



# Merj sretni!

STEPHEN & ALEX  
KENDRICK  
LAWRENCE KIMBROUGH-VAL



IMMANUEL



SZERETNÉLEK FIGYELMEZTETNI:  
Ezt a negyvennapos utazást nem lehet  
félvállról venni!

KIHÍVÁSOKKAL TELI ÉS SOKSZOR KÜZDELMES,  
UGYANAKKOR HIHETETLEN BETELJESÉDÉST  
HOZÓ ÚT ÁLL ELŐTTED.

AHHOZ, HOGY VÉGIGCSINÁLD,  
ELTÖKÉLT LÉLEKRE ÉS RENDÍTHETETLEN  
ELHATÁROZÁSRA LESZ SZÜKSÉGED.

Ez a program nem arra való, hogy csupán  
kóstolgasd vagy röviden kipróbáld.  
Azok viszont, akik hamar feladják,  
elszalasztják a legnagyobb jutalmat.

HA NEGYVEN NAPON KERESZTÜL  
MINDEN ÁLDOTT NAP ODASZÁNOD MAGAD,  
ANNAK EREDMÉNYE MEGVÁLTOZTATHATJA  
EGÉSZ ÉLETEDET ÉS A HÁZASSÁGODAT.

TEKINTSD EZT KIHÍVÁSNAK AZOKTÓL,  
AKIK MÁR ELŐTTED VÉGIGJÁRTÁK EZT AZ UTAT.



**A SZENTÍRÁS SZERINT** Isten a házasságot jó dolognak tervezte és teremtetten. Ez egy csodálatos, felbecsilhetetlen értékű ajándék. Isten a házasságot arra használja, hogy segítsen nekünk elfizni a magányt, megsokszorozni a hatékonyságunkat, családot alapítani, gyerekeket nevelni, élvezni az életet és megtapasztalni a kapcsolatunkból származó intimitás áldásait. Mindezekon túl azonban a házasság azt is megmutatja, hogy szükségünk van egy egész életre szóló társra, aki segít jelle műnk fejlődésében és saját énközpontúságunk leküzdésében. Ha taníthatóak vagyunk, meg fogjuk tanulni azt, ami a legfontosabb a házasságban: szeretni. Ez az erős szövetség teret biztosít számodra, hogy megtanuld, hogyan szeress feltétel nélkül egy másik – tökéletlen – személyt. Ez egy csodálatos dolog. És nehéz. De megváltoztatja az életedet.

Ez a könyv a szeretetről szól. Arról, hogy megtanuld, és merd úgy élni az életedet, hogy az tele legyen szerető kapcsolatokkal. Ez az utazás azzal az emberrel kezdődik, aki a legközelebb áll hozzád: a házastársaddal. Isten áldjon meg, ahogy nekivágsz ennek a kalandnak.

Egyben biztos lehetsz: ehhez bátorság kell. Ha vállalod ezt a kihívást, akkor arra a látásra kell jutnod, hogy ahelyett, hogy követed a szívedet, úgy vezeted azt. A világ azt mondja, hogy kövesd a szíved, de ha nem te vezeted azt, akkor valaki vagy valami más fogja. A Bibliában azt olvassuk, hogy „csalárdabb (angolban: félrevezetőbb) a szív mindennél” (Jeremiás 17:9), és mindig arra törekszik, amit pillanatnyilag helyesnek érez.

Mi arra bátorítunk, hogy merj másként gondolkodni: dönts úgy, hogy abba az irányba *vezeted a szívedet*, ami hosszú távon a legjobb. Ez az egyik kulcsa a tartós, megelégedettséget hozó kapcsolatoknak.

A „Merj szeretni!” nem egy átalakító program, aminek segítségével megpróbálsz a házastársadat olyan személlyé formálni, amilyennek te szeretnéd őt látni. Minden bizonnyal már rájöttél, hogy a férjed, illetve feleséged megváltoztatására irányuló ilyesfajta törekvések csak kudarccal és csalódottsággal végződnek. Ez a könyv inkább olyan, mint egy nagy utazás, amely a valódi szeretet felfedezéséről és gyakorlásáról szól, még akkor is, ha a vágy kiszáradt és a kedv ellankadt. Az igazság az, hogy

a szeretet nem csupán érzés, hanem egy döntés. A szeretet önzetlen, áldozatkész és átformáló erővel bír. És amikor a szeretetet – az eredeti tervnek megfelelően – őszintén kimutatod, kapcsolatok minden valószínűség szerint előnyére fog változni.

Ennek az utazásnak minden napja három rendkívül fontos részt fog tartalmazni:

**Először:** bemutatjuk a szeretet egy különleges jellemzőjét, megnyilvánulását. Figyelmesen olvasd végig ezeket a részeket és légy nyitott arra, hogy egy új megértést kapj arról, mit jelent igazán és őszintén szeretni valakit.

**Másodszor:** minden nap kapsz egy különleges feladatot, amit meg kell tenned a házastársadért. Némelyik könnyű lesz, egyik-másik pedig igazi kihívást jelent majd. Azonban mindegyiket vedd komolyan, szedd össze minden kreativitásodat és bátorságodat, hogy megpróbálkozz vele! Ne csüggedj, ha valamilyen külső tényező meggátol valamelyik feladat megvalósításában! Mihamarabb szedd össze magad és folytatd tovább az utazást!

**Végül:** egy üres, naplórásra alkalmas helyet találsz, ahová feljegyezheted mindazt, amit tanultál, rejtél, valamint azt, hogy miként reagál a házastársad. Fontos, hogy kihasználd ezt a lehetőséget és lejegyezd, hogy mi történik veled és a pároddal útközben. Ezek a jegyzetek előrehaladásodat rögzítik, és később felbecsülhetetlen értékűvé válnak számodra.

Ne feledd, tiéd a felelősség, hogy vedd és irányítsd a szívedet! Ne add fel, és ne csüggedj! Határozd el, hogy vezetni fogod a szíved, és mindvégig kitarasz. Az életben kevés nagyobb dolog van annál, mint megtanulni igazán szeretni.

**MOST AZÉRT MEGMARAD A HIT, REMÉNY,  
SZERETET; EZEK KÖZÖTT PEDIG LEGNAGYOBB  
A SZERETET.**

**1Korinthus 13:13**





HA EMBEREKNEK VAGY ANGYALOKNAK  
NYELVÉN SZÓLOK IS, SZERETET PEDIG  
NINCSEN ÉN BENNEM, OLYANNÁ LETTEM,  
MINT A ZENGŐ ÉRC VAGY PENGŐ CIMBALOM.

ÉS HA JÖVENDŐT TUDOK IS MONDANI,  
ÉS MINDEN TITKOT ÉS MINDEN TUDOMÁNYT  
ISMEREK IS; ÉS HA EGÉSZ HITEM VAN IS,  
ÚGYANNYIRA, HOGY HEGYEKET  
MOZDÍTHATOK KI HELYÜKRŐL, SZERETET  
PEDIG NINCSEN ÉN BENNEM, SEMMI VAGYOK.

ÉS HA VAGYONOMAT MIND FELÉTETEM IS,  
ÉS HA TESTEMET TŰZRE ADOM IS,  
SZERETET PEDIG NINCSEN ÉN BENNEM,  
SEMMI HASZNOM ABBÓL.

1KORINTHUS 13:1-3



## 1. NAP

# A szeretet türelmes

Legyetek teljesen alázasak és szelídek; legyetek türelmesek, elhordozván egymást szeretetben. – Efézus 4:2 (az angol NIV nyomán)

A szeretet tevékeny, tehát cselekszik. Ez az élet legerőteljesebb mozgató(rugó)ja, és jóval nagyobb mélységek és jelentések rejlenek benne, mint ahogyan azt a legtöbbben sejtjük. Mindig azt teszi, ami másoknak a legjobb, és képes erőt adni ahhoz, hogy a legnagyobb problémákkal is szembenézzünk. Úgy születünk, hogy egész életünk során szomjazzuk a szeretetet. Szívünknek ugyanolyan végzetesen szüksége van rá, mint ahogy a tudónknak szüksége van az oxigénre. A szeretet megváltoztatja az élethez való hozzáállásunkat. A kapcsolatok általa nyernek értelmet. Egyetlen házasság sem lehet sikeres nélküle.

A szeretet két olyan pillérré épül, amelyek leginkább meghatározzák annak lényegét. Ezek a pillérek a türelem és a kedvesség. A szeretet minden más jellemezője ennek a két alaptulajdonságnak a gyakorlati megnyilvánulása. A te kihívásod is pontosan ezzel kezdődik. A *türelemmel*.

A szeretet arra fog ösztönözni, hogy türelmes személlyé válj. Amikor a türelmet választod, akkor egy negatív körülményre pozitív módon reagálsz. Késedelmes vagy a haragra, és inkább elszámolsz magadban úgyszólván, mintha hirtelen felkapd a vizet. Ahelyett, hogy nyugtalan és követelőző lennél, a szeretet segít megnyugodni és kegyelemmel fordulni a körülötted élők felé. A türelem belső békességet ad akkor, amikor körülötted tombol a vihar.

Senki sem szeret egy türelmetlen ember környezetében lenni. A türelmedenség hatására haragos, esztelen és más olyan módokon reagálsz a dolgokra, melyeket később megbánsz. Amikor haraggal válaszolunk egy sérelmes helyzetre, akkor ez ironikus módon újabb sérelmeket szül. A *harag* szinte sohasem fordítja jóra a dolgokat. Sőt,

általában csak további problémákat gerjeszt. A *türelem* ellenben már csírájában elfojtja a problémákat. Sokkal több annál, minthogy az ajkaidat harapdálod, vagy a szádra csapsz; a türelem egy nagy levegővétel. Segít tisztán látni, és megóv bennünket az esztelen vagdalkozástól. A türelem azt jelenti, hogy eldöntötted, hogy uralkodsz az érzelmeiden, és nem engeded, hogy azok uralkodjanak rajtad, és azt mutatja, hogy megfontolt vagy ahelyett, hogy a gonoszért gonosszal fizetnél.

Ha a házastársad megbánt, rögtön visszavágsz, vagy uralkodsz magadon? Vajon a harag az első érzelmi reakciód, amikor méltánytalanul bántanak veled? Ha ez a helyzet, akkor – ahelyett, hogy gyógyítanád – mérgezed a környezeted.

Harag általában akkor keletkezik, amikor egy bizonyos dolog iránt érzett erős vágy csalódottsággal vagy szomorúsággal elegyedik. Nem kapod meg, amit szeretnél, és erre elkezded belül foryogni. A harag gyakran egy olyan érzelmi reakció, amely saját önzésünkből, esztelenségünkől vagy gonosz motivációinkból ered.

A türelem ezzel szemben bölcsé tesz. Nem ítélkezik elhamarkodottan, hanem meghallgatja, amit a másik ember mond. Míg a harag berontani készül, addig a türelem csendben megáll az ajtóban, de megvárja, hogy lássa a teljes képet, mielőtt ítéletet hoz. A Biblia szerint: „A haragra késedelmes bővelkedik értelemmel; aki pedig elméjében hirtelenkedő, bolondságot szerez az” (angolban: Aki késedelmes a haragra, nagy megértéssel rendelkezik, de a hirtelen haragú a bolondságot gasztralja fel) (Példabeszédek 14:29).

Amennyire biztos, hogy a türelem hiánya az otthonodat háborús övezetté változtatja, ugyanúgy kétségtelen, hogy a türelem gyakorlása elősegíti a békesség és nyugalom megteremtését. „A haragos férfit szerez háborúságot; a hosszútűrő (angolban: a haragra késedelmes) pedig lecsendesíti a háborgás” (Példabeszédek 15:18). Az ilyen és ehhez hasonló kijelentések, melyek a Bibliából, a Példabeszédek könyvéből származnak, világos és örökérvényű alapelvek. A türelem az, amikor a szeretethez bölcsesség társul. És minden házasságnak szüksége van erre a párosra ahhoz, hogy egészséges maradjon.



A türelem segít abban, hogy megengedd a társadnak, hogy egyszerűen csak ember legyen. A türelem felfogja, hogy mindenki követ el hibákat. Amikor a másik hibázik, a türelem úgy dönt, hogy több időt ad neki hibája helyrehozatalára, mint amit megérdemelne. A türelem képessé tesz arra, hogy kapcsolatod nehéz időszakában is mindvégig kitarts ahelyett, hogy a feszültség következtében megfutamodnál.

De vajon számíthat-e a házastársad arra, hogy egy türelmes feleséggel vagy férjjel lesz dolga? Tudhatja-e a feleséged, hogy ha véletlenül bezárja az autóba a slusszkulcsot, akkor te megértően bánsz vele ahelyett, hogy megalázóan kioktatnád, amitől buta kisgyerekek érzik magát? Biztos lehet-e a férjed abban, hogy amikor harsány éjjenzésben tör ki egy focimeccs utolsó perceiben, akkor te nem vágod dörgedelmesen a fejéhez, hogy mi mindent kellene csinálnia ehelyett? Száz szónak is egy a vége: kevés olyan ember van, akivel annyira nehéz együtt élni, mint egy türelmetlen emberrel.

Vajon milyen hangulat és hangerő uralkodna az otthonodban, ha a következő bibliai szemléletet alkalmaznád: „Vigyázzatok, hogy senki senkinek rosszért rosszal ne fizessen; hanem mindenkor jóra törekedjetek úgy egymás iránt, mint mindenki iránt” (1Thesszalónika 5:15).

Kevesen vannak, akik kellőképpen gyakorolják a türelmet, és tulajdonképpen senki nincs, aki ezt természetéből fakadóan tenné. Ám a bölcs férfiak és nők úgy törekednek rá, mint házasságuk létfontosságú alkotóelemére. Ez egy jó kiindulási pont ahhoz, hogy igazi szeretetet tudjunk kinyilvánítani.

A „Merj szeretni!” nevezetű program egy folyamat, és az első dolog, aminek a megszerzését el kell határoznod, az a türelem. Tekintsd ezt maratonnak, ne pedig rövidtávúfutásnak. De ez egy olyan verseny, amit érdemes végigfutni.





ENNEK A FELADATNAK AZ ELSŐ RÉSZE VISZONYLAG  
KÖNNYŰ. JÖLLEHET A SZERETETET SZÁMTALAN  
MÓDON JUTTATJUK KIFEJEZÉSRE, SZAVAINK  
GYAKRAN A SZÍVÜNK ÁLLAPOTÁT TÜKRÖZIK.  
HATÁROZD EL, HOGY A KÖVETKEZŐ NAP SORÁN  
TÜRELMESES LESZEL, ÉS EGYÁLTALÁN SEMMI NEGATÍV  
DOLGOT NEM MONDASZ A HÁZASTÁRSADNAK! HA  
MÉGIS KÍSÉRTÉST ÉRZEL ERRE, AKKOR INKÁBB NE  
SZÓLJ SEMMIT! JOBB MEGFÉKEZNI A NYELVEDET,  
MINT OLYAT MONDANOD, AMIT KÉSŐBB MEGBÁNSZ.

\_ Jelöld be, ha elvégezted a mai feladatot!

Történt ma olyasmi, ami haragot váltott ki benned a házastársad  
irányában? Volt-e olyan kísértésed, hogy rosszállóan gondoldj rá, és  
ezt szavakban is a tudomására hozd?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1. NAP: A SZERETET TÜRELMESE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Azért, szeretett atyámfiai, legyen minden ember gyors a hallásra,  
késedelmes a szólásra, késedelmes a haragra. (Jakab 1:19)*