NEMZETKÖZI CSALÁDI HÉT

GK Család

OTTHON

SZEPTEMBER 13-20. 8 NAP

Globális lelki utazás · Családi áhítatok

GK CSALÁDI OSZTÁLY · #home2026

GK CSALÁD

Hivatkozások és források

A PROJEKT TERVEZŐJE
A Generál Konferencia - Családi Osztálya

OSZTÁLYVEZETŐ:
Rolly Dumaguit

AZ ÁHÍTATOKAT A CSALÁDI BIZOTTSÁG TAGJAI ÍRTÁK
Alina Kovalenko · Arnaldo Pedrosa
Elvis N. Camargo · Jethro Mandla Sithole
Carlos Linares

SZERKESZTŐ:
Barbara Montrose

GYÁRTÁST TÁMOGATTA
A Média és Kommunikációs Bizottság,
Generál Konferencia · Larissa Gessner, Elnök

ELRENDEZÉS ÉS DIZÁJN
Generál Konferencia - Hugo Cibalde, Márkamenedzser



"Ahol a hit kezdődik"
ÜDVÖZLÜNK ITTHON

Ez az imaheti füzet a következő családé:

Család neve _____

A hét időpontja _____

Egy hét, a hit köré való összegyűlésre

A Nemzetközi Családi Hét során a világ különböző részein élő családok ugyanazokat az olvasmányokat, tevékenységeket és imákat osztják meg egymással. Ezek segítenek újra felfedezni az otthont mint az első helyet, ahol a hitet tanítjuk, megéljük és továbbadjuk.

Ez a füzet hat áhítati olvasmányt tartalmaz, vasárnaptól péntekig minden napra egyet, felkészülésként egy különleges családi szombatra. Az áhítatok olyan, a családokat nap mint nap érintő témákkal foglalkoznak, mint a pénzügyek, a kommunikáció, a mentális egészség, az identitás és a megbocsátás.

A GC Családi Osztálya elkötelezett amellett, hogy ezeken a területeken támogassa a családokat. Mindenekelőtt hisszük, hogy amikor a család lelki élete rendben van, az élet más területei is megerősödnek és áldást nyernek. Minden fejlődés alapja a Jézus Krisztussal való kapcsolat, ezért javaslatunk az, hogy először a család lelkieségére összpontosítsunk. Reméljük és imádkozunk azért, hogy családotok áldást nyerjen e hét tapasztalata által.

Tartalom

01 Vasárnap - Hit az otthonban
02 Hétfő - Kommunikáció az otthonban
03 Kedd - A családi pénzügyek hatékony kezelése
04 Szerda - Identitás az otthonban
05 Csütörtök - Mentális egészség az otthonban
06 Péntek - Megbocsátás és megbékélés az otthonban





Hit az otthonban

VASÁRNAP | 1 NAP

Az otthon szentéllyé válik, amikor a nap Istennel kezdődik és Istennel ér véget.

„Én azonban és az én házam az Úrnak szolgálunk.” (Józsué 24:15)

Hit az otthonban

Alina Kovalenko

A modern élet rohanásában otthonaink könnyen pusztán olyan helyekké válhatnak, ahol alszunk és eszünk. A Biblia azonban az otthont a lelki növekedés elsődleges központjaként mutatja be. A személyes napi áhítat feltölti az egyéni lelkünket, a családi istentisztelet pedig összefonja a szívünket. Amikor egy család imádkozni és a Szentírást olvasni gyűlik össze, egyfajta „lelki üvegházat" épít, amelyben gyermekek és felnőttek egyaránt növekedhetnek Isten kegyelmében.

Mózes 5 könyve 6:6-7- ben Isten így tanítja népét:

„És ez igék, amelyeket e mai napon parancsolok néked, legyenek a te szívedben. És gyakoroljad ezekben a te fiaidat, és szólj ezekről, amikor a te házadban ülsz, vagy amikor úton jársz, és amikor lefekszel, és amikor felkelsz."

Ezek a szavak az egész napot keretbe foglaló áhítati rendet tárnak elénk: reggel kezdődik és este zárul. Isten jelenléte vezesse első gondolatainkat hajnalban és utolsó esti elmélkedésünket, s formáljon mindent a kettő között. Ha tudatosan időt különítünk el minden nap elején és végén, életünket Őbenne horgonyozzuk le, és figyelmesek maradunk vezetésére és gondviselésére.

Reggeli áhítat

A reggeli áhítat irányt ad a napnak. Ha Istennel kezdjük a napot, az meghatározza mindazt, ami utána következik. Szívünket az Ő akaratához igazítja, meghívja jelenlétét mindennapi tevékenységeinkbe, és lelki erőt ad az előttünk álló kihívásokhoz.

> *„Milyen helyénvaló, hogy a szülők még a reggeli étkezés előtt maguk köré gyűjtsék gyermekeiket, hálát adjanak mennyei Atyjuknak az éjszakai oltalomért, és kérjék segítségét, vezetését és őrző gondviselését a nap folyamán!"1*

Esti áhítat

A nap Istennel való lezárása lehetőséget ad az önvizsgálatra, hálára, bűnbánatra és békességre. Segít a családnak letenni terheit, megbocsátani egymásnak és megnyugodni Isten gondviselésében. Amikor a család együtt imádkozik, együtt is növekszik.

> *„Milyen illő az is, hogy amikor eljön az este, a szülők és a gyermekek ismét összegyűljenek előtte, és megköszönjék neki az elmúlt nap áldásait!"2*
>
> *„Az esti áhítat idején a család minden tagja vizsgálja meg jól a saját szívét. Minden elkövetett rosszat hozzanak helyre. Ha valaki a nap folyamán megbántott valakit vagy szeretetlenül szólt hozzá, kérjen bocsánatot attól, akit megsértett."3*

Ez a napi ritmus az állandó odaszentelődés ősi gyakorlatát tükrözi, elismerve, hogy minden nap elejétől a végéig Istené.

Miért fontos a reggeli és esti áhítat?

1. Erősíti a családi egységet, békét és stabilitást hoz. A napi kétszeri közös idő elősegíti a kommunikációt, a szeretetet és a közös céltudatot; olyan módon erősíti a kötelékeket, amelyre a felszínes együttlét nem képes.

2. Formálja a gyermekek hitét, mert példából tanulnak. Ha látják, hogy Isten elsőbbséget élvez a mindennapi életben, megtanulják, hogy a hit nem választható kiegészítő, hanem az élet középpontja.

3. Lelki következetességet épít és segít legyőzni a kísértéseket, mert a hitet a mindennapok részévé teszi, nem csupán alkalmi eseménnyé. Szilárd alapot ad a napnak, és emlékeztet arra, hogy Isten kezében van az irányítás.„

4. Őszinte, komoly imával a szülők emeljenek védőfalat gyermekeik köré. Teljes hittel imádkozzanak azért, hogy Isten velük maradjon, és szent angyalok őrizzék őket és gyermekeiket Sátán kegyetlen hatalmától."[4]

Amikor a családok Istennel kezdik és zárják napjukat, meghívják jelenlétét minden köztes pillanatba. Így nemcsak erősebb otthont, hanem mélyebb, maradandó hitet is építenek.

„Én azonban és az én házam az Úrnak szolgálunk.” (Józsué 24:15)



CSALÁDI TEVÉKENYSÉG

A heti kihívás: reggeli és esti áhítat

15 Perc | Mint család | E füzet segitségével

Arra hívjuk háztartásotokat, hogy ezen a héten vállaljatok egy különleges lelki gyakorlatot: alakítsatok ki reggeli és esti családi áhítatot.
A hét kihívása, hogy minden nap legyen reggeli és esti áhítat. Állítsatok be emlékeztetőt, ha szükséges; ha egy alkalom kimarad, ne csüggedjetek el, hanem próbáljátok újra.

Reggel: ajánljátok terveiteket az Úrnak. Egy rövid igeolvasás és egy védelemért, vezetésért mondott ima megváltoztathatja az egész nap légkörét.

Este: a nap vége előtt gyűljetek össze, olvassátok el az adott napi áhítatot, és adjatok hálát Isten irgalmáért. Ez segít békés szívvel nyugovóra térni.

*A Családi Hét befejezése után az esti áhítatot a szombati bibliai leckék közös tanulmányozásával is folytathatjátok.

A következetesség minden lelki szokás egyik legnehezebb része.A rendszerességet az alábbi ellenőrzőlista segíti.

Tevékenység: Reggeli és Esti Áhítat

Jegyezzétek fel az összes istentiszteletet, amelyet a családotok együtt tart ezen a héten. Helyezzetek el egy tollat vagy ceruzát a füzet mellett azon a helyen, amelyet a családi istentiszteletre kijelöltetek.
Családként jelöljétek be minden reggeli és esti foglalkozást.
Ne aggódjatok amiatt, hogy „tökéletes” legyen; a cél a következetesség, nem a tökéletesség. Legyen ez az a hét, amikor otthonotok szentélyé válik..

Nap	Reggeli Családi Áhitat	Esti Családi Áhitat
Vasárnap		
Hétfő		
Kedd		
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		

Javasolt áhítati rend:

Olvassátok el a Családi Hét napi olvasmányát
Végezd el a mai napi feladatot
Énekeljetek egy éneket
Imádkozzatok együtt



Kommunikáció az otthonban

hétfő |2 Nap

Arnaldo Pedrosa

Az otthon kimondott szavaink feltárják - és formálják - a bennünk lévő szívet.

„A szívnek teljességéből szól a száj.”

(Máté 12:34)

Kommunikáció az otthonban

Arnaldo Pedrosa

Az, ahogyan otthon egymáshoz beszélünk, tükrözi szívünk állapotát és Krisztus jelenlétét a mindennapi életben. A Szentírás emlékeztet: „Legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a szólásra, késedelmes a haragra.” A menny is ezt a sorrendet példázza - előbb hallgatni, aztán szólni -, és így kellene működnie minden családnak is. Sok konfliktus nem a szeretet hiányából, hanem a megértés hiányából fakad. Amikor valaki érzi, hogy meghallgatják, a szíve meglágyul és a falak leomlanak. A szülők azt a tanácsot kapják, hogy gyermekeikkel „csendes, kedves módon” bánjanak, mert a kemény hang ingerlékenységet szül, a szelíd szó pedig megőrzi a kellemes lelkületet.[1] A hallgatás ezért nem csupán készség, hanem a szeretet kifejezése, Krisztust tükrözve, aki még a lélek ki nem mondott terheit is meghallja. Ahogyan gyakran megfigyelhető: a legtöbben azért hallgatnak, hogy válaszoljanak, nem azért, hogy megértsenek; az igazi szeretet azonban előbb hallgat.[2]

A szavaknak hatalmuk van építeni vagy rombolni. Az apostol arra hív, hogy „szeretetben mondjuk az igazságot”, együtt tartva az őszinteséget és a kedvességet. A szeretet nélküli igazság sebez, az igazság nélküli szeretet pedig elgyengít. „Semmi rothadt beszéd a ti szátokból ki ne származzék, hanem csak amely hasznos a szükséges építésre” (vö. Efézus 4:29). A szavak alakítják az otthon légkörét. A derűs, kegyelemmel teli beszéd meleget és békét hoz, a keménység viszont neheztelést szül. A tanács így szól: „Kellemes, vidám szavaitok legyenek mindig olyanok családotokban, mint a napsugarak.”[3] Ez minden kapcsolatba fényt és megnyugvást hoz. Egy egyszerű, mégis mélyreható elv rajzolódik ki: ha valamit nem lehet kedvesen megfogalmazni, akkor jobb, ha elhallgatjuk.

A gyermekek többet tanulnak abból, amit látnak, mint abból, amit mondanak nekik. Ha a szülők azt szeretnék, hogy gyermekeik igaz életet éljenek, nekik maguknak kell helyes magatartást példázniuk elméletben és gyakorlatban egyaránt.[4]

Krisztus tökéletes kommunikációt mutatott: határozott, mégis szelíd; igaz, mégis együttérző volt. Példája megmutatja, hogy a befolyás elsősorban nem az utasításokon, hanem a jellemen keresztül érvényesül.

A helyreigazítás szükséges, de annak lelkülete határozza meg a hatását. „Ti atyák, ne bosszantsátok a ti gyermekeiteket, hogy kétségbe ne essenek”(Kolossé 3:21). A fegyelmezésnek vezetnie kell, nem összetörnie. A szigor és az uralkodás a legrosszabb indulatokat kelti fel, és gyakran éppen azt a viselkedést termeli újra, amelyet ki akar javítani.[5] A szeretetteljes kérés, a türelem, sőt a gyermekekkel együtt mondott ima a legkeményebb szívet is meglágyíthatja. Isten fegyelmezése is határozott és következetes, mégis mindig irgalommal teljes.

Végső soron a kommunikáció lelki kérdés. „A szívnek teljességéből szól a száj” (Máté 12:34). Amikor Krisztus lakozik bennünk, szavaink átalakulnak. A szülők bátorítást kapnak arra, hogy gyermekeiket a Megváltóhoz vigyék, bízva kegyelmében ott is, ahol az emberi erőfeszítés kevés.[6] Az ima és az Istentől való függés marad annak az otthonnak az igazi alapja, ahol a kommunikáció gyógyít, helyreállít és az Ő szeretetét tükrözi.
Gyakorlat teszi a mestert! Tudatosan állj meg, mielőtt megszólalsz, és még helyreigazításkor is a kedvességet válaszd. Próbáljuk ki!

CSALÁDI TEVÉKENYSÉG

Tevékenység: Építsenek a szavaid, ne romboljanak

Gyakoroljuk, hogyan építhetjük egymást szavainkkal, kezdve azokkal, akiket a legjobban szeretünk.

15 Perc | Mint család | Szeretetteljes szavak

A mai áhítat végén menjetek körbe a családi körben. Mindenki mondjon egy bátorító mondatot a tőle jobbra ülőnek. Például: „Észrevettem, milyen türelmes voltál ma”, „Örülök, hogy a családunkhoz tartozol”, vagy „Köszönöm, hogy ezen a héten vezettél minket.” Legyetek konkrétak: „Észrevettem, hogy ma időt szántál arra, hogy segíts valakinek”, ne csak általánosak: „Kedves vagy.”

A bátorító mondat legyen teljes gondolat. Ne kövesse „de”, „kivéve” vagy „csak azt kívánom...” A szavaitok bátorítsanak, ne törjenek össze.

Kérjétek az Úr segítségét, hogy a folyamatos javítgatás helyett kialakuljon bennetek a tudatos bátorítás és hála szokása.



KEDD | 3 NAP

A családi pénzügyek hatékony kezelése

Elvis N. Camargo

Minden pénzügyi döntés dicsőítheti Istent - vagy észrevétlenül rabságba dönthet.

„Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére műveljetek.”
(1Korinthus 10:31)

A családi pénzügyek hatékony kezelése

Elvis N. Camargo

Korunk egyik olyan gondja, amelyre sajnos sokan nem fordítanak kellő figyelmet, a családi pénzügyek helytelen kezelése. Sok tanács áll rendelkezésre, mégis kevesen követik azt helyesen. Fontos leckéket tanulhatunk, ha az isteni vezetést követjük.

> *"Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére műveljetek." (1 Korinthus 10:31) Ez a családi pénzügyek hatékony kezelésére is vonatkozik. Kezdhetjük azzal, hogy rendezzük pénzügyi életünket néhány egyszerű, de erőteljes alapelv szerint: pontosan tudjuk, mennyi a család havi bevétele, mennyi az összes havi kiadás, és van-e fennálló adósság.*

Istent dicsőítjük, amikor csökkentjük a szükségtelen kiadásokat és kerüljük az impulzusvásárlást. Nem minden szükséges, amit szeretnénk; a megelégedettség sokat számít.

> *„De ha van élelmünk és ruházatunk, elégedjünk meg vele." (1Timótheus 6:8)*

Fontos döntés az új adósságok kerülése is. „A kölcsönvevő szolgája a kölcsönadónak" (Példabeszédek 22:7).
Az adósság csökkenti a szabadságunkat. Ha van tartozásunk, a cél annak visszafizetése legyen. Ehhez fegyelem és kitartás kell, anélkül hogy útközben feladnánk.

> *Kölcsönt kér a gonosz és nem fizeti vissza..." (Zsoltárok 37:21)*

Emlékezzünk arra, hogy minden pénzügyi döntésünknek Istent kell tisztelnie. Bölcsességet kell keresnünk, egyensúlyt tartanunk és felelősen bánnunk azzal, amit Isten ránk bízott.

Még kis összeggel is fontos elkezdeni a megtakarítást, hogy ne legyünk hitelre utalva nehéz időkben.

> *„A szorgalmasnak gondolatai csak gyarapodásra vannak; valaki pedig hirtelenkedik, csak szükségre jut." (Példabeszédek 21:5)*

Végső soron a cél: több békével, kevesebb nyomással és nagyobb tudatossággal élni - hűségesen, rendezetten és hálásan azért, amink már van.

> *„És az Istennek békessége uralkodjék a ti szívetekben... és háládatosak legyetek." (Kolossé 3:15)*

CSALÁDI TEVÉKENYSÉG

Tevékenység: Családi pénzügyi áttekintés

Szánjunk egy kis időt arra, hogy áttekintsük és elemezzük a családi pénzügyeinket!

15 Perc | Számológép + toll | Szülők + nagyobb gyermekek

A pénzügyi gondok nem mindig nagy vásárlásokkal vagy váratlan kiadásokkal kezdődnek. Gyakran apró, jelentéktelennek tűnő költésekből indulnak, amelyek idővel túlterhelik a családi költségvetést.

Párként - vagy szülők és nagyobb gyermekek együtt töltsétek ki:
Tudjuk-e, mire megy el a pénzünk nagy része?

Havi áttekintés

Havi bevétel: _____ Ft.
Összes kiadás: _____ Ft.
Adósság (ha van): _____ Ft.
Megtakarítás (ha van): _____ Ft.

Havi kiadások - becslés is megfelel:

Élelmiszer: _____ Ft
Lakhatás: _____ Ft
Közlekedés: _____ Ft
Egyéb: _____ Ft

Befektetés a Mennyei Kincstárba Számláim Istennél

Első zsenge: _____ Ft. Tized: _____ Ft. Adományok: _____ Ft.

A három kosár költségvetés

Osszátok pénzügyeiteket három kategóriába:

Szükségletek (Muszály)
Élelmiszer, lakhatás, közüzemi költségek, alapvető közlekedés.

Kötelezettségek
Adósságtörlesztés, vállalt kötelezettségek, tized és adományok.

Vágyak (Rugalmas)
Étterem, vásárlás, nyaralás, extrák.

Együtt mérlegeljük:

Melyik kategória fogyasztja jelenleg a legtöbbet?
Melyiket kell a leginkább védenünk?

Családként válasszatok EGY apró változtatást erre a hétre:

Példák:

- Hagyjatok ki egy szükségtelen vásárlást
- Főzzetek eggyel több ételt otthon
- Tegyetek félre egy kisebb összeget
- Halasszatok el egy „vágy” jellegű vásárlást vagy utazást
- Gyakoroljátok a tudatos nagylelkűséget.

Emlékezzetek: a kis, hűséges döntések hosszú távú békét hoznak. Ezen a héten minden vásárlás előtt kérdezzétek meg: „Ez békét hoz vagy nyomást?”

Zárásként mindenki fejezze be ezt a mondatot: „Egy dolog, amiért hálás vagyok, hogy már most is megvan nekünk...”

Végül kérjetek imában bölcsességet, tisztánlátást és önuralmat, hogy Isten áldásainak jó sáfárai legyetek.



Identitás Az Otthonban

SZERDA | 4 NAP

J. M. Sithole

Legigazibb identitásunkat nem örököljük és nem kiérdemeljük; Istentől kapjuk.

„És monda Isten: Teremtsünk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra... Teremté tehát az Isten az embert az ő képére... férfiúvá és asszonnyá teremté őket.”

(1Mózes 1:26-27)

Identitás Az Otthonban

Jethro Mandla Sithole

A világ a családi identitást közös önazonosságként határozza meg: a szülők, gyermekek és testvérek által megosztott összetartozás, értékek, biztonság, kultúra, hagyományok és történelem érzéseként, amelyet vérségi kapcsolat, házasság vagy örökbefogadás köt össze.

A keresztény családban: „Identitásunk elsődleges forrása az, hogy magának Istennek a képmására teremtettünk, és a bűneinkért hozott áldozatába vetett hit által örökbefogadással az Ő családjába fogadtattunk.”[1]

> *„Krisztusban való identitásunknak semmi köze ahhoz a nacionalista keresztény identitás-eszméhez, amely ma egyes politikai körökben megjelenik. A keresztény identitása Jézusban található, nem politikai programban vagy önkifejezésben. Amikor Megváltónknak és Urunknak fogadjuk el Őt, Isten családjának szerves részévé válunk. A menny földi közösségéhez tartozunk. És bár csábító lehet személyiségtesztekre és felmérésekre alapozni önazonosságunkat, semmilyen emberi azonosítási módszer nem ér fel azzal, hogy identitásunkat abban az Istenben találjuk meg, akinek irántunk való szeretete változhatatlan és örök.”*[2]

Az Istennek való odaszentelődés a családi identitás alapja: „Mózesnek a páskaünnepre vonatkozó útmutatásai mély jelentőséggel bírnak, és a mai kor szüleire és gyermekeire is alkalmazhatók.

> *Az apának kellett a ház papjaként szolgálnia, és ha az apa meghalt, a legidősebb élő fiúnak kellett elvégeznie az ajtófélfa vérrel való meghintésének ünnepélyes cselekedetét. Ez annak a munkának a jelképe, amelyet minden családban el kell végezni. A szülők gyűjtsék össze gyermekeiket otthonukban, és mutassák be előttük Krisztust mint Páskabárányukat. Az apa szentelje Istennek otthona minden lakóját, és végezze el azt a munkát, amelyet a páskaünnep jelképez. Veszélyes ezt az ünnepélyes kötelességet mások kezére hagyni.*[3]

A szülők imával őrizzék a családi identitást: „Építsetek imából és hitből erődítményt gyermekeitek köré, és legyetek szorgalmasan éberek.

Egy pillanatig sem vagytok biztonságban Sátán támadásaival szemben. Nincs idő pihenni az éber, komoly munkától. Ez rendkívül fontos küzdelem. Örök következmények forognak kockán. Élet vagy halál kérdése ez számotokra és családotok számára."[4]

A férj és a feleség különálló identitása: „Bár egy házaspár a menny és a szent angyalok előtt ünnepélyes fogadalommal egymásnak adta magát, és a kettő egy lett, mindkettőjüknek külön identitása marad, amelyet a házassági szövetség nem semmisíthet meg... Sem a férj, sem a feleség ne olvassza saját egyéniségét a másikéba. Mindkettőjüknek személyes kapcsolata van Istennel."[5]

Férjek a családban: A férfiak hasonlóképen, együtt lakjanak értelmes módon feleségükkel, az asszonyi nemnek, mint gyöngébb edénynek, tisztességet tévén, mint a kik örökös társaik az élet kegyelmében; hogy a ti imádságaitok meg ne hiúsuljanak.
„Ne igyekezz feleségedet saját akaratod rabszolgájává tenni, hanem kedvességgel és önzetlen vággyal, hogy kényelmét és boldogságát előmozdítsd, vond őt szoros együttérzésbe magaddal. Adj lehetőséget képességei gyakorlására, és ne próbáld eltorzítani gondolkodását és úgy formálni ítéletét, hogy elveszítse szellemi identitását."[6]

Feleségek a családban: Efézus 5:22 a férjnek való, Úr iránti engedelmességhez hasonló odafordulásról beszél. A kiadvány hangsúlyozza, hogy ez nem azonos a feleség identitásának feladásával. „Az a nő, aki aláveti magát annak, hogy a házi élet legapróbb dolgaiban is mindig más diktáljon neki, aki feladja identitását, soha nem lesz olyan hasznos vagy áldásos a világ számára, amilyennek lennie kellene... Isten mindenkinek - férfinak és nőnek - identitást, egyéniséget adott. Mindenkinek magának kell Isten félelmében cselekednie."[7]

> *„Amikor a feleség testét és elméjét férje irányítása alá adja, mindenben passzívan engedve akaratának, feláldozva lelkiismeretét, méltóságát, sőt identitását, elveszíti annak lehetőségét, hogy a jóra gyakorolt erőteljes befolyásával felemelje férjét."*[8]

Gyermekek a családban: „Krisztus tökéletesen megőrizte jellemének egységességét, noha kedvezőtlen hatások vették körül, és a legkülönbözőbb körülmények közé került. Életének első harminc éve alatt Názáretben nem történt semmi természetfeletti, ami az emberek figyelmét rá irányította volna. . . . Krisztus élete kiemelkedett a többi gyermek életéből. Erős erkölcsi jelleme és határozottsága mindig arra vezette, hogy hű maradjon kötelességtudatához, és ragaszkodjon az igazság elveihez, amelyektől semmilyen indíték, bármilyen erős is legyen, nem tudta eltéríteni. Sem a pénz, sem az élvezet, sem a dicséret, sem a bírálat nem tudta megvásárolni vagy hízelgéssel rávenni, hogy helytelen cselekedetre vállalkozzon. Erős volt, hogy ellenálljon a kísértésnek, bölcs, hogy felismerje a gonoszt, és határozott, hogy hű maradjon meggyőződéseihez."9

„Isten mindannyiunknak saját identitást adott, amely nem olvasztható bele egy másik emberébe; egyéni jellegzetességeink azonban sokkal kevésbé lesznek feltűnőek, ha valóban Krisztuséi vagyunk, és az Ő akarata a mi akaratunk."[10]

Isten a család szerkezetét apából, anyából és gyermekekből alkotta. Az Istenben lehorgonyzott családi identitás összeköti a család egységét tagjainak sokféleségével.

A szülők felelősséget viselnek családtagjaik üdvösségéért. Emeljétek fel szemeiteket, és nézzétek azokat, a kik északról jőnek! Hol van a nyáj, a mely néked adatott, a te dicsőségednek juhnyája? Jeremiás 13:20. Isten célja a család minden tagjának megmentése; az a család látja meg Isten országát, amely identitásának elsődleges forrását Istenben és az Ő akaratában találja.

Ámen.

CSALÁDI TEVÉKENYSÉG

Családi identitás tevékenység

Az otthon az a hely, ahol az ember otthon érzi magát,
és ahol minden családtagnak fontos szerepe van.
Szánjanak néhány percet arra, hogy együtt gondolkodjatok.

7-10 Perc Mint család Nyitott Szívvel

1. Mindenki mondja el, ki ő a családban (például férj, fiú, lány, anya). Beszéljétek meg: mit jelent ez a ti otthonotokban?

2. Hogyan támogathatjuk egymást a családban betöltött helyünkhöz kapcsolódó ajándékokban és felelősségekben?

3. Értékeink és identitásunk összhangban vannak-e Krisztussal, identitásunk elsődleges forrásával.

– Egyéni szinten
– Családi szinten

4. Van-e jele annak, hogy valakinek az egyéni identitását elnyomják a családban? Ha igen, milyen lépések szükségesek ennek kijavításához?

5. Ha erősíteni kell a családi identitást, soroljatok fel legalább három fontos lépést és vállalást, amelyet meghatározott időn belül megtesztek.



Mentális egészség az otthonban

CSÜTÖRTÖK |5 NAP

By Carlos Linares

Az az otthon, ahol a szeretetet szabadon kifejezik, a gyógyulás helyévé válik.

"A szeretetben nincsen félelem; sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrelemmel jár: a ki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben."

(1 János 4: 18)

Mentális egészség az otthonban

Carlos Linares

A világot 2020 és 2022 között sújtó világjárvány idején az emberek hosszú időre otthonukba kényszerültek. Sok háztartásban ez súlyos konfliktusokat és a válások számának növekedését idézte elő, megmutatva, hogy a családok nem voltak felkészülve a hosszan tartó együttélésre ugyanabban a környezetben. A mentális egészséget egyértelműen érintette a stressz, a bizonytalanság, a félelem, a szorongás, a depresszió és más terhek; sokan nem találták meg otthonukban azt a menedéket, amelyre szükségük lett volna.[1]

Hála Istennek, a világjárvány elmúlt, de az otthoni mentális egészség gondozásának szükségessége továbbra is rendkívül fontos. Érzelmi válságokat nemcsak világjárványok, hanem más szélsőséges helyzetek is kiválthatnak. A WHO szerint a 15-29 éves serdülők és fiatalok körében az öngyilkosság a harmadik vezető halálok.[2] Ez arra figyelmeztet, hogy sok családban az „otthon tüze" már nem melegíti a tagok szívét valódi szeretettel, hittel és reménnyel.

Befogadó környezet kialakítása

„A szeretetben nincsen félelem; sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet." (1János 4:18)
„Sokan gyengeségnek tekintik a szeretet kifejezését, és olyan tartózkodást őriznek, amely eltaszít másokat. Ez a lelkület elfojtja az együttérzés áramlását. Amikor a társas és nagylelkű indíttatásokat visszaszorítják, azok elsorvadnak, a szív pedig sivárrá és hideggé válik. Óvakodjunk ettől a tévedéstől. A szeretet nem maradhat fenn sokáig kifejezés nélkül. Ne hagyd, hogy a hozzád tartozó ember szíve éhezzen a kedvesség és együttérzés hiánya miatt."[3]

Káros körök megtörése

„Amelyet nem látok, arra taníts meg engem; ha gonoszságot cselekedtem, többé nem teszem." (Jób 34:32)

„Azért van oly sok keményszívű férfi és nő a világon, mert az igazi szeretetet gyengeségnek tekintették, elbátortalanították és elfojtották. Ezeknek az embereknek jobb természete gyermekkorban elnyomódott; és ha az isteni szeretet fénye nem olvasztja fel hideg önzésüket, boldogságuk örökre tönkremegy."[4]

Orvosság testnek és léleknek

„A vidám elme jó orvosságul szolgál; a szomorú lélek pedig megszárasztja a csontokat." (Példabeszédek 17:22)

„A szeretet éppúgy nem létezhet anélkül, hogy külső tettekben megmutatkozna, mint ahogy a tüzet sem lehet tüzelőanyag nélkül életben tartani... Amikor hazamész, hagyd hátra üzleti gondjaidat, zavarodat és bosszúságaidat. Menj családodhoz derűs arccal, együttérzéssel, gyengédséggel és szeretettel. Ez jobb lesz, mint pénzt költeni gyógyszerekre vagy orvosokra feleséged számára. Egészség lesz a testnek és erő a léleknek."[5]

CSALÁDI TEVÉKENYSÉG

Tevékenység: Aktív hallgatás

Hallgassatok azért, hogy valóban meghalljátok, amit a másik mond, ne pedig azért, hogy közben a saját válaszotokon gondolkodjatok.

7-10 Perc Mint család Figyelő fülek

A mai áhítat után szánjatok időt egymás meghallgatására. Egyszerű feladatnak tűnhet, mégis jelentős. Ne kövesse kritika, tanács vagy önigazolás. Egyszerűen csak hallgassatok.
Egy szülő megadhatja az alaphangot: „Most nem azért vagyunk itt, hogy bármit megjavítsunk. Azért vagyunk itt, hogy meghallgassuk és megértsük egymást.”

Minden családtag fejezze be ezt a mondatot: „Egy dolog,
amit mostanában érzek: ...”

Ennyi. Ne szakítsátok félbe, ne javítsátok ki, és ne adjatok tanácsot.

Példák:

“...egy kicsit stresszes vagyok”

“...örülök annak, hogy _____”

“...fáradt vagyok”

“...aggódom az iskola/a munka miatt.”

Miután mindenki elmondta a gondolatait, valaki egyszerűen csak elismerheti a hozzászólásukat, és azt mondhatja:
“Köszönöm, hogy megosztottad velünk.”

Ha mindenki sorra került, kérdezzétek meg egymástól: jó érzés volt-e hangosan kimondani és megosztani?

Zárjátok imával, kérve az Urat, hogy otthonotok a béke, megértés, szeretet és bátorítás helye legyen.



Megbocsátás és Megbékélés az Otthonban

PÉNTEK | 6 NAP

Carlos Linares

A megbocsátás előbb szabadítja fel azt, aki adja, mint azt, aki kapja.

„Atyám! bocsásd meg nékik; mert nem tudják mit cselekesznek.”
(Lukács 23:34)

Megbocsátás és Megbékélés az Otthonban

Carlos Linares

Emberként folyamatosan hibázunk, az otthoni életben is - tettekkel vagy mulasztással. Ezek a hibák gyakran megbántják szeretteinket, ahogyan az ő hibáik is megbánthatnak bennünket. Többnyire kisebb ügyekről van szó. Sajnos azonban egyes családokban súlyosabb helyzetek, köztük bántalmazás és erőszak is előfordulhatnak. Ilyenkor szükségessé válhat biztonságos helyre menni és jelenteni a helyzetet az illetékes hatóságoknak.
A körülményektől függetlenül az evangélium arra tanít, hogy ne adjunk helyet szívünkben a neheztelésnek, vagyis a megbocsátás megtagadásának.

> *"Ekkor hozzámenvén Péter, monda: Uram, hányszor lehet az én atyámfiának ellenem vétkezni, és néki megbocsátanom? még hétszer is? Monda néki Jézus: Nem mondom néked, hogy még hétszer is, hanem még hetvenhétszer is." (Máté 18:21-22)*

> *„Minden mérgesség és fölgerjedés és harag és lárma és káromkodás kivettessék közületek minden gonoszsággal együtt; legyetek pedig egymáshoz jóságosak, irgalmasak, megengedvén egymásnak, miképpen az Isten is a Krisztusban megengedett néktek." (Efézus 4:31-32)*

Miért bocsátsak meg?

E pszichológiai kiadvány szerint a megbocsátás felszabadít a neheztelés, harag és bosszú negatív érzései alól. Amikor ezek az érzelmek uralják az embert, természetének legrosszabb oldalai kerülhetnek felszínre, testi és lelki kárt okozva önmagának és környezetének.

> *„Vannak, akik hosszú időn át neheztelnek másokra és tartós keserűséget hordoznak, ami mindkét fél számára rendkívül káros. Végső soron aki nem bocsát meg, korlátozza saját szeretetre való képességét.*

> *A megbocsátás nem felejtést jelent, hanem azt, hogy emlékszünk a történtekre, mégis békében maradunk másokkal és önmagunkkal. Még ha az elszenvedett igazságtalanság nagy is volt, nem engedhetjük, hogy teljesen feleméssze. Meg kell bocsátani. Ez nagy kihívás, amely érettséget és tapasztalatot kíván."*[1]

Hogy megszabaduljunk a keserűség minden gyökerétől, meg kell bocsátanunk azoknak is, akik nem bánják meg tettüket. Ez nem jelenti azt, hogy minden visszatér a korábbi állapotába. A fájdalom ellenére azért választjuk a megbocsátást, mert felszabadít és békét hoz.
Krisztus saját példájával hív a szeretet legmagasabb kifejezésére, a megbocsátásra. Keresztre feszítése közben így imádkozott:

> *„Atyám! bocsásd meg nékik; mert nem tudják mit cselekesznek." (Lukács 23:34)*

Csak azok képesek igazán megbocsátani, akiknek szívében Krisztus él (1János 4:20-21). Meg kell bocsátanunk azért is, mert Isten bocsánatának elfogadásához kapcsolódó feltételként jelenik meg:

> *„És mikor imádkozva megállotok, bocsássátok meg, ha valaki ellen valami panaszotok van; hogy a ti mennyei Atyátok is megbocsássa néktek a ti vétkeiteket. Ha pedig ti meg nem bocsátotok, a ti mennyei Atyátok sem bocsátja meg a ti vétkeiteket." (Márk 11:25-26)*

A megbocsátás gyakorlása az otthonban

> *„Öltözzetek föl azért mint az Istennek választottai, szentek és szeretettek, könyörületes szívet, jóságosságot, alázatosságot, szelídséget, hosszútűrést; elszenvedvén egymást és megbocsátván kölcsönösen egymásnak... Miképpen a Krisztus is megbocsátott néktek, akképpen ti is; mindezeknek fölébe pedig öltsétek föl a szeretetet, mint amely a tökéletességnek kötele." (Kolossé 3:12-14)*

> *„Nem éri meg ragaszkodni mindig a saját akaratunkhoz, és nem engedni a kis jelentőségű dolgokban, ezzel keserűséget és haragot hozva az otthonba. Az élet túl rövid, túl tele van bánattal..."*

„Legyen mindenki kedves és figyelmes a másikhoz. Soha ne menjen le a nap haragotok felett. Soha ne hunyjátok le álomra szemeteket anélkül, hogy helyrehoznátok azokat az apró, bosszantó nehézségeket, amelyek megsebzik és összezúzzák a lelket.”[2]

Ideális alkalmak bocsánatot kérni otthon

„Ám haragudjatok, de ne vétkezzetek: a nap le ne menjen a ti haragotokon.” (Efézus 4:26)
„A háztartás tagjai között mindig kedves, figyelmes megfontolás uralkodjék. Reggel és este minden szív egyesüljön tiszteletteljes áhítatban. Az esti áhítat idején a család minden tagja vizsgálja meg jól a saját szívét. Minden elkövetett rosszat hozzanak helyre. Ha valaki a nap folyamán megbántott valakit vagy szeretetlenül szólt, kérjen bocsánatot attól, akit megsértett. Gyakran sérelmeket dédelgetnek a gondolatokban, és olyan félreértések és szívfájdalmak keletkeznek, amelyeknek nem kellene létrejönniük. Ha a vélt vétkes lehetőséget kapna, talán olyan magyarázatot adhatna, amely megkönnyebbülést hozna a család többi tagjának.”[3]

„Napnyugta előtt gyűljenek össze a család tagjai Isten Igéjének olvasására, éneklésre és imára. Reformra van szükség ezen a téren, mert sokan hanyagok voltak. Vallomást kell tennünk Istennek és egymásnak. Kezdjük újra, és tegyünk különleges intézkedéseket, hogy a család minden tagja felkészülhessen annak a napnak a tiszteletére, amelyet Isten megáldott és megszentelt.”[4]

Prófécia a mai családoknak

“Ímé, én elküldöm néktek Illést, a prófétát, mielőtt eljön az Úrnak nagy és félelmetes napja. És az atyák szívét a fiakhoz fordítja, a fiak szívét pedig az atyákhoz, hogy el ne jőjjek és meg ne verjem e földet átokkal.” (Malakiás 4:5-6)

„Ha elmulasztottátok kötelességeteket családotok iránt, valljátok meg bűneiteket Isten előtt. Gyűjtsétek magatok köré gyermekeiteket, és ismerjétek el hanyagságotokat. Mondjátok el nekik, hogy megújulást szeretnétek az otthonban, és kérjétek segítségüket ahhoz, hogy az otthon olyanná legyen, amilyennek lennie kell. Olvassátok fel nekik Isten Igéjének útmutatásait. Imádkozzatok velük; kérjétek Istent, hogy őrizze meg életüket, és segítsen nekik felkészülni az Ő országában lévő otthonra. Így kezdhetitek el a megújulás munkáját; azután továbbra is járjatok az Úr útján.”[5]

CSALÁDI TEVÉKENYSÉG

Tevékenység: Bocsánatkérés

Gyakoroljátok az őszinte bocsánatkérést, mielőtt a kis sérelmek t artós sebekké válnának.

5-10 Perc Mint család Papír és ceruza

Ha apró dolgokért sem tudunk őszintén bocsánatot kérni, szívünk megkeményedhet, és idővel képtelenné válhatunk bocsánatot kérni akkor is, amikor valóban megbántottunk valakit. Szánjatok néhány percet az őszinte bocsánatkérés gyakorlására.

Csendben gondold át: megbántottam-e valakit mostanában, szándékosan vagy akaratlanul? Hogyan tehetném jóvá?
Egy kis papírra írj egy egyszerű mondatot: „Sajnálom, hogy ...”
Legyen egyszerű és konkrét. Kerüld az önigazolást és a felelősség áthárítását.

*Ha nincs mindenki felé bocsánatkérésed, írj helyette egy köszönő üzenetet: „Hálás vagyok érted, mert ...” A tevékenység végén mindenki kapjon egy üzenetet a többiektől.
Amikor megkapod az üzenetet, nem kell azonnal válaszolnod. Mondhatod egyszerűen: „Köszönöm”, vagy mosollyal jelezheted, hogy elfogadtad.

Kérdezzétek meg: könnyebb volt leírni, mint kimondani?
Zárjátok imával, kérve az Urat, hogy tartsa szíveteket gyengédnek, késznek a gyors megbocsátásra és a dolgok rendezésére.

Jegyzetek

Jegyzetek

Elköteleződésünk

A hét olvasmányai után mi a családotok megújított elköteleződése? .
Beszéljétek meg, írjátok le ide, majd minden családtag írja alá.

Áldás az otthonra

Legyen ez az otthon olyan hely, ahol a hit elkezdődik és soha nem ér véget - ahol a reggel az Õ nevével nyílik, az este pedig az Õ békéjében zárul; ahol a szavak építenek, a szívek megbocsátanak, és minden családtag megtalálja helyét az Õ szeretetének körében.

Ahol a hit kezdődik

Milyen volt a Nemzetközi Családi Hét tapasztalata? Visszajelzésetek fontos számunkra.
A QR-kódok beolvasásával vagy a lent megadott hivatkozások meglátogatásával osszátok meg, hogyan telt ez a hét otthonotokban vagy helyi gyülekezetetekben.

Osszátok meg velünk a hetet:
sdarm.app/family/week-survey

GK CSALÁD