

**TERVE ELUSTIIL - Puhkus**

(Janno Peensalu)

**1. PUHKAMINE**

Kui Jumal ütleb, et puhkamine on tähtis, siis on oluline seda praktiseerida!

***Küsimus:*** 1) *Kui Jumal ei pane inimese peale suuremaid koormaid, kui ta jõuab kanda, siis miks ikkagi kristlased väsivad ja läbipõlevad?*

2) *Kuidas on sinu töö/puhkuse /magamise suhe- kas sul on unevõlg? On su töö-puhkus tasakaalus- kui mitte, siis kummas osas tunned, et vajad panustada rohkem?*

**2. HINGAMINE**

HINGAMINE = JUMALA USALDAMISEGA

***Hb 4:3*** *“Meie aga, kes oleme uskunud, saame hingamisse, millest ta on öelnud: „Nii ma vandusin oma vihas: Nad ei saa minu hingamisse!” Kuigi Jumala teod on olnud valmis juba maailma rajamisest peale.”*

Puhkamine ja uni on olulised tervisliku elu säilitamise juures aga veel olulisem on õppida elada hingamises.

***Küsimus:*** 1) *Loe Hb 4 ja too välja, mis aspekt aitab israeli lapsi hingamisse jõuda?*

2) *Mida tähendas nende jaoks hingamisse jõudmine (Hb pt 4 valguses)?*

3) *Millistel aladel oma elus sa koged, et pead õppima Jumalat rohkem usaldama ehk käima hingamises?*

4) *Kuidas hingamine meie jaoks reaalseks saab? (Loe Mt 11:28-30)*

**3. HÜVED PUHKAMISES JA HINGAMISES**

***3 Ms 25:20-22*** *“Ja kui te küsite: Mida me sööme seitsmendal aastal? Vaata, me ei tohi külvata ega koristada oma saaki, siis ma saadan teile kuuendal aastal oma õnnistuse, et see annaks saaki kolmeks aastaks. Ja kui te külvate kaheksandal aastal, siis on teil veel süüa tunamullusest saagist kuni üheksanda aastani: seni kui jõuab selle saak, on teil süüa vana.”*

Jeesusel oli maailma muutev teenistus ja ainult lühike aeg seda teostada, ometi võttis ta aega puhkamiseks, magamiseks ja käis Jumala hingamises (usaldamises).

***Küsimus:*** *Mida lubas Jumal inimestele, kes võtavad aega puhata ja hingata Jumalas? (3Ms 25:20-22). Kas su elus on näited, kus oled leidnud, et oled võtnud aega kuulata Jumala juhtimist ja oled kiiremini saanud tulemusi kui suure töö ja rügamisega? Too mõni näide.*

***Palveteemad järgmisel lehel...***

## **PALVETEEMAD**

***Võtame kodugrupis aega, et palvetada AUGUSTIKUU palveteemade eest:***

### **1. KODUGRUPPIDE PALVETEEMAD:**

- Grupid oleksid eluterved, hästi juhitud ja koguduse visiooniga kaasas
- Elud muutuksid, pered taastuksid kodugruppide sees
- uued grupijuhid saaksid üles kasvatatud ja ametisse seatud
- kogu kogudus (vähemalt 80%) saaks liidetud väikegruppidesse.
- kodugrupid ulatuksid välja oma sõpradeni, kogukondadeni, aktsioonides vajaduses olijateni.

### **2. TERVE ELUSTIIL**

- Palvetame, et koguduses inimesed elaks tervet elustiili õigesti toitudes, puhates, trenni tehes, et nende elukvaliteet paraneks, ja nende elu mõjutaks inimesi nende ümber sama tegema.