



A  
*Szeretet*  
*kihívásai*

Kivonat  
Stephen Kendrick: The Love Dare  
című könyvéből



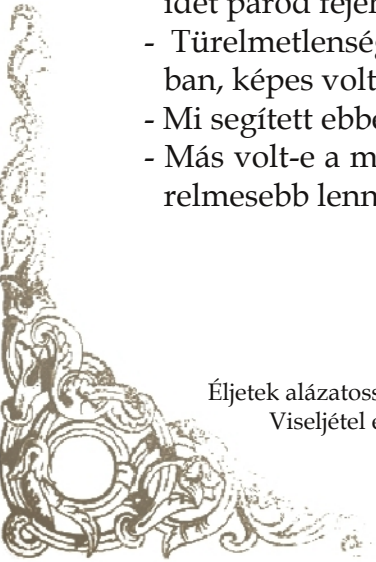
Első nap

## *A szeretet türelmes*

Szeretetünket sokféle módon közölhetjük, de szavaink gyakran szívünk állapotát tükrözik. A következő napra határozd el, hogy türelmes leszel és semmi negatívát nem mondasz házastársadnak! Ha kísértést érzel rá, hogy valami rosszat mondj neki, inkább ne szólj semmit! Fékezd meg a nyelvedet, nehogy valami olyat mondj, amit később megbánnál.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Történt ma valami, ami benned dühöt váltott ki társad iránt?
- Volt rá kísértésed, hogy rosszálló megjegyzésedet párod fejéhez vágd?
- Türelmetlenségedet le tudtad-e állítani magadban, képes voltál-e megfékezni a nyelvedet?
- Mi segített ebben?
- Más volt-e a mai napod attól, hogy igyekeztél türelmesebb lenni?



Éljetek alázatosságban, szelídségben és türelemben.  
Viseljéte! el egymást szeretettel. (Ef 4,2)




Második nap

## *A szeretet kedves*


Amellett, hogy ma sem szólsz semmi negatívát társadnak, legalább egy meglepetéssel kedveskedj neki!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit fedeztél ma fel a szeretetről?
- Konkrétan mit tettél a mai kihívás során?
- Hogyan fejezted ki kedvességedet?



Egymás iránt legyetek inkább jóságosak,  
könyörületesek, bocsássatok meg egymásnak,  
ahogy Isten is megbocsátott nektek  
Krisztusban. (Ef 4, 32)







Harmadik nap

## *A szeretet nem önző*

Ha valamibe időt, energiát, pénzt fektetünk, sokkal fontosabbá válik. Ami vagy aki nem fontos a számunkra, azzal nem törődünk. Amellett, hogy továbbra is tartózkodsz a negatív megjegyzésektől, vegyél valamit házasársadnak, amivel ki tudod fejteni számára, hogy ma is gondoltál rá.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit vettél házasársadnak?
- Mi történt, mikor átadtad neki?



Ami a testvéri szeretetet illeti, legyetek egymás iránt gyengédek, a tisztelet dolgában egymással veresengők. (Róm 12, 10)





Negyedik nap

## *A szeretet figyelmes*

Hívd fel házastársadat valamikor munkaidőben!  
Semmi más dolgod nincs, mint megkérdezni tőle,  
hogy hogy van, hogy tehetsz-e érte valamit.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit figyeltél meg ma magadon, vagy házastársadon?
- Hogyan válhatna ez természetessé, mindennapi rutinná, életed részévé?



Milyen tiszteletreméltók előtted gondolataid, Istenem,  
milyen hatalmas a számuk! Megszámlálnám  
őket, de számosabbak a homok-  
szemeknél. (Zsolt 139, 17-18)





Ötödik nap


## *A szeretet nem goromba*

Kérd meg házastársadat, hogy mondjon három dolgot, amit nem szeret benned!


Figyelj rá, hogy ne légy goromba, támadó, de ne is kezdj el védekezni, magyarázkodni! Ez pusztán arról szól, hogy milyennek lát ő téged.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mikre mutatott rá házastársad, amire figyelned kell?
- Milyen érzés volt ezekkel szembesülni?
- Hogyan szeretnél javulni ezeken a területeken?



Aki társát már kora reggel nagy hangon áldja, hasonlít az átkozóhoz. (Péld 27, 14)





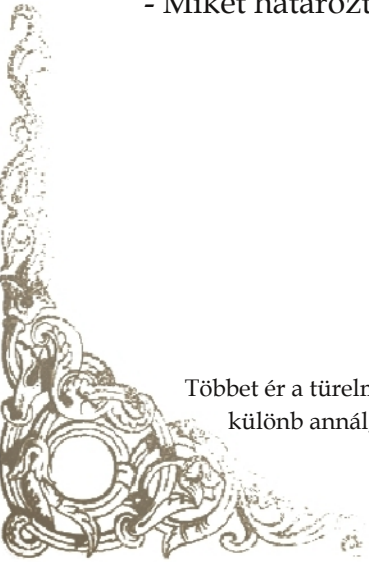
Hatodik nap

## *A szeretet nem haragtartó*

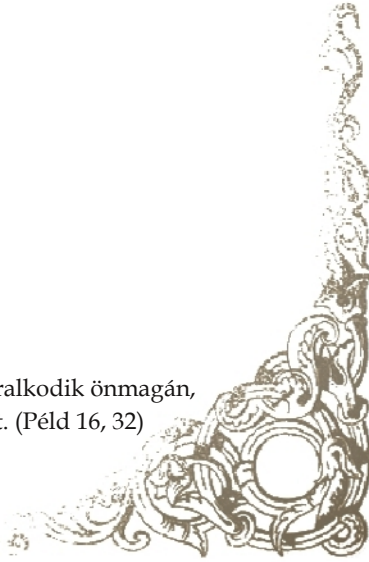
A mai napon gondold át, hogy a házasságodban megélt nehézségekre hogyan tudsz harag helyett szeretettel válaszolni. Először készíts magadnak egy listát azokról a területekről, ahol nagyobb toleranciával kellene rendelkezned, azután sorold fel azokat a rosszra ösztönző gondolataidat, amiktől meg szeretnél szabadulni!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Melyek ezek a területek?
- Mi dühített fel az utóbbi időkben?
- Valójában mi okozta a dühödöt?
- Miket határoztál ma el?



Többet ér a türelmes a hősnél, s aki uralkodik önmagán,  
különb annál, aki városokat hódít. (Péld 16, 32)





Hetedik nap

## *A szeretet a legjobbat hiszi*


Végy két papírlapot. Az egyikre készíts egy listát házastársad pozitív tulajdonságairól. A másikra pedig negatív tulajdonságait sorold fel! Mindkét lapot rejtse el!

Másik napokon az egyéb napi kihívások mellett lesz egy-egy feladatod ezekkel a listákkal. Bármikor a nap folyamán válassz ki a pozitív listáról egy tulajdonságot, és köszönd meg házastársadnak, hogy ő ilyen!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Melyik listát volt egyszerűbb elkészíteni?
- Mire jöttél rá a gondolataiddal kapcsolatban?
- Házastársad mely tulajdonságaiért vagy hálás, mikért mondtál neki köszönetet?

A szeretet ... mindent elhisz, mindent remél.  
(1Kor 13, 7)








Nyolcadik nap

## *A szeretet nem féltékeny*


Határozd el, hogy te leszel házastársad legnagyobb rajongója, és nem leszel féltékeny! Fontos, hogy a szívedet minél inkább házastársad felé tudd fordítani úgy, hogy a jó tulajdonságaira figyelsz. Sokat segít ebben, ha a tegnapi írt negatív tulajdonság listát diszkréten elégeted. Mondd el házastársadnak, milyen boldoggá tesz téged az ő egyik nemrégiben elért sikere.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mennyire esett nehezedre a negatív lista megsemmisítése?
- Milyen pozitívumoknak tudsz örülni társad életében?
- Hogyan tudod további sikerek felé buzdítani?



Erős a szerelem, mint a halál, és könyörtelen a féltés,  
mint az alvilág, a szikrája izzó, tüzes szikra.  
(Én 8, 6)







Kilencedik nap

## *A szeretet jó benyomást kelt*

Köszönts ma házastársadat különleges módon. Bármit kitalálhatsz, a lényeg, hogy örömmel és lelkesedéssel tedd! Aztán határozd el, hogy mostantól minden köszöntésedben azt fogod sugározni, hogy szereted őt.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Hogyan sikerült ma különleges módon köszöntened házastársadat?
- Mit változtatsz mostantól köszöntéseden?



Köszöntsétek egymást a szeretet csókjával.  
(1Pét 5, 14)




Tizedik nap

## *A szeretet feltétel nélküli*

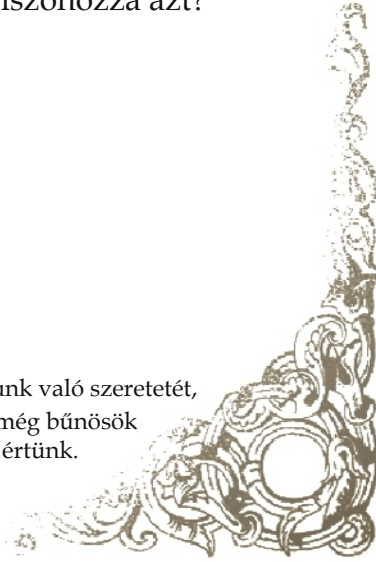
Tégy ma valami megszokottól eltérő dolgot házastársadnak, ami mindkettőtöknek bizonyítja, hogy szeretetek kizárólag döntéseken alapul! Mosd le a kocsiját! Takarítsd ki a konyhát! Vedd meg a kedvenc bon-bonját! Vasalj ki! Mutasd ki, mondd el azt a nagy örömet, hogy az ő házastársa lehetsz!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit gondolsz, min alapult eddig a házasságod?
- Társad tulajdonságain, viselkedésén, vagy a te elkötelezettségeden?
- Hogyan tudod továbbra is kifejezni a szeretetedet, még ha a társad nem is viszonyozza azt?



Isten azonban azzal bizonyítja irántunk való szeretetét, hogy abban az időben, amikor még bűnösök voltunk, Krisztus meghalt értünk.  
(Róm 5, 8)






11. nap

## *A szeretet gyengéd, gondoskodó*


Mit igényelne ma tőled a párod? Tudnál tenni egy próbát? Esetleg egy hát- vagy lábmasszírozással? Vagy házimunkával? Legyen ez egy olyan gesztus, ami azt üzeni a párodnak: "szeretlek", s tedd mind-  
ezt mosolyogva, örömmel!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit tettél, amivel kifejezted párod felé a szeretetedet?
- Mit tanultál ebből a tapasztalatból?



A férfiak is úgy szeressék feleségüket, mint önnön testüket. (Ef 5, 28)






12. nap

## *A szeretet engedelkeny*

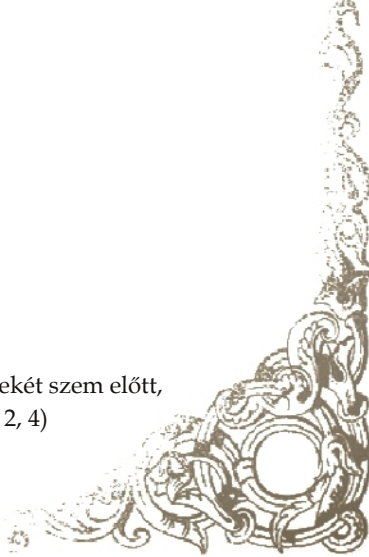
Fejezd ki szeretetedet azzal, hogy egy köztetek lévő nézeteltérés esetén te engedsz és a másik szempontjait előnyben részesíted.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Milyen vitás témát választottál?
- Mit eredményezett számodra ez az engedelkenység?
- Hogyan fog ez segíteni téged a jövőben?



Egyiktek se tartsa csak a maga érdekét szem előtt,  
hanem a másokét is. (Fil 2, 4)








13. nap

## *A szeretet nem fél az összeütközéstől*


Beszélj arról a házastársadnak, hogy közösen kialakítjátok a vitatkozás szabályait. Ha a párod még nem kész erre, fogalmazd ezt meg te magad. Határozd el, hogy egy következő nézeteltérés esetén már ezekhez a szabályokhoz tartod magad.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Ha a pároddal közösen tudtátok kialakítani a szabályokat, mik voltak az ő reakciói, észrevételei?
- Ha nem, milyen szabályokat állítottál fel te magadnak?



És ha egy ház meghasonlik önmagával, az a ház nem állhat fenn. (Mk 3, 25)





14. nap

## *A szeretet örömet szerez*

Szándékosan hagyj el egy olyan tevékenységet, amit egyébként meg szoktál tenni, hogy minőségi időt tölthess a pároddal. Keress egy olyan dolgot vagy programot, ami neki kedves. Lényeg, hogy együtt tegyétek!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Milyen programot adtad fel?
- Mit csináltatok együtt, közösen?
- Hogy sikerült?
- Mi újat tanultál a házastársadtól?



Élvezd az életet feleségeddel, akit szeretsz, hívságos  
életed minden napján. (Préd 9, 9)




15. nap

## *A szeretet megbecsül*


Fejezd ki házastársadnak, hogy mennyire tiszteled és becsülöd őt. Akár azzal, hogy kinyitod az ajtót feleséged előtt vagy éppen elpakolod a férjed fehérneműjét. Nagyrabecsülésedet párod felé kinyilváníthatod szóban és tettekkel egyaránt.


A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Hogyan tudtad ma megmutatni tiszteletedet házastársadnak?
- Mi volt az eredménye?
- Milyen módon tudnád kifejezni nagyrabecsülésedet a következő napokban?



Legyetek megértőek asszonyaitokkal, becsüljétek meg őket, mint társörökösüket a kegyelemből való életben. (1Pét 3, 7)






16. nap

## *A szeretet közbenjár*

Mától kezdve imádkozz házastársad szívéért! Gondolj három olyan területre, ahol is az Úr segítségét kéred imáidban, hogy belépjen házastársad és a házasságotok életébe.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Megtapasztaltad a múltban a kérő imádság erejét?
- Konkrétan mi(k)ért imádkoztál?
- Könnyű volt vagy inkább kívülállónak érezted magad?



Kedvesem! Azon imádkozom, hogy mindenben szerencsésen járj, és egészséges légy, mint ahogy lelked is jó állapotban van.

(3Ján 2)



17. nap

## *A szeretet bensőséges, meghitt*

Őrizd házastársad titkait (hacsak nem veszélyesek rád vagy rátok) és imádkozz értük! Beszélj a társaddal és határozzátok el, hogy ezen titkok ellenére is szeretitek egymást. Alaposan figyeld meg ezeket a titkokat: milyen hatással vannak rád: megosztják gondolataidat vagy harcolsz ellenük? Légy megbízható velük kapcsolatban (ne fecsegd ki)!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mekkora erőfeszítést igényel a részedről, hogy visszatartsd kritikai észrevételeidet?
- Mit tanultál ma a párodtól csupán csak azzal, hogy hallgattad őt?

Aki a hibát elleplezi, barátságot teremt, aki pedig a dolgot felhányja, elhidegíti egymástól a barátokat. (Péld 17, 9)






18. nap

## *A szeretet érdeklődő, figyelmes*


Szervezz meg otthon egy különleges vacsorát, csak kettőtöknek! Amilyen szépre csak tudod! Igyekezz megismerni párodát még jobban, különösen olyan területeken, amikről ritkán beszélgettetek korábban. Tedd emlékezetessé, élményszerűvé ezt az estét mindkettőtök számára.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mi újat tudtál meg ma a párodról?
- Hogyan tudnád folytatni a jövőben párod "felfedezését"?
- Mik voltak azok az apró momentumok, amik emlékezetessé tették az estét?



Boldog az az ember, aki bölcsességet talál, s az a férfi, aki belátásban bővelkedik. (Péld 3, 13)







19. nap

## *A szeretetnek semmi sem lehetetlen*

Nézz vissza az előző napi kihívásokra, feladatokra! Volt közöttük olyan, ami lehetetlennek tűnt a számodra? Felismerted, hogy rászorulsz az Úrra, hogy Ő meg tudja változtatni a szívedet és képessé tud tenni a szeretetre? Kérd Őt, hogy mutassa meg neked, hol állsz Vele kapcsolatban és kérd az erejét, kegyelmét, hogy az öröklét célja felé tarthass!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit gondolsz, Isten szól hozzád?
- Mennyire pezsdíti fel a szívedet?
- Milyen döntéseket hoztál meg ezzel kapcsolatban?



Szeressük egymást, mert a szeretet Istentől van.  
Mindaz, aki szeret, Istentől született, és ismeri  
Istent. (1Ján 4, 7)

20. nap

## *A szeretet Krisztus*

Próbáld megragadni az Urat az Ő szavaival! Próbáld megbízni Jézus Krisztusban, a megváltódban! Imádkozd: "Uram, Jézus, én bűnös vagyok. Te megmutattad a Te szeretetedet a haláloddal, megbocsátottad a bűneimet és kinyilvánítottad a hatalmadat a feltámadásoddal; ezzel megmentettél engem a haláltól. Uram, alakítsd, formáld az én szívemet és ments meg a kegyelmeddel!"

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Milyen volt ez neked?
- Miben mutatkozott meg ma neked az Úr, még ha nem is teszel mást, mint megújítod az elkötelezettségedet hogy befogadod Őt és kinyilvánítod az Ő szeretetét?

Krisztus ugyanis akkor, amikor még erőtlenekek voltunk,  
a meghatározott időben, meghalt a  
gonoszokért. (Róm 5, 6)




21. nap

## *A szeretet az Istenben teljesedik ki*


Határozd ma el, hogy időt szakítasz az imádságra és a Biblia olvasására! Próbálj elolvasni minden nap egy fejezetet a Példabeszédek könyvéből (31 van belőlük - egy teljes havi olvasmány), vagy egy fejezetet az evangéliumokból (Máté, Márk, Lukács és János)! Ahogy ezt teszed, árásson el Isten szeretete és ajándékai, melyeket neked kínál! Ezáltal növekedsz, ahogy az ő útját járod.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit gondolsz, a naponta Istennel töltött idő, hogy fogja a helyzetedet és jövődet megváltoztatni?
- Hogyan tudsz még több időt Neki szentelni a napjaidból?



Az Úr vezet majd téged szüntelen, kopár vidéken is  
jóllakatja lelkedet. (Iz 58, 11)






22. nap

## *A szeretet hűség*


A szeretet nem érzés, hanem döntés. Egy szándékos cselekedet, nem pedig egy feltételes reflex. Döntsd ma a szeretet mellett, még akkor is, ha társad nem kész ennek fogadására! Mondd neki ma ezekhez hasonló szavakkal: "Szeretlek. Úgy döntöttem, hogy szeretlek, még akkor is, ha te nem viszonzod ezt."

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

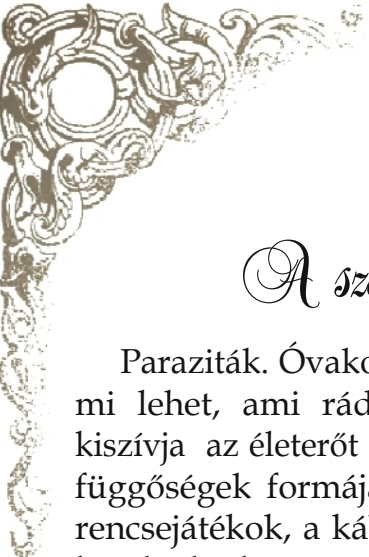
- Miért olyan nehéz ez a fajta szeretet?
- Miért olyan fontos?
- Miért lehetetlen ez a szeretet anélkül, hogy Krisztust a szívedben hordozod?
- Hogyan tesz az ő jelenléte képessé arra, hogy szeress, még akkor is, ha ez kezdetben egyoldalú?



Eljegyezzek magamnak hűséggel, és ismerni fogod az Urat. (Óz 2, 22)







23. nap

## *A szeretet mindig megvéd*

Paraziták. Óvakodj a parazitáktól! A parazita bármi lehet, ami rád vagy a társadra telepszik és kiszívja az életerőt a házasságotokból. Ezek általában függőségek formájában jelennek meg, mint a szerencsejátékok, a kábítószer vagy a pornó. Élvezetet kínálnak, de aztán betegséggé duzzadnak, és egyre jobban lefoglalják gondolataidat, az idődet, és egyre több pénzbe kerülnek. Iktass ki mindent, ami a kapcsolatod útjában áll, minden szenvedélyt, vagy befolyást, ami megöli a gyengédségedet és szívedet elfordítja a társad felől!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mi az amit először kidobtál?
- Van még mindig olyan, amelynek követnie kell ezt?
- Mit remélsz, az ezektől való megszabadulás milyen hatással lesz a házasságotokra, és az Istennel való kapcsolatodra?

A szeretet mindig megvéd. (1Kor 13, 7)



24. nap

## *Szeretem kontra nemi vágy*

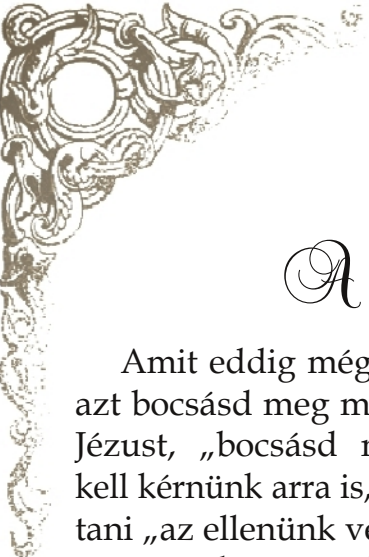
Most hagyd abba! Ismerj föl minden olyan tárgyat, ami a pusztán nemi vágygal kapcsolatos és szabadulj meg tőlük! Vallj be minden hazugságot, amelyet a tiltott élvezet birtoklása érdekében hallgattál el, s vedd el őket! A nemi vágyat nem szabad titkos hálószobákban megélni. El kell vetni ezeket még ma, helyébe Isten ajándékait tenni, s egy olyan szívet, amely tele van az Ő tiszta szeretetével.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mi az, amit a bujasággal azonosítottál?
- Mit áldoztál ezért föl időről időre?
- Hogyan távolított ez el téged attól az embertől, aki valójában szeretnél lenni?
- Írd le azokat az új vállalásaidat, elhatározásaidat, amelyeket azért teszel, hogy Istenhez és a házastársadhoz közelebb kerülj, miközben felhagysz vágyaid hajhászásával!

Ez a világ elmúlik, és elmúlik kívánsága is. De aki Isten akaratát cselekszi, megmarad örökké.

(1 Ján 2, 17)




25. nap

## *A szeretet megbocsát*


Amit eddig még nem bocsátottál meg társadnak, azt bocsásd meg még ma! Ugyanúgy, ahogy kérjük Jézust, „bocsásd meg vétkeinket!” minden nap, kell kérnünk arra is, hogy segítsen nekünk megbocsátani „az ellenünk vétkezőknek”. A megbocsátás hiánya téged és társadat is túl hosszú ideig fogságban tart. Mondd ki teljes szívedből: „Úgy döntöttem, hogy megbocsátok.”

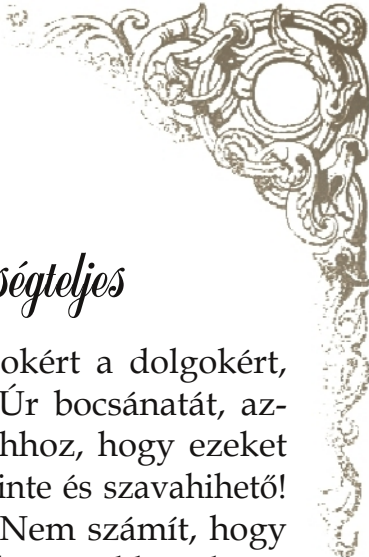
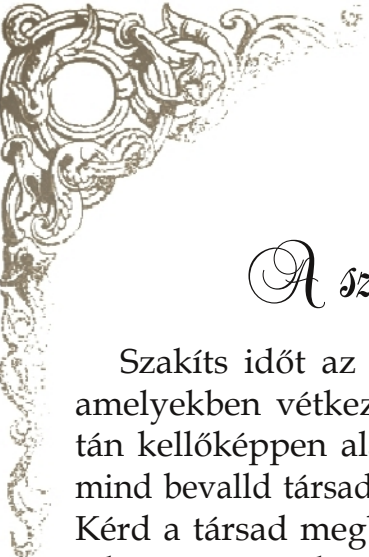
A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit bocsátottál meg ma társadnak?
- Mennyi ideje hurcoltad ennek terhét?
- Milyen lehetőségek nyíltak meg előtted, hogy ezt az Istenre bíztad?



Mert én is, amikor megbocsátottam, ha volt mit megbocsátanom, azt értetek tettem, Krisztus színe előtt. (2 Kor 2, 10)





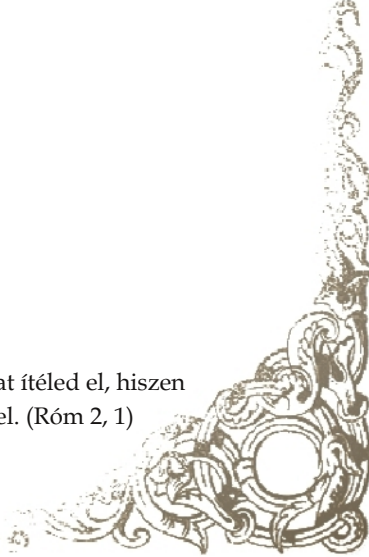

26. nap

## *A szeretet felelősségteljes*

Szakíts időt az imádságra azokért a dolgokért, amelyekben vétkeztél! Kérd az Úr bocsánatát, aztán kellőképpen alázkodj meg ahhoz, hogy ezeket mind bevalld társadnak! Légy őszinte és szavahihető! Kérd a társad megbocsátását is! Nem számít, hogy ő hogyan reagál erre, de te légy biztos abban, hogy felelősen szeretsz. Ha kritikával illet, fogadd el, mint afféle tanácsot!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit kell a társadnak megértenie ahhoz, hogy higgyen „gyónásod” hitelességében?



Azzal, hogy mászt elítélsz, önmagadat ítéled el, hiszen te, aki ítélsz, hasonlókat teszel. (Róm 2, 1)




27. nap

## *A szeretet ösztönöz*


A megvalósíthatatlan elvárások mérgét űzd ki otthonotkból! Gondolj egy olyan területre, melyen a társad elmondása szerint túl nagyok az elvárásaid! Mondd meg neki, hogy nagyon sajnálsz, hogy olyan kíméletlen voltál vele! Ígérd meg, hogy megpróbálsz megérteni, s biztosítod őt feltétlen szeretetedről!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Amikor olyan magas mércét állítasz a társad elé, amelynek teljesítéséhez semmiféle belső hajtóerőt nem érez, mit gondolsz magadról?
- Hogyan lehet hatékonyabban kezelni ezeket a véleménykülönbségeket?



Oltalmaz és szabadíts meg engem, ne hagyd, hogy megszégyenüljek, hiszen benne remélek!  
(Zsolt 25, 20)







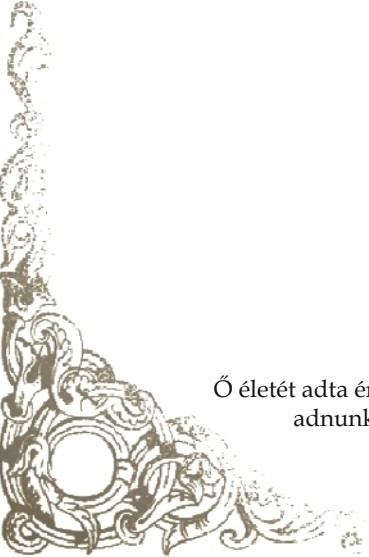
28. nap

## *A szeretet áldozatot hoz*

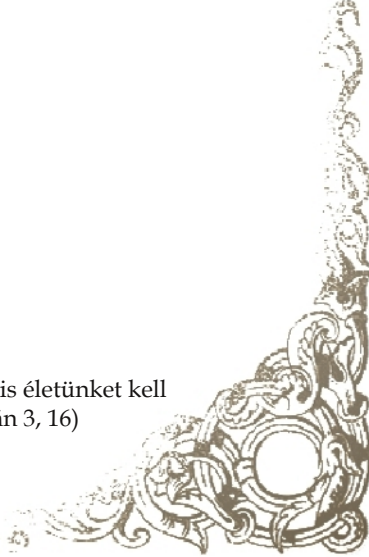
Mi az, amire most leginkább szüksége van társadnak? Van-e olyan teher, amelyet le tudnál venni a válláról egy önfeláldozó szeretet cselekedettel? Legyen szó bármilyen apróságról, tegyél meg minden tőled telhetőt, hogy segíts neki!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Milyen mértékben okozta a társad feszült lelkiállapotát a te együttérzésed és kezdeményezőkésséged hiánya?
- Hogyan fogadta segítő szándékodat?
- Tudnál más dologban is segíteni?



Ő életét adta értünk, tehát nekünk is életünket kell adnunk testvéreinkért. (1 Ján 3, 16)






29. nap

## *A szeretet belső hajtóereje*

Mielőtt ma ismét találkozol a társaddal, imádkozz érte név szerint, s azért, amire szüksége van. Akár könnyű, akár nem, mondd, hogy „Szeretlek”, aztán fejezd ki ezt a szeretetet valamilyen kézzel fogható módon is! Fordulj Istenhez, és köszönd meg neki, hogy megadta neked azt a kiváltságot, hogy a számodra kiválasztott társat szeretheted, és hogy Isten is ennyire szeret mindkettőtöket.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Hozzáállásod megváltozása milyen hatással lesz kapcsolatodokra?
- Mire fog téged ez buzdítani?
- Minek a feladására ösztönöz?



Készséges akarattal szolgáljatok, mintha az Úrnak tennétek, nem embereknek! (Ef 6, 7)



30. nap

## *A szeretet egységet eredményez*

Válassz egy területet a házasságodon belül, és tekints rá, mint egy új lehetőségre, amiért imádkozhatsz! Kérd az Urat, hogy tárja föl szívedben, ami a társaddal való egységet fenyegeti! Ha lehetséges, őszintén vitassátok meg ezt, kérve a Jóistentől az egységet!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Felnyitotta-e az Úr a szemedet bármi új dologra, mely hajtóerőt adhat a véleménykülönbségek feloldásához?
- Hogyan akarsz erre reagálni?
- Mit remélsz, az Úr milyen változást visz végbe a társadban?

Szent Atyám, tartsd meg őket a te nevedben, amelyet nekem adtál, hogy egy legyenek, mint mi.  
(Jn 17, 11)

31. nap

## *Szeretem és házasság*

Vajon van olyan nehéz téma, amelyet még bátorság híján, nem tudtál idáig legyőzni? Valld be ezt a társadnak még a mai nap folyamán, és határozd el, hogy kiköszörülöd ezt a csorbát. A házasságok egysége múlik ezen. Vidd végig ezt az ügyet a társadnak és Istennek tett elkötelezettséggel azért, hogy a házasságok az első számú helyre kerüljön minden más emberi kapcsolat felett.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Nehéz dolgod volt az említett problémával?
- Hogy hatott ez a kapcsolatotokra?
- Amennyiben a párod a hibás ebben a bizonyos témában (az apósod, ill. anyósod által támogatva), hogyan tudnátok szeretettel egy jobb megoldás irányába indulni?

Ezért elhagyja a férfi apját és anyját, a feleségéhez ragaszkodik, és egy testté lesznek. (Ter 2, 24)

32. nap

## *A szerelem és szexualitás*

Amennyiben egyáltalán lehetséges, próbálj testileg közeledni társadhoz még ma! Tartsd tiszteletben az ő veled szemben támasztott igényeit! Kérd Istentől, hogy ez a kezdeményezés kedves legyen mindkettőtök számára, és segítsen a köztetek lévő mind nagyobb intimitás kialakulásában.

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Örömet adó tapasztalás volt ez számotokra?
- Ha nem úgy sikerült, mint ahogy azt remélted, szerinted mi nehezítette a dolgokat?
- Imádkoztál már ezért?
- Amennyiben ez igazi áldás volt mindkettőtök számára, mit tanulhattok belőle a jövőre nézve?

A férj adja meg a feleségnek amivel tartozik, hasonlóképpen a feleség is férjének. (1 Kor 7, 3)





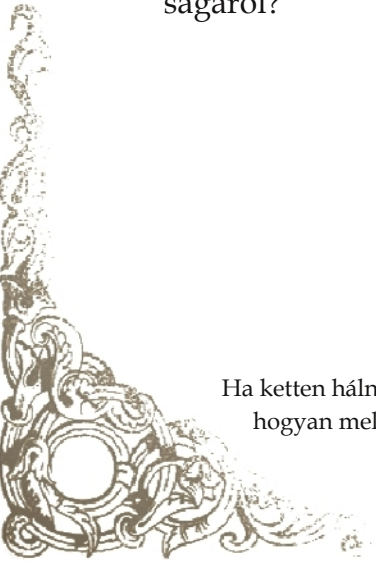
33. nap

## *A szeretet kiteljesít*


Fedezd fel, hogy hitvesed központi, stratégiai részét képezi jövőbeli sikereidnek. Tudasd vele, hogy be szeretnéd őt avatni a jövőbeli döntéseidbe, és hogy szükséged van mind a látásmódjára, mind pedig a tanácsaira. Ha a múltban figyelmen kívül hagytad a véleményét, akkor mondd ezt el neki és kérdd, hogy bocsásson meg neked ezért!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Milyen, a közeljövőben felbukkanó döntéseket tudtok majd közösen meghozni?
- Mit tanultál a mai napon társad szerepéről, fontosságáról?



Ha ketten hálnak együtt, egymást melegengetik; de  
hogyan melegedjék, aki egymagában van?  
(Préd 4, 11)






34. nap

## *A szeretet ujjong a szentségben*


Találj egy olyan konkrét, mostanában történt példát arra, amikor házastársad igazán keresztényként viselkedett! Dicsérd meg őt ezért még a mai nap során!

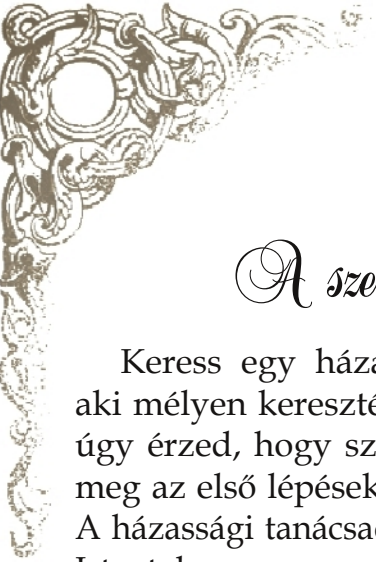
A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Milyen konkrét példát választottál a dicséretre?
- Milyen más módokon tudnál örülni, „ünnepelni” társad életszentségben való fejlődésén?
- Hogyan tudnád bátorítani őt abban, hogy kitartson ezen az úton?



A szeretet nem örül a gonoszságnak, de együtt örül az igazsággal. (1Kor 13, 6)






35. nap

## *A szeretet felelősséggel jár*

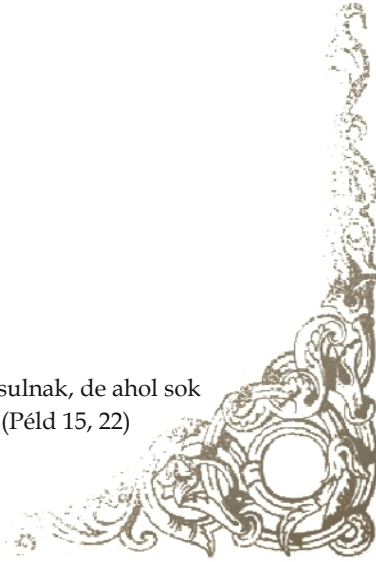
Keress egy házassági tanácsadót; olyasvalakit, aki mélyen keresztény, őszinte és szeretetteljes! Ha úgy érzed, hogy szükség van a tanácsadásra, tedd meg az első lépéseket, és kérj időpontot az illetőtől! A házassági tanácsadás folyamata során pedig kérdd Istent, hogy vezesse döntéseidet és segítsen a tisztánlátásban!


A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Kit választottál, és miért éppen rá esett a választásod?
- Milyen fejlődési útban bízol?



Tanácskozás nélkül a tervek meghúszulnak, de ahol sok a tanácsadó, ott valóra válnak. (Péld 15, 22)






36. nap

## *A szeretet Isten Igéje*


Határozd el, hogy minden nap olvasni fogsz a Bibliából! Találj olyan vallásos irodalmat vagy igevezetőt, amely segít majd ebben! Ha társad is nyitott erre, próbáld meghívni a Szentírás olvasására! Kezdd el életed minden részét az Ige vezetése szerint élni és kezdj sziklára építkezni!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Életed mely részeinek van a legnagyobb szüksége Isten tanácsaira?
- Mit gondolsz, mely területeken vagy a leginkább hajlamos az elbukásra?
- Mire kéred az Urat, mit mutasson meg leginkább szavai által?



A te igéd lámpás a lábamnak, s ösvényeimnek  
fényesség. (Zsolt 119, 105)



37. nap

## *A szeretet egyetért az imádságban*

Kérdezd meg házastársad, vajon elkezdhetnétek-e együtt imádkozni? Határozzatok meg egy erre leginkább alkalmas időszakot, legyen az akár reggel, vagy az ebédszünet, vagy akár a lefekvés előtti idő! Használjátok fel jól ezt az időtartamot és ajánljátok fel Istennek minden aggodalmatokat, nézeteltéréseteket és szükségleteiteket! Ne feledjétek megköszönni az Ő gondviselését és minden áldását!

Még ha a társad nem is hajlandó veled tartani, azért te tarts ki ebben a mindennapos imádságban!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit tehetnél annak érdekében, hogy a párod is bekapcsolódjon a közös imádságba?
- Amennyiben egyetértettetek, milyen volt együtt imádkozni?
- Mit tanultatok ebből?

Ha a földön ketten egyetértésben kérnek valamit, bármi legyen is az, megkapják Atyámtól. (Mt 18, 19)






38. nap

## *A szeretet beteljesíti az álmokat*

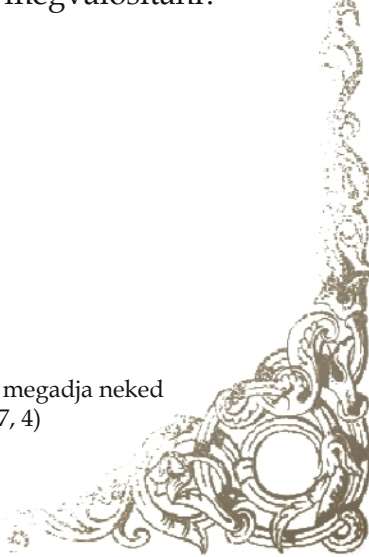
Kérdezd meg, vajon mit szeretne a házastársad, amennyiben az anyagilag elérhető? Ajánld fel ezt imádságban és kezdj tervet készíteni arról, hogy hogyan tudnád ezeket (de legalább néhányat ezek közül) megvalósítani a tőled telhető legjobb módon!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Ezidáig mi akadályozta meg benned azt, hogy teljesítsd társad kívánságait?
- Mennyire változtatna kapcsolatodon, ha társad tisztában lenne avval, hogy az ő álmai igenis fontosak a számodra?
- Milyen kívánságait szeretnéd megvalósítani?



Az Úrban leld gyönyörűséged, s ő megadja neked szíved kéréseit. (Zsolt 37, 4)





39. nap

## *A szeretet kitartó*

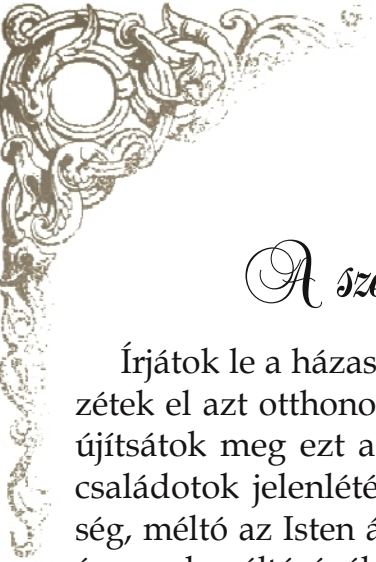
Tölts minél több időt személyes imában, ezután írd egy levelet, amiben kifejezed a házastársad iránti elkötelezettségedet! Foglald bele hogy miért tartasz ki ebben az elhatározásodban egészen a halálig, és hogy teljes szándékod az, hogy minden körülmények között szeretni fogod őt! Hagyd ezt a levelet egy olyan helyen, ahol a társad megtalálja majd!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mi tartott esetleg vissza attól, hogy megírd ezt a levelet?
- Véleményed szerint hogyan fog erre reagálni a társad?
- Milyen módon segített Isten abban, hogy megírd ezt a levelet?
- Mit tanultál magadról a mai napon?

A szeretet soha meg nem szűnik. (1 Kor 13, 8)





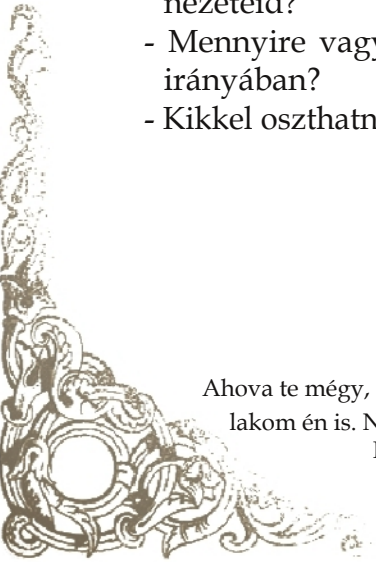
40. nap

## *A szeretet szövetségben él*

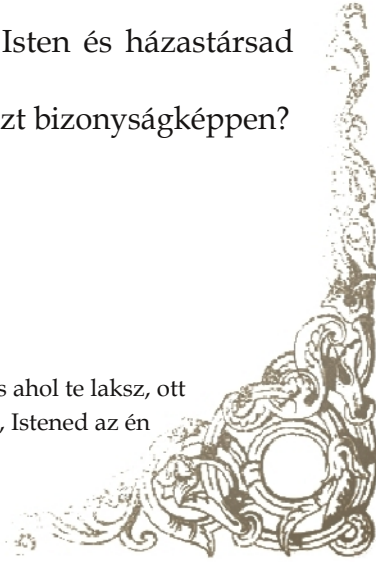
Írjátok le a házassági eskütök szövegét és helyezétek el azt otthonotokban! Amennyiben lehetséges, újítsátok meg ezt a fogadalmat egy lelkipásztor és családotok jelenlétében! Legyen ez egy élő szövetség, méltó az Isten által tervezett házasság értékéhez és annak méltóságához, hogy egyek lehettek háztársatokkal!

A nap végén írd le a tapasztalataidat az alábbi kérdések alapján:

- Mit nyilatkoztatott ki Isten a számodra a „Szeretet kihívása” során?
- Hogyan változtak meg a házasságodról alkotott nézeteid?
- Mennyire vagy elkötelezett Isten és háztársad irányában?
- Kikkel oszthatnád meg mindezt bizonyágképpen?



Ahova te mégy, oda megyek én is, s ahol te laksz, ott lakom én is. Néped az én népem, Istened az én Istenem. (Rút 1, 16)



Fordította:  
Dala Judit, Kutasi Éva, Petrits Szilveszter, Simon Béla  
Kereskedelmi forgalomba nem kerül.  
Szekszárd, 2010.