui ainult teiste eest palvetada, võivad enda elu raskused lahendamata jääda.

2. Paastumine

Paastumine on tegevus, mille vältel me loobume millestki olulisest, et otsida rohkem Jumalat. Näiteks loobuda paariks päevaks toidust või muuta enda söömisharjumusi nii, et eemaldatud on teatud söögid. **Paastumise peamiseks sisuks on loobumine.**

Jeesuse sõnade kohaselt paastub mingil hetkel iga kristlane. **Ka paastumisel on oluline meie meelsus.** *“Aga sina, kui sa oled paastumas, siis võia oma pead ja pese oma nägu, et su paastumine ei oleks näha inimestele, vaid su Isale, kes on varjatud, ja sinu Isa, kes näeb varjatutki, tasub sulle!”* (Mt 6:17-18)

Piiblis on ka näha, et paastumine on tegevus, mida tehakse selleks, et saada vastuseid rasketele olukordadele, parandada meelt ja saada Jumalale ligemale.

Mõttele ja pane kirja olukordi või aegu, millal paastuda. Mõttele ka kuidas, sest paastumine võib olla organismile esmalt raske.

Loe lisaks Vana Testamendi Psalmide raamatust Ps 5:1-13 ja mõtiskle selle üle.