

Meie Aeg

Nº 9 1938

Õppimise vajadusest

„Ja Jeesus kasvas tarkuses ja pikkuses, armus Jumala ja inimeste juures.“

Elu seab inimesele suured nõuded. Peab olema palju tarkust, et tulla toime kõigi nende nõuete täitmisega. Seda tarkust ei oma keegi sündides, vaid see omandatakse elus õppides.

Inimene on loodud niisuguseks, et ta võib õppida. Talle on antud rohked vaimuvõimed, nagu mõistus, arusaamine, kujutlusvõime ja mälu.

Inimese eluülesanded on kahesugused. Ta peab oskama endale leida tegutsemisala ja töö, mis kindlustaks talle eluülalpidamise ning millega ta oleks kasulik ka ühiskonnale. Ta peab kasutama oma füüsilist jõudu ja peab õppimise teel omandama vajalikke oskusi ja teadmisi, et saavutada vähese jõukulutusega suuri tagajärgi. Tegelikult ongi nii, et inimene kulutab palju aega elukutse omandamiseks. Eriti palju peab õppima tänapäev, sest nõuded on palju suuremad kui kunagi varem. Palju on vaja enne töötada ning pingutada, kuni võib saavutada kindla seisukoha elus. Kuid on väärt seda teha. Teadmine, et inimene oskab midagi, annab talle elujulguse ja -jõu. See tõstab inimese väärtust tema oma ja teiste silmis. Õnnetu on see, kes ei suuda täita seda ülesannet, mis on temale pandud. Niisugune inimene on endale ja teistele ristiks.

Inimene peab palju arenema, kui ta saab elu jaoks kõlvuliseks. Kui ta on juba jõudnud nii kaugele, et ta on leidnud endale kindla ülesande ja töö, siis, ükskõik missugune see tegutsemisala ka ei oleks, ei ole aga tema õppimine veel lõppenud. Tal on veel palju võimalusi enese täiendamiseks. Kui elatakse avasilmi, siis põhjustab kõik see, mida inimene näeb ja tähele paneb oma ümbruses, järele mõtlema ja uurima. Ei tohi lasta ennast ükskõikseks ja tuimaks muuta ütlusega: mis sellest kasu on, kui seda ka tean. Iga teadmine on kasulik, kui see ka otseselt ei hõlbusta eluülalpidamise teenimist. Enne oma elukutse omandamist õpib inimene oma lapse- ja nooruseas palju, mida ta ei saa otseselt rakendada oma igapäevases elus, kuid ometigi on see kõik olnud vajalik. Selle abil on suurenenud inimese vaimujõud. Ta oskab nüüd paremini mõelda ja otsustada. On vaja kestvalt arendada oma vaimujõude. Kes nii toimib, see püsib vaimselt noorena ja värskena, kuigi ta ka vananeb kehaliselt. Püsivate vaimsete harrastuste abil täienevad inimese vaimujõud ning see teeb inimese täielikumaks. Seepärast on vaja silmad lahti hoida ja kasutada iga võimalust, kust võib õppida midagi head ja kasulikku.

Inimese ülesandeks aga ei ole ainult areneda selles, mis teeb teda suuteliseks siin maailmas. Inimesel on veel teine ülesanne. Ta peab arenema ka niisuguses tarkuses, mis teeb teda meelepäraseks Jumalale. Kristuse kohta on öeldud, et ta oli armastatud Jumalast ja inimestest. See peab olema ka iga inimese eesmärk saada kasulikuks inimkonnale ja armsaks Jumalale. Seepärast peab üheaegselt igasuguse oskuse ja teadmise omandamisega kaasas käima ka kasvamine jumalakartuses, mille kohta tark Salomon ütleb, et see on tarkuse algus. Paulus seab need kaks asja, töö ja jumalatundmise, inimese ülimaks kohuseks. Selle põhimõtte on ta väljendanud nii veenvalt. „Seepärast... ei anna meie järele teie eest palveid tegemast ega palumast, et teid peab täidetama tema tahtmise tundmisega kõiges tarkuses ja vaimulikus mõistmises, et teie nõnda võiksite elada kui kohus on Issanda ees, tema meeleheaks, ja vilja kanda kõige hea töö sees ja kasvada Jumala tundmises.“

Inimene võib armastada Jumalat püsivalt ja südamest ainult siis, kui ta on teda põhjalikult tundma õppinud ja näinud tema suuri omadusi. Elus on juba nii, et inimeste vahel püsib armastus kestvalt ainult seal, kus on teineteise väärtuses selgusele jõutud. Niisugust armastust ei kõiguta ükski torm. Samuti on see ka Jumala ja inimeste vahekorras. Kui inimene on leidnud Jumala ja on saanud aru, milline tähendus on Jumalal tema elus, siis ei suuda teda ükski asi lahutada Jumalast, käigu temast üle ka missugune torm tahes.

Jumalatundmist peame õpetama oma lastele, sest see teeb inimese kõlvuliseks selle ja tulevase elu jaoks. Inimene, kes on õppinud tundma Jumalat, muutub alles väärtuslikuks. Ta on hingestatud soovist teostada elus need põhimõtted, mis on Jumala ees kehtivad, need on armastus ja õigus. Niisugune inimene ei ela ainult enesele, vaid arvestab ka teiste huviseid ja toimib alati õiglaselt. Sel viisil loob ta enese ümber õhkkonna, mis edendab elu, sest mahakiskumise asemel ta parandab ja ülekohtu asemel ta teeb õigust.

Õigete põhimõtete teostamine teeb inimese õnnelikuks, sest mis on parem, kui südamerahu. Kui inimene teab, et ta on õieti talitanud Jumala ja oma ligimeste vastu, siis võib ta omada suurt südamerahu. Ja niisuguseid tasakaalukaid inimesi vajab tänapäeva rahutu maailm, kus armastus ja õiglus võimutsevad. On vaja inimesi, kes on kasvanud tarkuses Jumala juures.

R. Vinglas.

Inimese saatus



Väga palju probleeme jääb rippuma inimese teadmatusse, väga palju küsimusi ei leia vastust ka targematelt peadelt. Oma suurtes õppimistes on inimene siiski tühine suure looduse ees. Nii mõnigi kord, kui on tabanud inimest vaesustumine ja viletsus, vaatamata tema püüetele ja pingutustele, tahetakse teada ebaõnnestumise põhjust. Miks lasub nagu raske needus mõne elus, jälitab teda ja sööb kõik ta saavutused, neelab tervise ja elu? Miks? See küsimus jääb tihti vastamata. Ja nagu lohutuseks endale ütleb siis inimene: „Jah, see on minu saatus!“

Emas seisab poja lahtise haa ääres, rasked pisarad veerevad silmist. On olnud poeg tubli ja edasipüüdlilik; ees helge tulevik täis ilusaid võimalusi. Ja siis tuli külm surmakäsi ja katkestas peene eluniidikese. Miks? Miks võtad mult, Jumal, mu armsa? Nagu etteheide ja valus karjatus ühtlasi kõlab see ta huulilt. Ja siis jälle tuleb too masendav ja kuiv vastus: „See on saatus!“

Kas on tõesti kõik määratud ette kõrgema Võimu poolt? Kas keegi on, kes dikteerib ette inimese saatuse ja elukäigu? Kas juhib seda Allah, nagu õpetas Muhamed, või on meie elu seotud tähtede asetusega taevaloatusel? Või võime ise oma elukäiku muuta ja pääseda saatusest?

Muhamed saavutas oma õpetusega seda, et kõik ta poolehoidjad muutusid fanaatilisteks sõjameesteks, kes surmapõlgajatena läksid lahingusse ja muutsid viljarikkad maakohad kõrbedeks. Kui saatuse hoiab, siis ei mõju ju ükski kuul! Ja surma võid saada saatuse tahtel ka kodus voodis lamades. Ning milleks hoida elu ja väärtusi, kui saatuse juba igavikus ka selle hävingu on ette määratud. Rikkaks võib saada ka ilma higi ja vaevata, kui ainult Allah seda tahab! On sulle määratud aga vaesus, siis ei aita enam ükski virkus ega tublidus. Selle õpetuse järgi talitavad ka tänapäeva araablased, kui nad viletsates onnides laiseldes aega mööda saadavad.

Tuhanded astroloogid usuvad, et nende saatuse on seoses tähtede asetusega taevavõlvil. See tähtkuju, mille all nad sündisid, määrab kogu nende järgneva saatuse. Ja nii omavat tuhanded ja tuhanded ühe tähtkuju all sündinud sama elukäigu. Tähtede järele saatuse määramiseks

seadis horoskoope ka astronoom Kopernikus. Ta tegi seda Vallensteinile, kuid mitte, et ta astroloogiasse ise uskus, vaid et selle läbi midagi teenida.

Ikka ja jälle on tulnud seega mõttele, et inimelu juhib mingi kõrgeim Võim, kelleni inimõistus ei ulatu, ja see Võim määrab ette halastamatu järjekindlusega iga pisiasja elus. Isegi need, kes usuvad piibli Jumalat, on õpetanud sama õpetust. 1500 aastat tagasi tuli kirikuisa Augustinus vanul päevil lõppjäreldusele, et Jumal peab olema loonud ka kurjuse, sest muidu ta poleks vägev, kuna ta ei suuda hävitada vastu tema tahtmist tulnud kurja. Ja kuna ta on kurjuse loonud, siis peab ta olema määranud ka muist inimesi sellesse surema. Inimesed ise ei suuda kurja võita ja seepärast on Jumal ise määranud teise osa inimesi igavesele elule. Sest kui inimene pääseb oma tegude läbi, siis ei võivat oelda, et Jumal oma armust päästab.

Usupuhastuse päevil jutlustas Calvin karmi predestinatsiooni ja astus vastu igauhele, kes arvab teisiti.

Kas on aga õigustatud saatuse määramise õpetus? Kas pole oma saatuse kujundamisel endal midagi teha? Kas kogu meie elu juhitakse kellegi poolt, kelle käes oleme ainult automaadid? Selge mõistus ütleb, et see ei peaks nii olema.

Ent mis ütleb Jumal selle kohta? Pühast Vaimust sisendatuna ütleb apostel Paulus: „Mis inimene iial külvab, seda ta ka lõikab.“ (Kal. 6, 7.) Seega võib inimene külvata endale ka nii hukatust kui õnnetust. Kui on külvatud nisu, siis ei või sellest kasvada ohakaid. Kui inimene on elanud Jumala tahtmise järele, miks peaks Jumal ta siis ära tõukama! Ja „... ta (Kristus) tuli, ... aga nii mitu, kui teda vastu võtsid, neile andis ta meelevalda Jumala lasteks saada.“ (Joh. 1, 11. 12.) Niisiis pole ükskõik, keda Jumal valib oma lasteks, vaid kes võtavad teda vastu. Inimesest endast on lapsed lapseksaamine. Jünger Johannes ütleb: „Ükski, kes tema sisse usub, ei pea hukka saama.“ (Joh. 3, 16.) Need laused näitavad seega, et inimese külvist, vastuvõtmisest ja usust on lapsed tema igavene saatuse. Aga siiski midagi on ka Jumal määranud ette. Ta on määranud ära selle iseloomu, mis peab pärima igavese elu. Need, kellel puhas süda ja süütud käed ja kelle suust pole leitud kavalust, peavad seisma kord Siioni mäel. Ja tingimus sinna pääsemiseks: „Kes tema käusõnade järele teevad, et neil võiks meelevald

olla...“ (Ilm. 22, 14.) Seega Jumal on näinud ette tee, mis viib igavesse ellu, inimesed ise aga võivad selle tee valida.

Mis määrab aga inimese saatuse maises elus? Kui ka siin oleks määratud inimesele ette iga ta samm, siis ei tarvitseks inimene pingutada oma mõistust, tal ei tarvitseks end vaevata muredega, kõik tuleb nii, nagu see on määratud — kas töötada või rahulikult istuda — ühesuguse tulemuse annavad mõlemad! Kes usub, et tema saatus on määratud sündimisel, sellele on kõik püüdmise kasutu. Ometi ütleb piibel, et Jumal ei soodusta ühegi inimese elu teise ees, ta laseb päikese tõusta kurjade ja heade üle. (Matt. 5, 45.)

Seega ei hoia inimese saatust enda käes ükski nähtamatu ega salapärane jõud. Millist aga on see meie elukäik, edu ja tagurpidimine, õnn ja õnnetus?

Midagi on küll, mis tuleb meile tahtmatult meie ellu, ja see on pärvus. Mitte päike ega planeedid, vaid vanemad kujundavad suure osa meie saatusest. Nemad annavad meile algeid kas headusele või kurjusele, annavad sinised või pruunid silmad, tumeda või heleda juukse, kõvad või pehmed hambad, tugeva või nõrga südame, hea või halva taibu, pikaldase või kiire mõtlemise, kõva- või heasüdamelisuse, rõõmsa- või kurvameelsuse. Selle pärandusega on antud suur osa meie olemusest, meie edust või edutusest.

See on üks osa. Teise osa kujundab aga meie ümbrus: loodus, teised inimesed, kasvatajad ja sõbrad. Võib olla ka väga korralik laps, kui ta satub aga halba ümbrusse, siis kui mitte just ei tasalülitata teda ümbrusega, siis vähemalt jätab see ta hinge sügavad jäljed. Iga inimene teeb midagi teise juures, ta kas voolib, painutab, äratav trotsi või hävitab. Igast inimesest loetakse välja ka ta olemus. Kristuse apostlitest tunti, et nad olid olnud Jeesusega.

Kõige suurema osa aga inimese saatusest kujundab ta tahe. Enesekasvatuse läbi võib arendada end tahtejõuliseks ja tugevaks ning nii murda teed õilsale eesmärgile. Nõnda pole saatus mingi muudetamatu olukord, vaid mille ees sa tihti oled vastutav ise; ning mida sa ütled olevat saatuse, on sageli sinu rumaluse ja tahtejõuetuse tulemus.

Kannatuse ja raskuste ees taganeda pole kohane inimesele; sõnatus võimetuses kokku langeda hädaohus ei tee meid tugevaks. Just kannatus on see, mis puistab meisse küllaldaselt sisemisi rikkusi. Ja kui tuleb

kannatus, siis ei peaks me kaebama ega halisema. Ka mitte tegema etteheiteid teistele; sest on argus kõik endalt ära veeretada. Ka ei peaks me seisma tegevusetu kergemeelsete sõnadega Jumala abile lootes, mis võtvat ära kõik otsimise ja võitluste vaeva, kuid ühtlasi sellega ka kannatuste õnnistuse. Tihti toob juba jägnev tund pääsmise, tihti kaovad hallid varjud uue päeva esimeste valguskiirtega. Olles valmistatud pahima vastu, ei jääda ka nõutuks raskuste tulles.

Haiguses on paremad lootused mitte sellel, kes värisedes ootab oma viimset tunnikest, vaid kes ütleb kogu oma tahtejõuga: Ma ei pea veel surema. Veel vajab mind mu perekond, mu lapsed, mu ümbrus!

Kui Kristus esitas haigele Patesda tiigil küsimuse: „Kas sa tahad terveks saada?“, siis tähendas see, et kui mitte kõik, siis suur osa on olemas su tervekssaamine sinust!

Seisad sa aga raskuste keskel ja sulle paistab, et koorem on liig ränk, et sul pole jõudu selle võitmiseks; sulle paistab, et sünnib ülekoos, ja kui su süda tõmbub kokku kibedades pettumuses, siis on veel üks abi — ja see on palve Kõigevägevama poole, palve, et Igavese käsi tuleks appi su saatuses. Palve, aga mitte nuttev ega halisev, et Jumal teeks kõik rumalused jälle heaks, parandaks iga pahe, muudaks kaotuse kasuks ja teeks ruttu imet; mitte säärane palve, vaid see, mille palus Kristus oma elu raskemal tunnil: „Mitte nõnda kui mina tahan, vaid kui sina tahad.“ See palve, kui oleme teinud omalt poolt kõik, annab meile jõu saada võitjaks saatuse üle. **V. Viirsalu.**

* * *

Mis on täht, mis on sõna, mis on lause võrrelduna valmis raamatuga? Ja ometi neist üksteise järele kirjutatud tähtedest, sõnadest ja lausetest on tehtud määratusuured teosed nagu Littré sõnaraamat.

Mis on üks samm võrreldes Mont-Blanci kõrgusega? Kuid tippuõus koosneb neist üksteisele järgnevaist sammudest.

Samuti käesolev hetk on märkamatu mõjuavaldusega. Praegune mõte — tühine. Praegune tunne — tühine. Kuid targal on aukartus ja hirm nende tühiste ees, sest ta teab, et kogudes neid mittekalaalutavaid luuakse mõtete ja tunnete võimsad korraldused. Kududes kokku tuhanded nägematud niidid, tehakse köis, mis on võimeline tõstma määratusuuri raskusi. Tühistest tegudest moodustatakse harjumused ja harjumuste rühmadest koosnebki iseloom.

Uurigem iseennast! Avastagem, millised on meie head ja millised halvad kalduvused; see teadmine lubab esimesed lasta ajal hävitada, teised aga üles ehitada. **Payot.**



Kuhu läheme?...

„Siis kostis Siimon Peetrus: „Issand, kelle juure peame meie minema? Sul on igavese elu sõnad.“ Joh. 6, 68.

Iga inimene vajab juhatajat, julgustajat ja avitajat. Maailm oma tühja eluga ei või kedagi lõplikult rahuldada. Inimese hing kisendab elu, rõõmu ja rahu järele.

Igaüks otsib endale tugipunkti, abi, kellele toetuda eluvõitlustes. Kelle juure peame minema? See on küsimus, mis on kostnud aastasadu ja tuhandid inimlaste suust. Selle küsimuse esitas kord Peetrus Jeesusele, kui paljud Jeesus maha jätsid. See oli neile kriisi hetk; see lahutas neid õpetajast. Peetrus tundis saduseeride ja variseeride õpetust, kreeklaste mõtte-tarkust ja mütoloogiat, samuti ka roomlaste materialismi. Peetrus teadis, et maailmast ja patust vaevatud ning väsinud hing peab minema kuhugi, et leida endale varjupaika. Ta tahtis süüa eluleivast ja juua elujõest. Ta vaatas igat-sedes ringi. Galilea järve kaldal oli tema süda juba täidetud sooviga leida elumõtet. Ühel päeval lähenes temale Kristus ja käskis teda maha jätta oma võrgud ja temale järgida. Siin oli Peetrusel tunne, et Kristuses täitub tema igat-sus. Säärast tarkust, tasakaalukust, hingerahu, julgust, armastust ja abivalmisolekut polnud ta varem leidnud kellegi juures. Kui Kristus teda kutsus, ta oli valmis kõik maha jätma.

Jeesus rääkis enesest kui eluleivast ja tühistas rahva maitsed, ootused ja plaanid. Inimesed pöörasid talle selja. Seda tegi suur hulk tema järelkäijatest. Mis pidi nüüd tegema Peetrus, kui Jeesus neilt kaheteistkümnelt küsis: „Kas tahate ka minu juurest ära minna? Kuigi Peetrus oli oodanud ka midagi maisest küljest ja see ootus näis nüüd tühjuvat, siiski ta ei taha ära minna oma armastatud õpetaja juurest. Maailm paistab talle tühjana ja õudsenä, elu näib mõttetuna. Usulised dogmad, vormitõmmised, traditsioonid, mõttetarkus ja materialism ei jõua teda tõmmata. Ta tahab elu, soojust, armastust. „Kelle juure pean ma minema? Sinu juure tahan ma jääda,“ hüüab ta südame põhjast. Ta leidis õige isiku, kelle juure ta läks ja jäi.

Kelle juure peame meie minema? Maailm on väsinud. Inimesed on proovinud igasuguseid valitsuseviise, mõttetarkuse süsteeme ja usulisi kultusi. Inimsugu aetakse kui laeva tormisel merel, laeva, millel pole tüüri, kompassi ega tüürimeest. Kelle juure peab minema meie noorsugu, meie väärtuslik vara praegusel kaht-luse, vale, alatuse ja meeletehete ajastul?

Kui kaotad maise varanduse, sõbra, sugulase, kui matad mulla alla oma armsa ema, isa või mõne teise südamele lähedalseisva isiku. Kui mure ja valu, mida ei saa panna sõnadesse ja keelelistesse vormidesse, pigistab hinge, kui isegi pisar ei taha enam veereda, et selle läbi ker-genduks valu. Kelle juure lähed sa siis?

Kelle juure lähed sa, kui seisavad ees tõsi-sed ja kaugeleulatuvad eluküsimused? Paljusid on petetud vale plaanidega ja lubadustega. Nende plaanide järele ehitatud hoone variseb kord kokku, sest pole ju õiget alust ja ehitus-materjali ning ehitusviisi on täiesti vale. Elu purustatud hoone juures tuleb paljudel kord meeleteitel nutta. Kuid kelle juure minna, kes annaks õige kava elu jaoks?

Kelle juure pead minema, kui tuleb haigus ja sa tunned, et pead reisi katkestama, reisi-kepi käest panema? Surmavarjud liiguvad juba sinu ümber. Nad lähenevad... Ahastus täidab hinge. Tahaksid neid tagasi tõrjuda. Tume ja tundmatu maa ootab sealpool surmajõge. Kõik, mis olnud seni väärtuslik siin elus, peab maha jääma. Ei julge edasi astuda, kuid peab, sest surmal on võim...

Kelle juure peame minema, kui seisame suure aujärje ees, millel istub see, kelle silmad kui tuleleek? Iga tegu, sõna ja mõte on tema ees avalik. Südametunded isegi on päevavalgele toodud. Rikutud südant ei saa enam pesta puh-taks. Pole selleks enam aega ega abinõusid. Vaata ringi oma sõprade järele, kuid nemad on ise oma eest vastust andmas. Keegi ei mõtle sinule, kellelgi pole võimalust aidata sind.

Kelle juure tahad sa minna? Vastus on selge: „Sinul on igavese elu sõnad.“ Jeesus on ainus isik maailmadekogus, kelle juure peame minema nüüdses elus. Tema juure peame jää-ma igavikus. Temast oleme kord patu läbi la-hutatud, tema juure peame tagasi saama, ai-nult tema juures on meie hing vait. Paljud kut-suvad meid eneste juure. Noortele seatakse üles mitmed võrgud. Vaenlane on nende kannul. Paljud noored lähevad valeteele ja lahkuvad Jeesusest. Nad on sellega surmateele asunud. Ühegi teise juure ei pea me minema, ei kunagi Kristusest lahkuma. Ta küsib igalt hingelt: „Kas tahad minu juurest ära minna?“ Mis vas-tad sa? Taevast dikteerib meile ainult ühe vas-tuse, mis teeb meid õnnelikuks: „Issand, kelle juure peame minema? Sul on igavese elu sõnad“.

E. Ney.

Pilk tulevikku

Ilmutuse raamatus on heidetud pilk tulevikku alates Johannese päevist kuni maailma aja lõpuni. Siin esitatakse pilt koguduse võitlusest ja võidust, tema tagakiusamisest ja lunastamisest. Ilmutuse raamat sisaldab läkituse igas ajajärgus esinevale Jumala kogudusele, ja ühtlasi teatab ta misjonitöö tulemuse — Jumala riigi tuleku.

Ilmutuse raamat näitab ka tähtsad sündmused rahvaste elus. Meile näidatakse kuidas sõda käib üle maa. Rahvad tõusevad ja kaovad. Suured sõjakäigud on kujutatud ratsanikega, kes läbistavad maid. Vihased ärevad rahvad viimasel ajal on ka ette kuulutatud ja nimelt kuidas kuningad idast tulevad ja saavad Harmagedonis teiste rahvastega kokku ja peavad viimse otsustava võitluse. Ja siis ilmub kuningate kuningas kui võitja ja päästja. Jumalakartmatud saavad hukka ja sellega kaotatakse patt.

Nende tähtsate prohvetikuulutuste üle kirjutame ka veel meie ajakirja järgnevates numbrites. Siin aga käsitame Ilmutuse raamatu sissejuhatavaid mõtteid.

Jeesus — va h e m e e s.

Elatanud Johannesele oli kindlasti auliseks läbieluks näha nägemuses, kuidas tema armastatud õpetaja kõndis preesterlikus riides seitsme kuldse küünlajala keskel. Johannes oli Issanda järel käinud kuni tema risti ja hauani. Ta mõistis, et Jeesus kui Jumala Tall oli end andnud ohvriks maailma pattude eest, ja nüüd nägi ta oma Issandat kui vahe-meest ja ülempreestrit.

Pidid saama antud prohvetikuulutused Jumala lastele ja seega Jumala kogudusele siin maa peal. Ka siin oli Jeesus vahe-mees. Johannes kirjutab selle üle: „See on Jeesuse Kristuse ilmutamine, mis Jumal temale oli andnud, et ta oma sulastele pidi näitama, mis nobedasti pidi sündima, ja on seda ilmutanud oma sulasele Johannesele ja läkitanud oma ingli läbi.“ Ilm. 1, 1. Ilmutus, mis Jeesus andis Johannesele ingli läbi, tuli Jumalast. Mitte, et Jeesusel ei olnud teada Isa nõu, vaid siin saab näidatud, et Jeesus on vahemees Jumala ja inimeste vahel.

Eriline näide tema vahemeheks-olekust on leida 4. ja 5. peatükis. Jumala troonilt antakse seitsme pitseriga pitseeritud raamat. See raamat sisaldab aruande tulevas-test läbieludest Jumala lastel siin maa peal. Ükski peale Kristuse taevase ega maa peal ei olnud vääriline pitserit murdma ja raama-

tut avama. Tall, kes on tapetud, omas vahemehena võimu raamatut avada ja selle sõnumit teada anda, ja seda kõige esmalt prohvet Johannesele.

Oli juba kuuskümmend aastat möödas, kui Johannes nägi oma armastatud õpetajat esimest korda pärast tema taevaminekut. Ta nägi teda seitsme kuldse küünlajala keskel, ja ta kirjeldab nähtut järgmiselt: „Siis nägin ma seitse kuldset küünlajala, ja keset nende seitsme küünlajala vahel üht, kes oli Inimese Poja sarnane, sel oli pikk kuub seljas ja kuldne vöö tema rindade alla pandud.“ Salm 13.

Niisugune pilt oli juutidele hästi tuntud. Pühapaigas oli preestril küünlajalga-dega tegemist. Johannes oli rõõmsalt liigutatud, kui ta tundis ära oma Issanda ja õnnistegija kui ülempreestri taeva pühamus. See, et küünlajalad kujutavad aja kestel esinevaid kogudusi, keda Jumala Poeg teenib Püha Vaimu kaudu, ei kaota veel seda mõtet, et need on tõepoolest ka taevases pühapaigas.

Kuidas anti ilmutus.

Ilmutus tuleb Isast Jumalast Jeesuse läbi. Jeesus Kristus on seda teada andnud ja läkitanud ingli kaudu oma sulasele Johannesele. Prohvet sai sõnumi nägemuses. Kuigi ingli nime pole nimetatud, võime arvata, et siin on tegemist ingel Kaabrieliga, kes ka prohvet Taanielile prohvetikuulutuse edasi andis. Need ilmutused on antud Püha Vaimu juhtimisel, sest Vaim on Kristuse asemik maa peal. Johannes annab 4. salmis seletuse seitsmest vaimust, kes on Jumala aujärje ees. Arvul seitsmel on siin küll ainult täieliku arvu ehk täiuslikkuse tähendus. On teada, et arv seitse on piiblis täiuse tähistamiseks.





Miline osa on täita Pühal Vaimul prohvetikuulutuse juures, seda näitab apostel Peetrus: „Sest inimese tahtmise läbi ei ole iial ei ühtegi prohvetikuulutamist kätte saadud, vaid pühad Jumala mehed on rääkinud, juhata tud Pühast vaimust.“ 2. Peetr. 1, 21.

Mitte pitseeritud raamat.

Ilmutuse raamat ei ole kunagi olnud pitseeritud. Ilmutus ei tähenda ka midagi varjatut, vaid selle vastandit, avalikkust, selget. Ei ole öeldud, et need prohvetikuulutused hiljem peavad avalikuks tulema, sest et nad käivad hilisema aja kohta. Ilmutuse raamatus on sõnumeid, mis käisid juba Johannese aja kohta, „sest“, ütles ingel, „aeg on ligi“. Salm 3. Ja veel: „See on Jeesuse Kristuse ilmutamine, mis Jumal on andnud, et ta oma sulastele pidi näitama, mis nobedasti pidi sündima.“ Salm. 1. On juhatused kogudustele, kes olid tol ajal, ja on ka juhatused usklikele kõigil ajajärkudel kuni maailma otsani.

Õnnis on see, kes loeb ja kuuleb...

Iseäraline õnnistus kulutatakse neile, kes prohvetikuulutusi uurivad. See peaks küll õhutama selle raamatuga tegemist tegema! „Õnnis on see, kes loeb, ja need, kes kuulevad neidsinaseid prohvetikuulutamise sõnu, ja peavad, mis sellesse on kirjutatud, sest aeg on ligi.“ Salm 3.

Neid sõnumeid loeti Johannese päevil. Aga need sisaldavad oma tähenduse ka meie ajale.

Armukuulutus.

Kui Johannes oli näidanud õnnistust, mis saab osaks lugejatele ja kuulajatele, annab ta kogudusele teada armu ja rahu kuulutuse igaveselt Jumalalt, „kes on, kes oli ja kes tuleb, ja neist seitsmest vaimust, kes

tema aujärje ees on, ja Jeesusest Kristusest, kes on ustav tunnistaja, esite sündinud surnute seast, maailma kuningate ülem, kes meid on armastanud ja meid pesnud meie pattudest oma vere sees ja on meid tõstnud kuningaiks ja preestriks Jumalale, oma Isale.“ Salmid 4—6.

Nii paljuütlev on see sõnum. Ta toob armu ja rahu neile, kes on olnud patu läbi Jumalast lahutatud. Patused on Kristuse vere läbi puhtaks pestud oma pattudest, ja nüüd nad elavad oma õnnistegija tahtmise järele. See, kes on nende eest surnud, on üles tõusnud ja esimeseks saanud surnute seas. Kellele tema arm on osaks saanud, need saavad kord olema preestrid tema riigis. Jeesus on ehitanud oma rahuriiki, ja tema rahvas läheb viimaks võidule läbi raskuste ja tagakiusamiste. Nad saavad tema riigis ühes olema.

Selle sissejuhatuse järele saavad prohveti silmad juhitud lõplikule võidule, millal Jeesus kui vägev võitja ilmub, et oma rahvast vastu võtta. Johannes ütleb: „Vaata, tema tuleb pilvedega, ja kõik silmad peavad teda nägema, ka need, kes teda on läbi pistnud, ja kõik maa suguharud peavad tema pärast ulguma.“ Salm 7.

See juhtumus oli Jeesusel silme ees, kui ta seisis kohtusaalis pealekaebajate ees ja rääkis oma riigist. See võidukindlus täitis tema südant isegi ristipuul olles. Seda lootust püüdis ta sisendada oma murelikele jüngritele, kui ta neile teatas, et ta jätab nad maha. Johannes kindlasti tuletas enesele meele need töötussõnad, mis Jeesus oli ütelnud: „Ja kui ma saan läinud ja teile aseme valmistanud, siis tulen ma jälle ja tahan teid enese juure võtta, et teie ka olete, kus mina olen.“ Joh. 14, 3.

Kristuse jälletulek maa peale saab olema lunastustöö lõpuakt. Jeesus saab jälle tulema, et oma rahvast viia sinna, kuhu ta on paiga valmistanud. Ta tuleb, et nende ustava teenimise eest palka anda ning neid õiguse krooniga ja igavese eluga kroonida.

Kristuse tulek saab olema nähtav, sest „kõik silmad peavad teda nägema“. Mitte ainult kõik õiged ei näe teda, vaid ka „need, kes teda on läbi pistnud“.

Kristuse tulek sünnib äraarvamata ülevusega. „Vaata, ta tuleb pilvedega.“ Paljud inglid saadavad teda. Ta tuleb oma au ja oma Isa au sees, et ustavaid vastu võtta. Oodates seda suurt ja aulist sündmust, ütlem ühes Johannesega: „Aamen! Tule, Issand Jeesus!“

Kas sa usud?

„Ära karda, usu aga!“ Kristus.

Uskuda: kui palju usaldust, õnne ja elu hoo- vab sellest sõnast! Selles peitub jumalik sala- dus ja vägi. See tõstab üles nõrga oma abitu- sest ja teeb tugevaks ara, sisendades temale rõõmust lootust abile tulevikus. Kui kahtlust- äratavad küsimused uurivat inimvaimu vintsuta- vad, kui need küsimused järelejätmatult vastust ootavad ja kui meie mõistus asjatult uurib ja ot- sib, siis on usk ainus vägi, mis võib meie hinge kanda läbi kahtluse pimeduse valgusele. Usk näeb aimamatuid võimalusi. Imedevalda ula- tavad teod kasvavad temast välja. Piibel tea- tab meile usu imeväest suuri asju. Nii kirjutab meile Paulus usumeestest, „kes usu läbi on ku- ningriigid ära võitnud, õigust teinud, töötused kätte saanud, lõukoerte suud kinni pannud, tule väe ära kustutanud, mõõgatera eest pääsenud, nõtrusest rammu saanud...“ Nõnda ümbritseb meid usk kogu eluaja. Alates hällist kuni hauani kannab usk inimest. Ilma usuta oleks elu võimatu. Uskmatus ja kahtluse mõjul see otse variseks kokku. Selliseid kurbi pilte näeme sagedasti.

Ka abielu on rajatud ainult usule ja vastas- tikusele usaldusele. Kus see kaob, seal võib loota ainult halba. Kord ma kuulsin ühest abi- elumehest, kes oli kaotanud usalduse oma naise truuduse kohta. Ta kartis, et tema naine ta ära mürgitab, et siis teiseaga abielluda. Naine aga armastas oma meest südamest, kuid tal oli või- matu veenda meest oma armastuses. Naine kan- dis kaua vaikselt oma saatust. Kui aga süüdis- tustel ja etteheidetel ei tulnud lõppu, siis tema tervis lõppeks varises kokku. Tema tervislik olukord sundis teda pikemaks ajaks jääma haige- voodisse, kust ei olnud pääsu nii pea. Lõpuks olukord kujunes abielulahutamiseni, mille pea- põhjuseks oli usaldamatus ja kahtlustus. Nii hävitab usaldamatus perekonnad ja ühes sellega kogu rahva.

Kui suured selle vastu on usu ennastsalga- vad teod! Nii mehed kui naised on uskunud ja usus suuri asju korda saatnud. Elu on võitlus- väli, kus igal inimesel tuleb võidelda võidu ja kaotuse vahel. Õnnelik on see, kes isegi näh- tava kaotushädaohu puhul ei heida meelt, vaid usub edusse. Usuisast Aabrahamist on öeldud, et tema on „lootuse vastu lootes us- kunud“. (Room. 4, 18.).

Kui juba maise edu saavutamisel usk ja usaldus nii suurt osa etendavad, palju enam siis

veel vaimulikus elus. Mis jääb varjatuks silma, kõrva ja mõistuse eest, seda avab meile usk.

Pühakiri ütleb usu kohta: „Aga usk on kin- del lootus nende asjade peale, mis veel ooda- takse, ja nende asjade märguandmine, mis ei nähta. Selle läbi on vanemad tunnistust saa- nud. Usu läbi mõistame meie, et maailm Ju- mala sõna läbi on valmistatud, et see, mis nä- hakse, on saanud neist, mis ei nähta. Ilma usuta ei või ükski Jumala meelepärast olla; sest kes Jumala juure tahab saada, see peab uskuma, et ta on ja et ta tasujaks saab neile, kes teda otsivad. Usu läbi on Abel Jumalale ülema ohvri viinud kui Kain, mis läbi tema on tunnistuse saanud, et ta õige oli... Usu läbi võeti Ee- nok ära, et ta ei pidanud surma nägema... et ta Jumala meelepääst on olnud.“ (Ehr. 11, 1—6). Usk tungib läbi lõpmatuse Jumala aujärje juu- re, avades nõdrad huuled palvetama: „Meie Isa, kes sa oled taevas“. Sellest ülespoole püüdvast usust kõneles Jeesus, kui ta ütles Toomale: „Toomas, sa oled uskunud, et sa mind oled näi- nud; õndsad on need, kes ei näe ja siiski usu- vad.“

Niisugust usku ootas Kristus kord ka ühelt isalt, kes palus, et ta tema poja terveks teeks. „Aga Jeesus ütles temale: Küll võin, kui sina võid uskuda; kõik võib sündida sellele, kes usub.“ Ja sagedasti meeltheitvatele nõututele jüngritele, kes raskel tunnil tema poole pöördusid ja palusid: „Issand, kinnita meie usku!“ ta ilmutas palve saladuse. Usuvägi ei peitu mitte mõistuses ega tarkuses, vaid seda võib — olenemata inimlikust arvestusest ja eeldusest — ainult lapselikus usalduses mõista. Sinepi-iva- suurune usk võib kõrvaldada mägesid.

Tõeliku uskliku jaoks ei ole üldse raskusi, mis võiksid teda hirmutada. Igapäevased elu- mured kaovad usu väes nagu lumi päikese ees. Kahtlus põgeneb tema lähedusest. Ka puudust ja häda on usu läbi kerge kanda, sest seeläbi me teame, et „kõik tuleb neile heaks, kes Juma- lat armastavad“. Kui piiravad meid elus suu- red raskused, siis mõtleme Kristuse julgustu- sele: „Ära karda, usu aga!“

„Usu aga!“ Kui sagedasti vajab inimhing seda troosti! Usupuudus ja uskmatus kiusavad meid sagedasti. Jumal on aga meile abi tööta- nud ja seda ainult usu läbi. Veel täna maksab kõigile Jumala töötus: Ükski, kes tema sisse usub, ei pea mitte häbisse saama.“

M. Bärengrub.

Usu mõisted

Kolme tuhande aasta eest ütles tark Saalomon inimese saamisest ja tema vaimuelust: „Vaata, seda ükspäinis olen ma leidnud, et Jumal on inimese loonud õiglaseks, aga nemad ise otsivad kurje äramõtlemisi.“ Kog. 7. 29.

On alati olnud ja on praegugi igal inimesel arusaamine headusest ja õiglusest. Isegi ülekohtune soovib, et teised oleksid õiglased, ja petis ootab, et teised räägiksid tõtt, ning toores inimene nõuab, et teised oleksid lahked. Inimene soovib head. Ainult omakasu on mõnele ahvatluseks ülekohtuselt elama.

Tõeliselt võttes on usu asi kõike õiget ja head austada. Usk on teatavate ideede, õpetuste ja tegude summa, ja see tuleneb kõiksuse nõude mõistmisest.

On tehtud palju katseid usu mõiste selgitamiseks. Herbert Spencer ütleb: „Usuasi puutub meisse enam kui miski muu.“ E. Giard ütleb: „Inimese usk on tema kõiksusesse suhtumise väljendus.“ Sääraseid ütlosti usu kohta on sadandeid. Need kõik annavad ühe lõppjäreluse: Usk on jumalatundmine. Aukartlik ja alluv suhtumine kõrgemasse väesse on kõigi usuliste õpetuste ja kommete põhimotiiviks. Jumalasse uskumiseks ei olegi tarvis suuri tõendusi, vaid pruugib ainult pisut mainida, et saada sellest puudutatud.

Ükskõik millal või kus me usu olemust selgitame, ikka võime leida järgmised ühised punktid:

1) Usk kõrgema olevuse olemisse; usk kõrgemasse võimusse.

2) Kõrgem olevus ilmutab oma huvi inimeste vastu ja otsib nendega ühendust.

3) Hea, õige ja ilus seatakse esikohale. Kõik sellele ideaalile vastand on eemaletõugatav.

4) Inimeste jaoks on sealpoolne (igavene elu, surematus, karistus ja palk).

Need neli õpetuspunkti moodustavad usundi. Need ei vaja tõendusi, sest need on inimestele iseenesest mõistetavad. Mõttetarkus ei saa selles palju tõendada ega ka eitada. Need arusaamised ja tunded on inimestel ikka olnud.

Kõigi usundite aluseks on need neli punkti. Kui üldse saab olla juttu vahest, siis on see tingitud langusest. Nende usupunktide teostamine leiab aset jumalateenistustel ja igapäevases elus, tingituna vastutustundest, lootusest ja karistusekartusest.

Tänapäev võib kuulda öeldavat: „Ma olen huvitatud usust, aga mitte usupunktidest.“ Siis võidakse ka öelda: „Ma armastan lilli, aga ma vihkan taimeteadust.“ See annab tunnistust pealiskaudsest mõtlemisest.

Igas olukorras on idee teo aluseks — esiteks mõte ja siis tegu. Aga kui inimesed räägivad usust ja usutalitustest, — mis mõistetakse nende mõistete all? Kui astuda asjale pisut lähemale ja nõuda seletust, siis räägib igauks oma arvamist ilma et oleksid küsimust põhjalikult uurinud ja lahendanud. Usk on kõrgema elu taotlemine. Selgitus heast on usu iseloomustav joon. Ta selgitab, kuidas hea parandab ja ehitab. Vaadake ükskõik millist usuvoolu, ikka on selle põhitooniks püüe headusele. Kui kusagil on midagi väära, siis on see inimestest.

Õpetuspunktid on olulised ja tingimatud. Meie teadmine peab olema kindlasti vormuleeritud, siis saab see jõuks, mis viib edasi ja sunnib tegudele ja aitab kõrgemale tundmisele. Kes aga õpetuse vastu on ükskõikne, see põlgab Jeesuse Kristuse armu.

Meie kauged esivanemad said tundmise otsest ühendusest Jumalaga. Mõningad killud sellest jumalatundmisest on leida veel rahvaste juures, kes on jäänud paganlikku pimedusse. Need jäänud on saanud pärimusteks (traditsiooniks), mis on antud põlvest põlve. On hoitud tulukest kustumast. Need pärimused on heitnud õrna helgi pimedusse ja teadmatusse ja on mõjutanud rahvaste usulisi mõisteid. Selle tõttu on ka paganail aimdus Jumalast ja õiglusest.

Mõningad on selles arvamises, et usk sai alguse kartusest looduse saladuste ees, või et usk sai alguse ebausust ja loodusjõudude tundmatusest. Nad peavad usku teadmatuse tulemuseks. Selle vastu aga esitame küsimuse: Kui see väide on tõde, kuidas aga on see võimalik, et usk püsib veel tänapäevgi? Mis on olnud teadmatuse pärast, see on kadunud. Oo kaob, kui algab päev. Aga usk Jumalasse kasvab teadmiste suurenedes.

Kõik elu seisab ühenduses Jumalaga. Inimene aimab oma hinges Jumalat ja mõistab kõrgemaid põhimõtteid. Kuid rikitud elu lämmatab need tunded. Paneme tähele, mida on leidnud apostel Paulus: „Sest mina ei häbene mitte Kristuse armuõpetust, sest see on Jumala vägi õnnistuseks igauhele, kes usub... Sest Jumala viha ilmutatakse taevast kõigi inimeste jumalakatmata elu ja ülekohtu peale, kes tõtt ülekohtu sees kinni peavad... Sest tema nägemata asju, niihästi tema igavest väge kui jumalikkude olemist näikse maailma loomisest, kui neid tähele pannakse... Seepärast, et nad Jumalat tundes ei ole Jumalat austanud ega tänanud, on nad oma mõtlemistes tühiseks saanud ja nende mõistmata süda on pimedaks läinud.“

Loomine

Lihtsate mõjuvate sõnadega algab Pühakiri: „Alguses lõi Jumal taeva ja maa.“ Seega ta kuulutab meile kahte põhitõde: Kõik asjad taevas kui ka maa peal on saanud alguse; need ei ole mitte iseendast igavesest ajast saadik, vaid Jumal on need kõik ellu kutsunud.

Paljud õpetlased ja lihtinimesed on püüdnud Jumalat kui loojat tema aujärjelt kõrvaldada. Nii mitmedki teadlased on ajutiselt olnud vaimustatud oma arenemisõpetuse ideedest, võites algul hulki poolehoidjaid. Üle maailma kuulus mõtteteadlane Ernst Haeckel lõikas teatud aja jooksul oma arenemisõpetusega loorbereid. Kuid see võidutsemine ei kestnud kaua. Juba tema kaasteadlane Paulsen kirjutas Haeckeli „Maailmamõistatuse“ kohta: „Lugesin põletava häbiga seda raamatut, häbiga oma rahva üld- ja mõtte-teadusliku hariduse üle. Et niisugne raamat üldse võimalikuks sai, et seda kirjutati, trükiti, osteti, loeti, imetleti ja usuti, see on valus.“

Alates sellest ajast sai mõtleja inimene jälle teatud määral alandlikumaks ja tagasihoidlikumaks, väljendades oma otsuseid kõikide asiade saamise kohta. Keegi mõtteteadlane Emil Sandt esitab oma teoses kõikidele loomisloole ja looja salgajaile järgmise ülesande: „Asetatagu mõne taskukella täielikku koosseisu kuuluvad osad lahutatult mõnda kastikesse ja raputatagu neid seal sees seni, kui need juhuslikult kokku satuvad, nii et neist käiv ja õiget aega näitav kell kujuneks. Selle teostumist ei julge keegi oletada, kuigi seda kasti aastatuhandeid raputatakse. Sama vähe võib uskuda, et taevakehade osadest ilma mõistuse kaasabitada oleks võinud esile tulla nähtav loodus selle täiuslikkuses ja korrapärasus. Ei, moodne uurija ei suuda selle teooriaga, mis õpetab, et juhus võis Looja asetäitja, mitte midagi peale hakata.

„On imelik, et just see punkt, nimelt küsimus selle kohta, mis oli olemas enne loomist, on kosmoloogidele valusamaks küsimuseks. See lapsik mõte, et mõni uus maailm võib tekkida lihtsalt kahe planeedi kokkupõrkamise tagajärjel, ei ole meie mehaanilise ettekujutusega ühendatav.“ „Tulviku kosmograafial on vaevalt võimalik loobuda väljastpoolt avalduvast loomisväest.“ (Rudolf Lämmel „Die moderne Naturwissenschaft und der Kosmos“, Berlin 1929.)

See geoloog ja paleontoloog on oma seisukohalt mõelnud eriti neile asjadele, mis on ühenduses loomisega. Seega oli temal tähtis vaadelda loodusseaduse avaldusi piibli vaate-

vinklist ja mõelda piiblile loomisloole ja loodus-teaduse küljest. Piibel on temale Jumala sõna, see kõikumatu igavene kalju, mis alati kindlalt seisma jääb.

Materialistlik maailmavaade püüab, oma trotsivas vastuseismises piibli tõdedele, esitada ütluse: „Alguses oli aine...“ See aga teeks Jumala tema oma loomistööst äraolenevaks. See alandaks „hukkaminemata Jumala au kaduva inimese kuju sarnaseks“. (Room. 1, 23.) Pühakiri ütleb aga kindlalt: „Alguses oli Sõna... ja Sõna oli Jumal. Kõik asjad on tema läbi tehtud, ja ilma temata ei ole midagi tehtud, mis tehtud on.“ (Joh. 1, 1. 3.)

Jumal on loonud maailma ei millestki. Meie kujutaksime endale ette Jumalat suure kunstnikuna, kes oma loomistööle tarvitab juba enne olemasolevat ainet, nii kui mõni kujur kuju valmistamisel. See aga ei vasta piibli esimeses salmis väljendatud mõttele. Seega me oletaksime aine olemasolu enne kuju, millest kuju valmistatakse. Meie kirjakohas on aga mõeldud ajale, millal aine, kaos, üldse esile ilmus. See selgub meile sõnast, mis tarvitatakse Jumala tegutsemise väljendamiseks. Loomistöö aruandes ei tarvitata kusagil heebreakeelset sõna, millega väljendatakse olemas olevast ainest asja valmistamist, vaid sõna „bara“, millega nimetatakse enne olemata asja esilekutsumist. Kus iial Vanas Testamendis see sõna seisab, seal ei kõnelda mitte inimese tegevusest, vaid Jumala loomistööst, asja loomist, mida üldse seni ei olnud olemas, nii siis loomist mittemillestki, nii kui 2. Makabeide raamatus on kirjutatud: „Vaata taevast ja maad ja kõik, mis nende sees; seda on Jumal mittemillestki teinud ja meie inimesed oleme ka nõnda loodud.“

Muidugi niisugune mittemillestki midagi saamine on meie inimlikule mõistusele arusaamatu. „Mitemillestki ei saa midagi, olgu siis, kui sünnib mingi ime; aga just seda tahabki esimene salm piiblis meile öelda, et maailma saamist tuleb mõista imena.“ (Dietrich Bonhoeffer, „Schöpfung und Fall“.)

Inimlik tarkus ja teadus ei ole seni suutnud kõigutada piibli esimese salmi tõesid, ja nii kummardub usklik veel täna täie õigusega Kõigevägevama ees ja palvetab Taaveti sõnadega: „Enne kui mäed sündinud ja kui maa ja maailm loodi, oled sina, Jumal, igavest igavesti.“ (Laul 90, 2.)

Joona juhtumus

„Õpetaja, meie tahame imetähte sinust näha. Aga tema kostis ja ütles nende vastu: Teile ei pea muud tähte antama kui prohvet Joonas täht. Sest otsekui Joonas oli kolm päeva ja kolm ööd valaskala kõhus, nõnda peab ka Inimese Poeg olema kolm päeva ja kolm ööd maa põues.“ Matt. 12, 38—40.

Jeesus lükkas nende näiliselt vaga soovi ära. Me küsime, miks? Jeesus oli alati täitnud iga vähemagi soovi. Miks ei anna ta siin tõendust enda kohta? Kas siis Iisraeli rahvale ja tema esindajatele ei võidud anda muud tähte kui prohvet Joonas täht?

Uhte tuleb tähele panna. Jeesus hindab meeltparandavaid paganaid Niineves rohkem kui oma kangekaelseid suguvendi juute. Küsijatele näidati, et Niineve elanikud saavad olema maailmakohtus tunnistajad, sest nad parandasid Joonas jutluse peale meelt, ja et siin on see, kes on suurem kui Joonas. Üks on kindel, juudi rahvusliku koguduse esindajad — variserid ja saduserid — olid Jeesuse vastu.

Näis olevat hea võimalus rahvale tõendada, et Jeesuse esinemine ei ole käsuõpetuse kohane, ja seepärast tulid nad salaliku sooviga: Õpetaja, me tahame näha imetähte taevast sinu läbi. Teiste sõnadega: Anna meile ja meie rahvale oluline märk, tõenda meile, et sa oled Messias. Jeesus tundis nende meelsust ja kavatsust, et nad tahtsid teda võimalikul juhul hukata. Ta oli teadlik selles, et nad ei tunnusta teda oma päästjaks, ka mitte siis, kui neile antakse imetäht. Seepärast ütles Issand: Teie, kuri, Jumalast taganenud sugu, teadke, et nagu Joonas oli kolm päeva ja kolm ööd hiigelkala kõhus, niisama saan olema mina kolm päeva ja kolm ööd maa põues, ja see on teie tegu, aga ma ütlen teile, nagu Joonas ei



jäänud valaskala kõhtu, nii ka mina, kuigi teie mu tapate, tõusen üles ja saan nagu Joonas paljudele kahetsejatele paganatele äratajaks ja õnistegijaks.

See Jeesuse väljendus, et Joonase oli valaskala oma kõhtu neelanud, oli kriitikute poolt esitatud näiteks piibli ebaehtsuse kohta. Nad kirjutasid: „Vaadake, kui ebaeadlik on Jeesus; ta ei tea, et valaskala, kelle kurgu pikkus on ainult 2—3 tolli, võib vaevalt neelata heeringa, räakimata täiskasvanud inimesest. On täiesti võimatu, et inimene saab olla valaskala kõhus. Kirjeldus Joonas juhtumusest on lapsik, naeruväärne, võimatu mõtlevale inimesele.“

Teoloogid astusid küll uskmatute pilkajate vastu välja, kuid ei suutnud midagi teaduse argumentide vastu, kuigi nad püüdsid väita, et arvatavasti Joonas nägi seda ainult unes, või võttis teda peale mingi paat, mida hüüti valaskalaks. Väideti, et seda juhtumust tuleb võtta ainult mõistukujuliselt, et see on vaid luule. Ratsionalism tundis rõõmu oma odavast võidust.

Aastakümneid hiljem tekkis teaduslikes ringkondades juba teine arusaamine. Kogemuste suurenedes pidid nad tunnistama, et nende teadmine on olnud vähene. Nii mõnestki julgest väitest ja pühakirja mahategemisest on loobutud.

Praegu on teada, et peale Gröönimaa valaskala on veel teisi valaskalu hiigelsuure kurguga. Teiste liikide hulgas on küll võidisvaal kõige suurem. Ta kasvab kuni 30 m pikaks, tema alumise lõualuu pikkus teeb välja üle 5½ m. On ka pandud tähele, et kui võidisvaal on harpuunist (kisuline viskeoda) tabatud, siis tühjendab ta oma kõhu. Nii heitis kord üks võidisvaal enesest välja 2,4 m. pika ja 1,8 m paksu allaneelatud söodatükki. See vastab nelja tugeva mehe ümbermöödule.

Pariisis avaldas prof. Chasles tõenduse selle kohta, et too valaskalalugu ei pruugi sugugi olla muinasjutt, sest umbes säärane juhtum kordus ka mõne aasta eest. Nimelt ühelt püügilaevalt saadeti paat ülesandega harpuunitud võidisvaala elule lõpp teha. Hiigelkala lõi paadi ümber. Seesolijad peale ühe suutsid end päästa. Vaala lahkamisel märgati kõhus tõblemist, mis esialgu pandi musklite arvele. Ettevaatlikult lõigati lahti kõhukelmed. Edasi töötades leiti vaala kõhust inimene. Kogu tema keha nahk oli nagu pargitud ja seda looma kõhumahlade läbi. Kuid mees ei olnud surnud. Ta hingas veel, süda tuikas tasa, aga normaalselt. Kopsud olid halvamata. Poole tunni pärast tuli mees meelemärkusele.

Mõne minuti pärast oli ta suuteline oma juhtumusest rääkima.

Kui paat ümber läks, jutustas ta, viis mind tugev laine edasi. Ja siis äkki juhtus minuga midagi, nagu sattusin niiskesse laia õõnsusse, mille seinte tõmblevad liigutused mind edasi tõukasid. Õõnsus laienes ja ma leidsin enese olevat pimedas palavas koopas. Ma haarasin kättega. Kõik oli pehme ja kleepiv. Ma võisin pisut hingata, nii et ei lämbunud. Tegin jõupingutusi sellest iseäralikust olukorrast pääsmiseks, kuid siis kaotasin meelemärguse.

Ka prof. Jubin Pariisist, kes on parim võidisvaalade tundja, märgib, et Joonas loos ei ole midagi ebatõenäolikkku. Võidisvaal saab kuni 30 m pikaks, ja vastandina harilikule vaalale on tal

kurk, mis on nagu maja ukseavaus. Võidisvaala kõhus võib ruumi leida kuus meest. Võidisvaala ülemises lõualuus ei ole üldse hambaid, alumises lõualuus aga on ainult väikesed harvasti asetsevad hambakesed, mis vanematel loomadelt välja langevad.

Seega siis, mis mõnede aastakümnete eest peeti mõttetuseks või laste muinasjutuks, saab uuema teaduse poolt võimalikuks tunnistatud. Enne aga pidi too inglise kalur, kuigi tahtmatult, tooma tõenduse selle kohta, et ka prohvet Joonas võis seesama juhtuda.

Jeesus võib ka tänapäev ütelda enda kohta: „Mina olen tõde ja elu.“ Seda eesõigust ei saa teadus endale võtta. Pühakirja tõde jääb.

Õndsakssaamine

Teatavasti on katoliku kirikul palju õndsaid ja pühased, keda paavst on niisugusteks kuulutanud ja keda inimesed austavad. Need inimesed, keda paavst nimetab pühadeks, peavad olema elanud püha elu ja teinud imetegusid, või nad peavad pärast surma teiste inimeste palvel põhjustama imesid. Paavstliku õndsakskiitmise puhul omandavad inimesed kõrgema koha kui Jumal. Jumalat ja Kristust peetakse niisugusteks, kes ei hoolitse nii palju inimeste eest, või kelle lähedale on raske pääseda, ja sellepärast nimetatakse vahemeesteks teatavad inimesed, kes on surnud ja kellest arvatakse, et nad on valmis, kui neid palutakse ja austatakse, aitama eluhädades või tegema imesid.

Säärane seisukohavõtt ei ole mitte õige, sest on ainult üks Jumal ja üks vahemees Jumala ja inimeste vahel. Seda toonitab apostel Paulus: „Sest üks Jumal on, üks vahemees ka Jumala ja inimeste vahel, inimene Jeesus Kristus, kes ise ennast on annud lunastamise hinnaks kõikide eest, et see omal ajal pidi üles tunnistatama. Selleks on mind tõstetud kuulutajaks ja apostliks ja paganate õpetajaks usus ja tões.“ 1. Tim. 2, 5—7.

Pühakiri, Jumala ilmeksimatu sõna, tunneb ainult seda üht vahemeest Jeesust Kristust ja heidab ära kõik muud vahemehed, pühad ja õndsad, keda inimesed niisugusteks peavad ning keda austatakse ja palutakse. Kirik võib teatud inimesi pühaks kuulutada, aga Jumalal ei ole selle õndsakskiitmise vähematki tegemist; see on pealegi temale jõledus, sest pühakute kultus on Jumala ja Kristus ärapälgamiseks.

Püüel räägib jumalikust õndsakskiitmisest. See on hoopis teist viisi. Selle õndsakskiitmise

motiivid on avaldanud Jumal apostel Johannese kaudu.

„Ja mina kuulsin ühe hääle taevast mulle ütlevat: „Kirjuta: Õndsad on need surnud, kes Issandas surevad sellest ajast; tõesti, ütleb Vaim, et nad peavad hingama oma vaevast, ja nende teod käivad ka nende järel.“ Ilm. 14, 13.

„Õndsad on need surnud, kes Issandas surevad.“ See on jumalik õndsakskiitmine. Iga inimene maa peal, kes tahab tulla Jeesuse Kristuse juure, võib saada selle töötuse osaliseks, sest see on ka temale määratud. Nendest õndsatest koosneb pühade kogu, kes kord rahvastavad uue maa. Kes Issandas surevad, need kuuluvad nende hulka. Niisugused on õndsad surnud. Nende surma silmapilgust kuuluvad nad äravalitute klassi. Mingi tulevane sündmus ei muuda enam seda asjakorda. Nii tõesti kui Jeesus Kristus 1900. aasta eest Kolgatal suri ja mõni päev pärast surma hauast üles tõusis, nii tõesti saavad ka need, kes Issandas surevad, Kristuse jälletulekul üles äratatud. Surma silmapilgust peale kuuluvad nad pühade hulka.

Mis tähendab aga — Issandas surra? Kes usus Jeesusesse Kristusesse, kes on surnud kõikide inimeste pattude eest, võtab vastu pakutud armu ja saab andestuse ning selles õndsusetundes on surmatunnini, see sureb Issandas. Kõik tema patud kustutatakse Kristuse vere läbi, ja nii ei ole midagi, mis räägib tema vastu. Patuvõlg on täiesti tasutud ja andestatud. Kristus ise on maksnud lunastushinna, kui ta kannatas surma ristipuul. Kristus suri kõikide pattude eest. See tähendab kõikide kahetsevate patuste pattude eest, andestust otsijate patuste eest. Igavesti (Lõpp viimasel küljel)

Miks teenida Jumalat

„Teie ütlete: Jumalat teenida, see on ilma-aegu, ja mis kasu on sellest, kui meie peame, mis ta käskinud pidada ja kui meie kurva meelega käime vägede Jehoova pärast?” Mal. 3, 14.

Kas tasub Jumalat teenida? Mõnikord Issand ei tee suurt vahet kurjade ja õigete vahel, nende vahel, kes teda teenivad ja kes teda ei teeni. On koguni öeldud: „Tema laseb oma päikese tõusta kurjade ja heade üle, ja laseb vihma sadada õigete ja ülekohtuste peale.“ Siiski kord tuleb aeg, kus ilmneb vahe.

Kas tasub Jumalat teenida? Kas tasub Jeesuse nime tunnistada ning pilget, toetust ja tagakiusamist kannatada? Kui see küsimus esitada nendele, kes aastatuhandete jooksul on teda tunnistanud, siis oleks miljonite vastus: „Ja, tasub Jeesuse nime tunnistada.“ Kristlase nime kanda ja Jeesuse elu elada on ainus abinõu lunastuse saamiseks, sest „ühtegi muud nime ei ole taeva all inimestele antud, kelle läbi meie peame õndsaks saama.“ Tasub olla kristlane, sest me saame ühendatud Kristusega ja pärime igavese elu. Tasub teha heameelega kõik selleks, et Kristuse nime ülendada.

Kas tasub rõõmudest loobuda? Enne kui sellele küsimusele vastame, peame märkima, et on olemas kahesugused rõõmud. On rõõmud, mida peame patusteks pidama. Patused rõõmud ei rahulda iialgi südame igatsust. Need rõõmud ei ole püsivad. Mooses „võttis ennemini Jumala rahvaga vaeva näha kui üürikesse aja paturõõmu pidada.“ Ka Iiob ütleb: „Õelate hõiskamine on üürikeseks ja salaliku rõõm on silmapilkseks ajaks.“ Kui need kahjud arvestada, mis ilmalikud rõõmud põhjustavad, siis peab tulema sellele lõppotsusele: „Ja, tasub selle maailma rõõmudest loobuda.“

On olnud kasu Jumala teenimisest, kui oleme jõudnud oma elutee lõpule. Ots tuleb meile igäühele. „Inimestele on seatud üks kord surra, aga pärast seda on kohus.“ Täna armastame elu ja maailma, aga varsti kaob ka armastus ja me imestame kuidas oli üldse võimalik nii palju huvi selle elu vastu. Ühel päeval seisame ja vaatame välja maailma, mis meid nii tugevasti mõjutas ja rõõmsad kannatustega ühendas. Siis langeb eesriie, mis meid maailmast lahutab. Siis me saame aru, et on küll ära tasunud Jumalat teenida...

Malakia kirjasalmis toonitatakse, et tasub Issandat teenida oma elutee lõpuni. „Need, kes Jehoovat kardavad, räägivad isekeskis üksteise vastu: Küll Jehoova kuuleb ja paneb tähele, ja

üks mälestusraamat on kirjutatud tema palge ees nende heaks, kes Jehoovat kardavad ja tema nime peale mõtlevad. Ja nemad peavad, ütleb vägede Jehoova, minu pärast olema sel päeval, kui ma neid teen iserahvaks, ja ma tahan neile armu anda nõnda kui isa armu annab oma pojale, kes teda teenib. Ja teie peate siis jälle näha saama vahet õige ja õela vahel; selle vahel, kes Jumalat teenib ja kes teda ei teeni.“ Kui siis küsida kõigi aegade lunastatuilt, siis on vastuseks otsustav — jaa.

Taavet oli kord araks muutunud, kui ta pani tähele jumalakartmatuid ning nägi neid elamas õnnelikult ja külluses. Aga kui ta astus Jumala püha paika ja nägi jumalakartmatute viimset otsa, siis mõistis ta õieti. Ta ütleb: „Jumal on siiski hea Iisraelile, neile kes on puhad südamest. Aga minu jalad oleksid pea kõrvale läinud, mu tallad oleksid nii kohe libisenud. Sest ma kahetsesin neid, kes hullusti hooplesid, kui ma õelate rahupõlve nägin. Sest nemad ei ole kimpus oma surmani, vaid nende rammu seisab terve. Nemad ei ole vaevast kui muud inimesed, ja neid ei piinata kui muid inimesi. Seepärast on suurustus nende ümber kui keed, vägivald katab neid kui ehe. Ja nemad ütlevad: Kuidas peaks Jumal seda teadma, ja kas Kõigekõrgem peaks seda tundma? Vaata, need on õelad, ja neil on vaikne asi siin maailmas, ja nemad kasvatavad varandust. Aga ilmasjata olen ma puhastanud oma südant, ja ilmsüüta tööga oma käsi pesnud, ja olen vaevatud olnud igapäev, ja mind noomitakse iga hommiku. Kui ma oleksin mõtelnud: Ma tahan nõnda rääkida kui nemad, vaata, siis oleksin ma pettust su laste soo vastu teinud. Seepärast nõudsin ma seda ära mõista, aga see oli mu meelest üks vaevaline asi. Seni kui ma sain Jumala püha paika, ja panin tähele nende viimset otsa. Sina paned neid tõesti libeda peale, sa lased neid langeda suure ärahävitamise sisse.“

Ükskord tuleb aeg, kus ka mina ja sina räägime viimseid sõnu. Millised saavad need olema? See oleneb sellest, kas oleme Jumalat teeninud või mitte.

*

Kristus ütleb: „Kes minu järele tahab tulla, see salaku iseennast ära ja võtku oma rist enese peale ja käigu minu järel. Sest kes iial oma elu tahab hoida, see kaotab seda ära; aga kes iial oma elu ära kaotab minu armuõpetuse pärast, see hoiab seda. Sest mis kasu on inimesel sellest, kui tema kõik maailma kasuks saaks, aga oma hingele kahju saadaks.“

Hingamisest oleneb tervis

Hingamine on meie elu. Värskus, jõud, võime — oleneb hingamisest. Seepärast õige hingamisega võib palju parandada. Hingamisest oleneb rohkem kui me oleme võinud arvata.

Paneme tähele, kuidas toimub hingamine. Tehakse vahet välise ja sisemise hingamise vahel. Väline hingamine seisab värske õhu kopsudesse tõmbamises ja tarvitatud õhu kopsudest väljaheitmises. Värskest õhust võtab veri enesele hapniku ja selle eest annab tagasi süsihappe. Seda gaasivahetust kopsudes nimetatakse sisemiseks hingamiseks.

Väline hingamine toimub harilikult täiesti teadvusetult; see leiab aset ilma et me sellele tähelepanu pöörame. Sel on oma pahe, sest linnlane, toasistuja ei märkagi, et tema hingamine on muutunud jõuetuks ja väheseks. Hingamine aga on meie tervise keskpunktis. Seda ei saa mitte hooletusse jätta ilma et selle all ei kannataks kopsud, süda, maks, üldse kõik organid. Me peame tingimata hoolt kandma välise hingamise eest ning seda teadlikult edendama, ja me saavutame sellega ootamatu tulemuse tervise tõstmises.

S i s s e h i n g a m i n e.

See sünnib rindkere sisemise ruumala suurenemisel. Rinnakorvi lihaste tegevusel tõusevad roided ja ühtlasi vahelihase surutakse alla. Rindkeresise ruumala suureneb ja tekib õhutühi ruum, ja nii siis laienevad ka kopsud. Kopsude laienemisel tungib välisõhk nina ja hingetoru kaudu kopsusompudesse. Sügav hingamine ei ole nii siis mitte kopsude, vaid rindkerelihaste ja vahelihase tegevus. Vahelihase allavajutamisel avaldatakse surve kõhuelunditele ja kõht tungib ettepoole. Seega sügav sissehingamine võib toimuda kahel viisil: üks on kui me rinnalihaste tegevusel rinnakorvi laiendame, ja teine on kui me vahelihase võimalikult palju kõhukoopasse surume, kusjuures esineb ka rinnakorvi suurenemine. Kõht kerkib sel ajal kui vahelihase on alla surutud. Selle järele, kas me sissehingamisel paneme tegevusse rinnalihased või vahelihase, räägime rinna- või kõhuhingamisest. Täielise sissehingamise, mis täidab nii ülemised kui ka alumised kopsuosad, moodustab rinnalihaste ja vahelihase ühine tegevus.

V ä l j a h i n g a m i n e.

See tuleb esile rindkere sisemise ruumala vähenemisel. Roided langevad esialgsesse seisakusse tagasi, rinnakoobas jääb kitsamaks. Roi-

delihaste tegevusel rinnakorv veelgi väheneb. Ka vahelihase tõuseb ülespoole ja vähendab ruumala. Vahelihase tõusmine sünnib kõhu sissetõmbumisel.

Sisse- ja väljahingamisel ei ole liigutatud üksnes kopsud, vaid ka sisikond saab edasi-tagasi tõugatud ja niiviisi masseeritud. See masseerimine edendab siseelundite tegevust ja on suure tähtsusega tervise säilitamisel.

Tuleb panna erilist rõhku sellele, et väljahingamine sünniks täielikult, sest sügavale väljahingamisele järgneb iseenesest sügav sissehingamine, aga sügavale sissehingamisele ei järgne tingimata sügav väljahingamine.

Iga organ tugeneb töö läbi, niipalju kui seda ei ülepingutata. Järjekindlad ja kohased hingamisharjutused on esmajoones kasuks kopsudele enestele.

V ä l i s e h i n g a m i s e t u l e m u s e d.

Sagedaim kopsu haigus, võib-olla sagedaim raske haigus inimestel üldse, on tiisikus. Ta algab juba väikeses lapses, kuid saab sel ajal enamasti ära võidetud. Teine tugev tiisikuse pealetung on küpsemiseas. Tiisikuspisik peatub esialgu selles kopsu osas, mis on kõige vähem õhutatud, kopsu alumistes tippudes. Nii peaks just hingamisharjutuste varal võitlema selle hädaohu vastu. Sügav sisse- ja väljahingamine tähendab kopsude õhutamist ja verrega täitmist, haigustekitavate pisikute kõrvaldamist ning kudede tugevamaks muutumist. Sügavasti ja järjekindlalt vabas looduses õhutatud kopsudes ei saa tiisikuspisikud pinda leida. Sügavasti hingata tähendab end kaitsta tiisikuse eest. Aga ka muude kopsuhaiguste eest võib pääseda sügava hingamisega. Kui tiisikus või astma on juba alanud, siis võib kohase hingamisharjutusega abi leida. Muidugi tarvis on hingamisharjutusi teha puhtas õhus vabas looduses või lahtise akna juures. Siinkohal tuleb ka märkida, kui väga kahjulik on suitsetades sügavalt hingata ja kogu kopsuruumi täita tubakasuitsuga.

Suur mõju on õigel ja sügaval hingamisel südamele. Süda ja kopsud on sõsarorganid, ning nad on n. ö. vereringvoolu jõumasinad. Äratartitud veri tõmmatakse kehast paremasse südamepoole ja sealt surutakse ta edasi kopsudesse. Kopsudes veri vabaneb söehapest ja võtab vastu hapniku, ja siis vasak südamepool pumpab selle vere kehha. Sügav hingamine aitab süda-

(Lõpp viimasel küljel.)

Hingamisharjutused

Rütmiline sügav hingamine peab olema kõigi liigutuste saatjaks. Hingamine on kehaharjutuste juures kõige tähtsam. Järgnevalt on esitatud harjutused, milledega on võimalik hingamise nõudeid täita.

1. harjutus.

A s e n d: Jalad harki, käed puusal.

Liigutused: Kere kergelt paenutada ette, sügavalt sisse hingata. Kere kergelt paenutada taha, sügavalt välja hingata.

Vältida igasugune pingutus. Lõdvalt ja vabalt paenutada ja hingata. Kõik toimugu kergelt ja iseenesest. Algul korrata harjutust mõned korrad, järgmiste päevade ja nädalate pärast rohkem.

2. harjutus.

A s e n d: Jalad harki või koos (joon. 1).

Liigutused: Käed tõsta õlavöö kõrgusele, sügavalt sisse hingata. Käed viia tagasi küljele, sügavalt välja hingata.

See harjutus on iseäranis südame rahustuseks tugeva pingutuse järele. Seda kasutada siis, kui on tarvidus südame rahustamiseks.

3. harjutus.

A s e n d: Jalad harki, käed harilikult küljel.

Liigutused: Käed eest üles viia, sügavalt sisse hingata (joon. 2). Käed kõrvalt alla viia, sügavalt välja hingata.

4. harjutus.

A s e n d: Jalad harki, käed harilikult küljel.

Liigutused: Käed eest üles viia, sügavalt sisse hingata (joon. 2). Kere ja käed ette paenutada, käed läbi jalgade viia, sügavalt välja hingata (joon. 3). Aegamööda jälle tagasi, käed üles, sügavalt sisse hingata.

5. harjutus.

A s e n d: Pöiad koos, käed harilikult küljel.

Liigutused: Käed eest üles viia, varvas-tele tõusta, sügavalt sisse hingata (joon. 4). Käed tagant kaares ette viia, kükki istuda, sügavalt

välja hingata (joon. 5). Siis käed eest üles viia, sügavalt sisse hingata.

6. harjutus.

A s e n d: Jalad koos või harki, käed harilikult küljel.

Liigutused: Kere vasakule paenutada, sealjuures parema käe rusikas kaenlaauku viia, sisse hingata (joon. 6). Kere paremale paenutada, sealjuures vasaku käe rusikas kaenlaauku viia, välja hingata. Mitu korda ühele ja teisele poole. Siis hingamine ümberpöörduvalt. Kere paenutusel vasakule välja hingata, kere paenutusel paremale sisse hingata.

7. harjutus.

A s e n d: Nagu joon. 7 näidatud.

Liigutused: Mõlemad käed on harjutuse kestel välja sirutatud olajoonel kõrgusel, nagu oleksid nad üle rinna ulatuva lati külge seotud. Vasak õlg ette ja parem õlg taha pöörata. Käed lähevad kaasa, kuni vasak käsi on suunatud ette ja parem käsi taha. Sealjuures sisse hingata. Nüüd pöörata kere 180° võrra, kuni vasak käsi on suunatud taha ja parem käsi ette. Sealjuures välja hingata. Nii vahelduvalt ühele ja teisele poole. Jalad jäävad algseisakusse.

8. harjutus.

A s e n d: Selili lamang põrandal. Käed sõrmseongus kukla all.

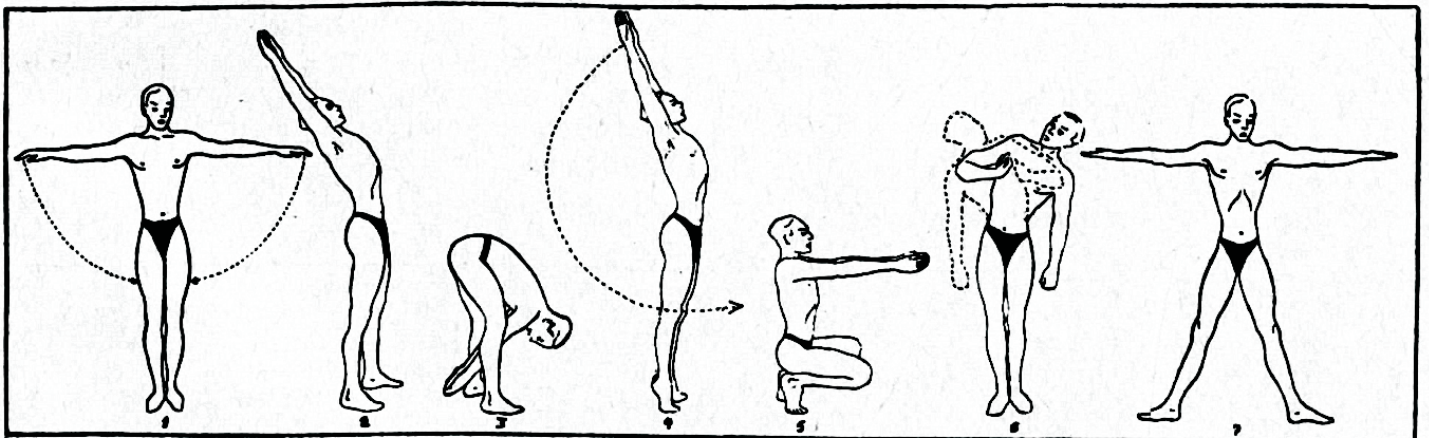
Liigutused: Sügavalt sisse hingata, sealjuures kõht võimalikult ette suruda. Välja hingata, sealjuures kõht võimalikult sisse tõmmata.

9. harjutus (käies).

Viie sammu kestel hingatakse sügavalt sisse, ja seitsme sammu kestel hingatakse sügavalt välja. Kui kellelegi on 5 või 7 sammu liig pikk aeg, siis tarvitagu 3 ja 5 sammu. Kes on juba harjutanud, tarvitagu 7 ja 9 või 9 ja 11 sammu.

10. harjutus (joostes).

On väga kasulik, kui jalutuskäigul mõned sammud joosta, kus iseenesest toimub sügav hingamine. Jooksu ajal samuti hingatakse mõne sammu kestel sisse ja mõne sammu kestel välja.



Hingamisest oleneb tervis

(Lõpp)

mel imeda ehk ära tõmmata verd ja seda jälle välja suruda; seega südame töö on kergendatud. Rasketöölise ja sportlase südame vastupidavus oleneb õigest hingamisest. Kopsud on südamele toetajaks. Nad on ka haigete südamele arstiks. Südamehaige puudulik vereringvool ja ainevahetus saab kõige paremini elustatud järjekindla ja sügava hingamise abil.

Südame tegevuse soodustamine parandab keha üldist seisukorda. Mida paremini mingi organ on varustatud verrega, seda suurem on tema tegevusvõime. See asjaolu tuleb kasuks ka närvisüsteemile. Kui aju kui hingeliste funktsioonide organ on hästi toidetud vere kaudu, siis kõik mõtte- ja tundeavaldused arenevad häireteta. Nii on hingamisharjutused ka hingeliste raskuste kergenduseks.

Kõhukinnisus on väga sagedane kannatus. Väljaheitmiseks määratud ained jäävad kauemaks kui vaja sooltesse seisma, mädanema ja käärima. Sellest tekkinud lagunemised satuvad verre ja põhjustavad närvivalu, väsimust ja muid hädasid, nagu pimesoole- ja sapipõletikke jne. Mitmesugused haigusnähtused on tingitud kõhu seisukorrast. Kõige parem abinõu kõhuorganite ergutuseks korralikule tegevusele on kõhuhingamises. Sisse hingates surutakse vahelihaskoht alla ja välja hingates vahelihaskoht tõuseb ja kõht tõmbub sisse. Sellega saab sisikond edasi-tagasi liigutatud ja nagu masseeritud.

Sisse- ja väljahingamine läbi suu on kahjulik. Hingamine peab toimuma läbi nina. Ainult mõne hingamisharjutuse juures võib olla sissevõetud väljahingamine läbi suu. Sportliku tegevuse juures saab üldse harva hingata läbi suu. Peab olema reeglilikult hingata sisse ja välja läbi suu. Nina soojendab, niisutab, puhastab sissehingatavat õhku. Ta on kopsude kaitseks. Et me harjutuste juures peame väljahingamisele panema erilist rõhku, ja et need kestavad lühikest aega, siis hingame välja sissevõetud õhuga. Aga harjutustel, mis me teeme käies või joostes, hingame sisse ja välja ainult läbi suu.

Sisemine hingamine.

Veri kopsus vabastatakse süsihappest ning täidetakse uuesti hapnikuga. See hapnik kantakse vere kaudu iga töötava elusa raku juure. Kõik talitlused kehas, nagu soojuste tekkimine, liigutuste esilekutsumine, mahlade nõristumine ja närvisüsteemi tegevus on rakkude sisemuses oleva põlemise tulemus. Põlemiseks nimetatakse süsiniku ühinemist hapnikuga ja sellest sõehappe tekkimist. See põlemine, mis iseenesest kujutab elutegevust, on ilma hapnikuta võimatu. Seedinud

toiduosad, mis sooltes läbi juussoonte seinte satunud verre, kantakse rakkudele ja rakud imevad nad endasse ning seal nad puutuvad kokku hapnikuga. Seda nähtust, et toidust ja õhust saadud ained saavad rakuks ära tarvitatud, nimetatakse põlemiseks, sisemiseks ainevahetuseks, sisemiseks hingamiseks.

Kõik elutegevus on hingamise, s. o. hapniku vastuvõtmise tulemus. Kuhu jõuab hapnik vere kaudu, seal ta süütab ja põletab; ja kuhu hapnik ei pääse, kuna hingamine on jõuetu ja vähene, seal sadestub ja roiskub kõik. Sisemise põlemise lõppsaadus on süsihape. Ta on kehamürk ja takistab edaspidist põlemist ja tegevust. Tema kõrvaldamine on tervisehoidmises ainuke nõue. Süsihappe kehas takistab sisemist ainevahetust, tekitab ummikut ja tõkestab vereringvoolu. Seepärast on nii tähtis sügav väljahingamine, mis uhub süsihappe kehas välja.

Ka kõige parem ja tervislikum toit ei täida oma otstarvet, kui kehal ei ole korralikku hapniku juurevoolu ja süsihappe äravoolu. Tõepoolest ollakse näljas puuduliku hingamise tõttu.

Õndsakssaamine

(Lõpp)

tõeks jääb see sõna: „Ja tema (Kristus) on äralepitud (või lepitusohver) meie pattude eest, aga mitte üksipäinis meie, vaid ka kõige maailma pattude eest.“ 1. Joh. 2, 2. Kõikteadja teab, kes on temaga ühes ja sureb tema sees, ja usklik inimene teab samuti, et temale, kui ta on Issanda sees, on andestatud kõik patud. Nii võib usklik surija teada, et ta on leidnud andestuse. See on mis tema surma kergendab. Taevane rahu on tema südames ja ta teab, et tal on õigus selle töötuse peale: „Õndsad on need surnud, kes Issandas surevad.“

See iseäralisel viisil taevast antud töotus on kallim kõigist. See teeb Kristuse lunastustöö au- liseks. Kristus on teinud teene inimeste kasuks, nii et kõik lahutav Jumala ja inimeste vahel on täiesti kõrvaldatud. Kui siis kõik arstlik kunst üles ütleb, jõud kaob ja viimne tunnike kätte tuleb, siis võib ta usus lootuda ristilöödu armule, kes on temale õndsuse saatnud. See usukindlus kergendab tema rasket sammu üle läve igavikku. Tõeline usklik võib rõõmuga öelda: Kristus on minu elu!

„Meie Aeg“ ilmub kord kuus. Toimetaja ja talitus Tallinnas, Mere-
puistee 14-a. Vastutav toimetaja: M. Bärengrub. Abitoimetaja:
H. Pilt. S. P. A. Eesti Liidu väljaanne. Tellimine kõigist posti-
asutustest. Tellimishind aastaks 2 krooni, poolaastaks 1 kr. 10 s.,
üksiknumber 20 senti.

Tallinna Eesti Kirjastus-Ühisuse trükikoda, Pikk tän. 2.
Ilmunud 20. septembril 1938.
