

## **Hét jó tanács házaspároknak a lelkiéletéről**

*A legtöbb házaspárnak nincs elképzelése arról, hogyan alakítson ki közös lelki életet. Általában nem is beszélgetnek lelki dolgokról. Egy felmérés szerint a házastársak e téren érzik magukat legtávolabb egymástól. Sokan egyetértenének azzal a feleséggel, aki így fogalmaz: „Nem szoktunk lelki dolgokról beszélgetni, pedig mindketten mélyen hívő családból származunk.” Íme néhány jó tanács azoknak, akik szeretnék közösen megélni hitüket, de nem tudják, hogyan fogjanak hozzá.*

### **1. Ne várjunk gyökeres fordulatot!**

A közös lelkiélet kialakulásához apró lépések vezetnek. Ritka, hogy egy házasságban, ahol egyáltalán nem beszélnek egymással hitbeli dolgokról, egyik napról a másikra erős, mély közös lelkiélet bontakozzék ki. A növényeket türelmesen kell gondozni ahhoz, hogy szép legyen a kert; ugyanilyen türelmes, gondos igyekezet szükséges a lelkiéletben történő közeledéshez. Az első lépés az, hogy elültetjük a lelki fejlődés magvait.

### **2. Imádkozzunk a hitvesünkért!**

Egyszerű dolog, könnyű elkezdni, mégis sokan megfélemedeznek róla. Nem órákig tartó imádságról van szó, csupán arról: naponta szánjunk időt rá, hogy házastársunkért és a kapcsolatunkért imádkozzunk. „Gyakorold magad az istenfélelemben” – tanácsolta Pál Timóteusnak (1Tim 4,7). Ha megtanuljuk Isten kezébe tenni a kapcsolatunkat és naponta imádkozunk egymásért, szokásunkká válik. Imádkozzunk mindazért, amire társunknak szüksége van, és keressük, mit kíván tőlünk az Úr, amivel jobban szolgálhatunk hitvesünknek. Már ez az egyszerű napi ima is sokat jelent.

### **3. Imádkozzunk közösen!**

Ha házastársunk szívesen teszi, imádkozzunk vele együtt naponta! Ha nem annyira nyitott, elég egy rövid fohász, például étkezésnél vagy más olyan pillanatban, amikor nem érzi annyira ijesztőnek. Egy házaspár úgy kezdte a napi közös imát, hogy a feleség mindössze ennyit mondott: „Uram, köszönöm, hogy táplálsz minket. Köszönöm a gyerekeket. Köszönöm a férjemet. Add, hogy mindig tiszteljünk téged! Amen.” Ez hónapokon át így ment, mígnem egyszer a férj is megszólalt: „Hadd imádkozzam én is! – Uram, nem vagyok egy nagy imádkozó, de egyetérték a feleségemmel, és köszönöm, hogy így szeret téged. Amen.” Később a gyerekek is bekapcsolódtak. Egy év múlva már sokkal könnyebben ment a közös ima. Nagy igazság, hogy az együtt imádkozó házaspár együtt is marad.

### **4. Járjunk együtt templomba!**

A közös lelkiülethez hozzátartozik a közös templombajárás. Sajnos akadnak házaspárok, akiknek ez nem jut osztályrészül: például valamelyikük dolgozik vagy nem hajlandó templomba menni. Érdemes imádkozni érte, és megragadni a kínálkozó lehetőséget. Egy férj például kikötötte, hogy havonta egyszer hajlandó elmenni a feleségével templomba. A feleség nem nyaggatta a többi három vasárnap, viszont a havi egy alkalmat – különlegesen finom ebéddel – emlékezetes eseménnyé varázsolta. Nem telt bele egy év, s a férj majdnem minden vasárnap ott volt a templomban; ma pedig már a közösség aktív tagja.

### **5. Szánjunk rendszeresen időt a közös lelki elmélyülésre!**

Ez egyetlen házaspár számára sem könnyű. Sok mindennel lehet próbálkozni közösen: lelki témájú beszélgetéssel, könyvvel, hanganyaggal, filmmel, videóval. Hosszú távon is működőképes lehet, ha kitűzzük, hogy hetente meghatározott időt ilyen céllal együtt töltünk.

A lényeg, hogy egyezzünk meg valamiben, ami mindkettőnk számára megfelelő. Nem biztos, hogy rögtön megtaláljuk, mi az; ne keseredjünk el, és ne adjuk fel a kísérletezést!

#### **6. Alakítsunk ki megerősítő, baráti kapcsolatokat más házaspárokkal!**

Egy fiatal pár egyetlen olyan házaspárt ismert, akiknek a példáját szívesen követték volna házasságukban: egy háromgyermekes, idősebb házaspárt a templomból. Lelki irányításukat, vezetésüket akarták kérni, de – hogy alázatból el ne utasítsák a kérést – először csupán annyit kérdeztek, elmehetnének-e hozzájuk, és feltehetnének-e néhány kérdést az Isten terve szerinti házasságról. A beszélgetés olyan jól sikerült, hogy a végén újabb alkalmat kértek... Így vált valóban lelki vezetőjükké az idősebb házaspár.

De a kortárs kapcsolatok is nagyon fontosak. Aki házaspárokból álló közösséghez csatlakozik, megtapasztalja, hogy ha nem is minden alkalommal a házasságról beszélgetnek, előbb-utóbb minden téma előkerül a saját családjában. Sokat lehet tanulni abból is, ahogyan más házaspárok megélik a kapcsolatukat.

#### **7. Tegyük közös elhatározásokat!**

Jó, ha vannak közös terveink, elhatározásaink. Vannak házaspárok, akik bizonyos időközönként külön töltenek egy fél napot pihenéssel, imádsággal, olvasással vagy kirándulással, majd összejönnek, és megbeszélik az eltelt órák élményeit. Mások évente egyszer közösen részt vesznek egy házasságról szóló lelki gyakorlaton vagy előadásorozaton. Azt is megtehetjük, hogy évente elolvassunk egy lelki – vagy házasságról szóló – könyvet, azután megbeszéljük. A lehetőségek korlátlanok.

A lelki fejlődéshez és közeledéshez – mint mindenhez – idő és elszánt kitartás szükséges. Amint az Írás mondja: „Amit az ember vet, azt is aratja” (Gal 6, 8). Ne rövidítsük meg se magunkat, se egymást azzal, hogy elhanyagoljuk a lelki közeledést! Életünk végén nem az lesz a fontos, melyik nyugdíjpénztárhoz tartozunk, milyen a házunk, mennyi pénzünk van a bankban. Akkor csak az számít majd, milyen a kapcsolatunk Istennel és a szeretteinkkel. Miért ne kezdjünk hát mihamarabb az igazán fontos dolgokkal foglalkozni?

*Forrás: cbn.com  
Magyar Kurír*