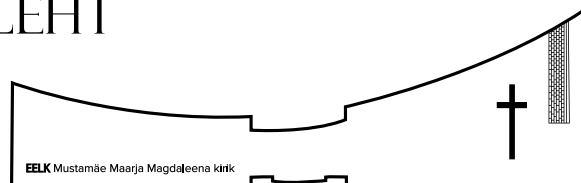


EELK MUSTAMÄE MAARJA MAGDALEENA KOGUDUSE AJALEHT

NR. 04 (76)
MAI 2025



KUI HEAD KOGUNEB PALJU, SIIS SEE KA VÕIDAB

Imbi Arro

Kevad on meil ilus! Lilled, liblikad, linnud, lõhnad... Või nagu ütles Arno Tali Teelele: "Lilled... Heinamaa... Päikesepaiste..."

Kõike seda oleme igatsenud palju kuid ja siin see nüüd on! Meil on võimalus minna välja ja tunda rõõmu elust ja olemisest, keerata kinni raadio ja arvuti ning unustada kõik sünge ja ähvardav, mis sealt tuleb. Unustada see maailm, kus ühed inimesed on võtnud endale õiguse tappa teisi inimesi, kus lühiajalise kasu nimel hävitatakse loodust, kus kummardatakse majanduskasvu ja tarbimist ning lastakse sealjuures miljonitel nälga surra.

Jah, kevad on ilus ja väljas on hea olla, kuid me ei saa sinna jääda. Ükskord tuleme tagasi argipäeva. Isegi kui me ei ava raadiot ega arvutit, ei saa (ega tohigi!) me unustada, et seal kajastatav reaalsus on päriselt olemas. Päriselt tapetakse maailma eri paigus inimesi relvade, nälja, seaduste ja sõnadega, keskkonda hävitatakse jätkuvalt. Jumala loodu hävitab Jumala loodut.

Kuidas jääda püsima, mitte tunda hirmu, ärevust ja masendust? Kuidas säilitada usk, lootus ja armastus? See on aktuaalne küsimus, millele paljud otsivad vastust.

Eriti valus on, kui kurjuse õigustamiseks kasutatakse usku ja pühakirja, sel kombel nagu me seda ka praegu maailmas näeme. Me ütleme, et Jumal on armastus. Armastuses aga on alati empaatia ja kaastunne, võime näha ja tunda nagu teine ning kanda hoolt teise heaolu eest. Armastatud filminäitleja Audrey Hepburn, kes on tuntud ka pühendunud heategija ja humanitaartöötajana, on öelnud: „Ma nägin inimesi suremas, nägin lähedaste lahutamist, nägin igapäevaselt julmust ja nälga. Kõik see tõestas mulle, et miski pole tähtsam kui empaatia teise inimese kannatuste suhtes. Mitte miski. Ei karjäär, rikkus, intelligentsus ja kindlasti mitte staatus. Me peame üksteisele kaasa tundma, kui

tahame väärikalt ellu jääda.” Jumal asetub kannataja, tõrjutu, hädasolija poolele. Empaatia on jumalik.

Lugesin hiljuti ühest loost, kus kirjutaja oli koosolekul grupi kristlastega. Muu seas tuli kõneks ka üks majanduslikult raskesse olukorda sattunud üksikema, kes vajas abi, kuni jälle kord jalule saab. Koosolemisel osalejate reaktsioon oli alguses osavõtlik. Tunti kaasa, mõeldi abistamise võimalustele. Seda hetkeni, mil üks inimene esitas küsimuse: „Kas me aga üldse teame,

miks ta sellisesse olukorda on sattunud?” Järgnes vaikus. Siis arvas keegi, et tõepoolest peaks ikka enne abistamist uurima, mis naine see üldse selline on ja mida ta ise oli teinud, et sellisesse olukorda sattus ja kas ta seda abi ikka õigesti kulutaks. Ja nii pöördus vestluse kese abistamise võimalustelt küsimusele, kas see naine üldse väärib abi. Kas inimene on väärt seda, et meie teda kohe abistama ja toetama kipume... Kaastunne ja abivalmidus asendusid analüüsi ja arvustamisega. Kadunud oli jumalik empaatia.

Me esitasime siin küsimuse, kuidas jääda vaimselt ellu rasketel ja segastel aegadel. Küllap saab iga küsija mõneti erinevaid vastuseid. Üks neist võib olla ka hetkele keskendumine. Sageli tsiteeritakse

Artur Alliksaare kirjavandud luuleridu: „*Ei ole paremaid, halvemaid aegu. / On ainult hetk, milles viibime praegu*”. Kui õige prooviks iga hetke kasutada selleks, et mõelda head ja teha head, nii palju kui on see meil kellelgi võimalik. Ükski heategu, olgu see kuitahes pisike, ei ole kunagi asjatu. Mul on lihtsameelne usk, et kui head koguneb palju, siis see ka võidab. „See maailm vajab uut tüüpi armeed – headuse armeed,” on keegi öelnud. Ja ka nii on öeldud, et „üks heategu ajab juured igas suunas välja, juured tärkavad ja neist kasvavad uued puud”. Rahu olgu Sinuga, hea lugeja!



Foto: Auli Tohv

USUTEADUSE INSTITUUT ON ERILINE KOOL

UI dekaani Liina Kilemitti intervjuueeris Ülle Reimann

1. KEDA OOTATE ÕPPIMA?

Esmalt muidugi valmistab Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku (EELK) Usuteaduse Instituut ette vaimulikke ja koguduse töötajaid EELK-le ning pakub usuteaduslikku haridust erinevate ametialade esindajatele avalikus ja erasektoris. Oodatud on aga ka kõik teised, kellel ametist tulenevalt võib-olla otseselt meie pakutavat haridust vaja pole, kuid on huvi ja soov saada religioonialaseid teadmisi, isiklikult areneda ja õppida midagi senisest täiesti erinevat. Kõige olulisem on huvi ning valmisolek ennast mõneks ajaks õpingutele pühendada.

2. MILLISTELE ERIALADELE TOIMUB VASTUVÕTT?

Valida on mitme õppekava vahel. Usuteaduse rakenduskõrghariduse õppes on võimalik omandada kolme eriala: luterlik teoloogia, hingehoid ja õigeusu teoloogia.

Magistritasandil saab õppida usuteaduse eriala, kuid selle raames süvendada oma teadmisi luterliku või õigeusu teoloogias või diakoonia- ja hingehoiudistsipliinides. Lisaks on magistriõppe tasandil võimalik õppida ka kristlikku kultuurilugu, mis ei eelda varasemat kõrgharidust teoloogias, vaid kuhu on oodatud ka teiste erialade lõpetajad.

Lisaks saab pastoraalseminaris õppida kogudusevaimulikuks, kuid selleks peab eelnevalt olema omandatud teoloogiaalane kõrgharidus. Kirikumuusikaosakonnas saab õppida kirikumuusikuks.

3. MIS TEEB UI ERILISEKS?

Me oleme läbi ja lõhki eriline kool!

Esiteks toovad meie õppijad ja vilistlased välja instituudi erilise ja samas koduse ning sooja õhkkonna. Asume vanalinnas kaunis keskaegses hoones, kus kõik õpingutele pühendumiseks vajalik on olemas: auditooriumid, raamatukogu, kabel, ühine söögisaal ja väikesed hotellitoad kaugemalt tulijatele.

Oleme väike kõrgkool, seega tekib vahetu ja mitteformaalne kontakt õppejõudude, töötajate ja üliõpilaste vahel, mida suurtes ülikoolides ei ole. See loob eriliselt toetava ja arendava keskkonna, mis ühelt poolt aitab ennetada õppimisel tekkivaid probleeme, teisalt aga toetab nii akadeemilist kui ka usulist arengut. Ühised lõunasöögid või õhtused diskussioonid on asjad, mida vahel ka aastaid hiljem meenutatakse, ning on kursusi, millest kujunenud sõpruskonnad jäävad suhtlema ka pärast instituudi lõpetamist.

Instituudis on sessioonõpe, mis teeb võimalikuks töötamise kõrvalt õppimise. Meie üliõpilaste keskmine vanus on kõrgem kui teistes ülikoolides ning meile tulevad sageli õppima inimesed, kellel üks kõrgharidus juba omandatud, kuid elu jooksul on tekkinud soov või



Foto: Kristel Mägedi

huvi saada teadmisi täiesti teistsuguses eluvaldkonnas. Igaüks tuleb oma elukogemuse ja teadmiste pagasiga, mis loob täiesti erilise õhkkonna, võrreldes nende kõrgkoolidega, kus üliõpilased on verinoored.

Kutsun üles tutvuma meie instituudi kodulehega www.eelkui.ee. Kui leiate, et seal olev kõnetab teid ja võib-olla koguni võiks avada uue lehekülje teie elus, olete teretulnud meile õppima! Vastuvõtukatsed on augustis, täpsemad kuupäevad ning kandideerimiseks vajaliku info leiab sealt samast kodulehelt.

OMA KOGEMUSI JAGAVAD UI-S ÕPPINUD KOGUDUSE LIKME

Tiiu Kirsimägi: *Tundsin ennast UI-sse astudes targa naisena. Olles mõned kuud õppinud, hakkasin aru saama, kui vähe ma tegelikult tean ja kui palju veel teadmisi omandama peab. Mind üllatas õppejõudude ajalooliste teadmiste pagas.*

Ülle Reimann: *Pärast tehnikumikursuse trükitehnika eriala lõpetamist otsisin hingelähedasemat eriala, mida õppida. Tundsin kutset minna õppima usuteadust, kuna tahtsin leida vastuseid oma küsimustele seoses seemise usulise kogemusega. UI oli minu jaoks eriline kool. Olen tänulik nende teadmiste ja oskuste eest, mida ma seal olen omandanud!*

Imbi Arro: *Mõte minna UI-sse õppima kristlikku kultuurilugu tuli üsna ootamatult. Mulle oli meelepärane, et meie kursus koosnes eri vanuses ja eri taustaga inimestest. Suhtlemises olime aga kõik samasugused. Hea suhe oli ka õppejõududega. Õhkkonda mõjutas kindlasti ka vana ja väärikas hoone ja päeva alustamine palvega väikses kabelis. Koolipäevadest on jäänud väga soojad mälestused.*

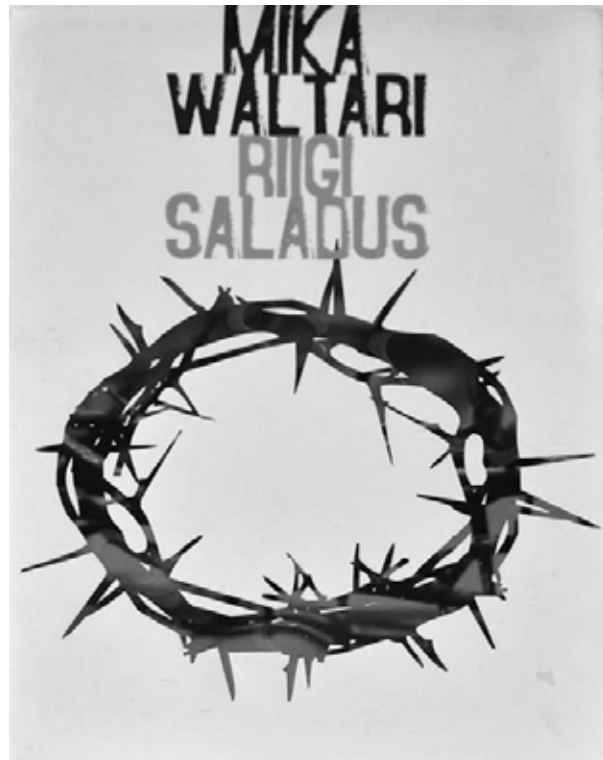
Jaana Maria Unga: *Mina asusin UI-sse õppima kohe peale keskkooli lõppu ning lasin Jumalal teha erialavaliku. Mulle on eriliselt südamesse jäänud õppejõud, kes tõesti hoolisid sellest, et Eesti kirikutesse tuleks rohkem haritud ja pühendunud töötajaid. Olin kursuse noorim, aga suhtusime üliõpilastena üksteisesse võrdselt. Ja ühte elutarkust pean siiani meeles - eksegees algab paki värvipliatsitega!*

RAAMAT MINU ELUS

Auli Tohv

„Sealt Tema tuleb kohut mõistma elavate ja surnute üle” (tsitaat apostlikust usutunnistusest)

Uskumatu, aga selline on ühe kriminaalromaanu moto! Seda märkasin alles nüüd, kui Jo Nesbø „Poega” üle lehitsesin. Tema teine raamat „Veresidemed” räägib lunastusest minu tõlgendust mööda. Äärmiselt kaasakiskuvad mõlemad. Kahju oli käest panna ka täiesti teisest „puust” raamatut Önnepalu „Õhtupäikest väikestel majadel”. Olengi tema teoseid viimastel aastatel põhiliselt lugenud. „Paradiisi” tagastasin Estrile, kellelt seda ehk saab laenata kunagi, kui ta tütar Krista selle läbi loeb. Mõned aastad tagasi pani Ester meid kõiki oma kodugrupis – mis arenes elurõõmsate rühmaks – Mika Waltari „Riigi saladust” läbi töötama ja seda soovitan muidugi ka kõigile teistele. Päris noores põlves lugesin korduvalt George Elioti „Veskit Flossi jõel” kui peene huumoriga kirjutatud romantilist ja idealistlikku teost. Võin öelda, et raamatud on mul aidanud „elada ja võita”. Ühte eraldi ei oskagi välja tuua. Piibel... seda soovitaksin kindlasti lugeda mitte üksinda, vaid üheskoos!



MUSTAMÄE KIRIKU RUUMID KUTSUUVAD

Mustamäe kirik on kaasaegne hoone, kus lisaks kirikusaalile ja põhilistele kiriku abiruumidele on mitmeid lisaruumi, mis teevad sündmuse korraldamise lihtsaks ja mugavaks.

Mustamäe kirik sobib lisaks kogudusetööle kontsertide, tänuürituste, huviringide, konverentside ja mitmete teiste koosviibimiste läbi viimiseks. Eesti tunnustatud akustiku Linda Madaliku poolt projekteeritud kirikusaal on suurepärane paik helisalvestiste tegemiseks.

Ruume rendime nii keldrikorrusel, põhikorrusel kui kahel ülemisel poolkorrusel, nii ühekordseteks üritusteks kui pikaajaliste tegevuste jaoks. Rendihinnad ja -tingimused on kirjas meie kodulehel. Ruumidega saab tulla tutvuma erinevate ürituste raames või eelneval kokkuleppel. Kõige magusamad ajad kaovad kiiresti, seega soovitame mitte liiga kaua kaaluda.

Mustamäe kirikus saab korraldada ka kõiki talitusi, sh ristimisi, laulatusi ja matuseid ning neile järgnevaid koosviibimisi (varrud, vastuvõtud, peied jms).

Mustamäe kogudus on väike ja kasvav kogudus, seepärast on koguduse liikmetele ruumide rentimisel 20% soodustus.

Kogu info on üleval Mustamäe koguduse kodulehel: mustamae.eelk.ee

Soovi või huvi korral kirjuta: mustamae@eelk.ee



**EELK
MUSTAMÄE
MAARJA
MAGDALEENA
KIRIK**

**VÕIMALUS
RENTIDA RUUME**
mustamae.eelk.ee

ASUME KIILI 9, TALLINN 13423
Soovi või huvi korral kirjuta: mustamae@eelk.ee



SUUR NÄDAL TAIZÉS 2025

Maris Kuldkepp, fotod erakogu

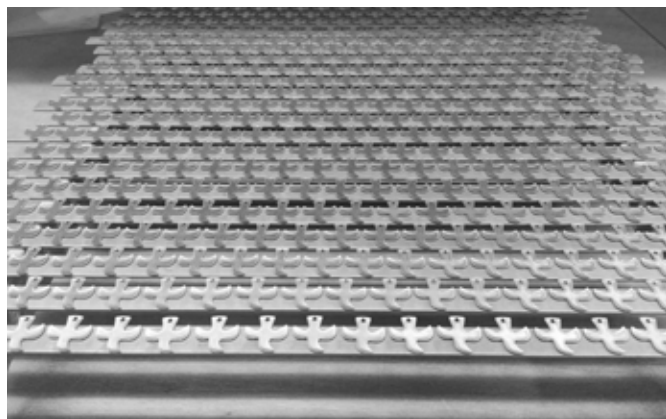
Mul väga vedas, et aprillikuine koolivaheaeg sattus olema Suurel Nädalal, sest nii sain võimaluse seda erilist aega kogeda Prantsusmaal Taizé kogukonnas. Lendasin tegelikult Lyoni juba laupäeval, et külastada eelmisel suvel laagris kohatud sõpru. Ilm oli imeliselt ja kevadiselt soe ja taaskohtumine väga vahva. Palmipuudepüha teenistusel osalesin Chambéry linna katoliku katedraalis. Kuna mu rong hilines, jäin maha ka Taizésse minevast bussist, kuid õnneks tuli hea sõber vend Simon mulle autoga Mâconi vastu.

Minu viimasest Taizés käimisest saab augustis juba 20 aastat, seega esimesel õhtul jalutasin enne õhtupalvust lihtsalt üksi ringi, et näha, mis on uut ja mis vana ning tuttav. Neid viimaseid oli ikka tunduvalt rohkem! Isegi lõhnad olid samad. Esimesel õhtupalvusel sain juba tervitada ka vend Luci ja vend Matthew'd.

Söögikorrad ja piiblitunnid olid mul koos teiste täiskasvanutega. Piiblitunde juhtis vend Jean-Marie, kes oli mulle juba tuttav, sest jutlustas 1. jaanuari teenistusel Mustamäel. Minuga samal ajal oli seal veel üks eestlane ja me sattusime samasse väikerühma. Meie arutelud kujunesid väga põnevaks, sest olime erinevatest rahvustest — eestlased, sakslased, šveitslane, portugallane, itaallane ja venelane. Koos samade inimestega pesime pärast lõunasööki El Abiodhi hoones nõusid ja ka see oli väga mõnus osadus! Pärastlõunati kohtusime taas aruteluks.



Olin juba eelnevalt küsinud, kas saan seal olles külastada erinevaid töökodasid, kus vennad tegutsevad ja asju valmistavad. Seega nägin sõna otseses mõttes Taizé köögipoolt suurte pottide ja mõladega ning baguette'e täis kaste. Esmaspäeval sain põhjaliku tuuri keraamikatöökojas, kus olid näha erinevad tööetapid. Teispäeval olin kutsutud koos vendadega lõunasöögile ja pärast seda sain teha tiiru nende suures aias ning näha mesitarusid. Kolmapäeval oli vihmane ja jahe ilm, seega oli eriti mõnus käia kaelakeede töökojas, kus oli hea soe. Samuti pakuti mulle võimalust valmistada unikaalne sini-must-valge ripats, seega kogesin ise



protsessi ega pidanud piirduma vaid materjalide vaatamise ning valmistamise kirjeldusega!

Neljapäeval sain küllakutse naiselt, kellega tutvusin aastavahetuse kohtumise ajal ja kelle kaks nooremat poega olid Tondiraba õhtupalvustel vend Matthew kõrval. Noorem neist kuulutas Tallinnas välja Pariisi kui järgmise noortekohtumise korraldajalinna. Pärast seda käisin maitseainete ja taimeteede töökojas. Ühest kastist leidsime kuivatatud õied, mis lõhnasid nagu mustad sokid ning muidugi tegime just neist kohapeal tassi teed! Sama päeva õhtupalvusel pesid vennad kõigil soovijatel jalgu, meenutades Jeesuse eeskuju. Laupäeval nägin kunstitöökoda.

Suurel Reedel oli kell 15 vaikne hetk, meenutamaks Jeesuse surmahetke. Otsustasime oma väikerühmas tollel pärastlõunal mitte kohtuda, et veeta aega vaikus. Vaiksel laupäeval ei põlenud kirikus palvuste ajal ühtki küünalt ja altar oli tühi. Ülestõusmispühapäev algas kell 6 lõkke ääres laulmise ja kirjakohtade lugemisega. Lõkkest süüdati lõpuks paasaküünal, mida protsessioonis kandsid sümboolselt Ukraina ja Palestiina noored kristlased Petlemmast. Teenistuse alguses kaeti taas altar, süüdati väikesed küünlad, mida tavaliselt tehakse laupäevaõhtusel palvusel ja lõpus loeti kõikides keeltes ette lause "Kristus on üles tõusnud!", millele rahvas vastas vastavas keeles "Tõesti, ta on üles tõusnud!"

Pühapäeval sain taas kutse lõunasöögile vendadega ning lõpuks viis vend Andreas (Eesti kontaktvend, keda varem tundsin nimega vend Philip) mind autoga Lyoni lennujaama.

See nädal aega oli tõesti imeline aeg! Palvused kolm korda päevas, piiblitunnid, vestlused vanade ja uute sõpradega, töökodade külastused, looduses viibimine ja Jumala õnnistusele avatud olek. Suvel saan aga meie koguduse kuue noorega sinna tagasi minna ja ootan seda juba kannatamatult. Ka nemad ootavad meid seal väga!

Kohtusin mitmete tuttavate inimeste ja sõpradega, kes saadavad Mustamäele ja Tallinnasse tervitusi: vennad Matthew, Andreas, Luc, Simon, Stephen, Jean-Patrick; õde Wendy, vabatahtlik Ismael, aastavahetuse noortekohtumise vabatahtlikud Dominik ja Vera, Mustamäe kohtumisel osalejad Emily ja Anatol.

TÄNU- JA EESTPALVED

Issand on mu karjane, mul pole millestki puudust.
Ps 23:1

Armuline Jumal! Jeesuses Kristuses oled Sa andnud meile Hea Karjase. Me palume Sind, toida, kaitse ja tervenda meid ning hoia alati oma osaduses.



EESTPALVED

Armas Jumal! Palume Sinu kätte taas meie koguduse lastetöö. Palume, et Sa annaksid meie laste- ja mudilaskirikule armastava ja pühendunud õpetaja!

Palume koguduse leerilaste Urmase, Kelly, Carina ja Laura eest.

Toome eestpalves Sinu ette kõik koguduse liikmed, kes on kogudusest eemale jäänud. Palume, et Sa täidaksid nende südamed rahu ja oma armastusega, et nad tuleksid tagasi koguduse osadusse!

Anname eestpalvesse kõik meie sõbrad, sõprus-kogudused ning eestpalvekoguduse Ansekülas! Palume, et Sa õnnistaksid ja hoiaksid neid!

Palume rahu eest maailmas. Palume, et lõppeks sõjad ja konfliktid riikide vahel. Palume Sinu rahu igasse südamesse!

Palume, et Sa hoiaksid õpetaja Tiinat kõigil tema rännuteedel!

TÄNUPALVED

Kallis Jumal!

Täname Sind, et hoiad meid enese juures, kaitseid ja juhataid meid igas päevas. Täname, et Sinu arm ei lõppe kunagi ja Sinu heldus samuti!

Täname Sind oma perekonna ja lähedaste eest. Täname Sind kogudusepere eest, täname, et Sa oled meid kõiki kutsunud osadusse enda ja üksteisega!

Kui koged Jumala vastust oma palvetele, siis palun jaga oma TÄNUPALVEID siin ajalehes, et julgustada teisigi. Samuti võid julgelt saata oma EESTPALVESOOVE, et ka teised koguduse liikmed saaksid sinu eest palvetada.

TÄHELEPANU!

EESTPALVEID on nüüdsest võimalik saata ka Mustamäe Maarja Magdaleena koguduse kodulehe mustamae.eelk.ee kaudu. Kodulehe vasakul pool tulbas, kohe FB infokastikese ja otsingu all on eestpalvete sisestamiseks koht. Meie koguduse vaimulikud ja töötajad võtavad saadetud palved nädala jooksul eestpalvesse.



KOGUDUSELE ANNETADA ON VÄGA LIHTNE!

Vali mugavaim viis ning TOETA OMA KOGUDUST igapäevaste kulude katmisel! Soovitav annetus on 1-10% ANNETAJA IGAKUISEST NETOSISSETULEKUST.



RUUTKODIGA
(koguduse töö heaks)



KODULEHEL
mustamae.eelk.ee

Ühekordne annetus Püsiantetus

Toetatav projekt
Liikmeannetus

Annetan raha
Või annetuse summa
10.00€ 15.00€ 25.00€ või kirjuta soov summa

INTERNETIPANGAS

Annetuse saaja:
EELK Mustamäe Maarja Magdaleena kogudus

(Liikme)annetused:

Luminor pank: a/a EE311700017002962090
LHV pank: a/a EE757700771000677814

Annetused kiriku ehitamise heaks:

Luminor pank: a/a EE241700017003221206
LHV pank: a/a EE357700771010370871

LEERILAPSED HAGERIS

Magne Mølster

Aprillikuu esimesel laupäeval läksid meie koguduse neli leerilast koos vikaarõpetaja Magnega Hagerisse, kus toimus koostöös EELK Hageri Lambertuse ja EELK Saku Toomase kogudustega leerilaste kirikuteemaline päev. Programm toimus enamasti Hageri koguduse värskest remonditud kogudusemajas (Kiriku tee 1), kuid käisime ka kirikus. Kirikus oli külm, kuid väga ilus. Esimene kirik ehitati Hagerisse Taani misjonäride poolt juba 1221. aastal. See kirik, mis praegu seal seisab on kolmas, ja see pühitseti 1892. aastal. Peale külmas kirikus käimist sobis väga hästi süüa üheskoos sooja lõunat, mille oli valmistanud Saku koguduse juhatuse esinaine Kristiina Seppel.

Kirikuteemalisel päeval käsitleti neid teemasid: Kiriku ajalugu. Mis on EELK? Mida tähendab olla koguduse liige? Mis on kirik ja kogudus? Kirikuhoone ja selle sümbolid. Jumalateenistuse liturgia. Püha Vaim ja Tema annid. Viimase teema juurde oli ka praktiline grüpiülesanne: Lähtudes andidest grupiga koos lasta



*Urmas, Laura, Kelly, Carina ja Magne Hageri kiriku ukse ees.
Foto: Robert Fernandez (Saku koguduse leerilaps)*

ehitada duplokirikut!

Õpetajateks olid Hageri koguduse õpetaja Jüri Vallsalu, Saku koguduse õpetaja Ariel Süvari, ja lisaks ka Kristiina Seppel ja Magne.

Leerigrupis käib sel kevadel neli inimest - Kelly, Carina, Laura ja Urmas. Leeripüha toimub nelipühäl, 8. juunil.

KOGUDUSE ROLL VAIMSE TERVISE TOETAJANA

Stella Täht-Vaik

Aprillikuu viimasel päeval käis Tallinna Ülikooli sotsiaaltervishoiu nooremteadur ja Depressioonivaba Tallinna projekti koolitaja Stella Täht-Vaik Mustamäe Maarja Magdaleena koguduses tegemas koolitust väga olulistel vaimse tervise teemadel. Koolitus keskendus depressioonile, suitsidaalsusele ja kogukonna toetusvõimalustele.

Oluline on teada, et depressioon on haigus – mitte nõrkus ega iseloomuviga. Selle diagnoosimiseks peab inimesel esinema vähemalt kaks põhi- ja kaks lisasümptomit valdava osa ajast vähemalt kahe nädala vältel. Põhisümptomite hulka kuuluvad meeleolu alanemine, huvide ja elurõõmu kadumine ning energia vähenemine. Lisasümptomiteks on näiteks unehäired, enesehinnangu langus, tulevikutunde trööstitus ja enesetapumõtted.

Uuringud näitavad, et usklike seas võib suitsiidirisk olla keskmiselt madalam, ent depressioon võib siiski mõjutada inimese usulist kogemust ja vähendada lohutustunde saamist usust. Seepärast on vaimulikel ja kogukonna liikmetel oluline roll: märgata, kuulata, julgustada abi otsima ja mitte hukka mõista.

Euroopa vaimse tervise mudeli MENTBEST alusel saab ennetustööd teha neljal tasandil – esmatasandi tervishoid, üldsuse teadlikkus, värvahoidjate koolitused (nt õpetajad, kogudusetöötajad) ning toetus patsientidele ja riskirühmadele. Kogukond on siin võtmetähtsusega.

Koolitusel peatuti ka suitsidaalsuse valulisel, ent vältimatult olulisel teemal. Toodi välja, et Eestis kaotab igal aastal elu traagiliselt palju inimesi enesetapu tõttu. Ent suitsiid ei teki tühjalt kohalt – selle taga on sageli

pikalt kestnud märkamata depressioon ja lootusetuse tunne. Just seetõttu on iga inimese ümber olevate inimeste tähelepanelikkus, usaldav vestlus ja oskus märgata muutusi hindamatu väärtusega. Kogudus võib siin olla turvaline koht, kus esimest korda oma murest rääkida.

Eraldi vajab rõhutamist enesehoiu tähtsus – kuidas igapäevased valikud aitavad hoida tasakaalu ja tugevdada vaimset vastupanuvõimet. Piisav ja regulaarne uni, tervislik toitumine, igapäevane liikumine värskes õhus, tähendusrikkad suhted ja aeg iseendale läbi hobide, loovuse või vaikusehetkede – need on lihtsad, ent tõhusad viisid, kuidas end hoida. Kui aga eluraskused muutuvad liiga suureks, on oluline teada: abi otsimine on loomulik ja vajalik samm.

Vaimne tervis on ühine vastutus ja lootus saab kasvada just seal, kus leidub kuulajaid, mõistmist ja toetust – koguduses ja kogukonnas.



Foto: Magne Mølster

KIRJANIK MITCH ALBOM INSPIREEERIB

Tekst ja foto Maris Kuldkepp

Mitch Albom on Ameerika kirjanik, ajakirjanik ja laulukirjutaja, kes saab 23. mail 67-aastaseks. Oma karjääri alguses oli ta hoopis spordiajakirjanik, võites mitmeid auhindu. Ühel päeval aastal 1995 nägi ta telekast intervjuud oma endise õppejõuga, kes põdes ravimatut haigust. Mõne aja pärast hakkas Albom tal regulaarselt külas käima ja kuna külaskäigud sattusid teisipäevadele, sai nende vestluste põhjal avaldatud memuaaride pealkirjaks *"Teisipäevad Morrie'ga — ühe elu õppetunnid"* (1997, e.k 2001). Raamatu avaldas ajakirjanik austusest oma kunagise õpetaja vastu ning soovist aidata tal raviarveid maksta. Tervelt neli aastat püsis teos New York Timesi menukite nimekirjas! Hetkel avaldab Albom oma kodulehel podcast'e pealkirjaga "Tuesday people".

Mitch Albomi esimene ilukirjanduslik teos on *"Viis inimest, keda kohtad taevas"* (2003, e.k 2005). See raamat on mul kodus eestikeelsena olemas ja see räägib just nimelt sellest, mida pealkiri lubab. Selle järgi, *"The Next Person You Meet in Heaven"* (2018) ei ole ma kahjuks lugenud. Taevateemaga on seotud ka Albomi teos *"First Phone Call from Heaven"* (2013), mida olen lugenud.

Suvel 2023 leidsin Houstoni lennujaama raamatupoest Albomi *"The Stranger in the Lifeboat"* (2021), millest leitud ühest lausest sain inspiratsiooni ühe noorteõhtu tegemiseks sama aasta sügisel. Olen seda raamatut hiljem taas lugenud ja see on tõesti nauditav, kuigi korraga kolme erineva, kuid üksteist täiendava liini jälgimine võib esialgu segadusse ajada. Teistkordsel lugemisel keskendusin vaid päästepaadis toimuvale, sest raamat lõpeb tõelise puändiga ja tahtsin kogu eelneva sündmusteahela taas läbi elada, teades lõpptulemust.

Usuteema on aktuaalne ka Albomi teises mälestusteraamatus *"Have a Little Faith"* (2009), kus on kirjas tema vestlused oma sünagoogi juudi rabi Albert Lewisega, kes palus Albomil pidada tulevikus tema matusekõne. Teine vestluskaaslane selles raamatus on protestantliku koguduse pastor Henry Covington, kelle kiriku katus vihmade ilmaga lekkis, enamus koguduse liikmetest on aga kodutud. Sellest sai alguse heategevuslik fond "A Hole in the Roof Foundation", mis toetab kogudusi, kus aidatakse ühiskonna nõrgemaid liikmeid nende ruumide remontimisel. Kümnendik raamatu müügitulust ja osa selle raamatu põhjal tehtud filmi

tuludest läksid raamatus mainitud heategevusfondide tegevuse jätkamise toetamiseks. Aasta pärast raamatu ilmumist suri ootamatult pastor Covington ja ka tema matustel pidas Mitch Albom järelehüüde kõne.

Veel ühe isikliku loo on autor kirja pannud. Nimelt lapsendas ta abikaasaga ühe Haiti tüdruku, kellel oli ajukasvaja. Vaid kaks aastat said nad talle vanemateks olla, kuid nende ühisest teest räägib ta raamatus

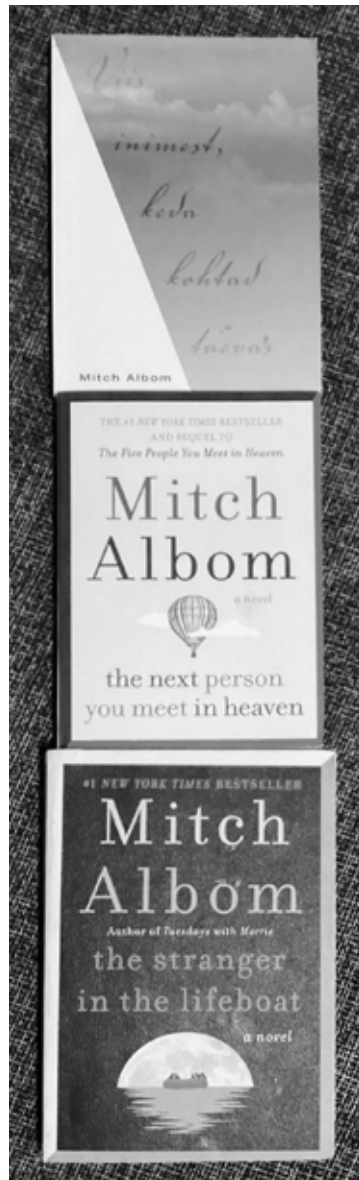
"Finding Chika" (2019). Just selle artikli kirjutamise ajal möödus kaheksa aastat tüdruku surmast ning Mitch meenutas Internetis tema imelist isiksust ja nende koos veedetud aega. Haitiga on Mitch Albomil tihe side, sest seal asub tema loodud heategevusorganisatsioon "Have Faith Haiti Mission". Lisaks on ta pannud aluse fondile, mis toetab vähekindlustatud perede laste kõrghariduse omandamist.

Rohkelt kajastab ta oma teostes elu, surma ja leina, kahetsusi ja mõtisklusi teispoosuse üle, vaadeldes seda, kuidas meie otsused ja teod mõjutavad meie teadmata teiste inimeste elusid. Viimatine Albomi raamat, *"The Little Liar"* (2023) on lugu 11-aastasest poisist Kreekas, kes elab II Maailmasõja ajal Saksa okupatsiooni all. Uusim tema raamat, mis ilmub käesoleva aasta oktoobris, *"Twice"*, räägib armastusloo sellest, mis juhtub siis, kui saame oma elu sündmusi muuta, kuid peame olema valmis elama oma otsuste tagajärgedega.

Huvitava faktina on Mitch Albom kirjutanud ka ühe muusikali, milles viis hokimängijat soovivad veenda Jumalat, et Ta hokit säästaks "tühistamisest", sest maailmas on liiga palju spordialasid! Muidugi on ta olnud tegev oma raamatute lavastuste juures.

Tahaks väga mitmeid Mitch Albomi teoseid veel lugeda, kuid kahjuks pole paljud neist Eestis või ka eestikeelsena

kättesaadavad. Igatahes soovitan teistelegi tema raamatuid ja kellel soovi, saab minu käest laenata *"Viis inimest, keda kohtad taevas"*, *"The Next Person You Meet in Heaven"* ja *"The Stranger in a Life Boat"*.



JUMALATEENISTUS armulauaga pühapäeviti kell 15

KOGUDUSES TOIMUB:

- L 03.05 kell 19 Gospelõhtu Kingdom Singers kooriga
Soomest, sissepääs tasuta
- L 10.05 kell 15 Lauamänguõhtu
koos Avastaja kogudusega
- T 13.05 kell 18 Tallinna Tehnikaülikooli kooride kontsert
"SA OLED AINUS", piletitega
- N 15.05 kell 13 Elurõõmsad ja tegusad
- K 21.05 kell 18 Kristliku elu ja tunnistuse kursus
I osa, juhendab Helina Voogne
- P 25.05 kell 19 Vokaalansambel AnnabRe kontsert,
sissepääs vaba annetusega
- E 26.05 kell 19 ERKI kammerkoori ja Toomkooli koori
kontsert, sissepääs vaba annetusega
- N 29.05 kell 18 Vestlusõhtu ELULEIB "Kus on Jeesus?"
toiduosadusega, teema avab teoloogia
professor Bård Norheim Norrast
- P 31.05 kell 16 Noorteõhtu

Kristliku elu ja tunnistuse kursus 21.05 ja 04.06 kell 18

Eine Piibli ja palvega teisipäeviti kell 12.30

Keskpäevapalvused Taizé lauludega

teisipäeviti ja neljapäeviti kell 12.30

Õhtupalvused Taizé lauludega reedeti kell 19

Jeesus ütleb: "Mina olen Hea Karjane. Minu lambad kuulevad minu häält ja mina tunnen neid ja nad järgnevad mulle ning ma annan neile igavese elu." Jh 10:11a,27-28a



01.05 Magne Mølster
07.05 Kelly Alliste
10.05 Elna Lillioorg
11.05 Hannu Antero Rantamäki
13.05 Oliver Kuuskemäe
15.05 Anny-Nelly Junolainen
20.05 Ülle Rõht
22.05 Karin Kuslap
23.05 Marilyn Pärna
24.05 Tiit Kirsimägi
26.05 Andrus Rips



MAGNE MØLSTER – koguduse vikaarõpetaja; e-post: magne.molster@eelk.ee; tel: 5919 7802

ÜLLE REIMANN – koguduse diakon; e-post: mustamae.kogudus@gmail.com; tel: 5664 6029

IMBI ARRO – diakon emeeritus; e-post: imbiarro@gmail.com; tel: 551 7970

Noortetöö juhendaja **Maris Kuldkepp** – e-post: keparmaris@hotmail.com; tel: 5672 6863

Kantor ja Misjonikoori juhataja **Maarja Vardja** – e-post: maarjavidja@gmail.com

Kiriku lahtiolekuajad: T, K, N kell 13-16, muudel aegadel eelneval kokkuleppel.

Mustamäe Maarja Magdaleena koguduse aadress: Kiili 9, Tallinn 13423

Koduleht: mustamae.eelk.ee **E-post:** mustamae@eelk.ee

Magda Misjonipood: magdamisjonipood.ee; Facebook.com/magdapood

Ajalehe toimkond: kujundaja **Jaana Maria Unga**, keeleteimetaja **Auli Tohv**