

Suflet de Femeie





Cuprins

- 03 Ca între femei, Rodica Baci
- 04 De 8 Martie o mămică „îmbogătită”, Carmen Busch
- 06 Interviu cu viitoare mămică..., Luciana Sand
- 08 Gândurile bunicii, Melania Berghianu
- 10 Învierea Domnului Isus, Înv. școlii duminicale BethEl
- 11 Mereu primăvară, Carmen Nistor
- 12 Frumos, Elisabeta Popescu
- 13 O oază de liniște..., Simona Brîncovan
- 14 Ai câteva minute libere ?, Carmen Busch
- 15 ABC-ul vieții, Delia Rusu
- 16 Nașterea din nou, Lidia Aldea
- 17 Încrezătoare și nu temătoare, Naomi Bota
- 18 Semănand sămânța, Adela Butnar
- 20 Ochelari noi pentru relații restaurare, Florina Mereu
- 22 Cați ca noi?, Mărginean Camelia
- 24 Viața ta, un dar neprețuit, Rodica Filip
- 25 Aș vrea, Mariana Suceava
- 26 Marșul vieții, Anca Vereș
- 28 Am fost vindecată de glaucom, Prip Luciana
- 30 Sunt mandră că Dumnezeu, Cristina Mitru
- 32 Dietă pentru minte și suflet, Daniela Rotar
- 33 Cu cine decid să rămân?, Perla Hădărean
- 34 Primăvara din sufletul nostru, Aurica Laurențiu
- 35 Ce faci în casa Împăratului ?, Virginia Rusu
- 34 Muzică și literatură
- 38 De ce să memorăm Scriptura?
- 39 Știați că?
- 40 Combate eficient căderea părului, Cristina Bota
- 42 Sport și sănătate, Mihaela Berghianu
- 44 Gabby Douglas
- 46 În bucătărie

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Rodica Baci
Biserica Betania, Târgu Mureș
Simona Brâncovan
Biserica Betania, Târgu Mureș
Mia Pop
Biserica Noul Legământ, Târgu Mureș
Lidia Aldea
Biserica Bethel, Târgu Mureș
Violeta Molonfălean
Biserica Filadelfia, Târgu Mureș
Adriana Someșan
Biserica Bethel, Târgu Mureș



Vine primăvara! Să ne facem timp să o observăm și să ne bucurăm de ea împreună cu cei dragi . Primăvara aduce atâta speranță când vezi cum încolțește iarba, cum se umflă mugurii pe ramuri gata să plesnească viața din ei, apoi explozia de culori și parfumuri...Privind la toate acestea parcă îmi aduc aminte de Lucian Blaga cu afirmația sa memorabilă “...risipei se dedă Florarul”. Zilele primăverii pun în mișcare un spectacol de lumină și culoare cu intensitate gradată, astfel încât parcă am participa la recapitularea creației. Suntem invitați la cel mai minunat spectacol, la o naștere din nou a naturii, totul se recrează din nou sub ochii noștri și pentru bucuria noastră! Să ne facem timp să-l privim, dar să nu ne mulțumim doar cu atât! Există ceva mai mult pentru noi, nu doar să fim spectator, ci să lăsăm primăvara, renașterea să intre și în sufletele noastre.

Ei bine, dar cum? Nu ajunge doar să ne facem timp să privim și să ne bucurăm? Nu, nu ajunge! Trebuie să înfloreasca și sufletul nostru!

În Psalmul 72, regele Solomom ne prezintă o Persoana care se aseamănă cu “o ploaie, care cade pe un pământ cosit, o ploaie repede care udă câmpia “. Este vorba despre un Împărat în zilele căruia.” cel, neprihănit va înflori și va fi belșug de pace “.

Cine altul este acest personaj decât Mesia, care va face posibilă restaurarea în sufletele oamenilor și datorită căruia “... oamenii vor înflori în cetăți ca iarba pământului “.

El va aduce o primăvară veșnică pentru că ceea ce restaurează El, rămâne restaurat și ceea ce binecuvântează El rămâne binecuvântat . Isus a venit să instaureze o împărăție veșnică care este mai presus decât orice altă domnie, mai presus decât orice putere economică, politică sau spirituală, așa cum scrie profetul Daniel in cartea sa :”Dumnezeul cerurilor

va ridica o împărăție, care nu va fi nimicită niciodată , și care nu va trece sub stăpânirea unui alt popor”. Vestea bună este că această Împărăție se întemeiază pe Dragostea Dumnezeului Creator și prin credință este accesibilă oricui dorește să intre în ea și să găsească fericirea.

Așa cum spunea însuși Domnul Isus, Impărăția Lui Dumnezeu este în inima noastră și tot El spune: “Cine crede în Mine, din inima Lui vor curge izvoare de viață “, deci în locul pustiei vom fi un pământ roditor pentru Dumnezeu .

Pentru a lăsa restaurarea să invadeze inima noastră trebuie să ne preocupăm să dăm la o parte indiferența față de Cuvantul Lui Dumnezeu, trebuie să îl citim, să îl cunoaștem, să îl iubim, să îl mărturisim, să îl trăim și acesta ne va dezvolta o credință care va muta chiar munții, așa cum spune Domul Isus “daca va zice cineva muntelui acestuia “ Ridică-te și aruncă-te în mare “ , și dacă nu se va îndoi în inima lui , ci va crede că ce zice se va face, va avea lucrul cerut . De aceea vă spun că, orice lucru veți cere , când vă rugați, să credeți că l-ați și primit, și-l veți aveași , când stați în picioare de vă rugați , să iertați orice aveți împotriva cuiva, pentru ca și Tatăl vostru care este în ceruri, să vă ierte greșelile voastre” (Marcu 11: 23-25).

Cel ce a făcut această promisiune a știut că adesea cei mai masivi munți și mai de neclintit sunt aceia din inima omului : neiertare , neacceptare , mânie , orgoliu și am mai putea continua...

În locul acestor munți stancosi și înzăpeziți Dumnezeu vrea să așeze câmpii mănoase, pline de rod.

Mulțumim Lui Dumnezeu, care aduce Primavara în inima noastră !

Rodica Baci
Biserica Betania, Tg. Mureș

De 8 Martie, o mamă “îmbogățită”

“Mama” este numele lui Dumnezeu de pe buzele si din inimile copiilor.

William Makepeace Thackeray,
scriitor englez



Când am avut binecuvântarea primei fete, am avut o miniconsiliere prebinecuvântare cu un pastor mult respectat de noi din Statele Unite și el ne-a spus: În ceea ce privește fetițele, ele o vor imita pe mami dar își doresc să fie ca tati iar băieții îl imită pe tati dar își doresc să fie ca mami. Cum noi avem și fete și un băiețel, știu că vom fi ambii imitați dar și modele de viață și caracter pentru ei. De Ziua Mamei vreau să împărtășesc câteva gânduri cu voi, mămicile, din dorința de a promova creșterea unor copii echipați să transforme familia și societatea. Cum e așadar cu creșterea copiilor? – câteva gânduri....

Valorile noastre vor influența toate aspectele vieții noastre. Recent, la îndemnul unui mentor, am meditat la valorile mele personale, pentru că am învățat că acestea influențează toate aspectele vieții mele: mamă, soție, prietenă, lider. De exemplu dacă eu pun mare valoare pe sinceritate, ca și mamă voi disciplina mult mai aspru minciuna decât de exemplu dezordinea. De aici și diferențele între modurile de disciplină și de comunicare cu copiii noștri. Dacă privești atent copiii din aceeași familie, îți poți da seama

de valorile părinților. Acest proces nu mă ajută doar pe mine, ca să-mi autoanalizez reacțiile și interacțiunile, ci imi oferă o perspectivă mai largă ajutându-mă astfel să ofer har. Practic imi dau seama că nu numai modul meu de disciplinare e corect, ci acesta este influențat de valorile mele.

Comunicarea verbală și nonverbală

Cred că în ceea ce privește comunicarea verbală suntem mult mai atenți decât la cea non-verbală. Totuși aș vrea să mă opresc la câteva aspecte, specifice culturii noastre: Aud de multe ori observația: “Ești rău (sau rea)” când defapt ceea ce se se dorește a se critica este comportamentul.

Cand spunem unui copil ca este “rău” atacăm ființa lui, ceea ce este el, ceea ce contrazice ce spune Dumnezeu despre creația Sa. “Dumnezeu S’a uitat la tot ce făcuse; și iată că era foarte bune” (Geneza 1:31). Mai corect este să criticăm comportamentul în sine., de exemplu: “Purtarea ta este necuviincioasă.”sau “Nu e bine să împingi copiii, pentru că îi rănești”. Poate vei spune că e același lucru dar specialiștii (inclusiv cei creștini) susțin că dacă îi spui mereu unui copil

că este rău până la urmă va capitula acestui neadevăr. Își va spune: “Păi dacă oricum sunt rău, ce rost are să mai încerc să fac bine?”

Al doilea aspect este afirmația: “Să-ți fie rușine”. Știm că Isus a luat rușinea noastră la cruce iar bunul simț și rușinea nu sunt același lucru. Din nou, poate că credem că este doar o chestiune de semantică dar pe termen lung, un copil căruia i se va spune mereu să îi fie rușine, va deveni un copil fără curaj, timorat, rușinat, ușor intimidat.

Tot în ceea ce privește comunicarea -spune-i copilului tău că îl iubești zilnic. Eu am crescut într-o generație care a fost reticentă vis a vis de lucrul acesta pe motiv că “vom fi alinați”. Astfel, am crescut cu multe handicapuri emoționale. Apreciază-i mereu, dar fii atentă în a aprecia efortul lor nu doar reușitele și nu doar pe ei. Recent specialiștii au căzut de acord că în loc să îi spui unui copil “Ești foarte deștept” e mai bine să îi spui “Ai muncit mult pentru asta și se vede”. Copiii vor crede astfel că reușitele lor se datorează în primul rând dedicării și muncii lor, și nu li se cuvin. Pe de altă parte, dacă îi spun copilului meu că îl iubesc și nu îmi fac timp pentru el – ce îi comunic?

Un lucru pe care l-am hotărât recent cu soțul este ca serile după cină, să lăsăm vasele să aștepte până după ce îi punem pe copii la culcare și să ne petrecem timpul respectiv cu ei: le citim o carte, ne punem în mintea lor și ne tăvălim cu ei pe jos (asta e foarte important mai ales pentru băiețelul nostru), sau plănuim împreună concediul de anul acesta, visăm împreună. Alt obicei al nostru este ca atunci când unul din noi e plecat din oraș sau țara, facem orice efort e necesar să ne rugăm cu copiii înainte ca aceștia să meargă la culcare. De multe ori a trebuit să ne scuzăm dintr-o întâlnire importantă sau să ne confruntăm cu o diferență de fus orar de 7-8 ore dar o facem pentru că este important pentru copiii noștri (suntem recunoscători pentru skype :)) Un alt lucru pe care îl facem frecvent și care le face mare plăcere îndeosebi fetițelor noastre este că petrecem timp în bucătărie împreună. Ne-am propus ca o dată pe săptămână să avem lecție de gătit sau copt (ele preferă coptul). Astfel îi aduce bucurie și lui tati atunci când vine de la servicii și găsește o familie fericită și o prajitură caldă :).

Comunicarea non-verbală, prin limbajul trupului:

Am citit nu demult un aticol care sugera cât e de important e să îi întâmpini pe copii cu zambetul pe buze. Indiferent că e dimineată când se trezesc sau când intră pe ușă, când se întorc de la școală – asta le comunică lor cât te bucuri să îi vezi. Poate îți spui că ai și tu dreptul la o zi proastă; așa e, doar că ei nu au maturitatea de a discerne când ai avut o zi grea, iar o față posomorâtă s-ar putea să se traducă pentru ei în lipsa de afecțiune sau chiar respingere.

Implică-i în luarea de decizii

Unele decizii se pretează și la implicarea copilășilor. Implicându-i în rugăciune ei vor învăța să discearnă vocea lui Dumnezeu de mic, plus se vor bucura și vor fi încurajați văzând cum răspunde Dumnezeu. Discernământul lor s-ar putea să te surprindă. Am auzit recent o istorisire a unui bine-cunoscut lider din Tineri Pentru Misiune căruia discernământul fetei sale, în rugăciune, i-a salvat viața.

Avertisment împotriva fatarniciei:

Un lucru vis a vis de care îmi dorec să fiu cu mare băgare de seamă este fățarnicia. Nimic nu îi îndepartează pe cei din jurul nostru mai mult de noi și Dumnezeu decât aceasta. A crea o imagine altfel decât cea reală despre mine și trăirea mea cu Hristos, pune o mare presiune pe cei din jurul nostru.

Îmi iubesc copii enorm dar greșesc zilnic față de ei. În acele momente am o alegere: să maschez ceea ce s-a întâmplat în spatele unei minciuni sau să îmi cer iertare și să fiu sinceră când le marturisesc că sunt “în construcție.” Sunt specifică când imi cer iertare și îi rog să aibă răbdare cu mine. Astfel, nu doar că sunt transparentă, ci le comunic că e în regulă să greșești; în proces îi învăț că sunt responsabili de reacția lor față de cei ce le greșesc. Isus ne avertizează cu privire la fățarnicie, mai ales în interacțiunea lui cu fariseii.



Si la final vreau să îți spun....fă-ți timp și pentru tine dragă mămică. Răsfață-te acum de ziua ta, căci o meriți. În loc de cadou spune-i soțului că îți dorești o ieșire la o cafea cu el, sau la un Spa, orice te relaxează pe tine. Ține minte, dacă tu ești în formă și familia ta va fi mai sănătoasă.

Vreau deasemenea să menționez că aș dori să mai conversăm pe aceasta temă, a creșterii copiilor. Asadar, ne “auzim” curând. Între timp, “La mulți ani” tuturor mămicilor!

Cu mult drag,
Carmen Busch
Biserica Betania, Tg. Mureș

Interviu cu o vitoare mămică

1. Delia, spune-ne câte ceva despre tine...câți ani ai, de unde vii și cum era viața ta înainte să devii soție și înainte să afli ca vei fi mămică.

Sunt născută în 12 mai 1990, am 22 de ani, sunt din Târgu-Mureș. Înainte de a fi soție eram ca oricare altă fată care profita de "libertatea" ei pentru a fi mai aproape de Dumnezeu, de a călători, a ajuta pe cel de lângă mine și desigur visând că într-o zi voi înălțni perechea potrivită. După ce l-am cunoscut pe Ionel, am început să trăiesc o adevărată poveste de dragoste, punctual culminând cu nunta noastră din 12 mai 2012. Apoi ca rod al dragostei noastre, Dumnezeu ne-a dăruit cel mai minunat dar : "un bebe"

2. S-a schimbat ceva în viața ta de când ai aflat că ești însărcinată?

Da, prioritățile mele începuseră să se schimbe, procesul ce mă pregătea să devin mamă, era tot mai vizibil în fiecare zi. Poate nu întâmplător este vorba de 9 luni, pentru ca să ai timpul necesar să te pregătești, fizic, psihic, emoțional pentru a întâmpina această nouă viață. Voi fi, pentru prima oară, mamă, și efortul făcut timp de 9 luni va fi uitat și lăsat în spate. Orice mare bucurie și împlinire nu poate fi posibilă fără puțin chin și efort - doar așa o voi putea gusta mai mult. Așteptăm cu nerăbdare trecerea celor nouă luni de

sarcină ca să ne ținem în brațe binecuvântarea dată de Domnul

3. Fetiță sau băiețel?

După confirmările medicului vom avea o fetiță.

4. Cum a decurs sarcina? Ce sentimente te-au dominat în ultimele 8 luni?

Eram îngandurată și foarte emoționată la felul dezvoltării sarcinii, dar în același timp eram pregătită să înfrunt tot ce e mai rău și de multe ori m-am confruntat cu dilema: sunt sau nu pregătită să devin mamă? M-am lovit de tot felul de experiențe noi, pe care nu știi cum să le tratezi și care te fac să devii anxioasă și temătoare. Mă simt binecuvântată că am o sarcină relativ ușoară comparativ cu experiențele altor mămici.... bineînțeles cu mici greutăți, fiecare specifice trimestrului de sarcină. Important este să știi la ce să te aștepti, pentru a le putea controla mai bine și a le depăși cu succes.

5. Cum L-ai simțit pe Dumnezeu în toată această perioadă?

Crezând ferm cuvântul Scripturii - "Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, și El te va sprijini. El nu va lăsa niciodată să se clatine cel neprihănit. " Psalmi 55:22, am văzut și experimentat clipă de clipă, promisiunile lui Dumne-

zeu împlinindu-se în viața noastră.

6. Dar pe soțul tău?

În toată această perioadă, soțiorul meu minunat, nu a ezitat să-mi fie ajutorul potrivit, înțelegându-mă și iubindu-mă necondiționat.

7. Cum ați ales numele pentru copilul vostru și ce semnificație are?

Am ales numele de Eunice, nume biblic ce are o semnificație deosebită "Victorie" dorind ca bebica noastră să aibă parte de victorii și binecuvântări întreaga ei viață.

8. Ce-i ceri Domnului în rugăciune pentru Eunice?

Îmi doresc ca Eunice să-l cunoască pe Dumnezeu ca mântuitor, să înțeleagă dragostea Tatălui Ceresc și să o transmită celor din jur.... împliniri în toate domeniile și multă înțelepciune în deciziile vieții.

9. Care au fost grijile tale în perioada sarcinii și cum te-a ajutat Domnul să treci peste ele?

Una din grijile mele din această perioadă a fost riscul pierderii sarcinii, dar m-am încrezut în Domnul și El ne-a purtat de grijă. "Domnul îmi ascultă cererile și Domnul îmi primește rugăciunea." Psalmul 6:9

10. Care crezi că este rolul unei femei creștine în familia sa?

Părerea mea e că rolul unei soții în familia sa, este să îplinească Voia Domnului, respectându-și soțul. Să își crească copiii în voia Domnului, Citim cu drag PROVERBE 31 și ne minunăm de ceea ce înseamnă o femeie după inima lui Dumnezeu, ne dorim și noi să fim așa sunt convinsă. Femeia de azi poate fi: credincioasă ca RUT, curajoasă ca DEBORA, înțeleaptă ca femeia din 2 SAMUEL 20:16-17, cinstită ca femeia din PROVERBE 31, o femeie a rugăciunii ca și ANA, o femeie binecuvântată ca MARIA, diaconiță ca FIVI și iubitoare ca MARIA sora lui Lazăr.

11. Povestește-ne cele mai amuzante întâmplări din timpul sarcinii

Avem un bebe foarte sociabil, mai ales dimineața când mami îl salută, el răspunde salutului " Buna Dimineața" printr-o mișcare fermă. Un alt moment interesant și în același timp amuzant se petrece în timpul programului de Laudă și Închinare, când bebele devine foarte energic și carismatic la auzul muzicii.

12. Ce sentimente te încearcă acum înainte de naștere?

Privesc nașterea ca pe un eveniment minunat , având un mixt de sentimente de teamă , frica dar în același timp sunt optimistă și încrezătoare în Dumnezeu. Gândul că acest omuleț va sta în brațele mele și mă va privi cu ochi neajutoratâți poate fi încurajator mai ales în momentele când parcă îmi vine să dau timpul înapoi..dar știu că merită tot efortul din lume.

13. Dacă ar trebui să-i spui lui Eunice un singur lucru despre Dumnezeu, care ar fi acela?

" Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu toată puterea ta și cu tot cugetul tău; și pe aproapele tău ca pe tine însuși. " Luca 10:27

14. Dintre toate femeile și mamele Bibliei, care e cea care te-a impresionat cel mai mult?

Maria sora lui Lazăr, dedicarea și dra-

gostea ei pentru Isus m-a fascinat

15. Cum ai simțit că te-a binecuvântat Dumnezeu în timpul sarcinii?

Dumnezeu, m-a binecuvântat punând oameni deosebiți în jurul meu cu multă dragoste, pasiune și dedicare în a crea relații deosebite în astfel de momente. Cu această ocazie mulțumesc fetelor din TBF (tinerelor bisericii Filadelfia), pentru plăcuta surpriză din 18 ianuarie 2013.

16. Ce le-ai sfătui pe femeile care se pregătesc să devină mămici?

Procesul de a deveni mamă este o experiență care, prin jertfa pe care o presupune, te poate maturiza și în urma căreia poți deveni cu adevărat «femeie». Merită să experimentezi ceea ce înseamnă să ai "suflet de femeie"; asta presupune să ai rabdare și în loc să crezi uneori că este prea greu, să încerci să profiți de fiecare moment - în final toate aceste momente magice trec prea repede și nu se mai întorc niciodată.



Limitele Părinților

Pot să îți dau viață, dar nu pot trăi pentru tine.
Pot să te învăț lucruri, dar nu te pot obliga să le asculți.
Pot să-ți arăt direcția, dar nu te pot duce acolo.
Pot să-ți dau libertate, dar nu pot să răspund pentru ea.
Pot să îți arăt care este diferența dintre bine și rău, dar nu pot decide pentru tine.
Pot să-ți cumpăr îmbrăcăminte frumoasă, dar nu te pot face frumos în interior.
Pot să-ți dau un sfat, dar nu-l pot accepta eu pentru tine.
Pot să-ți ofer dragostea, dar nu ți-o pot impune.
Pot să te învăț să împarți, dar nu te pot face să nu fii egoist.
Pot să te învăț adevărurile vieții, dar nu-ți pot face o reputație.
Pot să te învăț să te ferești de alcool, dar nu pot spune "nu" în locul tău.
Pot să te previn despre efectele tutunului, dar nu te pot opri să le folosești.
Pot să te învăț ce-i bunătatea, dar nu ți-o pot impune.
Pot să te învăț cum să trăiești, dar nu-ți pot da viața veșnică.



Interviu cu Delia Rusu, Biserica Filadelfia Tg Mureș
Realizat de: Luciana Sand



Gândurile bunicii

Văleni, comuna Pogăceaua, se apropie de frumoasa vârstă de 92 de ani , o vizitez adesea și îmi place să petrec timp cu ea pentru că o găsesc bine dispusă ceea ce mă încurajează mult gândindu-mă că viața poate fi frumoasă la orice vârstă .

Ea nu mai locuiește la țară, având nevoie de supraveghere permanentă, s-a mutat la fiica ei Pia Cocan care o îngrijește împreună cu unchiul Vasile.

De altfel, toți membrii familiei o vizitează și o înconjoară cu căldura. Este cu adevărat o mamă, bunică și străbunică fericită .

Îmi place să învăț din secretele bunicii pentru a dobândi o viață plină de sens; ea mă tratează ca pe o prietenă, își împărtășește cu drag din amintirile ei și știe cum să își trateze toți nepoții pentru că la rândul ei a fost crescută de bunica sa. Iată ce își amintește bunica din vremea copilăriei :

”M-am născut în comuna Sânpetru, în anul 1921, într-o frumoasă zi de mai, în familia lui Vasile și Anuca Cismaș. La puțin timp după ce am împlinit vârsta de doar 2 ani, am rămas orfană de mama, iar tatăl meu s-a recăsătorit. Din acel moment, cea care m-a crescut a fost bunica, mama tatălui meu. Îmi amintesc cu drag diminețile în care mă ducea la biserică, de prânzurile pe care le luam în casa prietenei ei. Bunica m-a învățat primele rugăciuni și mi-a sădit în inima primele semințe ale Cuvântului

lui Dumnezeu. Mama vitregă îmi făcuse cadou un Nou Testament pe care îl citeam cu drag pe câmp, în timp ce pășteam turma de oi. Astfel, sămânța începuse să încolțească...”

Cele mai frumoase amintiri sunt însă despre viața de căsnicie, de fapt când o ascuți vorbind îți poți da seama că a început să fie foarte fericită după ce s-a căsătorit cu bunicul meu, Nicușan Petru, care a știut să îi ofere dragostea de care, orfană fiind, a dus lipsă uneori :

” La doar 16 ani m-am căsătorit cu Petru Nicușan, iar iubirea noastră a rodit sub forma a 14 copii: 7 fete și 7 băieți. Viața nu a fost ușoară însă Dumnezeu le-a rânduit pe toate. Timp de 10 ani am locuit împreună cu mama soacră, Rafila, însă niciodată nu ne-am dat prilej de supărare. M-a ajutat îngrijind copiii, făcând de mâncare. În special fetele mai mari, Maria și Cheța, își aduc cu drag aminte de modul în care bunica lor le îngrijea.

Viața alături de Petrea al meu a fost un colț de rai. O singură dată am avut un schimb de cuvinte, însă în rest, în casa noastră nu s-a găsit motiv de sfadă. Am găsit înțelegere și ne-am sfătuit cu privire la orice problemă, niciodată nu am ascuns nimic unul de celălalt.”

Bunica nu vorbește deloc despre greutăți, când e vorba de familie, ea își amintește doar de zilele frumoase, de casa plină de copiii veseli, de soțul responsabil și iubitor pe care i l-a dat Dumnezeu :

”Îmi aduc aminte cu drag de momentele petrecute în familie, când ne strângeam seara la masă împreună cu copiii, după o zi plină de muncă. Povesteam cele întâmplate peste zi, ne bucuram unii de ceilalți și nu de puține ori îi auzeam pe copii hlizindu-se după ce îi puneam

la culcare...își povesteau năzdrăvenii de la școală, de la munca la câmp și de la joacă”.

Când insist să îmi spună și greutățile prin care a trecut în viață , ea își amintește cu claritate perioada războiului când a trebuit să fie despărțită de bunicul, fără să aibă siguranța că îl va mai revedea vreodată, a rămas acasă singură cu o mulțime de copii mici la care să le poarte de grijă. Dar în înțelepciunea ei adâncă, bunica, a recunoscut mâna Lui Dumnezeu care i-a scos mai mult decât biruatori și din această situație :

”Petrea al meu a fost chemat în război. Aflat acolo însă, a făcut un legământ cu Dumnezeu promițându-i că dacă se va întoarce cu bine acasă, se va pocăi. Dumnezeu ne-a ascultat rugăciunea așa că el s-a întors acasă, la mine și la copii și am fost din nou o familie fericită , în timp ce în multe case tații au lipsit pentru totdeauna. Dorind să-și îplinească promisiunea făcută Lui Dumnezeu a cumpărat 10 Nou Testamente și 3 Biblii și le-a împărțit cunoscuților. A încercat să le vorbească prietenilor despre Dumnezeu stând la un pahar cu ei, însă și-a dat seama că el era cel tras în jos, de obiceiurile rele ale anturajului, și atunci a hotărât să-i lase pe acei prieteni în urmă și să ia în serios relația lui cu Dumnezeu. În pragul bucătăriei de vară, a covniei, am așternut pe o foaie, împreună, hotărârea noastră de a ne pocăi. Un legământ scris. De atunci am început să facem pași hotărâți pe calea credinței.”

În vremea când bunica s-a întors la Dumnezeu nu erau mulți care îl căutau pe Dumnezeu cu adevărat , nu erau bisericile mari și pline ca acum, creștinii se adunau ca în timpul bisericii primare: în casele fraților și surorilor, înfruntând persecuția :

”În satul nostru, Văleni, mai erau doar 2 familii de pocăiți : familia fratelui Gravrilă Batori și familia fratelui Petrișor Berghian, care ne-au devenit prieteni de nădejde. Pe atunci nu aveam o casă de adunare însă ne întâlneam, făcând cu rândul, în Soci la fratele Berghian, și în casa noastră, în Văleni. Cu drag îmi aduc aminte de momentele de părtășie cu frații și surorile, laudându-L pe Dumnezeu în rugăciune și cântare.”

La vârsta înaintată pe care o are, bunica mea dragă, nu mai poate frecventa biserica, dar își hrănește sufletul citind zilnic Biblia, cartea care i-a fost mereu dragă, lăsând în urmă un exemplu de femeie evlavioasă demnă de urmat :

”Întreaga Biblie mi-e dragă și găsesc

alinare în fiecare verset, chiar și acum la vârsta mea, citesc fără ochelari, Slava Domnului. Un verset care mi-e tare drag e 1 Corinteni 15:49 „ Și, după cum am purtat chipul celui pământesc, tot așa vom purta și chipul Celui ceresc.”

Când o întreabă cineva ce simte când privește în urmă la cei peste 90 de ani de viață, ea spune aceleași lucruri, referindu-se mereu la cele doua priorități majore pe care le-a avut din totdeauna: Dumnezeu și familia.

”Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru întreaga viață, pentru soțul pe care mi l-a dat, pentru copiii ascultători, pentru cei 35 de nepoți și cei peste 40 de strănepoți. Tare mult îmi doresc ca și ei să fie ascultători și temători de Dumnezeu. O altă dorință pe care o mai am e ca și anul acesta, la fel ca și

anul trecut, să îmi revăd cât mai mare parte din familie cu ocazia împlinirii a 92 de ani de viață, dacă îmi mai îngăduie bunul Dumnezeu atâtea zile pe pământ.

Fiți binecuvântați de Domnul Dumnezeu cu care ne vom revedea odată în Cer!

Interviu realizat de Melania Berghianu și Rodica Baci

Melania Berghianu
Biserica Betania
Tg. Mureș



O televiziune din suflet, pentru suflet!

Canalul creștin de televiziune Credo TV s-a mutat pe satelitul Thor

Ne puteți recepționa instalându-vă o antenă individuală (antenă parabolică de min. 60 cm), fără a mai avea nevoie de un abonament lunar.

Dacă aveți deja un abonament la o rețea de cablu, solicitați distribuitorului introducerea canalului Credo TV în grila acestuia de programe, specificând că este liber la retransmisie.

De asemenea, ne găsiți în grila de programe a rețelei Focus Sat. Pentru abonamente la această rețea, sunați la unul din următoarele numere de telefon:

0374.122.000 (în rețea Orange)
0372.667.200 (în rețea Vodafone)
021.303.4740 (în rețea Romtelecom)

Pentru Focus Sat, programul dispeceratului cu clienții este:
Luni – Vineri: 08:00 – 22:00
Sâmbătă: 09:00 – 21:00
Duminică: 10:00 – 20:00

Noile coordonate de recepție sunt:

Satelitul: THOR 6
Poziția orbitală: 1° W
Frecvența de recepție: 12456 MHz
Polarizarea: Verticală
Rata de simboluri: 28.000 KSym/s
FEC: 7/8
V-PID: 1840 Kbit/s
A-PID: 128 Kbit/s
Norma: FTA

Utilizatorii de internet pot urmări Credo TV 24 de ore, 7 zile pe săptămână accesând **www.credo.tv**, secțiunea **LIVE**.

ÎNVIEREA DOMNULUI ISUS

... prin ochi de copil

”Căci prin har ați fost mântuiți, prin credință și aceasta nu vine de la voi ci este darul lui Dumnezeu.”

Domnul Isus Hristos a venit în lumea noastră având un scop foarte precis și anume: să moară pentru păcatele omenirii.

Din cauza păcatului, odinioară noi eram fără speranța de a mai putea fi salvați, dar Dumnezeu în îndurarea Sa L-a trimis pe Fiul Său să moară pentru noi și prin jertfa Lui cea sfântă să avem viață, iertare de păcate și împăcarea cu El Creatorul.

Dar Domnul Isus nu a rămas într-un mormânt, El a înviat biruind astfel boldul morții și redându-ne nădejdea pierdută în grădina Edenului odată cu păcătuirea primului om, iar într-o zi vom fi în ceruri împreună cu Cel ce ne-a creat pentru slava Sa .

Bucuria învierii Domnului Isus răsună în aceste zile printre creștinii de pe întreg pământul, chiar și din gura copiilor. Iată cateva gânduri prin prisma cărora redau copiii această bucurie și semnificație a învierii Domnului Isus.



Eli (11 ani):

Învierea Domnului Isus Hristos simbolizează pentru noi o sărbătoare . El și-a dat viața pentru noi toți , ca să putem fi în cer (pentru că ne acordă încă o șansă).

Daniela (14 ani):

Faptul că Domnul Isus Hristos a murit pe cruce este dovada iubirii lui Dumnezeu față de oameni. Isus a murit pentru ca noi să fim iertati de păcatele noastre și apoi a înviat a treia zi , asta dovedind că există un adevărat un Dumnezeu care își iubește copiii.

Bianca (13 ani):

Oare ce înseamnă ÎNVIEREA DOMNULUI pentru noi copiii? O zi mai specială în care ne îmbrăcăm elegant la biserică facem un poem și vopsim ouă? Ei bine, haideți să ne gândim, adică ce s-ar fi întâmplat cu noi acum, dacă, doar atât însemna această sărbătoare.

Noi am fi trăit în păcat fără sa cunoaștem cine ne-a creat și care este destinul nostru. De aceea trebuie să fim recunoscători lui Dumnezeu că ne-a mântuit și că L-a dat pe Singurul Lui Fiu ca să moară pentru noi și să putem trăi veșnic cu El, când ne va duce în cer acolo unde ne-a pregătit un loc.

Daniela V.(11 ani):

Prin sărbătoarea Paștelui, creștinii celebrează învierea lui Isus Hristos, triumful Vieții asupra morții, triumf care a devenit triumful tuturor oamenilor care Îl primesc pe Isus în viața lor. Isus a suferit și a murit pe cruce pentru păcatele oamenilor și a înviat din morți arătând lumii că moartea poate fi învinsă. Prin învierea lui Isus Hristos putem înțelege scopul existenței omenirii, putem privi spre ” zarea veșniciei” , putem înțelege și accepta moartea : ne-am născut pentru a trăi și muri, murim pentru a învia și înviem pentru a trăi în

veci cu Isus Hristos .

”Fiindcă plata păcatului este moartea: dar darul fără plată al lui Dumnezeu este viața veșnică în Hristos Isus Domnul nostru”. Romani 6:23

Ancuța (12 ani):

Învierea lui Isus Hristos pentru mine înseamnă putere și biruință. Pentru că Domnul Isus Hristos a biruit boldul morții, El este Stăpânul vieții .

Laura (11 ani):

Isus a murit pentru noi deoarece ne iubește. Învierea Domnului reprezintă pentru noi învierea sufletelor noastre împreună cu El, iar cei ce se încred în El vor învia și vor fi veșnic cu Isus în ceruri . Domnul Isus a zis: ”Lăsați copilașii să vină la Mine și nu-i opriți căci împărăția cerurilor este a celor ca ei.” Matei 19:14

Învățătorii Școlii Duminicale,
Biserica Bethel Tg Mureș

MEREU PRIMĂVARA

Un îndemn la BUCURIE

Priviți! Primăvara e la un colț de stradă în buchetele de ghiocei ce-abia așteaptă să fie oferite.

Primăvara e-ascunsă după soare și ne trimite în semn de salut, raze pline de căldură și tandrețe.

Primăvara e-ascunsă în pământul reavăn și izbucnește într-o splendoare de verde-crud peste întreaga natură.

E în cântecul păsărilor ce-și cântă bucuria într-o simfonie a renașterii.

Priviți! Primăvara e aici, e acolo... e peste tot.

Primăvara e vârsta pe care o luăm cu toții, în fiecare an, fără a ne simți vreodată mai bătrâni.

Deschideți-vă larg ferestrele inimii, și lăsați bucuria unei noi primăveri să invadeze fiecare colț al sufletului vostru. Acum și mereu, aceeași blândă și perpetuă primăvară!

Privind la frumusețea și repetabila minune a revenirii la viață a naturii, în fiecare primăvară ni se da o nouă ocazie de a cunoaște și admira splendoarea măreției lui Dumnezeu, care a creat toate lucrurile spre slava Lui. Și nu putem să nu ne umplem de recunoștință pentru dragostea Lui Dumnezeu care se înnoiește și se revarsă cu pasiune peste toată creația, în acest anotimp, pentru îndurarea și credințioșia Lui, care ne asigură că în orice vreme El este cu noi.

”Cerurile spun slava lui Dumnezeu, și întinderea lor vestește lucrarea mâinilor Lui. O zi istorisește alteia acest lucru, o noapte dă de știre alteia despre el. Și acesta, fără vorbe, fără cuvinte al căror sunet să fie auzit: dar răsunetul lor străbate întreg pământul, și glasul lor merge până la marginile lumii. În ceruri El a întins un cort soarelui, și soarele ca un mire, care iese din odaia lui de nuntă, Se aruncă în drumul lui cu bucuria unui viteaz: răsare la un capăt al cerurilor, și își isprăvește drumul la celălalt capăt; Nimic nu se ascunde de căldura lui.”(Psalmul 19.1-6)

Dar...l-am iubi prea puțin pe Dumnezeu, dacă am iubi fără El orice lucru al creației sale, chiar și frumusețea primăverii! Orice bucurie a noastră ar fi parțială și efemeră, dacă nu ne-am putea bucura deplin de Dumnezeu prin favoarea pe care a plănuț-o pentru noi din veșniciei – mântuirea și o viață nouă, în unitate

cu El prin Isus Hristos.”Căci, pe când eram noi încă fără putere, Hristos, la vremea cuvenită a murit pentru cei nelegiuiți.”(Romani 5.6)

”Pedeapsa, care ne dă pacea, a căzut peste El și prin rănilor Lui suntem tămăduiți.”(Isaia 53.5p2)

Astfel, prin jertfa Fiului Său Isus Hristos, Dumnezeu a hotărât calea să ne răscumpere din întuneric și din umbra morții, la o relație personală cu El. Sfințenia Lui Dumnezeu l-a făcut să fie drept în deciziile Lui, cerând să existe o plată pentru păcat, iar iubirea Lui L-a constrâns să plătească El însuși prețul, prin Fiul Său, Isus Hristos. Slăvit să fie numele Lui! Și ne bucurăm că nu prin fapte, ci prin credință în Isus Hristos, oricine are harul de a veni la Dumnezeu: fiind morți față de păcat prin moartea Lui, înviați odată cu El, născuți din nou prin Duhul Sfânt al lui Dumnezeu la o viață nouă și transformată, împreună cu El în veșnicie!

Suntem binecuvântate sa purtăm cu noi peste tot si in orice vreme, prin Duhul Sfânt, această mare și adevărată bucurie a mântuirii prin ispășirea realizată de Isus Hristos la cruce. Suntem fiicele Lui, răscumpărate, iertate și acceptate în familia lui Dumnezeu, devenind pe zi ce trece tot mai mult ceea ce El ne-a creat să fim.

Mă rog Tatălui nostru din ceruri să ne dorim tot mai mult ca El sa ne umple inimile cu Credința, Nădejdea și Dragostea prin Domnul nostru Isus Hristos, si sa ne ajute să menținem trează în noi Bucuria care o avem prin El; să devenim tot mai mult femei aducătoare de vești bune.

”Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus.” (Filipeni 4.7) “Sunt încredințat că Acela care a început în voi această bună lucrare, o va isprăvi până în ziua lui Isus Hristos.”

Fie ca să vedem slava lui Dumnezeu în mijlocul nostru!

O primăvară binecuvântată !



Carmen Nistor
Biserica Noul Legământ,
Tg. Mureș

Frumos

Frumos e pământul, păduri și izvoare,
Și munții cei falnici cu tainele lor,
Câmpii roditoare cu lanuri bogate,
El, Domnul le ține, le cheamă pe toate...
Al Lui e pământul! Măreț Creator!

Frumoasă-i livada cea plină de floare,
Scăldată-n lumină, parfum și alai,
Miresme alese, pe crengile ninse,
Petalele albe, spre ceruri deschise...
Și... Domnul aduce belșugul de rai!

Frumoasă-i grădina, cu picuri de rouă
E-o haină regească pe floarea de crin!
Cămăși parfumate îmbracă-o narcisă...
E mâna Lui bună spre lume deschisă!
I-aduc mulțumire, și-I cânt și mă-nchin!

Frumoasă e inima-n care Lumina,
Venită din ceruri, domnește deplin...
Curg râuri de viață și stelele cântă!
Și crengi înflorite spre cer se avântă...
În Domnul e viață, și Lui ma închin!

Elisabeta Popescu
Biserica baptistă - Sf. Treime,
Alba Iulia



O Oază de liniște, un popas pentru su

Cât de greu este să ne trezim parcă dintr-o dată "responsabile"! Funcționăm în virtutea unei inerții și puteri inimaginabile: mame și soții pe de-o parte și firește serviciul de toate zilele, care uneori pare a fi o clipă de "altceva", până când nu auzi vocea copilului care te sună să-ți reamintească de o cutare programare, de acel lucru mic și neînsemnat pentru el care trebuie procurat de la acel magazin îndepărtat.... Toate acestea strânse așa într-un mănunchi de gânduri și activități ne animează și ne umple viața de zi cu zi... viața unei mame, viața unei soții... viața unei femei... Îți amintești...ca mamă fiind trebuie să fii model în toate...trebuie să încerci să ai cât mai puține scadențe...pentru că acestea sunt cele pe care le observă copiii tăi și pe acestea rele le vor copia mai întâi...



Iată un tablou de mamă...așa a fost și mama mea – întocmai am devenit eu!
Și totuși..Domnul Isus și-a iubit mama. E greu să-ți imaginezi că ar fi respins-o vreodată sau nu ar fi ajutat-o când a fost nevoie, chiar pe cruce fiind i-a încredințat-o spre grija apostolului Ioan.

Și spun totuși Dumnezeu iubește mamele...pentru că nu poți să treci cu vederea atâta "energie inexplicabilă" pe care o ai ca și mamă, Dumnezeu este acela care ne umple cu astfel de energie sau putere, astfel încât atunci când noi ne supărăm pe copii noștri și tot noi îi și iubim în același moment oferindu-le deja iertare în sufletul nostru.

La Dumnezeu nu există dragoste fără un scop anume, nu există dragoste fără obiect, ne iubește și ne vrea cu "gelozie pentru El", iar astăzi în prag de sărbătoare, de 8 Martie..de ziua Mamei, mă întreb ce așteaptă Dumnezeu de la noi?

Cu îngăduința dumneavoastră mă gândesc că nu e suficient doar să le asigurăm copiilor tăi, familiei tale – trei mese zilnice, haine curate și o casă ce miroase de la intrare a soluții de curățenie dintre cele mai profesionale.

Cred că Dumnezeu își dorește de la noi să fim un popas de liniște, o oază de pace. Un popas pentru suflet, aceasta este unul dintre lucrurile mari și importante pe care noi le putem face și care ar articula cu siguranță poziția lui Dumnezeu în privința mămicilor și soțiilor.

Copil fiind adorăm minutele acelea de liniște care le petrechem lângă mama mea, ea povestea și eu ascultam sorbind parcă fiecare

cuvânt care-l spunea...și chiar dacă nu le înțelegeam, eu îmi odihneam sufletul pe acel tărâm de liniște creat în prezența mamei.

Este Ziua Mamei, uită-te cu bucurie la tot ceea ce Dumnezeu ți-a dăruit, privește-ți copii și întreaga ta familie mulțumindu-I că El dăruiește fără părtinire.

Strângeți familia în jurul tău, arată-le dragostea necondiționată pe care o mamă o primește de la Dumnezeu chiar din mometul în care apar ei pe lume. Protejează-l atâta cât îți stă în putință făcându-le cunoscută Grija și Odiha pe care noi o avem atunci când stăm și alegem să rămânem în Voia Lui. Gândește-te că El, Dumnezeu așteaptă să fim îndrumătorii generației de mâine, gândește-te că ești chemată să ridici și să-l dai un început sănătos copilului tău și asta nu înseamnă doar nevoi fizice, noi suntem echipate și pentru a ne adresa nevoilor sufletești ale copiilor noștri.

Pune-ți timp de-o parte cu copilul tău, indiferent de vârstă, niciodată nu e prea târziu ca să începi să-l ascuți și să-i dezvălui propriile tale experiențe cu Dumnezeu. Aparent vor fi poate doar câteva minute petrecute cu el, însă dragostea și atenția cu care l-ai încurajat îl va însoții o viață întreagă și-l va întări încrederea în Domnul Dumnezeu!

La mulți ani tuturor mamelor
și în mod special
MAMEI MELE!

Cu mult drag,
Simona Brincovan
Biserica Betania,
Tg. Mureș



Ai câteva minute libere?

depozitezi curând, pentru anul viitor.

“Desfă” un lântișor încurcat.

Sun-o pe învățătoarea copiilor, întreabă cum se descurcă la școală și cum ai putea ajuta.

Dacă ai copii mici, organizează o “gentuță de biserică” și una “de mașină” cu necesități ce-i vor ține ocupați o vreme.

Ascute creioanele colorate ale copiilor și aruncă cariocile/pixurile ce nu mai funcționează.

Fă-ți un meniu pe săptămâna viitoare și încropește și o listă de cumpărături, îți va economisi nu doar timp, ci și bani la magazin.

Fă-ți curățenie în poșeta, aruncă bonurile/ chitanțele ce nu îți mai folosesc și pune o gustărică acolo pentru situații de “urgență” (un baton de cereale, de exemplu).

Pune mâna pe telefon și fă-ți programarea aceea la coafor, o meriți.

Uită-te în agendă și vezi care prieten/membru de familie își serbează ziua de naștere în Martie, sună-i și învită-i în oras la o Pizza, în loc de cadou.

Scrive un email de apreciere unui profesor, prieten, lider, pastor, cuiva care a investit în tine.

Aruncă alimentele expirate din frigider.

Aruncă medicamentele expirate din dulăpiorul de medicamente.

Coase acel nasture pe care îl păstrezi de ceva timp în dulăpior.

Spală-te pe dinți – da, da, iar ai uitat :) Un Martie binecuvântat,

Carmen Busch
Biserica Betania, Tg. Mureș



Ascultă înainte și după aceea vorbește

Binecuvântă și nu blestema

Credința în Domnul să-ți fie tăria

Dragostea acoperă o sumedenie de păcate.IUBEȘTE

Edifică-te zilnic prin rugăciune

Fugi de poftele tinereții și a cărnii

Găsește totdeauna partea bună a lucrurilor

Harul lui Dumnezeu este îndeajuns pentru a fi tot timpul bucurios

Ignorarea altora nicicând să nu fie pomenită în viața ta

Judecă-te pe tine însuși căci judecata este a Domnului

Lumina ta să-ți fie Cuvântul Sfânt

Muncește cu drag ,oriunde ai fi ca pentru Domnul

Nu încerca să te dai altul decât cel ce ești

Opune-te oricărui păcat,oricărui rău

Partășia cu frații caut-o mereu

Rabdă ispita și vei fi biruitor

Sacrifică-te pentru binele altora

Știința adevărată se capătă prin frica de Domnul

Taci atunci când n-ai cuvinte de zidire

Tinta ta să fie Cerul

Urmărește pacea și neprihănirea

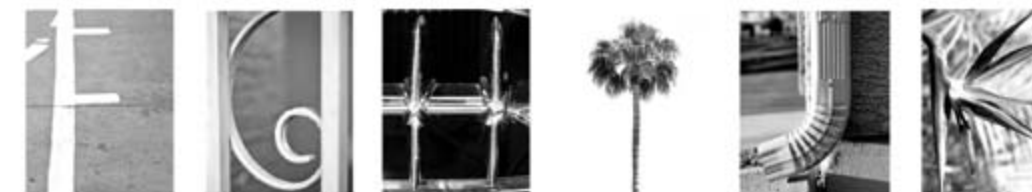
Vorbirea de rău să fie departe de tine

Zeciuiala este datoria ta față de Dumnezeu

Delia Rusu
Biserica Filadelfia
Tg Mureș



ABC-ul vieții



Nasterea din nou

” A te umple cu dragostea lui Dumnezeu- iată esențialul nașterii din nou ”.

Ioan 3:3 “Drept raspuns, Isus i-a zis: “ Adevărat, adevărat îți spun că, dacă un om nu se naște din nou, nu poate vedea Împărăția lui Dumnezeu”.

Din copilărie am auzit și am citit despre acest eveniment spiritual, nașterea din nou, dar nu l-am înțeles până nu l-am experimentat în viața mea.

Este un eveniment care “trebuie” să aibă loc în viața oricărui creștin care dorește mântuirea prin Isus Hristos și

viață veșnică. Domnul Isus îi spune lui Nicodim în Ioan 3:7 “Nu te mira că ți-am zis: “Trebuie să vă nașteți din nou” ”.

Este o re-creare și transformare făcută de Dumnezeu Duhul Sfânt în viața noastră prin care devenim copii ai lui Dumnezeu, făpturi noi după chipul lui Dumnezeu “de o neprihănire și sfințenie pe care o dă adevarul “. (Efeseni 4: 24)

Este o experiență, un moment crucial în viața omului care se realizează prin Duhul Sfânt care așează în credincios o natură nouă duhovnicească.

Omul prin natura lui e păcătos, dar prin nașterea din nou începe o nouă viață prin care să ia chipul lui Hristos. După nașterea din nou se deschide un nou orizont în care vezi starea ta de păcat, o conștientizezi, te pocăiești de faptele tale, ceri iertare Dumnezeului cel viu și îți pui credința în Isus Hristos pe care-L consideri ca Domn și Mântuitor.

“Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu: născuți nu din sânge, nici din voia firii lor, nici din voia vreunui om, ci din Dumnezeu ” (Ioan 1: 12-13)

Cel născut din nou este eliberat din legătura păcatului și primește o dorință spirituală, o dispoziție de a asculta de Dumnezeu și a urma călăuzirea Duhului Sfânt, o dorință sinceră de a fi plăcut lui Dumnezeu și de a evita răul.

Nașterea din nou se realizează prin auzirea Cuvantului lui Dumnezeu în prezența Duhului Sfânt care lucrează în inimile noastre credința în Isus Hristos și pocăință.

Fără nașterea din nou nu vom putea înțelege Împărăția lui Dumnezeu și nu vom putea intra în ea. La fel, nu vom putea înțelege Biblia cu toate tainele ei sfinte. Schimbarea radicală din sufletele noastre, numită pocăință, se produce când omul intră cu inima deschisă în contact personal cu Domnul Isus cel înviat și înălțat la dreapta Tatălui.

Nașterea din nou dă sens și valoare vieții noastre. Richard Wurmbbrand spunea: ” A te umple cu dragostea lui Dumnezeu- iată esențialul nașterii din nou ”.

Bunul Dumnezeu să ne ajute să avem parte de nașterea din nou!

Lidia Aldea
Biserica Bethel
Tg. Mures

Încrezătoare,
și nu temătoare!

”Hrănește-ți temerile,
și-ți vei înfometa credința
Hrănește-ți credința, și-ți
vei înfometa temerile”

Trebuie sa recunosc, de când eram doar o fetiță și până astăzi nu mi-a plăcut niciodată să mi se fure ceva- fie că era vorba de jucării, o prăjitură, o idee creativă, o prietenă sau chiar din reputație. Și totuși realizez că uneori pe nesimțite îmi las mintea, inima și viața sa fie jefuite de ceea ce e cu adevărat prețios: de bucuria senină, pacea adâncă, credința ce îndrăznește sau rugăciunea fierbinte. Cine ne jefuiește aceste daruri din partea lui Dumnezeu?

Acest hoț are și un nume- TEAMA. Teama de a nu fi pe placul celorlalți, teama de a nu fi concediat, teama de provocări peste puteri, teama de boală, teama de a nu avea suficienți bani, teama de eșecuri, teama de a fi singur, teama de viitor, poate chiar teama de moarte. Fiecare dintre noi avem temeri personalizate. Și parcă în fiecare zi, asemenea unui bulgăre de zăpadă ce rostogolindu-se adună mai multă zăpadă și capătă dimensiuni mai mari, și temerile noastre cresc mai mari si mai mari, până ajung să ne imobilizeze. Teama ne paralizează orice acțiune și ne fură orice curaj sau inițiativă. Avem o falsă impresie, că prin îngrijorare acționăm sau putem contribui în vreun fel, dar, ”cine dintre voi, chiar îngrijorându-se, poate să adauge măcar un cot la înălțimea lui?” (Matei 6:27). Ne simțim descurajați, mâhniți, părăsiți, tulburați, uitând că problemele și situațiile noastre limită sunt adevărate oportunități pentru Dumnezeu de a-și arăta slava și măreția. Puterea Lui se vede în slăbiciunile noastre. Cât timp

ne vedem doar pe noi în control, nu putem vedea Mâna cea tare ce ne ține. Ne hrănim cu argumente motivele de temere, când ar trebui să ne desfătăm în promisiunile lui Dumnezeu și să îi celebrăm puterea prin închinare. Unde ne e ațintită privirea?

Cred că modul în care reacționăm la provocările dificile din viață, oglindește perfect modul în care îl vedem pe Dumnezeu și cine este El pentru noi. Ne e teamă că nu suntem suficient de buni pentru a fi iubiți de Dumnezeu, iar asta reflectă cât de puțin cunoaștem despre dragostea Sa jertfitoare. Ne e teamă să nu fim singuri, pentru că uităm că suntem destinați a fi un templu în care Duhul Sfânt sa locuiască. Ne e teamă de boală sau durere, uitând de minunile vindecătoare ale Domnului Isus sau de bucuria pe care El le-a dat-o lui Pavel și Sila chiar când erau bătuți și în închisoare. Ne e teamă să luăm decizii, în loc să alergăm la Cel ce e întruchiparea Înțelepciunii. Ne e teamă că nu vom avea ce să mâncăm, și nu ascultăm cântecul păsărilor ca semn al purtării de grijă din partea Creatorului. Mă întreb dacă nu cumva, uneori Dumnezeu ne trimite binecuvântări ”deghizate”, iar bucuria poate fi descoperită doar prin lacrimi?

Biblia prezintă multe inimi descurate și atacate de teamă. Cred că acestea sunt sentimentele care le-au simțit ucenicii când o furtună le-a izbit calmul bărcii lor, Iosif când a ajuns în temniță, Iov când a pierdut tot ce avea, David când era urmărit de Saul după ce a fost uns ca rege, sau Iair care își

privea fiica moartă. Și totuși teama nu le-a împresurat inimile, fiindcă toți aceștia au făcut pasul biruinței-un pas de credință în nemărginita putere și bunătate a Dumnezeului Preaînalt!

Credința are nevoie să fie ancorată într-o stâncă tare, nu poate fi aruncată precum o piatră în ocean. Doar cunoscându-L tot mai mult pe Dumnezeu vom putea să descoperim stânca bunătații, iertării, măreției, dragostei, dreptății Lui, și astfel vom ști exact în ce să ne ancorăm credința.

Uneori problemele sunt calea nobilă spre cunoașterea Tatălui Ceresc, și încrederea în El e scopul norilor întunecați. Dumnezeu e mai preocupat de creșterea credinței noastre decât de confortul nostru. Pentru a fi întăriți, trebuie să acționăm. Rugăciunea e primul pas practic prin care nu ne lăsăm pradă temerilor, ci încredințăm înaintea Tatălui fiecare gând, durere sau neliniște, plini de credință în înțelepciunea și purtarea Sa de grijă.

Cu gândul la 8 martie, am putea sa reflectăm: Ce fel de soție/mamă/fică/soră/prietenă/colegă sunt? Indiferent de rol, eu îmi doresc să fim acele femei curajoase, încrezătoare în puterea și înțelepciunea lui Dumnezeu; femei ce au mereu inima puternică si gura îmbelșugată de cuvinte de încurajare, izgonind teama!

Naomi Bota
Biserica Betania,
Tg.Mures,



Semănând sămânța...

Si în anul ce a trecut, o mică sămânță a fost semănată printre elevii claselor liceale și gimnaziale. Aproximativ 5000 de tineri din 22 de instituții școlare din Târgu-Mureș și din raza județului au participat la cursurile organizate de Fundația Mater, cursuri în care se discută deschis despre consecințele relațiilor sexuale premaritale. Mai mult decât oferirea unor informații despre sarcină, avort, boli, se dorește conștientizarea tinerilor de efectele emoționale ce se răsfrâng asupra tuturor aspectelor din viață.

Precum spunea Domnul Isus în pilda semănătorului, solurile inimii sunt diferite. O parte din sămânță cade în soluri băătorite, lângă drum, de unde păsările cerului o mănâncă; o altă parte cade în soluri stâncoase, dar care se usucă; o altă parte cade între spinii care o îneacă dar o parte din sămânță cade în pământ bun, iar aceasta crește și aduce rod. Nu știm în câte inimi sămânța a căzut în pământ bun, dar suntem încredințați că Dumnezeu e Cel care face să crească, doar ca noi să fim credincioși în semănarea seminței.

Roadele nu le putem culege imediat, deși am dori lucru acesta, însă încurajările elevilor ne impulsionează în a continua plantarea unei astfel de semințe...



FUNDAȚIA MATER

„Alături de tine când ai nevoie”

Servicii gratuite

Cursuri de educație pentru sănătate:

- Prevenția bolilor cu transmitere sexuală
- Ce trebuie să știi despre o sarcină, avort
- Schimbări la vârsta adolescenței
- Prevenirea consumului de droguri, alcool și tutun
- Proiecte de responsabilizare și conștientizare a tinerilor

Consiliere psihologică

- Consiliere în criză de sarcină
- Consilierea femeii cu sindrom post avort
- Consiliere în depresia postpartum
- Consiliere de cuplu
- Consiliere în traume emoționale și abuz
- Grup de sprijin pentru femeile bolnave de cancer
- Recuperare fizică pentru persoanele diagnosticate cu cancer



“Am greșit atunci când am luat acea decizie pe care o regret, dar acum am învățat multe lucruri.”

“Mi-a plăcut, m-a ajutat și m-a pus pe gânduri..”

„Mi-a făcut bine să aflu lucruri despre subiectul acesta și pot spune că m-a pus pe gânduri.”

“Din aceste 2 ore eu cred că am învățat destul de multe lucruri. M-a impresionat foarte tare ceea ce am aflat despre avort, iar acest lucru m-a ajutat să mă mai gândesc în privința relațiilor sexuale, deoarece nu merită câteva minute de plăcere să le plătești cu moartea unui suflet nevinovat.”

“Sunt fascinată de modul în care un copil se dezvoltă în pântecul mamei.”

“În cadrul acestor 2 ore mi-a plăcut faptul că ni s-a arătat cu adevărat care este pericolul unei relații sexuale și ni s-a arătat că nu trebuie să privim o relație sexuală ca un banal gest.

Probabil că datorită acestor două ore mulți au adoptat acum o altă atitudine în fața relațiilor sexuale și se vor gândi de mai multe ori înainte să facă ceva pentru care vor regreta toată viața.”

”În aceste două ore am învățat să îmi respect corpul, să fiu mai grijuliu cu el, pentru că viața noastră este mai importantă decât plăcerile.”

“Aceste două ore au fost foarte de ajutor deoarece m-au făcut să înțeleg unele chestii și să nu fac greșeli pe care să le regret apoi toată viața.”

“Cele două ore au fost un lucru binevenit care ne-a învățat să fim mult mai calculați în ceea ce facem.”



“Aceste două ore m-au ajutat să nu iau decizii pripite”

“Prima oră a fost un ajutor pentru mine deoarece mi-am dat seama că încă nu am iubit cu adevărat o fată ci doar am avut o atracție fizică față de ea..”

“Nu doar că am pierdut o oră sau două din orar, dar am învățat lucruri care ne vor ajuta pe viitor. Fiind adolescenți avem tendința să tindem spre adulți, apar diferite ispite și tentații cărora de multe ori ne e greu să le facem față. Suntem la vârsta în care ne „îndrăgostim” sau mai bine zis ne simțim atrași de aspectul fizic, la vârsta în care credem că nimeni nu ne înțelege, că-s toate împotriva noastră. Asemenea ore ne ajută în integritatea în grup și să privim lucrurile pozitiv.”

“Am considerat aceste două ore ca o lecție de viață.”

“Am învățat că suntem niște persoane prețioase și că trebuie să ne respectăm pe noi înșine.”

“Am învățat că trebuie să fim responsabili pentru ceea ce facem și că trebuie să te controlezi.”

“



Adela Butnar
Biserica Betania
Tg. Mureș



MATER

**...alături de tine
când ai nevoie...**

Ochelari noi pentru relații restaurate

Rezolvarea conflictelor, iată niște cuvinte pe care nu le auzi trâmbițate de pe podiumuri și de pe la amvoane și totuși cuvinte de a căror realitate ne lovim zilnic: acasă, în echipa cu care lucrăm și chiar în biserică. Și totuși, zilnic vedem familii care se dezbină, prieteni care ajung să nu își mai vorbească, biserici care se destramă, echipe în care totul pare ca merge bine până într-o zi când are loc o “explozie” din care poate nu își mai revin niciodată.

Deși este un subiect complex, vast și delicat despre care putem și trebuie să învățăm o viață întreagă, voi încerca în următoarele rânduri să aștern câteva gânduri din ceea ce am învățat eu cu privire la rezolvarea conflictelor.

Fără să ne dăm seama, treptat, încet și subtil ni s-au format niște ochelari cu privire la relații și la modul cum rezolvăm situațiile în care apar ciocniri de idei, așteptări și situațiile în care suntem neîndeptățiți sau răniți prin vorbe și acțiuni.

Familia, cultura și biserica au contribuit la “colorarea” lentilelor și până când nu ne vom trezi din pasivitate și vom realiza că acești ochelari trebuie examinați și corecți conform unui alt standard, relațiile noastre vor continua să sufere.

Am fost învățați că e greșit să avem conflicte și de aceea evităm și fugim de discuțiile directe cu persoanele care ne-au rănit, cu care nu avem aceeași părere sau care ar trebui confruntate. De teama că vom fi respinși, neagreați, că vom strica armonia relației ne lăsam paralizați și totuși nu putem să ținem în noi aceste emoții care ne răvășesc și oful care ne apasă. Recurgem de cele mai multe ori la soluția cea mai simplă dar și cea mai distructivă: alegem persoanele care știm că ne vor asculta și vor avea empatie pentru noi, persoane apropiate de la care avem nevoie de un “sfat” și ne vărsăm amarul. Ne simțim mult mai bine apoi și credem că dacă emoțiile s-au calmat, s-a rezolvat și problema.

Am început să îmi cunosc ochelarii cel mai bine în momentul în care, după ce am făcut niște rugăciuni sincere dar periculoase de genul:



“Doamne vreau să învăț căile Tale, vreau să fac voia Ta și vreau să mă schimb”, răspunsul la rugăciune a venit într-o formă total neașteptată. Am început să lucrez cu prietena mea cea mai bună într-o echipă de misionari și mai mult, am ajuns să locuim în aceeași camera timp de șase luni. Până atunci relația noastră se desfășura în mare măsura în jurul activităților cu grupul de tineri de la biserică și ea era singura cu care puteam să discut despre relația mea cu Dumnezeu ore în șir. Discuțiile noastre erau înălțătoare, ne înțelegeam perfect și abia așteptam să lucrăm împreună.

Lucrând și locuind împreună am fost șocată să văd la mine atitudini și reacții de care nu știam că sunt în stare, iscate de lucruri mărunte din viața de zi cu zi și mai ales de faptul că eram atât de diferite! Ochelarii mei au fost colorați de ideea că, creștinii trăiesc într-o armonie perfectă, sunt blânzi, nu se enervează și mai ales nu ridică tonul.

Jurnalul meu de rugăciune era plin de întrebări și am început să fiu descurajată și apăsată de condamnare și chiar să mă gândesc dacă sunt în măsura să rămân în lucrarea misionară pe termen lung cu așa “probleme” mari de relaționare.

Ceea ce a salvat relația noastră și mai mult a întărit-o a fost faptul că am înțeles că e normal să existe conflicte și că ceea ce faci cu ele e important și determină dacă rezultatul lor va fi constructiv sau distructiv; că Biblia ne învață specific cum să le rezolvăm într-un mod sănătos și benefic.

Au fost trei lucruri pe care le-am învățat atunci și în care am continuat să cresc în ultimii 16 ani:

În primul rând, să îl implic pe Dumnezeu în situația specifică, să îi spun exact ce simt și să îl rog să îmi dea perspectiva Lui. În timpul petrecut cu El încet, încet reflectorul se muta de pe ceea ce a făcut și a spus cealaltă persoană pe vorbele mele, reacțiile mele și îmi devenea clar unde și ce am greșit eu. Doar prin implicarea Lui primeam puterea să îmi schimb atitudinea și să merg pregătită să mă împac și nu să îmi fac dreptate.

Apoi, în al doilea rând, să spun cuvintele care sunt atât de simple și par neînsemnate dar care au o putere extraordinară. Cuvinte pe care datorită naturii noastre păcătoase, umane tindem să ne încleștăm dinții mai degrabă decât să le rostim și să luptăm cu argumente iscusite ca să demonstrăm că noi avem dreptate și celălalt e de fapt greșitul. Acestea sunt: “ÎMI PARE RAU, IARTĂ-MĂ!”. Până atunci nu am auzit niciodată aceste cuvinte spuse de către om unui alt om, nici în familie nici în biserică. Am fost învățată că trebuie să ne cerem iertare de la Dumnezeu pentru că așa se va rezolva Marele Conflict dintre noi și El, și așa se va repara și vindeca relația cu El dar nu și că aceasta este cheia reparării oricărei relații.

Și al treilea lucru a fost bineînțeles să merg în final să comunic, să discut și să nu “fug” din discuție, oricât de greu ar fi fost, oricât de tentant era să ies triumfătoare

“Doamne vreau să învăț căile Tale,

vreau să fac voia Ta

și vreau să mă schimb”

cu ultimul argument spus categoric, ci să fac tot ce țin de mine, să aud partea ei și să îmi asum responsabilitate pentru partea mea, cerându-mi iertare.

Mărturisesc că la început când am înțeles că nerezolvarea conflictelor și lipsa de comunicare la timp și direct cu persoana/persoanele implicate poate duce mai târziu la distrugerea unei relații, am crezut că trebuie să discut despre orice neînțelegere sau conflict, oricât de mici ar fi fost, înainte ca să iert.

A durat câțiva ani până am învățat încă un lucru, în urma cunoașterii mai profunde a personalității mele, a punctelor mele tari dar și a slăbiciunilor mele. Am experimentat pe propria-mi piele că nu sunt un produs finit ci că am nevoie constantă de transformare, finisare și creștere, care nu se întâmplă într-un mediu steril, perfect armonios ci în tumultul vieții și al relațiilor.

Am ajuns să înțeleg mai mult de ce a spus Isus să iertăm pe fratele, aproapele (colegul de echipă, soțul, soția, copilul, vânzătorul, subalternul, fratele, sora) nostru de 70X7 (Mt. 18:21,22). Cum? Trebuie să recunosc cu umilință că m-am aflat mai mult în situația celui ce trebuia iertat de către Bunul Dumnezeu și de către aproapele meu.

De aceea, parcă acel zel pentru dreptate care de multe ori mă făcea să-i judec pe alții și să pretind să se ridice la standardele mele înalte a fost îmblânzit și este înlocuit treptat de o altă motivație: cum mie mi s-a iertat mult nu trebuie să aștept ca celălalt să facă primul pas sau să își ceară iertare ci, cu ajutorul Lui, pot să aleg să iert. Și, dacă e un lucru mărunț nici să nu îl mai discut, iar dacă relația va avea de suferit nediscutând, să fac primul pas spre reconciliere.

El a făcut primul pas spre noi și a comunicat: “unde ești?, când noi am greșit și ne este exemplu, învățător și ajutor în relațiile noastre.

Florina Mereu,
YWAM





CÂȚI CA NOI ... ?

”
Ți s-a îngâmfat inima
din pricina frumuseții
tale, ți-ai stricat
înțelepciunea cu
strălucirea ta. De aceea
te arunc la pământ...”

„Așa vorbește Domnul, Dumnezeu: Ajunseseși la cea mai înaltă desăvârșire, erai plin de înțelepciune și desăvârșit în frumusețe. Stăteai în Eden, grădina lui Dumnezeu și erai acoperit cu tot felul de pietre scumpe: cu sardonice, cu topaze, cu diamante, cu hrisolite, cu onix, cu iaspis, cu safir, cu rubin, cu smarald și cu aur; timpanele și flautele erau în slujba ta, pregătite pentru ziua în care ai fost făcut. Erai un heruvim ocrotitor, cu aripile întinse; te pusesem pe Muntele cel Sfânt al lui Dumnezeu și umblai prin mijlocul pietrelor scânteietoare. Ai fost fără prihană în căile tale, din ziua când ai fost făcut, până în ziua când s-a găsit nelegiuirea în tine. Prin mărimea negoțului tău te-ai umplut de silnicie și ai păcătuit; de aceea te-am aruncat de pe muntele lui Dumnezeu și te nimicesc, heruvim ocrotitor, din mijlocul pietrelor scânteietoare. Ți s-a îngâmfat inima din pricina frumuseții tale, ți-ai stricat înțelepciunea cu strălucirea ta. De aceea te arunc la pământ...”(Ezechiel 28:12-17)

Sus pe gardul de la vie,
O găină cenușie
Și-un cocoș împintenat
S-au suit și stau la sfat:

„la te uita, mă rog ție,
Cât de sus ne-am înălțat!”

Și deodată, cu glas mare,
Începură amândoi
Să cotcodăcească-n soare:
„Nimeni nu mai e ca noi!”

Dar, de sus, din corcoduș,
Pitulându-se-ntr-o foi,
Mititel și jucăuș,
Le-a răspuns un pițigoi:
„Câți ca voi: Câți ca voi...”

(George Topârceanu – Câți ca voi...)

Din ce cauză ai ajuns să decazi
Lucifer?Să ajungi a fi Satan? De ce?

Cauza a fost acel păcat primordial, păcat al Diavolului, care a reușit să-l arunce de pe culmile cerului în adâncurile iadului și nelegiuirea să-i ia loc neprihănirii care-i caracteriza căile. Lucifer era un heruvim, creat și înzestrat de Dumnezeu într-un mod unic, o ființă care stătea pe Muntele cel Sfânt, în Eden, dar care ajunge să reprezinte păcatul, căderea, răul. Toate acestea din cauza mândriei. Mândria evoluează. Parcurge un întreg proces care duce la o cădere sigură. Lucifer a pornit de undeva și a ajuns altundeva. El „ajunsese la cea mai înaltă desăvârșire”. A ajuns pe Muntele cel Sfânt, a ajuns chiar să umble prin mijlocul pietrelor scânteietoare pentru ca mai apoi să decadă vertiginos. Realizările noastre, a fiecăruia dintre noi, pot deveni foarte ușor punți alunecoase spre mândrie. E important modul în care ne privim realizările. Efortul nostru, investiția noastră toate au la bază puterea lui Dumnezeu. El e cel care ne-a dat sănătate, ne-a dat

judcată, oportunități de afirmare și avansare

„Ce ai și să nu fi primit?(1 Corinteni 4:7)

Lucifer a uitat că a ajuns sus, pe Muntele cel Sfânt, nu prin puterile lui, ci Dumnezeu l-a pus acolo. A ajuns sus datorită Celui Preaînalt – „te pusesem pe Muntele cel Sfânt”(v. 14)Ceea ce ne dă putere este El și nu noi! Sursa realizărilor noastre, este Dumnezeu. El este Stăpânul și noi suntem cei care avem onoarea și bucuria de a administra ceea ce primim.

„Dumnezeu stă împotriva celor
mândri, dar celor smeriți le dă har.

Lucifer este „plin de înțelepciune”. Nu doar realizările lui l-au împins spre mândrie ci și înțelepciunea, calitățile pe care le avea. Unii dintre noi au o îndemânare în a face orice, alții au o creativitate de nedescris în a da naștere la ceva unic. Însă toate astea ni le însușim uneori, creionându-ne astfel o imagine de sine atotștiutoare.

O imagine care necesită mai multă admirație din partea celor din jurul nostru. Și astfel ajungem să ne mândrim cu ceea ce nu e meritul nostru.

Mândria merge înaintea căderii
(Proverbe 16:18)

Dumnezeu e cel care dă cu mână largă, El e cel care dăruiește înțelepciune, calități, înzestrări de care să ne bucurăm, dar în același timp privește de Sus să vadă ce facem cu ceea ce ne dă. Suntem recunoscători sau ne umflăm de mândrie? Era desăvârșit în frumusețe... Frumusețea lui Lucifer era dăruită tot de Dumnezeu...În Isaia 3:16 Dumnezeu este supărat fiindcă fetele din Ierusalim sunt mândre din pricina frumuseții lor. Mândria are de-a face așadar și cu aspectul fizic, hainele pe care le purtăm dar și cu stilul de viață pe care-l avem. Putem vorbi de acest păcat din momentul în care cădem pradă narcisismului, începem să ne îndrăgim mult prea mult și uităm că frumusețea ne-a dăruit-o tot de la El.

Dacă pe tronul inimii noastre stă Eul nostru, iubirea de sine, toate gândurile, hotărârile noastre vor fi controlate de dorința de a ne satisface Eul. Mândria nu face altceva decât să ridice în slăvi Eul nostru. De aceea, lepădați orice necurăție și orice revărsare de răutate și primiți cu blândețe Cuvântul sădit în voi...(Iacov 1:21). Cu alte cuvinte lepădați orice urmă de mândrie și primiți cu blândețe ceea ce Dumnezeu a pus în voi, fiind conștienți că de la El avem realizare pe toate planurile, frumusețe și înțelepciune.

BIBLIOGRAFIE:
BIBLIA, VERSIUNE DUMITRU
CORNILESCU, CRISTIAN BARBOSU, CELE
7 PĂCATE CARDINALE, CARMEL PRINT,
2010

MĂRGINEAN CAMELIA
BISERICA FILADELFA
TG. MUREȘ





VIAȚA TA, UN DAR NEPREȚUIT

Ce ai spune despre **viața** ta dacă ar fi să ți-o evaluezi, chiar în acest moment? Ai o **viață** frumoasă, bună sau mai degrabă amară, ori plictisitoare? Din propria-mi experiență pot spune că uneori **viața** mi se pare superbă, alteori tristă. Îmi place enorm să mă aflu printre semenii, să le slujesc și să mă bucur de părtășia lor. Dar sunt momente în care aș prefera cerul și prezența permanentă a Domnului, fără nici o altă întrerupere.

Emoțiile și trăirile noastre lăuntrice sau exterioare, care oscilează de la o circumstanță la alta, ne pot distorsiona imaginea asupra propriei **vieți**. Atunci când ne analizăm **viața** din perspectiva umană, în mod sigur riscăm s-o evaluăm greșit.

Ce este de fapt viața? Dicționarul Limbii Române Contemporane explică termenul „**viață**” ca fiind „Timpul care trece de la nașterea până la moartea cuiva.” Oare doar atât să fie?

Scriptura ne oferă o viziune diferită asupra **vieții**. Domnul Isus Hristos afirmă: Eu am venit ca oile să aibă **viață**, și s-o aibă din belșug (Ioan 10:10b). Sună bine, nu-i așa? Însă belșugul acesta nu rezonază nici pe departe cu ceea ce firea noastră pământească și-ar dori. Acest lucru este

lesne de înțeles în momentul în care ne adâncim privirile în Sfintele Scripturi. În capitolul 16 din Ioan, Isus le vorbește ucenicilor despre prigonire, tristețe, neazuri ce urma să vină peste ei în viitor. Dar, în același timp, le promite un veritabil Mângâietor, bucurie deplină, răspuns la rugăciune și biruință. Ți poți dori o **viață** mai îmbelșugată decât aceasta?!

Și dacă ne îndoiim cumva de autenticitatea unei astfel de vieți, Apostolul Pavel ne explică: „Am fost răstignit împreună cu Hristos, și trăiesc... dar nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine. Și **viața**, pe care o trăiesc acum în trup, o trăiesc în credința în Fiul lui Dumnezeu care m-a iubit și S-a dat pe Sine însuși pentru mine” (Galateni 2:20). Atunci când Îi permit lui Hristos să trăiască în mine, când El îmi dirijează ființa, voința și emoțiile, viața mea nu poate fi decât perfectă, pentru că așa este El.

Acesta este darul neprețuit pe care l-am primit prin credința în Isus Hristos. Dar ce trebuie să facem cu acest dar? De vreme ce am devenit, prin contopirea cu Hristos, „sarea pământului, lumina lumii, o cetate așezată pe un munte” care nu poate rămâne ascunsă, suntem chemate să luminăm mai întâi celor din casă, apoi tuturor celor în mijlocul cărora trăim (Vezi Matei 5:13-15).

Lecturând cu atenție sporită epistolele pauline putem observa câtă dedicare exista în **viața** apostolului, pentru scopul etern a lui Dumnezeu. Deși, la prima vedere, binecunoscuta afirmație „Căci pentru mine a trăi este Hristos, și a muri este un câștig”(Filipeni 1:21), poate părea exagerată pentru mintea critică, urmărind atitudinea lui Pavel, observăm cum cuvintele se cristalizează în jurul trăirilor sale, a experimentării „**vieții** din belșug”. Pentru Pavel viața nu însemna doar durata de timp care trece de la naștere până la moarte. Pentru el, **viața**, cu toate provocările ei, unele plăcute altele neplăcute, însemna Hristos. Iar moartea, pentru Pavel nu semnifică finalul nefericit al timpului care s-a scurs, ci un mare câștig.

Aflat în detenție, după blame și bătăi ce i s-au administrat, Pavel avea plăcerea de a-L lăuda pe Dumnezeu și puterea de a-i încuraja pe frații de credință la o **viață** sfântă și evlavioasă. Ba mai mult, găsea

satisfacție în faptul că experiențele sale dureroase, servesc lucrării lui Dumnezeu. „Și cei mai mulți din frați, îmbărbătați de lanțurile mele, au și mai multă îndrăzneală să vestească fără teamă Cuvântul lui Dumnezeu” (Filipeni 1:14).

Așadar, Apostolul Pavel ne motivează să trăim cu folos, cu scop. Sau, așa cum spunea un om înțelept, „să nu îmbătrânim degeaba”. Suntem chemate să investim darul primit, cu credințioșia servului care nu și-a îngropat talentul, ci l-a multiplicat spre lauda Stăpânului Său. Să-l închinăm Domnului fiecare zi din **viața** noastră, fie că e vreme frumoasă ori plouă, fie că suntem fericiți sau suferim. Să avem în noi gândul lui Hristos (Filipeni 2:4-8). El n-a urmărit propriul confort, ci mântuirea mea și a ta. N-a avut pretenția să fie slujit, căci scopul Lui era mult mai mareț (Matei 20:28). Scopul Lui eram noi.

Care este scopul vieții tale?



RODICA FILIP

Aș vrea...

Aș vrea să pot s-alerg spre zări albastre,
Și să cuprind în brațe cerul plin de astre,
Apoi să-ncerc să mă înalț ca ciocârlia
Spre soare, să cunosc ce este bucuria...

Apoi să mă adâncesc în marea cea albastră
Să duc acolo , în adânc, toată durerea noastră,
Aș vrea să uit neazuri și înfrângeri ce odată,
Eu le-am purtat pe umeri , tare îndurerată...

Să mă renasc din valuri, și spre mal să înot
Cu proaspete puteri, să uit trecutul tot.
Viața să o simt , din nou, în mine fremătând,
Să pot urca a vieții trepte, rând pe rând.

Mi-e dor de codrul cu frunzișul înmugurit,
Mi-e dor de primăvara, care încă n-a venit.
Aș vrea să ascult o doină stând lângă izvor
Ce-o cânta plin de jale, din fluier, un păstor...

Vrăjită fiind de păsări ce își cântă trilul lor,
De clipocitul apei, care curge din izvor,
Să îngenunchez n'aintea Ta, să-ți mulțumesc,
Pe Tine Doamne, vreau mereu să Te slăvesc!

Mi-ai dat din nou puteri, ușor, să mă ridic
Turnând din apa vieții, pic cu pic...
M-ai ajutat din nou să pot ca să privesc
O noua viață, eu de acum să îmi doresc.

Ți mulțumesc de soare, mulțumesc de ploi,
De florile frumoase care se deschid în zori,
De păsările ce își cânt dulce al lor cânt,
De tot ce ai creat, Doamne, pe acest pământ!

Ți mulțumesc!...

versuri de Mariana Suceava
Biserica Baptista nr. 2

Marșul vieții

o experiență de neuitat

“Marșul vieții” – două cuvinte minunate. Cuvântul “viață” este un cuvânt special pentru mine fiindcă viața mea în sine este o minune, iar când mă gândesc la cuvântul “marș” primul lucru ce îmi vine în minte este o armată de oameni care încurajează ceva...o armată de oameni care în unitate susțin aceeași cauză. Așa a fost marșul vieții..oameni adunați împreună pentru a susține viața și a spune NU avorturilor.

Am scris mai devreme că viața mea este o minune și aș dori să explic acest lucru în următoarele rânduri. La doar două luni, am fost abandonată de mama mea biologică și lăsată într-un bloc părăsit. Două femei care măturau în fața aceluiași bloc au observat că mama a intrat în bloc cu o cutie în mână, iar după scurt timp după ce ieșise din bloc nu mai avea nimic. Asemenea lui Moise, am fost găsită și eu de acele femei, nu fiice de rege, însă femei umile, prin mâna cărora Dumnezeu mi-a scăpat viața. Confuze în fața acestei situații, femeile au alergat la una dintre bunicele mele și i-au povestit cele întâmplate. Bunica, o femeie cu frică de Dumnezeu, le-a spus femeilor să vină să mă ia și să mă aducă la dânsa și între timp ea se va ruga și va cere Domnului să îi arate voia Sa. Domnul și-a arătat credințioșia și bunătatea față de mine și i-a vorbit bunicii prin versetul din Proverbe 3:27 “Nu opri o binefacere celui ce are nevoie de ea, când stă în puterea ta să faci lucrul

acesta”. În ciuda faptului că bunica suferea de boala Parkinson, a ales să asculte vocea Domnului și m-a luat în grija sa, încredințată fiind că Domnul va purta de grijă.

Am crescut cu bunica și bunicul meu, până când la cei 11 ani ai mei Domnul a luat-o pe bunica acasă. A urmat o perioadă grea, în care bunicul, în vârstă de aproape 70 de ani, s-a străduit să îmi ofere cu toată dragostea ceea ce aveam nevoie, însă neputințele și lipsurile câștigau tot mai mult teren. Dar bunătatea și îndurarea Domnului nu s-au sfârșit față de mine și credințioșia Lui a rămas așa de mare. Dumnezeu nu m-a uitat, El avea un plan pentru mine. M-a binecuvântat cu o familie care este pentru mine mult mai mult decât aș fi putut cere sau spera vreodată, o familie cu doi părinți deosebiți și doi frațiori minunați care mă iubesc din toată inima și care prețuiesc ființa mea.

Familia mea este un loc de siguranță, un loc în care mă simt iubită, prețuită și acceptată.

Marșul vieții a fost o experiență care m-a atins deplin. Am fost mișcată de cuvintele rostite și de mesajele promovate.

În timpul marșului i-am mulțumit din nou lui Dumnezeu pentru viața mea și că pot încuraja și susține viața alături de alte persoane.

De asemenea promisiunea din Ieremia 29:11 “Căci Eu cunosc planurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, planuri



” Nu opri o binefacere celui ce are nevoie de ea, când stă în puterea ta să faci lucrul acesta “

de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.” a fost din nou reală pentru mine.

Viața este un dar de la Dumnezeu și una dintre dorințele mele este ca oamenii să înțeleagă că nu avem nici un drept să o luăm...suntem pe pământ fiindcă Dumnezeu are un plan special cu fiecare dintre noi. Anca Vereș (voluntar Mater) “Marșul pentru Viață” este un eveniment care se desfășoară anual, concomitent, în mai multe orașe din România, în jurul datei de 25 martie și este organizat de asociații ale societății civile care compun mișcarea pro-viață. Scopul este afirmarea dreptului la viață pentru toate ființele umane începând cu momentul concepției și totodată susținerea familiei tradiționale și a valorilor acesteia, temelia unei societăți solide și sănătoase. În Târgu-Mureș, la marș a participat și echipa Fundației Mater împreună cu voluntarii săi. Nu știm câte decizii de a nu face avort s-au luat în aceea zi, câte inimi au fost conștientizate de adevărul dureros al avortului însă participarea în sine a constituit un prilej de mare bucurie și de meditare a inestimabilei valori a vieții.

Anca Vereș,
Biserica Betania,
Tg. Mureș



Am fost vindecat de glaucom

„...prin rănilor Lui ați fost vindecați” 1Petru 2:24b



ALELUIA! SLAVĂ DOMNULUI NOSTRU ISUS HRISTOS PENTRU CĂ ÎN JERTFA LUI NU AVEM DOAR ISPĂȘIREA DE PĂCATE, CI ȘI VINDECARE ȘI ELIBERARE DE DUHURI.

Stând în fața planșetei în biroul unde lucram, într-o zi de primăvară a anului 2008, am simțit că ochii-mi erau încețoșați și nu mai ditingeau clar linii, litere, chiar și obiecte. Am concluzionat repede că sunt prea obosită și am părăsit biroul pentru puțină recreere. La întoarcere, ochii mei vedeau bine, dar spre surprinderea mea, „fenomenul” s-a repetat și în zilele următoare și, de fiecare dată, dura mai multe minute decât în ziua, dar mai ales, în săptămâna precedentă. Prezentarea la un medic specialist a devenit iminentă, astfel că, în urma investigațiilor făcute la Spitalul Municipal din Hunedoara, apoi la Spitalul Clinic Județean din Cluj-Napoca, precum și la Clinica Particulară Optilens din Cluj-Napoca, am fost diagnosticată cu GLAUCOM cu tensiune normal. După un an de tratament cu Travatan, doamna doctor specialistă în Glaucom, mi-a prescris Ganfort, în speranța îmbunătățirii situației. Mi s-a spus că trebuie să urmez tratamentul, altfel pot ajunge la orbire...

Mi-am zis: Doamne, nu-mi ajunge insomnia cu care mă lupt de multă vreme, de mi-o mai dai și pe asta? Răspunsul primit în duhul meu a fost: „Vreau EU, ca să suferi de insomnie și de glaucom? Nu cumva problema e la tine, nu cumva te-ai abătut de la Cuvântul Meu, acolo în inima ta, în cugetul tău, în vorbirea ta...?” În acea perioadă, am învățat că 80% din boli se datorează păcatelor: păcate generaționale (Ieremia 2:9), păcate făcute prin propria neascultare sau insuficiența vegherii, abateri care în ziua de astăzi sunt trecute cu vederea de mulți creștini. Noi avem de luptat „împotriva căpeteniilor, împotriva domniilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății care sunt în locurile cerești” Efeseni 6:12. Eu știam bine

aceste lucruri, dar adevărul e, că nu prea știam să lupt și mai ales să fac orice gând, rob ascultării de Isus Cristos, împotrivindu-mă imediat oricărei amărăciuni, temeri sau nemulțumiri cu care mă confruntam. Deși citeam Cuvântul Domnului destul de mult, meditam puțin la el, abatându-mă și în felul acesta de la versetul din cartea Proverbe: „Cine cugetă la Cuvântul Domnului găsește fericirea și cine se încrede în Domnul este fericit.”

Am cercetat Cuvântul Domnului din Evanghelia după Luca cap.13:10 -17 și cap.14:1- 6. Evanghelistul Luca, medic de profesie, precizează în cele două texte că femeia gârbovă care era stăpânită (legată) de optsprezece ani de un duh de neputință, a fost dezlegată de legătură de Domnul Isus, iar bolnavul de dropică a fost luat de mână și vindecat de Domnul Isus. Am tras concluzia bazată pe Scriptură, că unele boli se datorează unor stăpâniri demonice în viața omului, da, în viața omului, dar și a creștinului nou testamental care lasă să patrundă o fantă a întunericului în viața lui, în inima lui, în mintea lui. Versetul din Evanghelia după Luca cap 11:36 este concludent în ceea ce am relatat: „Așa că, dacă tot trupul tău este plin de lumină, fără să aibă vreo parte întunecată, va fi în totul plin de lumină, întocmai ca atunci când te-ar lumina o lampă cu lumina ei mare.”

Preocupată fiind de vindecarea mea, am continuat să iau tratamentul prescris, deși medicul mi-a spus că acesta nu mă va vindeca, doar va ține glaucomul sub control.

Versete biblice cărora nu le dădusem o atenție deosebită până atunci, au devenit motiv de meditație și apoi de aplicabilitate în viața mea: „Mărturișiți-vă unii altora păcatele, și rugați-vă unii pentru alții, ca să fiți

vindecați. Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit.” Iacov 5-16 „Cine își ascunde fărădelegile, nu propășește, dar cine le mărturisește și se lasă de ele, capătă îndurare.”

Prov. 28:13

Mărturisesc că am vegheat asupra gândurilor, vorbelor și am luat chiar și zile de post în vederea unei eliberări complete și am lăudat pe Domnul „din toată ființa mea, în tovărășia oamenilor fără prihană și în adunare” (conform cu psalmul 111:1) pentru că El locuiește în mijlocul laudelor și unde El locuiește, Diavolul nu poate sta.

După șase luni, în urma investigațiilor, doctorița mi-a spus că glaucomul a stagnat, iar după încă șase luni nu mai exista nici o urmă de glaucom și nici de insomnie.

De atunci am mai avut parte de „provocări”, dar am învățat lecția de a rămâne cu ochii ațintiți la Căpetenia și Desăvârșirea credinței noastre...” și de a nu permite „răului” să stăpânească nici măcar o mică parte din gândirea și vorbirea mea; am învățat de asemenea să fiu mult mai alertă în gândire conform cuvintelor apostolului Pavel: „să nu vă leneviți în gândirea voastră”, și „să vă înnoiți în duhul minții voastre...” ; am învățat să folosesc expresia „este scris...” ori de câte ori Satan îmi stă în față și... să prețuiesc mult legătura frățească, dar mai ales pe „CEL ÎNTÂI NASCUT DINTRE CEI MORTI” ale cărui cuvinte sunt „duh și viață”.

Cu adevărat „Cuvântul lui Dumnezeu este încercat: El este un scut pentru toți cei ce aleargă la El.”

A LUI SA FIE SLAVA ÎN VECI, AMIN.

Prip Luciana
Biserica Baptistă
Sfânta Treime Deva

prin rănilor Lui ați fost vindecați”

Sunt mândră că Dumnezeu m-a creat femeie

O femeie este cea care aduce frumosul în familia ei, prin felul în care își aranjează casa, prin modul în care își educă copiii, prin felul în care reușește să transmită frumusețea de a fi femeie, fetelor mai tinere. În biserică, la locul de muncă, în societate și în orice alt loc se află, face ca totul să fie frumos și plăcut în jurul ei, pentru că de asta e femeie să aducă frumosul în lume, prin gingășia și zâmbetul pe care Dumnezeu însuși i lea lăsat drept arme împotriva răului.

Vă doresc tuturor femeilor binecuvântare și putere sufletească pentru a reuși să facem împreună din aceasta lume un loc mai frumos. Am fost create nu pentru a concura ci pentru a îmbunătății acest pământ! Să nu uităm niciodată că un zambet cald, un gest gingaș și o inimă curată pot muta munții din loc.

Domnul Dumnezeu a zis: „Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el.” (Genesa 2:18) Și iată că Dumnezeu a reușit ce și-a propus și a creat pentru noi modele-eroi, cu chip de femeie, care au luptat și luptă pentru a lăsa celor ce se vor naște o viață mai ușoară.



Maica Teresa 1910-1997

Mulți oameni au descris-o pe Maica Teresa ca fiind o sfântă în viață. Și poate că aceștia nu greșeau. Maica Teresa și-a închinat existența îngrijirii celor săraci și neajutorați, devenind un adevărat icon a celei mai pure și dezinteresate forme de altruism. Prin intermediul misiunilor sale de caritate, Maica Teresa a reușit să îngrijească peste o mie de oameni bolnavi sau muribunzi în Calcutta. Acțiunile sale dezinteresate și profund altruiste i-au adus un bine-meritat premiu Nobel pentru Pace în anul 1979.

Wangari Maathai n. 1940

Una dintre primele ecologiste și prima femeie africană care a primit premiul Nobel pentru Pace, Maathai a trebuit să treacă prin abuzuri fizice și perioade de închisoare pentru a-și susține cauzele. A încurajat femeile să planteze copaci ajungând până la astronomică cifră de 45 de milioane de arbori plantați în întreaga lume. A ajutat la crearea locurilor de muncă pentru cei săraci, luptă activ împotriva defrișărilor și a eroziunii solului și plănuiește să mai planteze niște copaci, pentru a ne oferi nouă, oamenilor, mai mult oxigen.



Marie Curie 1867-1934

Marie Curie este prima femeie căreia i s-a decernat premiul Nobel și mai ales, prima femeie care a primit această distincție pentru două categorii științifice diferite. În 1903 a câștigat premiul în domeniul fizicii, pentru studiile sale legate de radioactivitate. În 1911, aceeași distincție i se acordă în chimie, pentru descoperirea a două noi elemente: radium și poloniu. Câțiva ani mai târziu contribuie la elaborarea primului aparat cu raze X.



Harriet Tubman 1820 - 1913

Povestea lui Harriet poate părea subiectul unei telenovele, cu diferența că această femeie a existat în realitate, iar pericolul a fost cât se poate de real. O sclavă fugară, care deși se afla într-un mare pericol, nu a ezitat să ajute aproape 300 de sclavi să fugă din Sudul american. În timpul Războiului Civil a fost și soră medicală, dar și spion. Și ceea ce mi se pare cu adevărat emoționant, deși ea însăși era analfabetă, a înțeles importanța educației în formarea femeilor, a fost o adevărată promotoră a educației și a militat pentru dreptul femeilor la vot.



Eleanor Roosevelt 1884-1962

În acest articol este loc și pentru o Primă Doamnă. Chiar dacă Eleanor Roosevelt nu era nici frumoasă, nici elegantă, preocuparea ei pentru organizarea socială și drepturile omului a imortalizat-o în postura de persoană altruistă și dedicată cauzelor nobile. Aflată la conducerea comisiei Națiunilor Unite pentru Drepturile Omului, Eleanor Roosevelt a contribuit la realizarea Declarației Drepturilor Omului din 1948.

Harriet Beecher Stowe 1811-1896

Vă aduceți aminte "Coliba unchiului Tom"? Din păcate pentru mine, atunci când am citit această carte în copilărie, nu am patruns mesajul său puternic întru totul. Harriet Beecher Stowe a fost toată viața sa o militantă ferventă împotriva rasismului, iar unchiul Tom a fost cel care a ajutat-o să își popularizeze campania împotriva sclaviei. Chiar și Abraham Lincoln a mărturisit ceva mai târziu că această carte a fost unul dintre factorii care au pus paie pe foc în timpul Războiului Civil american.



Coco Chanel 1883-1971

Coco Chanel este o legendă care nu mai are nevoie de introduceri. Una dintre cele mai creative minți din modă, Coco și-a folosit flerul și experiența de viață pentru a-și pune o amprentă definitivă asupra stilului feminin. Ideile sale au fost geniale tocmai prin simplitatea și eleganța lor, incluzând aici și inițiativa de a "împrumuta" haine bărbătești și de a le adapta nevoilor unei femei. Nu degeaba revista Time a inclus-o în topul celor 100 cei mai influenți oameni ai secolului XX. Noi vrem să credem că influența ei va depăși granițele secolului trecut, pe cele ale celui prezent și viitor.



Curajul, dedicarea, puterea și voința sunt arme cu care putem și noi, fiecare, să facem o schimbare la fel cum aceste femei-model au reușit. "Cred în Dumnezeu așa cum cred în răsăritul soarelui. Nu pentru că îl văd, ci pentru că văd tot ce atinge." (C.S. Lewis)

*Cristina Mitru,
Biserica Betania,
Tg. Mureș*

Dietă pentru minte și suflet



“Sa nu lasi sa treaca o zi fara sa vezi,
fara sa auzi sau fara sa citesti ceva
frumos” J.W. Goethe

Daniela Rotar
Biserica Filadelfia
Tg. Mureș



”

Despre diete și deciziile pe care trebuie să le luăm pentru a trăi o viață echilibrată și sănătoasă se scrie și se vorbește mult. Chiar și în numerele trecute ale revistei Suflet de femeie au fost publicate articole utile pe acest subiect, pe care cred că este benefic să le recitim și să le aplicăm. Sunt sigură că am avea doar de câștigat.

Cred că suntem responsabile pentru felul în care ne tratăm trupurile și tot noi suntem cele care trebuie să “suportăm” consecințele deciziilor greșite sau să “profităm” pe urma deciziilor corecte. La fel cum avem grijă de trupurile noastre (dacă nu o facem ar trebui să începem acum) la fel suntem responsabile și de hrana pe care o oferim minților noastre. Lucurile cu care ne umplem mințile azi reflectă persoanele care vom deveni noi mâine. Dezvoltarea noastră este continuă, nu vom înceta niciodată să învățăm lucruri care la un moment dat vor defini ceea ce suntem. Cât timp trăim ne aflăm într-un continuu proces de devenire.

Cea mai frumoasă moștenire pe care am primit-o de la bunica mea, care a fost o femeie minunată (lucru pe care orice persoana care a cunoscut-o l-ar putea confirma) a fost exemplul unei minți și a unui suflet curat. Dar pentru a ajunge aici ea își făcea în fiecare dimineață timp pentru dieta sufletească. Cred că uneori nu era confortabil să se trezească cu câteva ore mai devreme când avea o gospodărie întreagă de îngrijit și desigur condițiile din vremea ei nu se compară cu cele de azi.

Sunt sigură că multe dintre noi avem exemple în viața noastră, de femei care indiferent de circumstanțe, ele au devenit mai frumoase. Dar pentru a deveni mai frumoase ele și-au hrănit mintea și sufletul cu “hrană sănătoasă”. Uneori nu este confortabil și plăcut să luăm decizii corecte dar sunt sigură că dacă o vom face vom avea doar de câștigat. Și nu doar noi vom avea de câștigat ci și persoanele din jurul nostru.

Alegând să trăim o viață simplă și echilibrată vom vedea și vom aprecia mereu frumusețea în oamenii din jurul nostru. Și când mă refer la frumusețe nu mă gândesc la lucruri ce se găsesc în magazine ci la valori caracteriale. Standardele și valorile noastre nu vor mai fi definite și dictate de Hollywood și mass-media. Odată cu venirea primăverii, anotimpul speranței, recomand cu încredere oricărei cititoare o dietă simplă pentru minte și suflet.

“



CU CINE DECID SĂ RĂMÂN?

Încă de la începutul vieții și până la sfârșit cea mai mare preocupare și provocare a noastră sunt și rămân relațiile. Dumnezeu ne-a creat cu această dorință de a fi în legătură cu alții, de a avea părtășia și atenția lor. Imediat ce ne-am născut tânjim după dragostea și grija părinților noștri, apoi, cum creștem ne alegem cu grijă, sau uneori nu, prietenii apropiați și oamenii de încredere. Oamenii vin și pleacă din viața noastră, dar în noi continuă să lucreze ca un vulcan dorința după un prieten adevărat, dorința de a rămâne cu cineva.

În urmă cu paisprăzece ani eu am aflat acest prieten adevărat în persoana Domnului Isus și am ales să rămân cu el.

A rămâne cu el înseamnă mult mai mult decât a citi Scriptura și a merge duminică de duminică la biserică. “Rămânerea” înseamnă cu totul și cu totul ceva special. Înseamnă o relație și o trăire pe care nu o poți avea cu nimeni altcineva. Înseamnă a adora, a admira, a căuta pretutindeni, a respira și a depinde în totalitate de persoana Lui. “Dumnezeule Tu ești Dumnezeul meu! Te caut cu ardoare; îmi insetează sufletul după Tine, îmi tânjește trupul după Tine.” (Ps. 63:1).

Poate încă ești în căutarea acestei relații speciale cu Isus. Poate te gândești că este departe de tine, preocupat de alte probleme, poate te gândești că atunci când privește la

tine vede doar păcatul și neputința ta, sau că este un Dumnezeu prea sobru ca să vadă frumusețea și gingășia din tine. Dar nu este așa! El te vede ca pe mireasa Lui, restaurată și strălucitoare prin jertfa Sa de la Golgota!

Alege săte abandonezi în brațele Sale cu toată încrederea. Cu cât vei fi mai aproape de El cu atât vei simți mai mult gustul bunătății Sale pentru tine și te vei înălța pe culmile bucuriei. “Gustați și vedeți ce bun este Domnul! Ferice de omul care se încrede în El!” (Ps. 34:8).

Perla Hădărean,
Biserica Betania
Tg. Mureș



Razele soarelui, pe care, sunt sigură, le-am remarcat cu toții, aduc atâta caldură în sufletele noastre, încât, fără să observăm, se instalează acea stare de bine pe care o așteptăm cu toții. Iarna pierde tot mai mult teren în favoarea primăverii, pe care o așteptăm, mici și mari...

Primăvara este anotimpul când parcă totul renaște la viață, natura înverzește, prinde culoare, cerul este de un albastru senin, razele soarelui străbat văzduhul, până la noi, iar speranța își face parcă mai ușor loc, în sufletul tuturor. Primăvara aduce cu sine, frumoasele zile de 1 și 8 Martie, când o lume întreagă sărbătorește « femeia ». Cu aceasta ocazie, Fundația Mater împreună cu organizația YWAM - Tg. Mures (“Youth with a mission”), a organizat o masă festivă. De data aceasta, sărbătorile, au fost doamnele care fac parte din grupul persoanelor care au un diagnostic oncologic. Aceasta a fost o oportunitate pentru ca aceste doamne să se cunoască mai bine și de asemenea pentru a cunoaște persoane noi.

Ne-am bucurat de participarea acestora care au făcut posibil nu doar acest eveniment ci toate activitățile caritabile ale Fundației Mater, Rodica și Matei Baci. Domnul Matei Baci,



Primăvara din sufletul nostru...

președintele Fundației Mater, a deschis evenimentul serii cu un discurs încurajator atât pentru organizatori cât și pentru invitațiile noastre. Apoi a fost rândul invitaților, care fac parte din Organizația Internațională YWAM, tineri din Olanda, Belgia și Irlanda de Nord să aducă încurajare acestor persoane, prin programul special pe care l-au desfășurat cu această ocazie.

Momentul cel mai emoționant l-a reprezentat însă discursul a două dintre sărbătorile zilei, ce fac parte dintr-un grup de persoane minunate, persoane care cultivă în sufletul lor adevăratele valori, printre care amintim, bucuria, speranța, altruismul, dragostea pentru semenii și nu în ultimul rând, dragostea pentru Dumnezeu. Ele au subliniat faptul că nimic, dar absolut nimic nu poate să anuleze aceste valori, nici chiar suferința mare pe care au trăit-o sau pe care încă o mai trăiesc unele dintre ele. În ciuda tuturor acestor provocări, personalitatea lor va fi impregnată cu un caracter minunat, acestea vor da o valoare cu atât mai mare sufletului lor. Fiecare dintre noi avem propria poveste de viață, care este marcată de cele mai multe ori de momente fericite, sau poate drumul vieții noastre este presărat din loc în loc și cu evenimente triste...

Povestea de viață a acestor doamne este cu atât mai interesantă cu cât, traseul vieții le conduce foarte aproape de « linia » ce face trecerea spre « viața de dincolo de ...viață... » . Acesta este locul unde te întâlnești cu Dumnezeu. Aici, în acest loc poți adopta una din cele două atitudini distincte : fie ești foarte revoltat pe Dumnezeu care nu te-a protejat și nu te-a ferit de o maladie atât de gravă ca apoi să te resemnezi în fața « destinului », fie devi prietenul lui Dumnezeu după ce El, în marea lui mila, ți-a dezvăluit, așa cum numai El știe să o facă, marele Său plan cu privire viața ta.

Abia atunci înțelegi de fapt că nimic nu este întâmplător ci toate lucrurile au un scop anume. Trebuie să aduni suficientă răbdare și credință pentru a-l « auzi » pe Dumnezeu vorbindu-ți cu un glas blând, « lată spre cine îmi voi îndrepta privirile : spre cel ce suferă și are duhul mâhnit » (Isaia 66 :2). Acesta este cu siguranță răspunsul lui Dumnezeu atunci când rugăciunea noastră izvorește dintr-o « inimă mâhnită », iar această rugă are următorul mesaj : « Du-mă pe stânca pe care n-o pot ajunge, căci este prea înaltă pentru mine » !

Atunci când stai de vorbă cu aceste persoane nu poți să nu remarci încrederea pe care o au în Dumnezeu, tăria de care dau dovadă atunci trec prin situații complicate. Ele sunt cu adevărat învingătoare. Poate unul dintre secretele lor este acesta : trecând prin suferință, « mână în mână cu Dumnezeu », ele au reușit să-l cunoască mult mai bine, ele au înțeles că se pot încrede în El, au devenit prieteni... !

Concluzia la care s-a ajuns la finalul acestei serii, poate fi exprimată printr-o propoziție foarte simplă, și anume : « cancerul are limitele lui... » Una dintre doamnele care a luat cuvântul cu această ocazie, a încheiat cu următorul citat : « Cancerul are granițe : nu poate paraliza dragostea, nu poate strivi speranța, nu poate distruge credința, nu poate măcina pacea, nu poate dărâma încrederea, nu poate ucide prietenia, nu poate exclude amintirile, nu poate amuți curajul, nu poate ataca sufletul, nu poate scurta viața veșnică, nu poate reprima spiritul, nu poate micșora puterea învierii ! ». Eu aș adăuga aici : cancerul nu poate anula « feminitatea » !

AURICA LAURENȚIU,
Biserica Noul Legământ,
Tg.Mureș



Ce faci în casa Împaratului ?

Jalea stăpânea toată cetatea Susa. Iudeii erau îngroziiți de porunca lui Ahașveroș. Vor fii uciși de sabia lui Haman.

Un iudeu din seminția lui Beniamin pe nume Mardoheu în durerea cea mare s-a îmbrăcat cu sac, s-a presărat cu cenușă, apoi s-a dus în mijlocul cetății și scotea cu putere, strigăte amare. Groaza era de nedescris. Toți iudeii așteptau cu înfrigurare ziua stabilită pierderii lor.

În palatul împaratului, Estera era și ea îngrozită de o asemenea poruncă. Se știa ocrotită, chiar dacă era iudeică, era în casa împaratului. Se bucura de mesele îmbelșugate și de odăile înmiresmate ale lui Ahașveroș. Totuși porunca era prea aspră să o lase indiferentă pe împărăteasă. Cum să piară oameni, si ei să nu-i pese? Cum să piară tineri și copii nevinovați de

sabia razbunătorului Haman, și pe ea să nu o doară?
Cum să se bucure în continuare în casa împaratului de tot ce i se oferea?
A chibzuit, apoi a luat o hotărâre fermă: va posti împreună cu slujnicele ei, și... apoi, va merge la împarat. Era împotriva legii ca cineva să meargă fără a fii chemat..... putea s-o coste viața. Nu a făcut aceasta oricum, și-a folosit toată iscusința în pregătirea pentru a-i fii rezolvată cererea.

Estera avea gândul să salveze viața celor ce erau sortiți pieirii, și a rostit în fața împaratului :
“ Dă-mi viața, iată cererea mea, si scapă pe poporul meu, iată dorința mea! “
Și Estera a primit ceea ce a cerut! Dragi surori, și noi avem în jur oameni sortiți morții. Cât ne pasă de ei? Câtă jertfă depunem împreună cu prietenile noastre pentru salvarea lor?

Ne mistuie dorința să fie salvați?
Mergem în fața împaratului Cerului, să cerem cu ardoare la fel ca si Estera:
“Dă-mi viața, iată cererea mea, și scapă pe poporul meu, iată dorința mea?”

Adesea ne mulțumim că noi suntem în casa împaratului cerului și nu ne pasă de cei ce pier în jurul nostru. Ne bucurăm de toate binecuvântările, ne bucurăm că am fost salvați... ,dar ce facem noi, femeile mileniului trei pentru salvarea celor nemântuiți?
Domnul Dumnezeu să ne dea pasiunea de a contribui la salvarea a cât mai multor vieți. Să urmărim dar modelul de mijlocire al Esterei, noi care suntem în Casa Împaratului!

Virginia Rusu,
Biserica Penticostală “Golgota”,
Cornești .

Muzica creștina internațională



KIM WALKER (JESUS CULTURE) LANSEAZA ALBUMUL SOLO “STILL BELIEVE” IN FEBRUARIE 2013

Cantecele de pe album:

1. “Alive” – Gabe Kossol, Jeremy Edwardson
2. “Waste It All” – Chris McClarney, Christa Black, Laura Rhinehart
3. “The King is Here” – Christa Black, Kim Walker-Smith
4. “Yield My Heart” – Kim Walker-Smith, Christa Black
5. “Spirit Break Out” – Ben Bryant, Luke Hellebronth, Myles Dhillon, Tim Hughes
6. “Spirit Break Out/ Spontaneous” – Ben Bryant, Luke Hellebronth, Myles Dhillon, Tim Hughes
7. “Still Believe” – Kim Walker-Smith
8. “Miracle Maker” – Martin Smith, Stuart Garrard
9. “Healing Oil” – Chris Lizotte

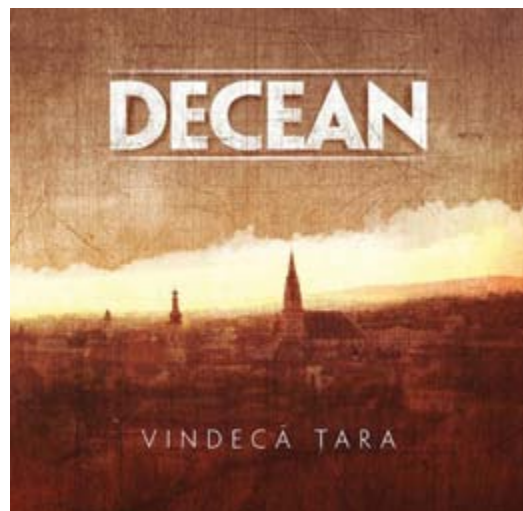
Sursa: breathcast.christianpost.com

Vizitat de 273 ori, 1 astăzi deja Integrity Music și Jesus Culture Music au anunțat lansarea celui de-al doilea album solo care poartă semnătura Kim Walker-Smith, intitulat “Still Believe”. Albumul, care a apărut pe 15 Februarie 2013 a fost înregistrat “live” cu o trupă de spate completă, incluzând orchestra de viori, în timpul unei seri de închinare organizată în Redding, California.

Cunoscută ca una din vocile principale a mișcării Jesus Culture și ca lider de închinare în formația cu același nume, Kim Walker marchează primul său album solo din ultimii cinci ani. “Still believe” conține cântece originale, Kim fiind co-autoarea a două dintre ele și autoarea piesei care dă titlul albumului.

“Mi se întâmplă foarte rar să scriu cantece așa de repede, dar cantecele pur și simplu s-a revărsat, ca și cum ar fi fost tot timpul acolo, gata să iasă.”, spune Kim despre “Still Believe”. Mesajul cântecului spune “Eu cred încă că tu ești Dumnezeu care vindecă, în ciuda a tuturor lucrurilor pe care le întâmpin sau a munților de pe drumul meu.”

Muzica creștină romanească



Trupa Decean (Nick, Augustin, Mihai, Marius și Ninio) a lansat în toamna anului trecut un nou album. Deși se află printre cele mai vechi trupe din România, dacă nu chiar cea mai veche trupă în activitate, aceștia au reușit prin ultimul album să se reinventeze și să vină cu ceva proaspăt pentru muzica din România.

Albumul poartă numele unei dorințe care există în inima fiecăruia dintre noi: „Vindecă Țara” și conține doisprezece piese venite din inimile românilor. Ascultătorii reușesc astfel să se identifice cu versuri precum: „Sunt un fiu, sunt o fiică/ Sunt al Tău, nu mi-e frica” sau „Să cunosc inima Ta/ Ca să simt ce simte ea” – care au rezonanță în viața de fiecare zi. Calitatea versurilor este susținută de sound-ul profesional și de asemenea de noul stil abordat de aceștia. Melodiile de pe acest cd pot fi cântate și ascultate oriunde și, după spusele celor care au intrat în posesia lui, „nu te sature de el”.

Pentru a-l comanda puteți accesa pagina trupei: www.decean.ro, pagina de facebook: <http://www.facebook.com/TrupaDecean> sau la numărul de telefon: 0747.393.021.

REVERS



Revers a inițiat un proiect care poartă numele “Cine sunt?”. Scopul acestui album este de a înlătura superficialitatea care și-a pus amprenta și de a da la o parte mitul nedeclarat: “muncim ca să trăim și trăim ca să muncim” dar și de a depăși pretextele cu ajutorul cărora ne împăcăm conștiința (o poziție socială, o carieră, un statut) și de a pătrunde în profunzimea acestei întrebări. Răspunsul ne va face să ne dăm seama că acțiunile ar trebui să fie un efect și nu o cauză a ceea ce noi suntem dar și a identității noastre. Dorim ca prin intermediul acestui proiect să conștientizăm nevoia de Dumnezeu și adevărata noastră identitate și existență. Pentru a comanda acest CD puteți accesa pagina de facebook a trupei <http://www.facebook.com/revers.ro> sau la numărul de telefon: 0751.020.523

CĂTĂLIN ȘI RAMONA LUP

În afară de ceea ce se vede prin biserici și pe internet, avem o viață personală binecuvântată, 2 copii minunați Levi(6 ani) și Neemia(4ani) care ne încununează viața cu atâta lumină și bucurie. Vrem prin muzica noastră oamenii să-L cunoască mai bine pe Dumnezeu, să cunoască voia lui Dumnezeu să trăiască o viață curată în sfințenie.

Suntem onorați să-L slujim pe Dumnezeu, e atât de minunat să-L cunoști pe Isus și să îți pui toată încrederea în EL. În luna Martie vom lansa cel mai îndrăzneț proiect al nostru, un DVD realizat împreună cu instrumentiștii noștri (Dani, Matei, Dodo, Andy, Dorin), invitați speciali Axel, orchestră și cor. Multe din cântări sunt mici predici... care credem că izvorasc din inima lui Dumnezeu pentru generația noastră.

Multe din cantecele noastre le găsiți pe www.catalinsiramona.com sau la nr. de telefon: 0747.122.962.



Cărți creștine:

www.kerigma.ro



De ce să memorăm Scriptura?

8 MOTIVE pentru memorarea scripturii

1. **Memorarea Scripturii** face posibilă meditația în momentele în care nu putem citi Biblia iar meditația este calea spre o înțelegere mai profundă a Cuvântului.
2. **Memorarea Scripturii** ne întărește credința întrucât credința vine în urma auzirii, iar auzirea vine prin Cuvântul lui Dumnezeu și asta se întâmplă atunci când auzim cuvântul în mințile noastre.
3. **Memorarea Scripturii** conturează felul în care percepem lumea punându-ne în acord cu modul în care Dumnezeu vede lumea aceasta.
4. **Memorarea Scripturii** face accesibilă folosirea Cuvântului lui Dumnezeu ca armă pentru a ne împotrivi ispitei pentru că avertizările și promisiunile lui Dumnezeu sunt modalitatea prin care înfruntăm minciunile Diavolului.
5. **Memorarea Scripturii** ne protejează mințile și ne ajută să identificăm mai ușor greșelile. Lumea e împânzită de erori pentru că cel ce o stăpânește acum este un mincinos.
6. **Memorarea Scripturii** ne dă capacitatea să-l atacăm pe Diavol în mod direct cu o forță căreia un-l poate face față. În felul acesta ne protejăm pe noi înșine și pe familiile noastre de atacurile lui Satan.
7. Dacă **memorăm Scriptura** avem la îndemână cele mai puternice și dulci cuvinte pe care le-am putea spune celor în nevoi.
8. **Memorarea Scripturii** oferă cadrul în care se desfășoară relația noastră cu Hristos pentru că El ne vorbește prin Cuvânt iar noi îi răspundem în rugăciune. Dacă memorăm Scriptura, putem vorbi oricând.

ȘTIAȚI CĂ...?

OAMENII VESELI TRĂIESC MAI MULT

Oamenii de știință, care au făcut cercetări extinse asupra factorilor de longevitate, au descoperit că cei veseli trăiesc mai mult decât cei morocănoși.

Studiul, publicat în jurnalul Proceedings al Academiei Naționale de Științe din Marea Britanie, a constatat că cei care au raportat că sunt mai fericiți au avut un risc mai redus cu 35% de a muri, comparativ cu cei care au raportat că sunt nefericiți.

Alții, care au făcut cercetări în acest domeniu, spun că longevitatea are o legătură într-o oarecare măsură și cu mortalitatea. Modul tradițional de a măsura fericirea unei persoane este de a le cere informații despre el. Dar în ultimele decenii, Andrew Steptoe, psiholog și epidemiolog de la University College Londra, spune că oamenii de știință și-au dat seama că aceste măsuri nu sunt fiabile. Când răspund la întrebări despre fericire, oamenii sunt mult mai susceptibili de a număra binecuvântările și de a-și compara experiența lor cu viețile altora.

Cea mai mică BIBLIE din lume a fost tipărită în ROMÂNIA

O editură din județul Buzău se poate mândri cu o creație demnă de Cartea Recordurilor: o Biblie cât o cutie de chibrituri care poate fi citită numai cu ajutorul unei lupe speciale, ne informează portalul "StradadeBuzau.ro".



Fără acest instrument, pe paginile minusculei cărți nu se pot zări decât niște pete de culoare gri. „Minunea” are doar 32 de pagini și a fost tipărită cu ajutorul unor utilaje speciale. Până în prezent, 200 de exemplare au fost tipărite, și editura se așteaptă să lanseze încă 500 de exemplare. Biblia scrisă cu litere microscopice a văzut lumina tiparului după cinci ani de muncă migăloasă, și a fost realizată cu ajutorul unei aparaturi speciale.

Biblia poate fi cumpărată de la un magazin de carte religioasă, situat în Centrul Buzăului. Reprezentanții editurii i-au contactat și pe cei de la Cartea Recordurilor, urmând ca mica invenție să fie omologată luna viitoare, în cadrul unei festivități. Recordul pentru cea mai mică Biblie este deținut, în prezent, de o cărtică apropiată ca dimensiuni, dar care are 800 de pagini.



TRADUCEREA BIBLIEI ÎN TOATE LIMBILE AVANSEAZĂ RAPID

Pentru prima dată în istorie, există proiecte de traducere a Scripturii în curs de desfășurare mai multe decât în limbile în care nu există până acum o traducere a Bibliei.

Organizația Wycliffe atinge obiectivul de a traduce Biblia în fiecare limbă din lume. Conform Wycliffe Bible Translators, acum sunt 2075 traduceri ale Bibliei în curs de desfășurare. Există doar 1967 de limbi în continuare fără un proiect de traducere.

“Acesta este într-adevăr un lucru al lui Dumnezeu, pentru că nu am fi putut face acest lucru pe cont propriu. Aceasta reprezintă activitatea mai multor organizații și biserici din toată lumea”, a spus Russ Hersman, de la Institutul Wycliffe. “Dumnezeu dorește să vadă Cuvântul Său la dispoziția tuturor popoarelor de pe pământ”, a spus el.

Mulțumiți lui Dumnezeu și pentru misionarii români care sunt implicați în traducerea Bibliei! Rugați-vă pentru ei! Cuvântul lui Dumnezeu trebuie să ajungă la fiecare trib, popor sau națiune!



COMBATE EFICIENT CĂDEREA PĂRULUI

Frumusețea și sănătatea părului sunt două aspecte care ne preocupă pe noi, femeile, întrucât ele fac parte din acel buchet de elemente care ne subliniază feminitatea și ne conferă un plus de rafinament și delicatețe. Însă, ce facem atunci când constatăm că, de la o zi la alta, acesta devine tot mai fragil și cade tot mai mult?

Părul trebuie păstrat cât mai bogat și mai sănătos, îngrijirea lui a devenit o preocupare esențială în societatea modernă, iar combaterea căderii, obiect primordial al cercetărilor și tratamentelor dermato-cosmetice actuale. Pentru a-i putea stabili cu exactitate starea de sănătate, este important de cunoscut ciclul de creștere al părului. Sistematic, părul parcurge trei faze determinante.

• Faza anagenă - determinată genetic, ea corespunde perioadei de formare și creștere a firului de păr. Durata acestei faze este cuprinsă între doi-șase ani.

• Faza catagenă - este o etapă de stabilitate, care corespunde unei perioade intermediare, în acest timp, foliculul pilo evoluează și procesul de cheratinizare se întrerupe. Durata acestui interval este de două-trei săptămâni.

• Faza telogenă – este etapa în care foliculul se atrofiază și se retrage spre suprafața scalpului, are loc eliminarea firului de păr mort. Inițial firul de păr rămâne implantat la locul său, după care este împins încet de firul de păr tânăr care s-a format sub el. Această perioadă durează aproximativ două-trei luni.

Oprirea căderii părului nu trebuie să fie costisitoare, deoarece multe dintre elementele de care are nevoie, ar trebui să se regăsească în alimentele pe care le consumăm. Este indispensabil să avem o alimentație optimă, bogată în aminoacizi, fier, zinc și vitamine necesară regenerării tesutului capilar. Iată vitaminele esențiale care pot ajuta să prevină căderea firului de păr:

Vitaminele B. Familia vitaminelor B este extrem de folositoare în oprirea căderii firelor de păr și menținerea calității părului.

Biotina, unul dintre membrii acestei familii, poate fi ingredient de bază în unele șampoane. Biotina produce keratina, care va ajuta în prevenirea căderii părului. Biotina poate fi găsită în cereale, lapte, gălbenușul de ou, ficat și rinichi.

Niacina, un alt membru al familiei vitaminelor B, ajută cu adevărat în creșterea părului. Poate fi găsită în carnea de pasăre, pește, carnea de vită și cea de porc. Alte vitamine B importante sunt vitamina B6, acidul folic și vitamina B12. Acidul folic este foarte cunoscut pentru a îmbunătăți reactivității celulelor sănătoase. Este găsit din abundență în boabele de soia și nuci.

Vitamina A. este un antioxidant, ajută la producerea uleiurilor naturale în scalp, prin urmare prevenind uscarea firului de păr. Surse excelente de vitamina A sunt legumele și frunzele verzi. Acizii grași sunt de asemenea o bună sursă, dar trebuie administrați în cantități mici.

Vitamina E. Acesta este un alt antioxidant eficient, contribuie la o bună circulație sanguină și facilitează circulația oxigenului în organismul tău. În consecință, de acest efect vor beneficia și vasele de sânge din scalpul tău, pentru că vor fi hrănite corespunzător.

Vitamina C. Un alt antioxidant care îți poate îmbunătăți aspectul părului. Roșiile și portocalele sunt o bună sursă de vitamina C.

Alte suplimente care includ zincul, magneziul și cuprul pot fi benefice pentru păr.

Metodă de tratament împotriva căderii și regenerării firului de păr:

Pentru părul mediu sunt necesare: 6 lingurițe ulei măsline, 5 lingurițe ulei ricin, 3-4 lingurițe vitamina A uleioasă, 4 fiole vitamina C și un gălbenuș de ou. Mod de aplicare: Înainte de spălare se udă părul foarte bine, se șterge și se masează cu această compoziție, insistându-se 2-3 minute la vârfuri. Apoi se strânge părul și se acoperă cu un prosop, lăsând soluția să pătrundă

Factorii care pot să provoace sau să agraveze căderea părului:

- carențele de nutriție;
- dezechilibrele hormonale (afecțiunile tiroidei, sarcina, nașterea);
- deficiențele circulatorii;
- schimbările de anotimp, în special, toamna;
- oboseala sau șocurile psihologice;
- poluarea, radicalii liberi și tratamentele agresive asupra părului;
- administrarea de medicamente.

timp de 30 - 60 de minute. Apoi se clătește și se spală părul în mod normal. Compoziția se aplică la fiecare spălare timp de cel puțin o lună, pentru a putea fi observate efectele ei în mod cât mai rapid.

Prevenția este mai eficientă decât terapia, iar sănătatea și frumusețea părului pot fi păstrate doar prin adoptarea unui stil de viață echilibrat și prin evitarea factorilor ce pot favoriza deteriorarea acestuia.

Părul strălucitor și plin de vitalitate este, de cele mai multe ori, o etichetă a sănătății noastre.

Cristina Bota
Biserica Bethel
Targu-Mures



Ce înseamnă un stil de viață sănătos ?

În numărul anterior al revistei am amintit câteva lucruri despre ce înseamnă un stil de viață sănătos, vorbind printre altele despre importanța unui echilibru în alimentație și în sport. În cele ce urmează aș vrea să vă împărtășesc despre importanța mișcării în viața fiecăreia dintre noi.

Auzim atât de des că mișcarea înseamnă sănătate și știm că este important să facem mișcare pentru a avea o viață sănătoasă, dar problema cea mai mare de cele mai multe ori e lipsa motivației. Găsim multe motive pentru a nu face sport, fie nu ne ajunge timpul, fie nu știm ce anume să facem sau nu ne putem motiva pentru a începe. Cred că ne-ar fi mult mai ușor să ne punem pe treabă dacă am cunoaște beneficiile exercițiilor fizice asupra sănătății.

În primul rând, activitatea fizică sistematică este cel bun mod prin care putem evita diferite probleme de sănătate, precum problemele cardiovasculare sau osteoporoza, ajutând totodată la scăderea colesterolului. De asemenea, activitatea fizică întărește inima și plămânii, ajută la reglarea problemelor digestive și ne ajută la menținerea unei greutății optime. Exercițiile fizice nu numai că ne sculpează silueta, ci ne și ameliorează dispoziția, ferindu-ne de toate problemele pe care le aduce cu sine obezitatea. Un alt lucru ce trebuie menționat este faptul că activitatea fizică ne ajută

la menținerea unui psihic bun și ne dă energie multă pe timpul zilei și un somn bun noaptea!

Sportul nu trebuie să fie o corvoadă, de aceea alegeți ce vă place să faceți și faceți cu plăcere și cu entuziasm. Fie că e vorba de aerobic, alergat, înot, mers pe jos, urcatul scărilor în loc de urcatul cu liftul, mersul cu bicicleta și lista poate continua, cel mai important lucru e să faceți mișcarea cu drag, așa vă va deveni un obicei și nu veți putea renunța ușor. Gândiți-vă la sesiunea de sport ca la o întâlnire cu o persoană deosebit de importantă, întâlnire pe care nu ați putea să o contramandați. Acel ceva important sunteți dumnevoastră!

Ce vă pot sfătui este să începeți o activitate alături de o altă persoană, e cea mai bună modalitate de a trece mai ușor peste piedici, este un mod prin care vă veți putea încuraja, susține, motiva reciproc și e mai distractiv când ai alături de tine pe cineva!

O plimbare cu o prietenă și o poveste bună se considera tot exercițiu fizic; acum că vine căldura, ce ziceți să ne luăm prietenele la plimbări? Viteza cu care vom merge nu este atât de importantă, ci mai degrabă distanța parcursă, precum și și frumusețea traseului. Indiferent ce activitate alegeți, trebuie să fiți consecvenți și să perseverați, poate că azi veți putea alerga doar 5 minute, dar în timp veți adăuga minut după minut!



Ca și motivare, vreau să vă prezint cazul unei tinere, Aimee Mullins, care este o atletă și activistă în domeniul sportului, cunoscută datorită realizărilor sportive în ciuda condiției medicale (amputarea ambelor picioare). Aimee Mullins s-a născut cu hemimelie fibulară (lipsa fibulei) și a trebuit să i se amputeze ambele picioare sub genunchi la vârsta de un an. În timpul studiilor universitare, a participat la competiții sportive ce nu erau dedicate persoanelor cu dizabilități fizice sau mentale iar în anul 1996 a participat la Jocurile Paralimpice de la Atlanta, la probele de 100 de metri (17,01s) și sărituri în lungime (3,14 m). Printre alte multe realizări, Aimee Mullins ține conferințe motivaționale prin care încurajează femeile de pretutindeni la a duce o viață activă și a fii o motivare și pentru cei din jurul lor.

Eu am rămas impresionată de puterea acestei femei de a trece peste condiția ei și de a-și folosi dizabilitatea ca mijloc de încurajare pentru alte persoane aflate în condiții similare, dar și pentru persoane sănătoase. De multe ori nu apreciem ceea ce avem așa cum ar trebui, dar trebuie să li fim recunoscătoare lui Dumnezeu pentru sănătate, trebuie să o prețuim și să avem grijă de ea, ca de un dar venit din mâna Tatălui!



Mihaela Berghianu,
Biserica Betania,
Tg.Mureș



GABRIELLE

“GABBY” DOUGLAS

CRED ÎN DUMNEZEU!

EL E SECRETUL

SUCCESULUI MEU!

În lumea gimnasticii, de-a lungul anilor, marea bătlăie pentru supremație s-a dat între Statele Unite ale Americii, China, Rusia și România, dar parcă totuși, Statele Unite și România au dus competițiile la un alt nivel prin rivalitatea devenită deja istorică. Nadia Comăneci, Andreea Răducan, Cătălina Ponor, Sandra Izbașa, Monica Roșu, Corina Ungureanu sunt doar câteva dintre numele care ne-au ținut cu sufletul la gură în timpul Jocurilor Olimpice, Campionatelor Mondiale, Europene și altele.

În anul 2012, la Londra, s-a dat startul Jocurilor Olimpice,

eveniment așteptat de întreg mapamondul. Din echipa Statelor Unite face parte o micuță gimnastă, africo-americană, de 15 ani – Gabby Douglas. Ea s-a născut la 31 decembrie 1995 în Virginia Beach. La vârsta de 6 ani începe antrenamentele de gimnastică, sora ei mai mare insistând ca să înceapă cursuri de gimnastică. După doar doi ani, Gabby câștigă medalia de aur la Campionatul statului Virginia, la individual compus, nivelul 4. La vârsta de 14 ani se mută în statul Iowa, și își schimbă antrenorul, acesta din urmă învățând-o într-o singură după amiază săritura Amânar (inventată de gimnasta

română Simona Amânar), astfel Douglas este convinsă de alegerea pe care a făcut-o.

În anul 2011, alături de echipa națională câștigă medalia de aur la Campionatul Mondial din Tokyo, Japonia, intrând astfel în linie dreaptă pentru pregătirea pentru Jocurile Olimpice – visul oricărui gimnast.

În 2012, visul Gabriellei se îndeplinește când alături de colegele ei câștigă medalia de aur, urcând astfel pe cea mai înaltă treaptă a podiumului. Apoi, Gabby cucerește și medalia de aur la individual compus devenind astfel prima femeie afro-americană care câștigă această medalie.

De asemenea, este prima gimnastă americană care câștigă ambele medalii în cadrul aceleiași competiții. În interviul acordat televiziunii NBC după decernarea medaliilor, Gabby a declarat: “... să fii campion olimpic este într-adevăr un sentiment minunat. Și îi dau lui Dumnezeu toată gloria. Este o stituație de genul câștig-câștig. Gloria merge toată spre Dumnezeu și binecuvântările vin toate spre mine.”

Câteva ore mai târziu, proaspăta campioană declara pe Twitter – “Cu tot ce sunt îl laud pe Dumnezeu; vreau să nu uit niciodată toate lucrurile bune pe care El le-a făcut pentru mine!”

Cu doar o săptămână înainte de plecarea spre Anglia, Gabby Douglas își împărtășea mulțumirea față de Dumnezeu, și mulțumea astfel celor care se rugau pentru ea în Valley Church din Iowa.

Nu s-a sfiit niciodată să își împărtășească credința în Dumnezeu, indiferent că a făcut-o în sălile de sport din Londra, în showurile de televiziune unde a fost invitată, chiar dacă alături de ea a fost Prima Doamnă a Americii – Michelle Obama.

De asemenea, într-un interviu acordat celebrei prezentatoare Oprah Winfrey, Gabby declara că de multe ori a fost aproape să

renunțe la sport din cauza prezenței rasismului.

“Sunt recunoscătoare lui Dumnezeu pentru că m-a binecuvântat. Amintește-ți să îi dai întotdeauna toată gloria pentru că este cel mai minunat. Cred în Dumnezeu – El e secretul succesului meu!”

sursă: www.flacarainchinarii.ro

//

DUMNEZEU
E BUN!
ORIȘICÂND!



CHEESECAKE

Vă recomand un desert delicios, ușor de făcut și pe placul tuturor! Nu aveți nevoie decât de câteva ingrediente simple și de inspirație pentru topping :

Ingrediente pentru cremă:

- 500 gr frișcă nebătută
- un plic de budincă de frișcă sau vanilie
- 500 gr brânză de vaci
- 80 gr de zahăr tos
- 125 ml lapte
- 1 esență de vanilie
- 1 pliculeț gelatină

Biscuiții se mărunțesc bine apoi îi amestecăm cu untul topit, cacao și scorțișoară. Apăsăm blatul astfel obținut pe fundul unei tăvi cu pereți detașabili.

Mixăm întâi branza, laptele, zahărul și vanilia până avem o cremă omogenă. Adăugăm în ea și praful de budincă, amestecând bine de tot.

Preparăm gelatină: o punem la înmuiat în 2-3 linguri cu apă, când se umflă o topim la foc mic, fără a o lăsa să fiarbă. Separat, batem frișca și o încorporăm în amestecul de brânză, folosind o spatulă. Turnăm gelatina topită peste crema de brânză, omogenizăm și turnăm crema peste blatul din biscuiți. Cheesecakeul se ține la frigider 3-4 ore.

Puteți decora tortul cu orice doriți, migdale tăiate mărunț și rumenite, fructe de pădure, căpșuni, sau chiar și gem, recomand gemul de vișine sau zmeură.

Mihaela Berghianu,
Biserica Betania, Tg. Mureș



Cartofi la cuptor cu smântână și snițel de pui la cuptor

Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se feliază după preferiță. Se unge un vas termorezistent cu unt presarandu-se apoi un strat de cașcaval răzuit, urmând să se așeze un strat de cartofi condimentați după gust (condimentele recomandate de mine sunt: oregano, busuioc, piper, sare, și condeminate pentru cartofi), urmând încă un strat de cașcaval, cartofi și în final cașcaval.

Se bat 3-4 ouă cu 5 linguri de smântână și se toarnă amestecul peste cartofi (cu o furculiță înțepă pentru a pătrunde compoziția). Se pune la cuptor, la un foc potrivit, aproximativ 40 de minute până cartofi devin rumeniți la exterior.

Se pregătesc felii de piept de pui, se bat și se condimentează cu un amestec de sare, piper, curry, oregano. Se dau prin făină, apoi prin ou în care pun puțin muștar, iar apoi se trece prin pesmet amestecat cu fulgi de porumb și semințe. Se așează într-o tavă pe hartie de copt și se pun la cuptor aproximativ 30 de minute, depinde de grosimea cărnii.

O rețeta mai „sanatoasă” pe care v-o recomand să o gătiți, pentru a-i rasfăța și a avea grija de cei din familia voastră.



Tiramisu

Avem nevoie de:

- 2 mascarpone (500g)
- frișcă (500g)
- pișcoturi (500g)
- 6 ouă
- 15 linguri zahăr
- 3-4 pliculete vanilie
- cafea instant sau naturală

Se separă ouăle, în prima fază gălbenușurile se freacă împreună cu 9 linguri de zahăr și vaniliile, pe un vas cu abur până devine o cremă consistentă. Se bat albușurile spumă cu 6 linguri de zahăr apoi se pune în cremă de gălbenușuri după care se mai bate încă 10 min pe abur. Compoziția obținută se lasă până se răcește după care se va introduce mascarpone, amestecându-se ușor. Frișca bine bătută se va adăuga cu restul compoziției, amestecându-se ușor pentru a nu se „țâia”.

Se va așeza în tavă un strat subțire de cremă, urmând ca apoi să se așeze un strat de pișcoturi înșirocate (pe ambele

părți câte puțin), apoi se așează un strat mai gros de cremă urmat de al doilea strat de pișcoturi peste care se așează compoziția rămasă. Se înfoliază tava după care se ține la rece câteva ore.

Pentru un aspect și gust mai plăcut se poate pudra cu cacao neagră.

Vă recomand să serviți acest desert cu cei dragi vouă și să nu uitați de ingredientul magic „dragostea”.

Cu drag,
Violeta Molonfălean



CONTACT: sufletdefemeie.ro; contact@sufletdefemeie.ro

Biserica Penticostală BETANIA:

str. Pavel Chinezu nr. 5, Târgu Mureș

Biserica Creștină NOUL LEGĂMÂNT:

str. Cuza Vodă nr. 22, Casa Sindicatelor, et.3, sala 53, Târgu Mureș

Biserica Penticostală FILADELFIA:

str. Substejăriș nr. 17, Târgu Mureș

Biserica Penticostală BETHEL:

str. Aranz Janos nr. 24-26, Târgu Mureș