**Sme stvorení pre lásku.**

**Hlavná myšlienka** -Budovanie vzájomnej lásky je najdôležitejšou misiou manželov v tomto svete. Naplneniu tohto poslania by mali venovať dostatok času, ktorý budeme nazývať **„manželský čas“**

**Stručný obsah**

– Šťastní a milujúci sa manželia sú odrazom a zviditeľnením lásky Najsvätejšej Trojice vo

 svete, v ktorom žijeme. Budovanie našej vzájomnej lásky je základom našej misie

 a evanjelizácie.

-Skutočná láska ku ktorej sme povolaní je vedomým rozhodnutím, vyžaduje naše úsilie

 a čas, sleduje skutočný osobnostný rast milovanej osoby.

- Budeme hovoriť aj o zamilovanosti, ktorá vo svetle Evanjelia nie je skutočnou láskou a ktorá

 je vždy iba dočasná, ak na ňu nenadväzuje aktívne, vôľové budovanie vzájomnej lásky.

-Ak chceme budovať svoju vzájomnú lásku , musíme si správne usporiadať priority nášho

 života a zároveň pravidelne si nachádzať dostatok času na budovanie našej vzájomnej lásky.

 V závere vás pozveme k spoločnému rozhodnutiu tráviť spolu čas, ktorý budeme volať

 manželským časom a to pravidelne denne, týždenne i ročne.

V dnešnom zamyslení by sme radi hovorili o tom, **čo robiť** **aby sme naplnili svoj manželský sľub a milovali svojho partnera po celý život.** Čo robiť, aby naša vzájomná láska rástla a nie zhasínala a ak už zhasla, ako ju opäť rozdúchať.

Veríme, že hlavným dôvodom, prečo sme sa vzali bolo, že sme boli do seba zamilovaní a verili sme, že v takejto láske prežijeme celý náš spoločný život./ pamätáte sa na prvotný pocit zamilovanosti?/

Pri uzatváraní manželstva sme si dali sľub a spečatili sme ho prísahou. Môžeme si teraz v duchu vrátiť k nášmu svadobnému dňu , spomínať a rozjímať nad tým, čo sme si vlastne sľúbili a prisahali, prenesme sa teraz v mysli k svadobnému dňu ,vcíťme atmosféru tohto dňa, chyťme sa za ruku, chvíľku ticha..: Ja Lenka/....../ beriem si Teba, Jozef, za manžela a sľubujem pred všemohúcim Bohom, že ti budem vernou manželkou a že ťa nikdy neopustím, ani v šťastí ani v nešťastí ani v zdraví ani v chorobe a **že ťa budem milovať a ctiť po všetky dni svojho života.**
Pred oltárom nášho Pána Ježiša Krista prisahám, že svoj manželský sľub dodržím. Tak mi Pán Boh pomáhaj! chvíľka ticha...

V svadobný deň sme teda sľúbili a prísahou spečatili, že budeme milovať a ctiť nášho manžela/lku po všetky dni svojho života, a to je vážna vec.

**Vzájomná láska manželov, je určite základom šťastného manželstva i šťastia našich detí,** to nie je naivita ale skutočná a hlboká pravda. Žiaľ mnohé deti aj z kresťanských rodín sa necítia milované a trpia neharmonickým vzťahom svojich rodičov...

Svedectvo:

 Presvedčili sme sa o tom na stretnutí On je živý, kedy sme boli v službe mladým ľuďom a sprostredkovávali sme im rodičovské požehnanie.

Mladí z katolíckych rodín čakali v rade , pristupovali po jednom, niekedy dvaja spolu a my sme ich po slovách požehnania, či krátkej modlitby objali. Práve vo chvíli objatia padali zábrany. Deti hovorili ako veľmi trpia, že sa otec s mamou nerozpráva, že mama s otcom komunikuje len cez dcéru alebo rodičia žijú tak, akoby detí nebolo. Majú toľko povinností v práci, v službe v Cirkvi , charite, že nemajú čas svoje vlastné deti vypočuť, privinúť k sebe. Mnohí mladí plakali a my s nimi.
Na tento dramatický zážitok nikdy nezabudneme.Bola to pre náš –rodičov lekcia, akú dôležitú a nenahraditeľnú úlohu máme ako manželia.

Byť svedkom lásky a Božej existencie pre moje deti! Zjaviť im tvár skutočného Boha, ktorý ich miluje , odpúšťa im ,má na nich čas vždy, keď to potrebujú.

**Šťastné manželstvo a rodina sú odrazom a zviditeľnením lásky Najsvätejšej Trojice vo svete, v ktorom žijeme a je základom našej misie a evanjelizácie**. Nič nie je dôležitejšie ako naplniť Ježišovu víziu „ Spoznajú, že ste moji učeníci, keď sa budete navzájom milovať.“ Krásna veta, ale aké ťažké ju naplniť s vlastným manželom/lkou. Toto je prvotná misia ,ktorú vložil Boh do rúk nám manželom - všetkým nám, nepochybujme o tom.

Možno sme boli na seminároch, kde nás učili ako sa nehádať, ako sa správne hádať, ako riešiť konflikty, ako spolu komunikovať. My sme sa však nevzali preto, aby sme sa nehádali, aby sme sa správne hádali, aby sme spolu riešili konflikty alebo komunikovali... My sme sa vzali s túžbou, dôverou a potvrdili sme to prísahou - že sa budeme celý život milovať. Preto aj tento cyklus zamyslení sme nenazvali komunikáciou manželov ale „**Obnova lásky manželov**“

Ak sa máme skutočne radi je to na nás vidieť, ak sú milované naše deti, je to na nich vidieť. Milujúci sa manželia a rodina sú pre tento svet tým najkrajším svedectvom, misiou ale i otáznikom, pretože ľudia si všimnú našu lásku a skôr či neskôr sa začnú pýtať: „V čom je to, že majú taký vzťah a rodinu?. Aj ja po tom túžim“.

**Falošné predstavy o zamilovanosti - zamilovanosť je dočasná a nie je skutočnou láskou**.

Myslíme, že každý alebo väčšina z nás vstúpila do manželstva na základe stavu zaľúbenosti.

Myslíme si tiež, že niektorí, možno mnohí z nás sa spoliehali, že stav zaľúbenosti nám vydrží do smrti a my budeme šťastne idylicky žiť s našim manželom bez toho, že by sme sa museli snažiť budovať našu vzájomnú lásku.

Definícia zamilovanosti podľa dr Pecka/ na pobavenie/ je ,,geneticky podmienený inštinktívny komponent párenia“. Dôležitým faktom, ktorý by sme radi zdôraznili je, že zamilovanosť nie je vo svojej podstate skutočnou láskou z troch dôvodov:

1.lebo nie je prejavom vôle ani vedomým rozhodnutím 2.nevyžaduje žiadne úsilie 3. zamilovaný sa nezaujíma o skutočný osobnostný rast milovanej osoby Zaľúbenosť pôsobí minimálne v dvoch rovinách a/zakrýva chyby partnera/vidíme ho nereálne, bezchybného, máme ilúziu dokonalosti partnera/­

Zaľúbený človek trpí ilúziou , že milovaná osoba je dokonalá. Ak ho rodičia či priatelia upozorňujú na chyby partnera, často krát veľmi vážne, on to vidí inak a žena napr. nevidí problém, že je jej partner občas agresívny, vulgárny alebo priveľa pije a muž nevidí problém, že jeho partnerka je hysterická alebo vystriedala pred ním veľa partnerov...

b/ skrýva náš vlastný egocentrizmus/všetci sme prirodzene egocentrickí/

Zaľúbený človek je posadnutý svojim partnerom a v dôsledku tejto posadnutosti je potlačené jeho vlastné ego. Nemyslí na seba a svoje záujmy ale iba na milovanú osobu a na to aby bol s ňou.

Dôležitá informácia, ktorú sme my pri vstupe do manželstva nevedeli ale ktorú sme intuitívne resp z Božej milosti vycítili znie - **zamilovanosť nech je akokoľvek krásna a veľká je vždy iba dočasná**. Podľa psychológov/napr. práca dr Tennovovej/ **priemerná životnosť zamilovanosti je 2 roky,** ak ide o tajný pomer môže trvať trochu dlhšie.

 Keď zamilovanosť pominie, prestanú pôsobiť jej účinky o ktorých sme hovorili- začnú sa odkrývať chyby partnera i náš egocentrizmus a začíname mať vážne problémy v našom vzťahu.

Ak sme sa spoliehali alebo spoliehame, že zamilovanosť nám vystačí do konca života, tak sa nám jedného dňa určite stane alebo sa nám to už stalo???, že sa zobudíme alebo sme sa zobudili vedľa človeka, ktorého nemilujeme, ktorý má veľa chýb a ktorý je nám cudzí.

Potom máme 3 možnosti: a/rozchod / o ktorom kresťania nechcú najmä na začiatku krízy manželstva uvažovať/ b/ už to nejako pretrpíme/veľa manželstiev je v tomto štádiu/ c/na pocit zamilovanosti nadviažeme aktívnym budovaním „skutočnej lásky“, vychádzajúcej

 z našej vôle, vyžadujúcej veľa úsilia a času, ktorej cieľom je osobnostný rast a spása milovanej osoby.

Ak ste sa rozhodli pre tretiu možnosť, rozhodli ste sa dobre a o tejto možnosti budeme hovoriť v  nasledujúcich zamysleniach.

**Lebo skutočná, hlboká a cenná je tá láska, ktorú sme nedostali zadarmo, ale láska do ktorej sme vložili našu námahu, pot, tvorivosť, fantáziu a možno i slzy.**

Ak sme hovorili, že zamilovanosť nie je skutočnou láskou a uvádzali sme 3 dôvody.

Pretože skutočná láska je láska , ktorá:

1.je prejavom vôle a vedomým rozhodnutím 2.vyžaduje naše úsilie, veľa úsilia 3. zamilovaný sa zaujíma o skutočný a osobnostný rast milovanej osoby

Ak teda chceme aby sme milovali svojho manžela alebo manželku po celý život, musíme sa pre to **vedome rozhodnúť, musíme pre tento cieľ vynaložiť veľa námahy, času i prostriedkov.**

Hlavným cieľom tohto zamyslenia je ,aby sme vás povzbudili k rozhodnutiu nanovo budovať vzájomnú lásku bez ohľadu na to, v akom stave sa váš vzťah nachádza.

Chceme vás i nás povzbudiť, že **každý vzťah má šancu**, ak je snaha **oboch** partnerov rozvíjať vzájomnú lásku a ak sa snažíme spolupracovať s Božou milosťou.

Dôležité otázky- -chcem to?, -chcem milovať alebo sa znova zamilovať do svojho manžela, manželky? -považujem svoj vzťah k môjmu partnerovi za najdôležitejší zo všetkých medziľudských

 vzťahov? Je môj vzťah k manželovi dôležitejší ako vzťah k deťom, rodičom, súrodencom,

 priateľom, koníčkom, dôležitejší ako životný štandard, kariéra, peniaze, auto, dom,...?

**Všetko závisí od toho, aké sú naše priority.** Jeden veľmi úspešný vysokopostavený a bohatý manžel povedal “načo mi je kariéra, peniaze, drahé auto, luxusný život keď ma moja manželka nemiluje?“

**Priority** nás kresťanských manželov by mali mať nasledovné poradie:

1.Vzťah k Bohu

2.Vzťah k manželskému partnerovi

3.Vzťah k deťom a ostatným ľuďom/rodičia, priatelia,.../

4.Práca

5.Čas pre seba, záujmy a koníčky.

Stručne k jednotlivým bodom:

1.**Boh** nám dáva život a všetok čas, ktorý máme. Určite si zaslúži, aby sme mu aspoň časť tohto darovaného času venovali. Máme osobnú skúsenosť, že čas venovaný Bohu je najlepšia investícia pre nás a našu spásu, ale aj pre náš manželský vzťah a celú našu rodinu.

Ak sa chceme naučiť milovať manžela/lku, deti a ostatných ľudí, tak musíme začať u Boha, pretože sami zo seba nie sme schopní skutočnej lásky.

Apoštol Ján, ktorý bol najdôvernejším učeníkom Pána Ježiša nám zvestoval základnú pravdu o Bohu a síce - Boh je láska.

1 Jn 4,7 Milovaní, milujme sa navzájom, **lebo láska je z Boha** a každý, kto miluje narodil sa z Boha a pozná Boha.

 Ak je tu niekto, kto si povie, „ja predsa milujem Boha a to mi stačí, už nemusím milovať svojho partnera“ ešte jeden citát 1 Jn 4,20 „Veď kto nemiluje brata, ktorého vidí, nemôže milovať Boha, ktorého nevidí“.

V kontexte tohto slova sa **my manželia máme učiť milovať Boha vo svojom partnerovi a cez svojho partnera, ktorého vidíme.**

Jediným prameňom skutočnej lásky je Boh a na tomto mieste Vás chceme pozvať **k spoločnej modlitbe vás manželov.** V spoločnej modlitbe sa môžete spolu modliť za vaše manželstvo, za problémy, ktoré musíte prekonávať, za problémy vo výchove detí...

Nebojte sa konzultovať s ním najdôležitejšie rozhodnutia, ktoré sú pred vami.

Svedectvo:

My máme veľmi dobrú skúsenosť sa spoločnou modlitbou najmä pred dôležitými životnými rozhodnutiami. Jedným z takýchto rozhodnutí bola kúpa nášho domu. Asi 5 rokov sme túžili kúpiť dom, prešli sme snáď 50 domov a keď sme prišli z obhliadky daného domu modlili sme sa, čo máme urobiť. Vždy sme dostali spoločne svetlo v rozhodnutí a odmietli sme veľa na prvý pohľad lákavých ponúk. Nakoniec sme kúpili dom, ktorý, ako sme sa neskôr dozvedeli, chceli kúpiť mnohí ľudia v danej mestskej štvrti. Ale tento dom a to sme si istí stále viac a viac, tento dom Boh pripravil pre nás a sme v ňom šťastní. Kúpili sme ten správny dom, na správnom mieste a v správnom čase/za 5 rokov hľadania sme došetrili potrebné financie a nemali sme ekonomické problémy/. Jednoducho všetko bolo v harmónii a dom významne prispel k pocitu nášho spoločného rodinného šťastia.

Máme žiaľ osobnú skúsenosť s opačnými svedectvami mnohých manželov v našom okolí, ktorí nekonzultovali s Bohom dôležité rozhodnutia, ako kúpu domu či bytu, štúdium jedného alebo oboch partnerov, zmenu zamestnania, prácu v zahraničí... a dostali sa do vážnych problémov vo vzťahu k sebe navzájom alebo vzťahov s deťmi.

My sme zvyknutí konzultovať naše rozhodnutia s kdekým – pýtame sa finančných poradcov, právnikov, psychológov, rodičov,... ale zabúdame naše dôležité rozhodnutia konzultovať s tým, ktorý je najlepší finančný poradca, ktorý vie aký vývoj bude na svetových finančných trhoch, ktorý vie, kedy bude kríza skôr ako všetci svetoví ekonómovia.

Zabúdame naše rozhodnutia konzultovať s tým, kto je najlepší právnik, najlepší psychológ a je súčasne aj našim pravým, skutočným Otcom, ktorý chce iba naše dobro a nemá s nami žiadne bočné úmysly.

Tiež máme veľmi dobrú skúsenosť so spoločnou modlitbou za naše deti. Máme 3 deti a za roky výchovy sme prežili veľa problémov a kríz, keď sme nevedeli , čo máme robiť a ako ovplyvniť nedobrý vývoj nášho dieťaťa v určitej oblasti. Ako rodičia sme urobili vo výchove veľa chýb a spoločná modlitba bola a je priestorom, aby sme prosili Boha o nápravu našich chýb a zlyhaní. V spoločnej modlitbe tiež požehnávame naše deti.

Nechceme hovoriť konkrétne veci, lebo sú to veľmi intímne veci dotýkajúce sa našich detí, ale keď sme mali problém vo výchove a začali sme sa zaň modliť, obetovať sv. omše už v krátkom čase sme zbadali obrat k lepšiemu a to nás napĺňa úžasom, že Boh počuje našu modlitbu a obzvlášť počuje našu spoločnú modlitbu.

„Lebo kde sú dvaja zhromaždení v mojom mene, tam som ja medzi nimi“ Mt 18,20.

Niekoľko rád k spoločnej modlitbe manželov:

-Mala by byť slobodným rozhodnutím oboch partnerov

-Ak sú manželia na rozdielnej duchovnej úrovni, je dobré aby ten čo je vpredu počkal svojho

 partnera

-Spoločná modlitba nech je pravidelná, radšej krátka ale pravidelná, ako dlhá modlitba raz za

 mesiac

-Spôsob spoločnej modlitby by mal reagovať na zmeny v manželstve a rodine/malé deti,

 pracovné zaťaženie, zmeny,...Buďme tvoriví, pružní, jednoduchí a verní v tejto modlitbe.

-Je dobré vytvoriť si priestor k spoločnej modlitbe - modlitbový kútik, ale môžeme sa modliť

 kdekoľvek. Dôležité je aby sme sa pravidelne spoločne modlili.

2. O **vzťahu k manželovi** hovoríme v ostatných častiach, chceme iba zdôrazniť, že vzťah k nášmu manželovi je po vzťahu k Bohu najdôležitejším vzťahom.

3. Samozrejme sme povolaní milovať aj naše **deti**, ale i **rodičov**, súrodencov, priateľov a ostatných ľudí. Ale nezabúdajme, vzťah k manželovi/lke je prvoradý zo všetkých medziľudských vzťahov.

 Ani vzťah k deťom nesmie stáť v našom rebríčku pred vzťahom k manželovi/lke. Chceme vás vystríhať pred prílišnou väzbou na svoje deti, ktorá nám i deťom v budúcnosti pripraví nemalé ťažkosti a trápenia. Vychovávajme svoje deti s láskou, venujme im dostatok času a pozornosti, ale stále majme na pamäti, že **naše deti nie sú našim vlastníctvom**, ale sú nám zverené Bohom iba na určitý čas, po ktorom musíme byť pripravení vrátiť ich Bohu a svetu.

Mohli by sme vám rozpovedať viacero prípadov nezdravého vzťahu rodičov k deťom, keď napr. matky nie sú schopné prepustiť svoje deti/najmä dcéry/ a celý život ich držia v neslobode až otroctve svojej sebeckej lásky/podobne to môže byť samozrejme aj s otcami/.

Milujme svoje deti ale uvedomme si, že po 20-30 rokoch nás opustia a my zostaneme sami dvaja. Mnoho kríz manželov nastáva práve v období, keď ich opustia deti, ktoré boli ich jediným spojivom a manželia, ktorí si nevytvorili harmonický vzťah k sebe navzájom majú veľké problémy prežívať svoj život v dvojici.

 Milujúci sa manželia sú najväčším darom a pokladom pre svoje deti.

Láska a harmónia manželského vzťahu vytvára pre deti prostredie istoty, bezpečia a šťastia.

 Veľmi krátko o vzťahu k rodičom. Po svadbe sme Bohom povolaní ,,opustiť svojho otca i svoju matku a prilipnúť k svojej manželke/ovi a byť jedným telom“ Gn 2,24.

Sme povolaní to urobiť navonok/ako rodina sa ekonomicky osamostatníme, máme vlastné bývanie/ ale aj vo vnútri, že prerušíme ,,pupočnú šnúru“, ktorá nás pripútava k našim rodičom. Boli sme viackrát svedkami , že niektorí manželia to nedokázali urobiť a v manželstve vznikli veľmi vážne problémy až rozvod.

Príklad zo života:

Muž veľmi miloval svoju manželku a deti a túžil dlhé roky tráviť Vianoce a Veľkú noc v intimite svojej rodiny. Jeho manželka si však nevedela predstaviť, že na Vianoce by nebola so svojimi rodičmi. Preto, aj keď manželovi viackrát sľúbila, že na Vianoce budú sami s deťmi, na poslednú chvíľu sa predsa len rozhodla cestovať k rodičom a manžel sa musel podvoliť. Po rokoch takéhoto manželstva tento milujúci a rodinne založený muž svoju rodinu opustil. Dôvodov bolo viac, ale tento bol jeden z najdôležitejších a možno najdôležitejší.

Svedectvo:

My keď sme sa zobrali, mali sme možnosť bývať u rodičov, ktorý bývali sami v rodinnom dome alebo na slobodárni. Vybrali sme si slobodáreň a bývali sme naozaj v „sparťanských“ podmienkach. Mali sme 1 malú izbu najviac 3x3 m, jednu skriňu, jednu posteľ/nie manželskú, tá by sa nám tam nezmestila/, malý stolík/väčšinou sme však stolovali na zemi/, WC, sprchu. Na tej posteli sa veru dalo veľmi problematicky vyspať dvom ľuďom/vtedy sme našťastie ešte nemali problémy s chrbticou/. Ale my sme chceli hneď od začiatku začať sami spolu a urobili by sme to opäť. Nie, že by sme si nevychádzali s rodičmi, to vôbec nie, ale my sme chceli začať od začiatku budovať náš spoločný vzťah v intimite iba nás dvoch. Taktiež Vianoce sme trávili sami dvaja/rodičia vtedy nepotrebovali našu spoločnosť/ a spomíname na prvé Vianoce, ktoré sme prežili až tak idylicky, že sme si zabudli dať darčeky.

Ak máte tento problém, že ste neopustili otca alebo mamu a neprilipli k svojmu manželovi/lke pozývame vás aby ste k tomu rozhodli. Nie je to prejav nelásky k rodičom ale prejav lásky k manželovi/lke a deťom.

4.**Práca** je novodobou drogou súčasnosti / workoholizmus/. Koľkí manželia a čo horšie, koľkí kresťanskí manželia podľahli tejto droge. Poznáme veľmi úspešných mužov, ktorí trávia v práci 12 a viac hodín denne a keď prídu na chvíľu domov všetko sa podriaďuje práci- ocko si musí oddýchnuť, aby mohol zajtra pracovať a zarábať peniažky. Cez víkend ak nie sú na služobnej ceste ,, dobíjajú baterky“ aby mohli celý týždeň pracovať v plnom tempe. Keď sa s nimi stretnete, vedia rozprávať iba o jednej téme –o práci.

Aká nuda stretnúť takého človeka...

Navonok všetko funguje fajn, finančne dobre zabezpečená rodina, drahé dovolenky, autá, mohli by ste závidieť. Ak ale preniknete dovnútra nájdete frustrovanú manželku, smutné deti, ktoré prakticky nepoznajú otca a vždy unavenú hlavu rodiny...

Je hrozné sledovať nešťastných a pritom navonok úspešných mužov, ktorí vedú firmy so stovkami zamestnancov, ale nevedia si zorganizovať svoj vlastný život a nevedia zabezpečiť šťastný život svojej rodiny.

Workoholik môže byť samozrejme aj žena, ale je to menej časté.

Radi spomenuli dva dôvody, prečo muži trávia v práci veľa času

1.Doma sa necítia dobre a preto aj keď nie sú praví workoholici trávia veľa času v práci, v ktorej sa cítia lepšie ako doma. To je výzva pre manželky, aby vytvorili také domáce zázemie , že manžel sa bude tešiť domov a nebude tráviť v práci zbytočne veľa času.

Bližšie o tom ešte budeme hovoriť.

2.Manželia si vytvoria také finančné záväzky, že manžel alebo obaja manželia aby ich mohli splácať musia pracovať celé dni.

Príklad:

Manželia sa rozhodnú stavať dom. V priebehu stavby majú veľké oči a veľkoryso zvyšujú náklady na stavbu domu často krát nezmyselnými doplnkami. V dôsledku toho sa tak zadlžia, že im obom neostáva nič iné, iba pracovať od rána do večera, prípadne musí manžel alebo manželka odísť pracovať do zahraničia.

Príklad zo života:

Jedni manželia postavili nový dom, ale ako ho dostavali, už sa im nepáčil. Preto sa rozhodli, že tento asi 5 ročný dom začnú prestavovať. Naplánovali si, že každý rok budú rekonštruovať jednu izbu a tú si už spravia podľa najnovšej módy... Nevieme, či už dorobili celý dom, alebo už začali druhé kolo prestavby, ale manžel, aby to mohol všetko splatiť, pracuje celý rok v zahraničí a jeho deti ho prakticky nepoznajú.

Iný príklad :

– Manželka veľmi túžila po krásnom dome a tak presvedčila manžela k finančne náročnej prestavbe staršieho domu. Dom majú skutočne veľký a krásny. Muž je ale stále v práci, takže si nemá kedy vytvoriť vzťah k manželke a deťom. A manželka mu neustále vyčíta, že je v práci od rána do večera...

Aj o tejto téme budeme bližšie hovoriť pri finančnom hospodárení rodiny

Iz 55,1-2 Hľadajte pravé blaho

Oj, všetci smädní, poďte k vodám a ktorí nemáte peňazí, poďte, kupujte a jedzte, poďte kupujte bez peňazí, bezplatne víno a mlieko. Čo vážite striebro za to, čo nie je chlieb a svoju robotu za to čo nesýti? Počúvajte ma a budete jesť dobroty, v hojnosti sa bude kochať vaša duša.

5. **Čas pre seba, záľuby, koníčky** – určite máme venovať čas sebe, svojim záľubám, koníčkom, priateľom a pod. Ide však o to, koľko času im venujeme. Ak niekto všetok svoj voľný čas pozerá futbal alebo telenovelu, fanaticky športuje, posedáva na pive, klebetí s priateľkami a podobne, nemá čas rozvíjať vzťah so svojou manželkou a deťmi.

Mnohí najmä muži sa po svadbe nevedia vzdať svojich koníčkov a záľub, venujú im veľa času a ich manželstvá a rodiny tým veľmi trpia.

Nedá sa nespomenúť televízor a internet, pri ktorých väčšina rodín trávi neprimerane veľa času. Ak teda máte málo času, spočítajte, koľko času trávite týždenne pri televízore či internete a presvedčíte sa, že máte dosť rezerv pre spoločne trávený čas.

Jeden z najväčších diablových trikov súčasnosti je klamstvo, že budovanie manželstva a výchova detí je vec ktorá ide sama. Len tak. Výsledkom tohto klamstva je, že manželia sa nezaujímajú, čo majú robiť aby ich vzájomná láska rástla. O budovaní manželstva a výchove detí neprečítajú ani jednu knihu, ale odbornú literatúru pre svoje záľuby či prácu majú dokonale preštudovanú. A tak je častým obrazom ,že muž či žena vie napr. perfektne cudzí jazyk vyučuje iných a je uznávaný vo svojom odbore, ale s vlastným manželom alebo dieťaťom nevie komunikovať. Dokonale pozná situáciu v politike či športe, ale o svojej žene nevie nič. Ona strávi hodiny v nákupných centrách , prejde všetky evanjelizačné akcie, ale čas strávený s mužom sa dá porátať na  minúty... Nechceme tým povedať, že netreba študovať cudzie jazyky, evanjelizovať, nakupovať,...ale ide o to, aké miesto v našom živote zaujíma budovanie manželstva a rodiny . Ako napísal Ferruccio Ceragioli „Človek našej doby je posadnutý výkonnosťou a na všetko pozerá zorným uhlom produktivity. Preto mu pôsobí veľké problémy otvoriť sa darom, z ktorých nemá bezprostredne hmatateľný úžitok. A tak v duchu podávania výkonov prevláda v človeku horúčkovitý aktivizmus, posadnutosť mať dobré výsledky, vykonať veľké diela a často prichádza o najlepší podiel.“

Všeobecne vidíme v spoločnosti obdivný postoj k ľuďom ktorí sú neustále zaneprázdnení a na nič /ani na manželského partnera či deti/ nemajú čas. Aj vy ste neustále **BUSY**? Počuli sme zaujímavé a vcelku priliehavé vysvetlenie tohto slova: **b**eeing **u**nder **S**atanas **y**oke: byť pod Satanovým jarmom. V tejto chvíli chceme pozvať každého, kto sa dlhodobo cíti busy a nemá čas na budovanie vzťahu k partnerovi a rodine aby prehodnotil svoje priority života.

Inak môže prísť o najlepší podiel .

Veľakrát počúvame ,,čas sú peniaze“ a je to tak.

Ak chcem zarobiť veľa peňazí, musím veľa pracovať. Ale podobne to platí aj v iných oblastiach nášho života, ak chcem byť dobrý športovec musím veľa trénovať, ak chcem byť dobrý klavirista alebo huslista musím veľa cvičiť/poznáme jednu klaviristku, ktorá denne cvičila l0 hodín/, ak chcem byť svätec musím čas venovať Bohu a ak chcem byť dobrý manžel musím svojej manželke/ovi venovať dostatok času.

**Oborníci doporučujú, aby manželia trávili osamote 15 hodín týždenne ako manželský čas a spoločne so svojimi deťmi ďalších 15 hodín týždenne ako tzv. "rodinný čas".**

Možno sa to zdá veľa, ale týždeň má 168 hodín, z toho práci venujeme cca 50 hodín, spánku cca 50 hodín a zostáva minimálne 60 hodín, z ktorých štvrtina by mala patriť partnerovi, štvrtina rodine a zostáva ešte 30 hodín týždenne pre Boha, oddych, koníčky....

Treba si to naplánovať, naučiť sa dobre využívať čas a zase je potrebné stanoviť si priority. Odporúčame urobiť si **presný hodinový plán,** ako trávite čas a uvidíte ,čomu venujete hodiny a kde strácate drahocenný čas, ktorý môžete využiť užitočne.

Svedectvo Lenka:

"Ja som to urobila a bola som zhrozená z výsledku. Po zhrození prišlo rozhodnutie, aby som si urobila nový harmonogram, do ktorého som napísala ako prvé svoje priority

/ adorácia, sv. omša, čas s Jožkom, čas s deťmi/ a potom som dopisovala ostatné veci ako upratovanie, varenie, čítanie, vzdelávanie, cvičenie, alebo záľuby. Žije sa mi oveľa slobodnejšie a som šťastná. Mám čas na všetko, na všetko dôležité. Často počúvam /hlavne od ľudí ,ktorí si po príchode z práce sadnú k TV/ „Ty si doma ,máš času!“ Ja odpoviem, „24 hodín, ako aj ty“

Sami seba musíme presvedčiť ,že byť neustále *busy* , nevedieť si správne zadeliť čas, nie je prednosť hodná obdivu, ale neschopnosť hodná súcitu. Ak neprijímame tento fakt ako pravdu, nikdy nevyjdeme zo svojich stereotypov a nepokročíme k radostnému životu.

 Predstavme si, že niekomu povieme- vieš nemám čas ísť tam a tam, študovať, prednášať, robiť nadčasy , lebo chcem byť s deťmi svojou ženou, ony ma potrebujú, a ja potrebujem ich. Môžeme a dokonca máme byť zaneprázdnení ale v prvom rade budovaním šťastia vlastnej rodiny a výchovou detí. Od Boha sme dostali partnera, deti - za nich sme zodpovední. Na nich sa nás Boh bude pýtať. Čo si to s nimi urobil? Základným povolaním pre nás je manželstvo a rodičovstvo. Nie je to egoistické akoby sa zdalo. Ak budeš verne spravovať dielo ktoré si dostal z Božej vôle, prinesieš úrodu. Ak zanecháš dielo Bohom zverené a beháš po cudzích pastvinách , či zháňaš sa za zbytočnosťami, potom sám povedz čo si zaslúžiš.

Čo máme robiť učiteľ ,pýtajú sa učeníci Majstra a dobre robia ,lebo On má odpoveď. Dnes nám hovorí: **Budujte na prvom mieste svoj manželský vzťah** na tomto základe stojí aj šťastie vašich detí.

Pri hľadaní si priestoru pre manželský čas buďme **vynachádzaví a tvoriví.**

Svedectvo:

 My v našom manželstve máme veľmi dobrú skúsenosť s uplatňovaním ľudovej múdrosti „zabiť dve muchy jednou ranou“.

Príklad:

Ja ako lekár sa musím neustále vzdelávať a tak chodím minimálne trikrát ročne na kongresy na Slovensku i v  zahraničí. Kongresy trvajú 2-3 dni a aspoň na jeden alebo dva kongresy chodievam s Lenkou. Bývame spolu v hoteli, ráno spolu raňajkujeme. Cez deň ja idem na prednášky, Lenka pochodí po galériách a múzeách, podvečer ideme na spoločenský večer alebo kultúrne predstavenie v rámci kongresu a máme dostatok času na seba cez deň i v noci. Sú to úžasné víkendy, na ktoré sa dlho vopred tešíme a na ktoré dlho spomíname.

-Pri vbudovaní manželského času do nášho života vás chceme pozvať aj k **vernosti**

rozhodnutiu tráviť spolu čas.

Všetci , ktorí sme rozbiehali nejaký projekt vieme, že nie je až tak ťažké rozbehnúť samotný projekt. Ťažšie je zabezpečiť jeho dlhodobé fungovanie. Podobne aj pri využívaní manželského času musíme počítať s tým, že po prvotnom nadšení príde všedné obdobie s mnohými ťažkosťami a tu je potrebná vernosť.

Dôležité je **zvyknúť si tráviť spolu čas** a to vyžaduje pravidelnosť a dlhodobosť.

Návyk nevznikne za týždeň ani za mesiac.

Svedectvo Jožko:

"Vo svojej lekárskej kardiologickej praxi často pracujem s obéznymi ľuďmi. Chcú schudnúť a podstupujú často krát drastické diéty ale iba na určitý čas – týždne, mesiace. Potom sa vrátia k pôvodným návykom a za týždeň - dva priberú to čo krvopotne schudli. Ja sa ich snažím priviesť k tomu, aby si vypestovali jeden - dva pozitívne návyky, ktoré budú uplatňovať celý život. Napr. aby nevečerali po l8.00 hodine a miesto večere si zvykli ísť s manželom na prechádzku/dve muchy jednou ranou/, alebo aby sa naučili 2-3 x týždenne chodievať na nejaký šport, ktorý ich baví,...tých možností je veľa".

 Podobne chceme pozvať aj vás aby ste boli tvoriví a naplánovali si spoločný čas, ktorý budete spolu trávievať dlhodobo.

Veríme, že sme vás presvedčili, že je dôležité budovať našu vzájomnú lásku .

Aby sme nezostali iba v abstraktnej rovine chceme vás pozvať ku konkrétnemu rozhodnutiu tráviť spolu spoločne čas, ktorý budeme volať **manželský čas**. Je to čas, ktorí si vyhradíme iba pre seba. Tento čas budeme tráviť iba my dvaja a bude to čas sústredenej a nedelenej pozornosti - čiže určite nie, že manžel bude pozerať futbal, čítať noviny a ešte sa rozprávať s manželkou alebo manželka bude pozerať telenovelu, štrikovať a kontrolovať deťom úlohy.

Je to čas, ktorý venujem ja svojej manželke a ona mne.

Buďme tvoriví, aby nám spoločne trávený čas prinášal radosť a vzájomné uspokojenie.

Môžeme ísť na prechádzku napr. na zaujímavé miesta z minulosti, kde budeme mať príležitosť zaspomínať si, môžeme ísť spolu na večeru, na kávu, zmrzlinu, do kina, divadla, na koncert, na bicykel, tráviť spolu čas pri spoločnom športe alebo byť doma a posedieť si pri káve alebo čaji. **Najdôležitejším cieľom tejto obnovy je, aby ste si zvykli pravidelne tráviť spolu čas .**

Úloha č.1:

Chceme vás pozvať, aby ste sa pre nasledujúce obdobie rozhodli že:

1.Denne sa budete spolu rozprávať 2O minút o hocičom, nech rozhovor je pre vás príjemný

  v príjemnom prostredí.

2. Týždenne si naplánujete jeden spoločný večer alebo rande na aspoň 2 hodiny

3. Ročne si naplánujete 1-2 víkendy iba vy dvaja bez detí a priateľov

Chceme vás ubezpečiť, že ak budete dodržiavať tieto 3 body spoločne tráveného času, dostane sa vaše manželstvo na kvalitatívne úplne inú rovinu a budete spolu šťastní alebo šťastnejší ako predtým.

Uloha č.2:

Vypracovať si každý sám **týždenný harmonogram** ako ste minulý týždeň strávili čas. Snažte sa spraviť jednoduchú analýzu a záver pre seba a súčasne nejaké konkrétne rozhodnutie, ako niekde ušetriť čas, ktorý môžem využiť užitočnejšie napr. pre čas s mojim manželom .

**Záver**

Možno si poviete, "Vám sa to dobre hovorí, vám sa to darí. My sme v inej situácii, nám sa nedá nachádzať si dostatok času pre seba, máme malé deti, nevhodnú prácu,..." dôvodov prečo sa to nedá môže byť veľa,...

My pri vstupe do manželstva sme mali veľké ambície byť úspešní vo svojej profesii. Vedeli sme však, že ak sa vydáme touto cestou, naše manželstvo a rodina nebudú naplnené šťastím. Ak sme chceli, aby naše manželstvo a rodina fungovali, museli sme veľa vecí obetovať a to tak v minulosti ako i v súčasnosti. Nikdy sme to však neľutovali.

Jožko svedectvo:

"Nikdy by som nevymenil kongres v Sydney, New Yorku alebo kdekoľvek na svete, ani slávu a vedecké hodnosti za dni strávené so svojou manželkou a deťmi, nikdy by som nevymenil štúdiá odbornej literatúry a písanie publikácií za čítanie rozprávok , hry, rozhovory so svojimi deťmi"..."

 Chceme vás povzbudiť, nevzdávajte sa, rozhodnite sa urobiť niečo pre budovanie vašej vzájomnej lásky, nachádzajte si čas na seba. Ak budete po tom naozaj túžiť podarí sa vám to.

Možno nie hneď, ale ak postupnými, drobným krokmi zreorganizujete svoj život a každodenný režim, budete mať dostatok času pre budovanie vášho vzájomného vzťahu. A Boh vám pomôže, s tým môžete na 100% počítať, lebo On, ktorý je Láska túži, aby táto Láska bola zviditeľnená vo **vašom** manželstve.

Tak nám Pán Boh pomáhaj