

sufletdefemeie.ro

SUFLET DE FEMEIE 49

Cel mai de preț

Dar

Prunc și Rege

Putere în slăbiciune



Colectivul de redacție **SUFLET DE FEMEIE** vă mulțumește!

Venim spre voi cu recunoștință și cu mulțumire pentru eforturile și resursele pe care le-ați oferit, pentru că împreună, în unitate să putem sluji și lăuda un Dumnezeu glorios. Revista "Suflet de femeie," nu ar fi ajuns la numărul 49 fără articolele voastre, fără susținerea în rugăciune și fără eforturile financiare, pentru care colectivul de redacție vă apreciază și vă este profund recunoscător.

De aceea, vrem să vă încurajăm pe această cale "să nu obosim în facerea binelui; căci, la vremea potrivită, vom secera, dacă nu vom cădea de oboseală" (Galateni 6 : 6 – 9), căci „pe cine dă cu bucurie, îl iubește Dumnezeu" (2 Corinteni 9:7).

Dacă doriți să ne sprijiniți în continuare în lucrarea "Suflet de femeie", atât cu articolele, cât și cu finanțele voastre, vă invităm să folosiți datele de contact de mai jos:

E-mail: contact@sufletdefemeie.ro
Fundatia Mater, cont în lei Banca Românească Tg. Mureș
RO21BRMA0330033872400000

Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Suntem prezente și online, pentru a fi mai aproape de tine și pentru a-ți oferi ocazia să ne cunoști mai bine prin lucrarea pe care o facem.

 RevistaSufetDeFemeie

 revista.suflet.de.femeie

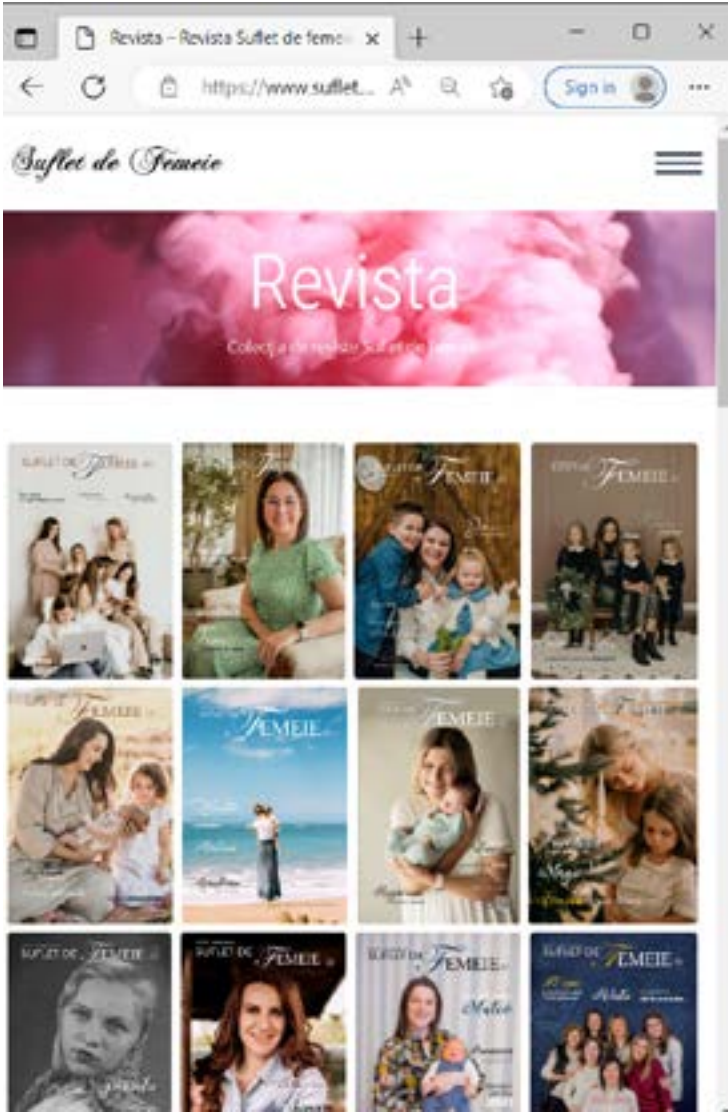
Revista "Suflet de Femeie" a început în Decembrie 2009 cu câteva femei dornice de a scrie, de a face cunoscute experiențele lor cu Dumnezeu și de a fi o încurajare pentru semenele lor. Astăzi, după 10 ani de "Suflet de Femeie", publicațiile sunt tot mai bogate, valoroase, iar echipa de scriitoare tot mai mare. Revista se publică în 2.500-3000 de exemplare și este distribuită în toată România și chiar în străinătate.

Feedback-urile din partea cititoarelor sunt cele care ne motivează să ducem această lucrare mai departe. Dorim să vedem vieți atinse și schimbate prin articolele revistei.

Suntem deschise oricărei femei care dorește să ne împărtășească din experiențele ei cu Dumnezeu, gânduri, poezii sau povestioare care să ne aducă mai aproape de El și mai aproape una de cealaltă.

Dacă dorești să faci parte dintre autoarele articolelor revistei "Suflet de femeie", trimite-ne scrierile tale pe adresa contact@sufletdefemeie.ro.

Poți oricând accesa articole si ediții mai vechi ale revistei, în arhiva online - www.sufletdefemeie.ro/revista.



CUPRINS

- 6

PUTERE ÎN SLĂBICIUNE
EMMA REPEDE
- 8

ADEVĂRURI
SIMONA RĂUCA
- 10

CRĂCIUNUL PENTRU MINE
AMI CRISTEA
- 12

VIAȚA LUI AMY CARMICHAEL
ADRIANA IUREA
- 14

ARMONII ÎN PREAJMA CRĂCIUNULUI
EMILIA DOGAR
- 16

CREDINCIOȘI ÎN TOATE LUCRURILE
ANDREEA EMANUELA
- 18

CEL MAI DE PREȚ DAR
DAMARIS TOROK
- 20

E DESPRE TINE
MIHAELA DORINA SZABO
- 21

VENIT ÎN STAUL
TABITA CURACIUC
- 22

LA CEAI CU ISUS
ELISABETA PORUȚ
- 24

MARIA ȘI ELISABETA
ANA MARIA PUSTAN
- 26

CEL CE FACE LUCRURI NOI
ANDREEA ROXANA SCHINTEIE
- 27

PRUNC ȘI REGE
SUSANA PRECUP
- 28

PRINSĂ ÎNTRE AGITAȚIA LUMII ȘI CER
ELISA SAS
- 30

CUM TE GĂSEȘTE CRĂCIUNUL
DANIELA DECEAN
- 32

RĂSPÂNDEȘTE BUCURIA NAȘTERII LUI ISUS
MIHAELA CIOREI
- 34

SMERENIA ÎNVĂȚATĂ LA IESLE
FLAVIA PRECUP
- 36

CRĂCIUNUL ÎNSEAMNĂ IUBIRE
CRINA CIUCĂ
- 38

ÎN AȘTEPTAREA CRĂCIUNULUI
EMA STEF
- 40

GRIJĂ FAȚĂ DE TENUL NOSTRU
GABRIELA BUD
- 42

IMPACTUL TRAUMEI DE DEZVOLTARE
MĂDĂLINA MIRON
- 41

BRIOȘE CU MORCOVI
PARASCHIVA CATANA

Colectivul de redacție:	Design
Rodica Baci Biserica "Emanuel", Târgu-Mureș	Luciana Sand
Mia Pop Biserica "Noul Legământ", Târgu Mureș	Corectură și redactare
Lidia Aldea Biserica "Bethel", Târgu Mureș	Lidia Aldea
Natalia Zsoldos Biserica "Emanuel", Târgu Mureș	Lidia Bleahu
Diana Dora Baci Biserica "Emanuel", Târgu Mureș	Diana Dora Baci
Ruxandra Petrina Biserica "Harvest", Târgu-Mureș	
Lidia Bleahu Biserica "Harul", Târgu Mureș	
Luciana Sand Biserica "Filadelfia", Târgu-Mureș	

Aglomeratie, agitație, pe străzi și în magazine, vitrine luminate te invită să le privești, ni se îngroașă listele de cumpărături, ideile de cadouri parcă se înmulțesc și ne stresăm să nu uităm cumva pe cineva important, curățenia de sărbători așteaptă să fie făcută, rețetele noi ne promit că vom avea cel mai bun meniu de Crăciun, decorațiuni, brazi și lumini, toate pentru a pregăti minunatele sărbători de iarnă. Suntem invadați de oferte, reduceri de preț, campanii promoționale, spoturi publicitare, care ne promit că sărbătorile vor fi cele mai deosebite anul acesta, că vom fi cu adevărat bucuroși și fericiți, dacă vom reuși să cumpărăm tot ce ne dorim și să organizăm totul după cum își imaginează mintea noastră. Aparent, nimic rău, însă această alergare și toată osteneala pregătirilor de sărbători, ne stoarce ultima picătură de energie, ne ia tot timpul și nu de puține ori am văzut oameni, femei mai ales, extenuate și care nu se mai puteau bucura de adevărata sărbătoare.

Anul acesta numărul de Crăciun al revistei "Suflet de femeie", își propune din nou să ne întoarcă privirea spre Adevărata Sărbătoare, spre momentul în care am primit Cel mai Mare Dar-Pruncul Isus Hristos, un Salvator și un Mântuitor. Toate lucrurile care sunt de folos, mâncare, haine frumoase, cadouri, familia noastră, decorul de iarnă, le-am primit de la Dumnezeu, și fiecare din aceste lucruri n-ar valora nimic fără El, fără siguranța că avem valoare și că suntem iubiți de El pentru eternitate. Aș dori ca anul acesta să ne bucurăm la maxim și nimic să nu ne deranjeze sărbătoarea, de aceea am strâns un portofoliu de articole și poezii care să ne hrănească mintea cu "Miezul Sărbătorii" și să ne învețe adevărul sens al sărbătorii.

Un obicei care se repetă de-a lungul timpului este acela că oamenii uită de Dumnezeul Atotputernic, Dumnezeul Creator și privirea le este atrasă de alte lucruri din natură sau de unele creațe însăși de mâna omului. Acesta s-a numit idolatrie și vedem cum această atitudine continuă să-l definească și pe omul modern, iar generația noastră este și ea idolatră.

Idolii, mai mari sau mai mici, recunoscuți sau nu, cer închinare, cer timpul nostru și banii noștri, cer dedicarea noastră. Orice lucru care ne îndepărtează de Dumnezeu este un idol. Deși știm că "un idol este tot una cu nimic și că nu este decât un singur Dumnezeu" (1 Corinteni 8:4), trebuie să fim conștienți că acești falși dumnezei, idolii, ne fac nespun de mult rău, ei ne îndepărtează de Dumnezeu și de binecuvântările Lui. Astfel, idolii nu fac decât să promită fericirea, dar nimeni n-a văzut vreodată vreun idol să facă pe cineva cu adevărat fericit. Idolii intră în concurență cu Dumnezeu.

Nu este greșit să ne preocupăm de organizarea sărbătorii de Crăciun cu cadouri, mâncare bună, haine frumoase, decorațiuni sau vacanțe, dar când aceste lucruri intră în conflict cu voia lui Dumnezeu, când nu ne mai rămâne timp și energie să ne închinăm Lui din toată inima, să ne rugăm, să citim Cuvântul Scripturii- Biblia, sau să mergem la biserică, atunci avem o mare problemă, pentru că lucrurile trecătoare au luat locul Sărbătoritului Isus.

Adesea, oricât ne străduim noi, pregătirile eșuează dintr-un motiv sau altul: uităm ceva, cineva lipsește de la sărbătoare, nu ne ajung banii, nu primim cadoul sperat, nu primim atenția pe care credem că o merităm, apare un conflict, și aceste situații conduc la dezamăgire, și spunem că un lucru sau altul, o persoană, ne-a stricat sărbătorile. Adevărul este că experimentăm sentimentul de dezamăgire din cauza lipsei noastre de înțelepciune, noi singure ne stricăm sărbătorile din cauză că nu avem o strategie de prioritizare și organizare corectă. Ce este greșit? Ne punem pe noi în centru și dorințele noastre, în loc să-L punem pe Isus în centrul zilelor de sărbătoare, și în centrul vieții noastre.

Pentru o sărbătoare de Crăciun cu adevărat fericită, haideți să ne dăm jos de pe tron și să-L lăsăm pe Împăratul născut la Bethleem să domnească, subordonându-ne dorințelor Lui. Haideți să demolăm idolii, să îndepărtăm din viața noastră orice lucru care ar putea să ne distragă atenția de la Dumnezeu și de la Marele Său cadou pentru omenire. Haideți să avem timp și inima bună pentru cei dragi de lângă noi, pentru familiile noastre, dar și pentru cei sărmani care din diferite motive duc o viață grea și să le pregătim și lor o haină nouă și o mâncare bună de sărbători. Haideți să ne împăcăm și să-i iertăm pe cei ce ne-au greșit cu voia sau fără voia lor, iar dacă vom face aceste lucruri, inima noastră va fi pregătită să se bucure cu adevărat și să se încălzească de cântul colindelor, iar fețele noastre vor fi înseninate.

Adevărata sărbătoare este atunci când Îi recunoaștem Domnia lui Isus și facem din ascultarea de El prima noastră prioritate, astfel Isus este pus pe locul pe care îl merită, El fiind Miezul Sărbătorii. Atunci ne asemănăm cu magii care au făcut eforturi fizice și financiare importante pentru a se închina Pruncului, atunci găsim bucuria în locurile și în lucrurile simple, atunci putem auzi cântul îngerilor.

**Sărbători binecuvântate cu deplină Bucurie,
Pace și Fericire în Isus!**

Rodica Baciu



"Haideți să avem timp și inima bună pentru cei dragi de lângă noi, pentru familiile noastre, dar și pentru cei sărmani care din diferite motive duc o viață grea..."

familia

Cristi si Emma Repede



Putere în slăbiciune

Sunt bucuroasă să particip la această ediție a revistei "Suflet de femeie"! În ultimii 16 ani, Dumnezeu m-a chemat la o lucrare măreață, dar și cu multe provocări și responsabilități.

Deși mi-a plăcut să cânt de mică și am slujit mulți ani în biserică, atât cu vocea dar și cu vioara, nu am crezut că viața mea va lua direcția aceasta a slujirii, la un nivel așa de intens.

Dar Domnul a avut un alt plan cu viața mea și nu pot decât să Îi mulțumesc. Cu siguranță nu a fost meritul meu, nu sunt vrednică de slujba aceasta, însă Dumnezeu alege uneori să ne folosească chiar și atunci când suntem slabi.

"Și El mi-a zis: „Harul Meu îți este de ajuns, căci puterea Mea în slăbiciune este făcută desăvârșită.” Deci mă voi lăuda mult mai bucuros cu slăbiciunile mele, pentru ca puterea lui Hristos să rămână în mine."

2 Corinteni:29 VDC

Și iată că vremea a trecut și s-au împlinit 16 ani de slujire.

Am avut ocazia să cânt în multe locuri unde am văzut cum Dumnezeu schimbă inimi. Turneele din vară cu Speranța au avut un rol important în viața mea, iar printre sutele de oameni care și-au predat viața în mâna Domnului de-alungul anilor, a fost unul din nepoții mei.

Au fost și momente în care am vrut să renunț la această lucrare, pentru că lupta la nivelul psihicului era foarte mare.

Un moment de cumpănă în privința această a fost în ultima seară a anului 2016, când am cerut ca niciodată Domnului să ne binecuvânteze cu un copilăș, dar i-am făcut și o promisiune...că nu mă voi lăsa de cântat și voi sluji atât timp cât El are nevoie de mine.

Au mai trecut doar 2 luni de atunci și s-a împlinit minunea, Dumnezeu ne-a binecuvântat cu Kate, apoi au venit în familia noastră alte două binecuvântări, Tessa și Nora. Deși este o perioadă foarte solicitantă pentru noi, vedem cum Dumnezeu așează toate lucrurile că să putem sluji la aceeași intensitate.

În final, vreau să vă încurajez, să va descoperiți și să folosiți talanții pe care Domnul i-a pus în voi, astfel să fim împreună lucrători pentru Împărăția lui Isus!

Cu drag, Emma

Accesează codul QR pentru a asculta cea mai nouă colindă a familiei Repede:
A venit Isus Kate, Tessa & Emma Repede



Adevăruri care trebuie spuse de Crăciun

Adevăruri care aduc viață

Prin natura noastră de oameni la modul general, dar în mod particular noi, femeile, prin combinația de impulsivitate cu sensibilitatea care ne caracterizează spunem adevăruri care nu ar trebui spuse. Ele rănesc, ele doboară și nu aduc restaurare sufletească. Dar există și adevăruri care trebuie spuse. De Crăciun, cu ocazia acestei magnifice sărbători, au fost spuse câteva adevăruri care au rămas memorabile pe paginile Sfintei Scripturi.

Îngerul a intrat la Maria, o tânără fecioară, o fată cuminte, de caracter, demnă, o fată aleasă. Cuvintele îngerului au fost următoarele: „Plecăciune ție, căreia ți s-a făcut mare har; Domnul este cu tine, binecuvântată ești tu între femei!” (Luca 1:28)

Maria a fost tulburată, a fost surprinsă de această veste, dar îngerul a continuat cu mesajul „Nu te teme”. A primit lămurire că ceea ce va zămisli, ceea ce va locui în pântecul ei va veni de la Duhul Sfânt, dar răspunsul Mariei este unul care ne uimește de-a dreptul pe toți, pe toate: „Iată, roaba Domnului; facă-mi-se după cuvintele tale!” și îngerul a plecat. Îngerul și-a făcut datoria, a transmis adevărul care a adus viață. Practic acest adevăr al lui Dumnezeu a fost transmis cu sute de ani înainte: că va veni un Mântuitor care va salva lumea de la păcat.

Această tânără, Maria, a acceptat voia lui Dumnezeu. S-a aruncat de pe stâncă fără să se gândească la consecințele și implicațiile care puteau să urmeze, aveau să urmeze. Maria L-a crezut pe Dumnezeu și adevărul acesta a adus viața pe Pământ. Maria a acceptat voia lui Dumnezeu. Isus face parte din planul perfect al lui Dumnezeu de salvare a omenirii, trebuia să vină în lume dar cea care a fost aleasă a și ales să asculte. Ești tu femeia care alege să asculte îndemnul Duhului Sfânt? Poate ești trimisă la cei oropsiți, cei fără de perspectiva vieții, a zilei de mâine să le spui un cuvânt de încurajare. Ești tu gata să spui „Iată roaba Domnului”?

Un alt adevăr care a fost transmis, adevăr care a adus viață, lămurire și restaurare a fost prin îngerul care i s-a arătat lui Iosif noaptea în vis. Iosif a fost tare necăjit de vestea că Maria va naște un fiu și ar fi vrut s-o lase pe ascuns. Noblețea și puterea lui de caracter o desprindem și din acest gând pe care l-a avut: nu a vrut s-o facă pe față, s-o facă de rușine. A vrut să fie un lucru oarecum camuflat, dar în sinceritatea lui îngerul îi spune: „Nu te teme să iei la tine pe Maria, nevastă-ta, căci ce s-a zămislit în ea este de la Duhul Sfânt. Ea va naște un Fiu și-l vei pune numele Isus, pentru că El va mântui pe poporul Lui de păcatele sale.” (Matei 1:20B, 21)

Uimitor cum Iosif își schimbă total atitudinea și continuă să țină pe Maria la el să devină soția lui. Este modelul de bărbat care își asumă responsabilități în familie. Este modelul de bărbat care își asumă responsabilități și prețuire față de soția lui și, de asemenea, își asumă rolul de tată. Iosif este un bărbat care poate și ar trebui să fie exemplul pentru foarte mulți bărbați, soți și tați din familiile noastre.

Un alt adevăr care a adus viață a fost prezența îngerului înaintea păstorilor. Ei s-au înfricoșat de prezența acestora, „Dar îngerul le-a zis: „Nu vă temeți, căci vă aduc o veste bună, care va fi o mare bucurie pentru tot norodul: astăzi, în cetatea lui David, vi s-a născut un Mântuitor, care este Hristos, Domnul. Iată semnul după care-L veți cunoaște: veți găsi un prunc înfășat în scutece și culcat într-o iesle. Și deodată, împreună cu îngerul s-a unit o mulțime de oaste cerească, laudând pe Dumnezeu și zicând: „Slavă lui Dumnezeu în locurile preainalte și pace pe pământ între oamenii plăcuți Lui”. După ce au plecat îngerii de la ei, ca să se întoarcă în cer, păstorii au zis unii către alții: „Haidem să mergem până la Betleem și să vedem ce ni s-a spus și ce ne-a făcut cunoscut Domnul.” (Luca 2:10-15) Niște păstori, oameni simpli, oameni care se ocupau cu îngrijirea acestor animale plăpânde -a oițelor- lor li se revelează Dumnezeu trimițând înger, mesaj divin, a acestui adevăr de care să aibă și ei parte. Puteau să nu ia în considerare, dar ceea ce a adus viață a fost adevărul că s-a născut Mesia. Instantaneu credința lor și dorința de a-L întâlni pe Mântuitorul este pusă în mișcare, este activată, iar păstorii intră în acțiune. Suntem noi femeile care transmitem mesaje care să alunge teama din mintea și inima altor femei, a altor oameni? Suntem acele femei care prin vorba plină de har să pună în acțiune omul să ia decizii de înaintare? Cred că este un moment bun să medităm la acest lucru.

„O stea răsare din Iacov, Un toiag de cârmuire se ridică din Israel.” (Numeri 24:17) Un adevăr care a adus viață magilor a fost adus prin semnificația unei stele.

Ești tu femeia care alege să asculte îndemnul Duhului Sfânt?

Ești tu gata să spui „Iată roaba Domnului”?

Magii au călătorit o distanță nu prea obișnuită pentru acele vremuri. Cam 1500 km au călătorit să-L întâlnească pe Pruncul Isus căruia i-au dăruit daruri: aur, smirnă și tămâie. Faptul că nici regale Irod și nici ceilalți oameni din Ierusalim nu aveau cunoștință de existența stelei înainte de sosirea magilor sugerează faptul că prezența acesteia nu era evidentă unui ochi neatent.

Sunt adevăruri care le poți surprinde doar atunci când ești atent. O revelație deosebită a lui Dumnezeu poate să copleșească viața unui om, a unei femei în speță, iar pentru alții să nu fie deloc evident. Dacă dorești și esti însetată după experiențe deosebite cu Dumnezeu atenția, implicând minte, voință, sentimente, trebuie să fie activate într-un mod atent.

Dumnezeu s-a revelat în moduri deosebite: prin tunet, prin rug de foc, prin susur blând, de aceea nici una din oportunități nu trebuie să ne scape din vedere. Ești gata de acest Crăciun să ai o atenție sporită la ceea ce vrea Dumnezeu să transmită încă odată prin nașterea Fiului Său? Serbăm an de an această sărbătoare, acest eveniment unic, ceresc și epocal, dar scăpăm din vedere aspecte sensibile care nu pot fi observate de un ochi neatent sau de o inimă zbuciumată, de o ființă copleșită de oboseala pregătirilor acestui eveniment. Fie ca în acest an să ai parte de adevăruri care să îți aducă viață, restaurare, și la rândul tău să transmiți celor din jur viață. „Duceți-vă în toată lumea și propovăduiți Evanghelia la orice făptură.

Cine va crede și se va boteza va fi mântuit, dar cine nu va crede va fi osândit.” este porunca care rezonază și astăzi, care așteaptă bărbați și femei care să o împlinească. Sunt atâtea femei care zac în păcat, care nu se pot ridica din deznădejde și din suferință. Să fim noi cele care să aducem viață și frumusețea Crăciunului să strălucească și în ființa lor.

Hristos s-a născut! Hristos e viu! Hristos v-a reveni. Iată adevărul care aduce viață.

Simona Rauca



Crăciunul

și însemnătatea lui pentru mine!

Cred că fiecare dintre noi avem o imagine despre ceea ce înseamnă sărbătorile de Crăciun. Cum se apropie luna decembrie începem să ne învăluim de acea atmosferă magică.. și avem multe "ajutoare" care să ne ducă în acea zonă - ușor de poveste, așa putea spune, pe care fără să vrem ne-a insuflat-o mass media în ultimii ani. Filme de Crăciun, playlisturi infinite pe YouTube și Spotify cu colinde fel și fel, decorațiuni colorate, luminițe, Moș Crăciuni și brăduți în toate magazinele, oferte peste oferte în mall-uri și pe internet. Putem zice oarecum că aceste elemente ar putea alcătui ceea ce unii numesc "atmosfera sărbătorilor". Dar oare asta să fie ea într-adevăr?

Mai sunt apoi și concertele cu tematică de sărbătoare la care nu știm cum să ne împărțim că să participăm la toate; plus pregătirile din casă cu mâncare, prăjituri și curățenie.. repetiții cu copilașii pentru micile scenete la care au primit roluri de îngerași și păstori... oh, și câte și mai câte! Ar mai fi multe de enumerat, dar ce vreau să spun e că în cei 38 de ani de viață, am trăit aproape tot ce se putea trăi în preajma sărbătorilor. Și am să vă duc puțin cu mine, în trecutul meu.

Am avut bucuria și privilegiul să cânt încă de mică în corul bisericii Baptiste, într-o biserică din Cluj. Țin minte că mama ne învăța pe noi, cele trei surori mai mari (din 4) câte un cântecel pe care îl cântam pe 3 voci în programul special de Crăciun, iar la urmă primeam cadourile mult așteptate, urmând să mergem acasă împreună cu familia și să așteptăm a două zi cadourile de la Moș Crăciun. Ce multă bucurie simțeam în acele momente!

Apoi în adolescență am descoperit grupurile de prieteni și mersul la Colindat alături de mulți tineri, pe jos prin zăpada (în vremurile acelea ninge de Crăciun ca în povești). Stăteam până dimineața cutreierând orașul în lung și în lat fără mașini sau autobuze, neobosiți, dar cu un entuziasm de care îmi este atât de dor să îl mai am! După nopțile lungi de colind, continuam voia bună în casele unora dintre noi cu jocuri și atmosfera de sărbătoare, până în zori!

Apoi, ajunsă la vârsta maturității, am colindat mult împreună cu sora mea Crista în diferitele concerte și evenimente de Crăciun atât în Cluj, cât și prin alte părți, începând cu primele zile din luna Decembrie, până înaintea zilei de 25, încât atunci când chiar trebuia să sărbătorim motivul despre care cântam, nu mai găseam nici un farmec, și oboseala mă ajungea din urmă.

Îmi amintesc multe evenimente care se întâmplau în luna Decembrie în viața mea, dar nicodată starea de liniște și plictiseală nu își găsea locul! Mereu pe fugă, mereu în acțiune, mereu gata să fiu la timp, să performez pe toate planurile la înălțimea așteptărilor, că era vorba de familie, biserica, comunitatea evanghelică sau lumea din jurul meu!

Acum când stau să îmi amintesc exact acele vremuri, mă năpădește o stare de oboseală și osteneală, nu știu de ce... Nu spun că nu era frumos, nu spun că nu îmi este dor uneori, spun doar că lucrurile s-au schimbat mult în ultimii 12 ani de când sunt căsătorită, de când am devenit mamă, și de când am intrat în procesul de maturizare mai profundă din punct de vedere spiritual.

"...aștept acel moment când Cel ce a decis să se întrupeze într-un bebeluș atât de fragil, să revină curând pe norii cerului, îmbrăcât în Glorie, ca să ne ia sus, cu El în slavă! "



V-am așternut în linii mari un cadru de ansamblu, ca să înțelegeți de ce spun toate lucrurile pe care urmează să le spun.

Am fost din acea categorie de oameni căreia îi plăcea să se implice în activități în preajma sărbătorilor, atât în biserică cât și în alte contexte. Nu înțelegeam tinerii care alegeau să stea în liniște acasă cu familia în acele zile tumultuoase, când erau atâtea de făcut! Oricum sărbătorile țin doar trei zile, de ce nu ai face tot ce poți face din ele?

Ei bine, oamenii și vremurile se schimbă pe parcursul vieții, și rând pe rând, concertele s-au tot rărit, oamenii din jurul meu au mai plecat, activitățile în care puteam să mă implic deveneau tot mai departe de cursul vieții mele, așa încât nu mă mai regăseam făcându-le. Am început să apreciez mai mult liniștea, pacea, odihna, familia, o mâncare bună pe masă, dar făcută în tihnă și cu bucurie! Vă spuneam că începusem un proces de maturizare și așa a fost.

Dumnezeu mi se arăta tot mai clar în orice sezon al vieții, încât nu simțeam nevoia ca doar de Crăciun sau doar de Paști să fac multe lucruri pe care să le bifez și cu care să îl "impresionez". Dumnezeul meu, căruia îi slujesc, este atât de prețios și de viu zi de zi în viața mea, încât nu mai simt nevoia să aștept un an ca să îl Sărbătoresc, sau să creez o anumită atmosferă prin care să se vadă clar că El e centrul sărbătorii.

Da, e frumos tot ce se întâmplă la Crăciun, e frumos să ne amintim despre nașterea Mântuitorului, fără de care noi azi nu am putea beneficia de mântuire, de har și de dragoste din plin! Dar nu asta e ceea ce aștept eu în fiecare zi, ci aștept acel moment când Cel ce a decis să se întrupeze într-un bebeluș atât de fragil, să revină curând pe norii cerului, îmbrăcât în Glorie, ca să ne ia sus, cu El în slavă!

**Ami Cristea (foto),
Cluj Napoca**

Viața și lucrarea lui *Amy Carmichael*

Prin crusta de gheață depusă ca o foiță de cristal pe fereastră puteam să disting doar pătura albă de zăpadă care învelea întregul peisaj. În casă mirosea îmbătător a vanilie și scorțișoară, iar focul din sobă ardea vioi. Doar câte un trosnet din lemne se auzea pe fundal. În ochii mei captivați de lectură se reflecta un alt foc, unul care își avea sălașul în sufletul meu. Eram studentă în primul an de facultate când țineam în mâini cartea "Ce înseamnă să fii femeie", scrisă de Leslie Ludy. Flămândă să cunosc cât mai mult despre cum să fi fiu plăcută lui Dumnezeu, ce să fac pentru El, ce înseamnă o viață dedicată Lui, acea carte o socoteam, fără niciun dubiu, o sursă de inspirație. Pagină după pagină, mesajul autoarei mă intrigă, dar în același timp, mă copleșea felul în care arăta adevărata consacrare pentru Isus Hristos.

"Nu este suficient să fiu doar o fată morală care citește Biblia, se roagă, merge la biserică și le dă o mână de ajutor celor în nevoie?". Gânduri de acest fel se strecurau ca o umbră peste cele scrise. Încercată de teama de a eșua în a fi o tânără duhovnicească, inima mea căuta să mai "îmblânzească" puțin chemarea lui Dumnezeu.

Continuând să citesc, am descoperit exemple de oameni care au acceptat să trăiască o viață fără compromis cu lumea. Oameni care nu doar L-au mărturisit pe Domnul Isus Hristos, ci au păzit poruncile Lui.

Oameni care au înțeles că adevăratele comori se aflau doar în vistieriile cerești. Am realizat, în timp, că standardele lui Dumnezeu nu sunt ireale, nici imposibile. El are nevoie doar de inimi dispuse să îl asculte și să împlinească voia Lui. Deși nu au fost mulți, cei care și-au dedicat viața în totalitate Domnului au adus schimbări remarcabile pentru Împărăția Sa și au rămas mărturie pentru următoarele generații.

Amy Carmichael este unul din numele care a inspirat sute de creștini de-a lungul timpului, inclusiv pe îndrăgita și binecunoscuta autoare Elisabeth Elliot și care a lăsat în urmă chemarea la o punere deoparte autentică. După cum ea însăși spunea: nimic nu contează mai mult decât lucrurile cu valoare eternă. Întărită de acest principiu, în timp ce fetele de vârsta ei se preocupau cu ultima modă, baluri, pretendenți și distracții, tânăra Amy Carmichael simțea chemarea lui Dumnezeu de a trăi o viață sfântă, pusă deoparte, o trăire care să arate iubirea față de semenii, nu doar să o declare. Își petrecea timpul studiind din greu, era mentor și învățătoare pentru surorile sale mai mici, ținea studii biblice cu fetele sărmene din comunitatea ei, scria articole pentru revista familiei sale sub pseudonimul "Nimeni" și contribuia la înființarea bisericii Welcome Evangelical Church care este activă și în zilele noastre.



Mai târziu, Amy a simțit chemarea Domnului de a merge pe câmpul de misiune. A slujit în Japonia pentru o scurtă perioadă, însă din cauza problemelor de sănătate s-a întors pe meleagurile natale, în Irlanda. Următoarea ei destinație misionară a fost în India unde a rămas pentru tot restul vieții sale. Pe lângă evanghelizare și slujire, lucrarea ei cea mai notabilă a fost salvarea fetelor sărmene, vândute

Însăși regina Mary a Marii Britanii i-a scris o scrisoare de încurajare și a sprijinit lucrarea ei.

Deși era frumoasă și poseda o mulțime de talente, Amy a luat, din adolescență, decizia de a nu se căsători niciodată, dedicându-și viața unui singur scop, acela de a fi un exemplu viu de lepădare de sine, smerenie, muncă asiduă, dragoste pentru cei slabi și far

ieșim în lume ținând sus Crucea fără rușine și să îl arătăm pe Cel ce este Lumina lumii. Putem să ne ridicăm din starea "călduță" care domină astăzi bisericile și să cloțim cu pasiune pentru Cer. Să primim în inimile noastre viziunea lui Amy Carmichael și să ne îndreptăm privirea către cei nedreptățiți, oprimați, săraci, înfomețați, lipsiți de apărare, străini de Dumnezeu.

” Când mă gândesc la crucea lui Hristos, cum poate ceva din ceea ce fac să fie numit jertfă - Amy Charmicheal ”

preoților din temple pentru a comite acte imorale, considerate de indieni o formă de venerație la adresa zeilor la care se închinau. De asemenea, s-a ocupat și de creșterea copiilor născuți în urma acelor acte, copii nedorți și abandonați. Având o vocație naturală pentru pedagogie și arte, a compus cântece simple pentru cei mici, a scris poezii, scrisori și numeroase cărți (From Sunrise Land, If, Gold Cord, Things as they are, Lotus Buds, Transfiring the world).

călăuzitor pentru cei pierduți. Și-a pus viața, planurile și dorințele pe altarul lui Dumnezeu, iar El a schimbat sute de vieți prin dăruirea ei.

Fiecare dintre noi are în față alegerea între o trăire consacrată lui Hristos sau o trăire legată de plăcerile și ambițiile lumii. Fiecare dintre noi avem posibilitatea de a trăi vieți remarcabile dacă suntem dispuse să pășim cu îndrăzneală din zona de confort și să urmăm călăuzirea lui Dumnezeu. Putem să

După cum spunea Elisabeth Elliot, să fim acele puține fete din această generație care fac alegeri diferite.

Adriana Iurea

Armonii divine în preajma Crăciunului

Adventul – așteptarea plină de calm și seninătate a sărbătorii Întropării Mântuitorului nostru se transformă pe neobservate în cea mai agitată perioadă a anului, forfota cumpărăturilor și a pregătirilor, răpindu-ne parcă și ultima suflare de tihnă sufletească.

Așteptăm cu trăiri intense părtășia familiei în jurul mesei de Crăciun, iar copilașii, nerăbdători, preîntâmpină cu ochii sclipitori momentele pline de farmec ale înmânării darurilor... parcă plutește aievea ceva magic de poveste, în speranța că Sărbătoarea Crăciunului ne va împlini visul mult visat al unei părtășii sfinte, alături de cei dragi ai noștri.

Însă, din nefericire, constatăm adesea că Sărbătoarea Crăciunului, cu toată agitația pregătirilor ei, în loc să ne apropie sufletește, parcă mai degrabă ne îndepărtează și mai mult. Frământarea în ce privește găteala casei, îmbrăcămintea, masa, cadourile, aduce cu sine mult zgomot sufletesc și cheltuială, făcându-ne să uităm cu totul de esența acestei Sărbători: Nașterea Marelui Sărbătorit.

Oare cum am putea face liniște în noi înșine și în casele noastre, apropiindu-ne sufletește de cea mai dragă persoană de lângă noi, partenerul nostru, apoi de copiii noștri, de frații și surorile noastre și de toți cei din jurul nostru? Și, mai presus de toate, tânjim mai mult ca oricând după o părtășie sfântă cu cea mai intimă persoană din viața noastră, cu Mântuitorul nostru, Pruncul Sfânt venit din cer.

Crăciunul este Sărbătoarea conectării inimilor, fiindcă Mântuitorul nostru tocmai de aceea a venit în lumea noastră, să se poată conecta în mod profund cu inima omului, pentru ca astfel omul să se poată conecta cu inima celor dragi din familia lui, iar apoi cu toți oamenii...Dar cum se poate realiza această alipire sufletească în primul rând cu Dumnezeu iar apoi cu oamenii din jurul nostru? Invitându-L pe Sărbătorit nu doar să ia parte cu noi la serbarea de Crăciun, ci invitându-L să intre și să domnească în inimile noastre. Dumnezeu venit din cer dorește nu doar să ne viziteze din când în când, dorința Lui arzătoare este să locuiască permanent în inima omului. "Noi vom veni la el și vom locui cu el".

Dar, parcă prea adesea Sărbătoritul bate la ușa inimilor și a caseilor noastre, dorind să ia parte la propria Lui Sărbătoare... trist însă, că de multe ori stă afară în frig și privește cu tristețe pe fereastră celebrarea serbării fără Sărbătorit.

Prințul Păcii dorește cu ardoare ca pacea și armonia să domnească în inimile și în relațiile noastre: dintre soț și soție, părinte și copil, frate și soră și cu toți cei din jurul nostru. „Pace pe pământ între oamenii plăcuți Lui” a răsunat corul îngerilor venit din cer cu cel mai mareț mesaj dat omenirii: Dumnezeu Însuși s-a făcut om. „Prețuirea și mulțumirea este melodia care face mariajul să cânte” spunea cineva, am putea chiar spune că nu doar mariajul, ci întreaga familie și întreg pământul. Ce minunat ar fi să ne putem concentra toată atenția pe Sărbătorit și nu pe sărbătoare.

Ce sublim ar fi ca, de acest Crăciun, inima noastră să se poată acorda la inima Mântuitorului și a celor dragi de lângă noi. Dar, oare cum ne-am putea exprima prețuirea și mulțumirea celor dragi, aducând armonii divine în casele noastre?

Am învățat un sfat practic de la o soră înțeleaptă, urmarea lui ar elimina forfota și agitația pregătirilor de Advent și ar transforma-o în liniște și seninătate... Și nu doar atât, ci, cel mai important lucru, ar avea marea putere de conectare a inimilor în cel mai profund mod. Este vorba de daruri de mare valoare care le putem dăru celor dragi în seara de...

Crăciun: Scrisori de prețuire și mulțumire.

Oare cum ar arăta Adventul nostru plin de pace și seninătate, dacă în locul cadourilor scumpe, sofisticate, am așeza sub bradul de Crăciun acele daruri venite din suflet: Scrisori de prețuire și mulțumire pentru oamenii dragi din viața noastră? Prețuirea exprimată într-un mod descriptiv, prin cuvinte care găsesc cele mai tainice caracteristici și abilități ale celor dragi, alipește inimile. Iar această alipire devine mult mai profundă și durabilă atunci când descriem situații concrete, în care am observat caracteristicile și valorile respective, când ne exprimăm aprecierea pentru efortul depus, nu doar pentru realizări, deoarece ne întotdeauna cei de lângă noi reușesc să realizeze tot ce își propun.

Cum ar arăta Crăciunul în acest an, dacă, într-o scrisoare de la inimă la inimă, le-am mulțumi celor dragi de lângă noi pentru ceea ce sunt, pentru comorile lor lăuntrice, pentru că sunt lângă noi, că îi simțim aproape, că sunt valoroși, că ne putem bucura de părtășia lor?

Fie cuvintele noastre, așternute pe hârtie, pline de har, concentrându-ne toată atenția pe „tot ce este adevărat, tot ce este nobil, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este plăcut, tot ce este vrednic de admirat”... cât de mult tânjim după un dram de iubire! Milioane de oameni în lume se duc seara la culcare flămânzi după mâncare, dar câți dintre noi nu se duc seara la culcare fiind flămânzi după o fărâma de iubire...?

Fie Sărbătoarea Crăciunului din acest an o melodie divină, în care vocile și inimile pământenilor să se armonizeze cu ale îngerilor! Fie ca lauda și mulțumirea să poată astfel răsună în întregul univers: "Slavă în ceruri și pace pe pământ între oamenii plăcuți Lui!"

Isus s-a născut!

Emilia Dogar



Credincioși

în toate lucrurile

Împlinirea oricărui creștin autentic este să aducă roadă pentru slavă lui Dumnezeu și să fie folositor Împărăției Lui. Cred că trebuie să urmărească în viața lui, zi de zi, în orice face, sfințirea. Să fie o lumina pentru cei din jur.

Zilnic job-ul nostru ne răpește minim 4-8 ore, ar trebui să fim foarte vigilenți și să 'exploatăm' acest interval pentru lucrarea Domnului și propovăduirea Lui, direct și indirect.

Ca fotograf, acord job-ului meu uneori mult mai mult de 8 ore pe zi și petrec timp cu foarte mulți oameni, dar de multe ori mă văd deficitară în a fi o lumină, un exemplu, în relația cu oamenii, în atitudinile mele. Mă simt de multe ori apăsată și condamnată și am în minte această imagine, să folosesc acest timp acordat jobului pentru sfințirea mea, pentru șlefuirea mea, pentru a lucra în via Domnului și a-mi da toate silințele să fiu în voia Lui. Să nu mă limitez doar la programele de biserică și alte acțiuni din cadrul comunității de unde fac parte. Poate privim job-ul doar ca o latură necesară pentru a ne câștiga existența, dar ar trebui să fie mult mai mult de atât.

În Habacuc 3:2 spune așa: 'Însuflește-Ți lucrarea în cursul anilor, Doamne! Fă-Te cunoscut în trecerea anilor!'. Cred că în aceste cuvinte trebuie să ne regăsim fiecare și să contribuim, dându-ne tot aportul pentru a-L propovădui pe Dumnezeu în orice timp, în orice situație și în orice vreme, pentru că Dumnezeu lucrează prin noi, copiii Lui.

Gândul și dorința mea este ca Domnul să fie arătat la job-ul nostru și prin job-ul nostru, prin atitudinile noastre, felul nostru de a fi și în toate acțiunile noastre să se regăsească El.

Ar trebui să-L recunoaștem întotdeauna pe Dumnezeu în lucrarea noastră și să considerăm că a fi mesageri pentru El este o onoare.

Dacă suntem copiii ai lui Dumnezeu, în muncă noastră profesională noi trebuie să arătam chipul lui Hristos. Lucrarea noastră și deciziile pe care le luăm ar trebui să se bazeze pe principii aliniate cu standardele morale ale lui Dumnezeu. Munca și realizările care izvoresc din invidia noastră față de ceilalți sunt lipsite de sens și nu vor aduce niciodată mulțumire și bucurie.

Așteptăm ziua în care vom lucra împreună în armonie perfectă în prezența lui Dumnezeu în Noul Ierusalim.

Până atunci, continuă-ți misiunea cu credincioșie și zel, pe urmele Tatălui tău. Arată prin eforturile tale zilnice că iubirea lui Hristos conduce fiecare lucrare a vieții tale.

Andreea Emanuela (foto)





Dar

Cel mai de preț

Îmi amintesc cu bucurie și nostalgie, de momentele copilăriei; de frumusețea fiecarui Crăciun, când totul era acoperit de zăpadă; când mama mea pregătea cu mult drag prăjituri, iar eu iubeam să stau în jurul ei. Pregăteam împreună cu mama și surorile mele casa de sărbătoare, și acolo, în jurul nostru, de fiecare dată ne povestea despre Isus și ne amintea că El este motivul sărbătorii, nașterea Celui mai prețios dar. Iubeam acea perioadă și o iubesc și acum.

Sunt și eu acum în această etapă minunată a vieții, în care sunt mamă și îmi doresc să îi ofer acea bucurie copilului meu, acea bucurie a pregătirii...

Îmi doresc să își amintească cum pregătim împreună prăjiturile, cum împodobim casa și bradul, dar mai presus de aceste lucruri minunate, care ne bucură îmi doresc să își amintească toate momentele în care îi spun despre

Domnul Isus, să Îl simtă și să Îl vadă în noi, Cel care e bucuria și pacea noastră.

În această perioadă cu toții, ne pregătim casele, și ne străduim să fie totul cât mai frumos, mai curat; dar mai presus de toate acestea, în casa noastră dorim să ne pregătim inimile pentru Mântuitorul. Ce aş putea să îi ofer eu unui rege? Decât, umila recunoștință, a unei inimi zdrobite, pe care doar El o poate iubi și înțelege pe deplin.

De acest Crăciun îmi doresc să-L las pe Dumnezeu să trimită valurile Lui de binecuvântări, de bucurie, să îmi las mâinile deschise și să fiu, să fiu plină de pace... să îmi plec genunchii, să mă smeresc, să-L las pe Dumnezeu să dea tot ce știe El; pentru că El oferă doar iubire. Să-L mulțumesc, pentru că asta păstrează lumina bucuriei.

De acest Crăciun, îmi doresc să simt mai mult cu inima, să mă smeresc în

fața pruncului, să mă smeresc și să Îl primesc cu totul, să îi simt bucuria și pacea, care doar El le poate da.

Există oare un dar mai mare pe care ți l-ai putea dori, sau de care ai avea nevoie? Isus este singurul Dar prețios, care poate împlini sufletul. Ești iubit și prețios, pentru că Dragostea s-a coborât; ești iubit, purtat și protejat de El.

În acea noapte, nu au fost luminițe și brazi; globuri și clopoței; dar au fost stele și păstori îngenunchiați; a fost o iesle cu paie, n-au fost cadouri împachetate frumos... a fost El – Darul cel mai de preț, oferit nouă...

*Nu îmi doresc un Crăciun care
poate fi cumpărat,
îmi doresc un Crăciun care
să mă cuprindă,
să mă schimbe, vreau un Crăciun
care să-mi șoptească: **Isus!***

*Vă doresc un Crăciun simplu,
gândindu-ne la noaptea
care a schimbat istoria,
cu inima îngenuncheată, înaintea
Celui mai de preț **Dar.***

Cu prețuire, Damaris Torok

E despre *Tine...*

E despre Tine azi...și în fiecare clipă a vieții noastre pe pământ
Ești acum și-n veci Glorificat, Înălțăm al Tău nume Sfânt !
Minunat, Sfetnic, Dumnezeu tare,
Părintele veșnicilor, Atotputernic mare...
Cel care la iesle ne așteaptă iar...
Umil și plin de bunătate ,
Același Domn întrupat
Care mereu prin vale ori vreo încercare ne-a îmbărbătat !

Hai și tu să-l primești degrabă în inimă ,în viața ta de călător!
Nu uita: Tu ești biruitor
Prin numele Său Sfânt !
Se naste Domnul Domnilor,
Din nou la Betleem și poposește iar la tine
Îl vei primi în casa ta, creștine?
N-ai trebuință azi de aur, smirnă ori tămâie
Fii purtător de o credință veșnic vie!
Să ardă pretutindeni ca o nestinsă făclie.

Ești obosit de vremuri tulburi
Și întristări ori suferințe prin care El ți-a tot vorbit,
A mai cioplit și iar a șlefuit vasul de lut
Olarul iscusit , priceput...
Ca aurul curat să poată străluci
Pe-a culmilor înalte, podoabe veșnice de slavă...
Și iar te cheamă să fii copilul Său iubit..

Îl vei găsi la iesle...
Du-te de-L privește!
Cu bucurie, tuturor ,du vestea!
Un copil ni s-a născut la Betleem,
Un fiu de Împărat...
A cărui Domnie va dăinui
În veșnicie...



Mihaela-Dorina Szabo,
Bistrița, biserica Sfânta Treime



Venit în staul

Emanuel - la noi venit în staul
Ca mielul cel mai simplu și umil -
În întunericul stăpân pe lume,
Un felinar prea de lumină plin.

Pe Tine Te primiră deoparte -
Ți-au pregătit respingere de ger.
La-acele uși rămase încuiate
N-au răsunat cântările din cer.

Tu, care Te-ai născut pentru Golgota
În noaptea bucuriilor din an,
Încă ne chemi să ne mai dai o casă
Și un locaș de dragoste în rai.

Primește-ne smeriți, ca la o iesle,
Și iartă azi zăvoarele din noi!
Renaște-n inimi cea mai bună veste:
Că lumea are un Mântuitor!

Azi nu mai sunt nici staulul nici vre-
mea
Să vii din nou ca om pe-acest pământ;
Vei reveni pe nori cu cete-cete
De îngeri albi cu inima săltând.

Ne pregătești, Isus, un loc la dreapta,
Ne-adăpostești azi ca-ntr-un staul cald.
Noi așteptăm slăvita dimineață
Să ne primești pe malul celălalt.



Tabita Curaciuc

La ceai cu Isus

Curățenia era aproape gata și toate lucrurile așezate la locul lor, când Creatorul s-a coborât în casa mea. Desigur, Îl invitaseam și Îl așteptasem cu drag, însă, în mintea mea, nu anticipasem nici pe departe grandoarea Prezenței Lui. Era totalmente copleșitoare!

Am îngenuncheat în fața Sa, închinându-l întreaga mea ființă. Ce altceva să-l fi dăruit și să fie demn de El? Domnul s-a apropiat de mine, și, cu delicatețe, mi-a înmănat trei cadouri. După gingășia cu care le privea și vorbea despre ele, am realizat că acestea au o valoare imensă pentru El. Erau ambalate într-un fel unic, de mărimi diferite, dar toate trei, în egală măsură, purtau chipul Lui. Plină de bucurie, am întins mâinile să le primesc, dar când dau să le deschid, zăresc slovele de aur de pe fiecare din ele:

“Oricine îl primește pe acest copilăș în Numele Meu, pe Mine mă primește!” Să Îl primesc pe Domnul în familia mea?! Desigur! Ce onoare mi se face să Îl pot sluji și în acest fel! Binecuvântată peste măsură de harul ce mi s-a dat, îmi promit să țin minte cuvintele acestea cât voi trăi! Însă entuziasmul de a avea în casa mea aceste cadouri-copii nu a durat foarte mult. Curând, încântarea a fost înlocuită de murmur. Solicitau prea multă muncă! Non-stop! Doamne, copiii ăștia sunt minunați, dar dacă ar dormi noaptea! Dacă nu ar plânge atâta! Dacă nu ar cere tot timpul câte ceva! Dacă nu s-ar îmbolnăvi așa de mult!

Dacă, dacă, dacă... Așa m-a prins perioada de dinaintea Crăciunului. Avusesem o săptămână plină. Oboseala acumulată amenința să mă îngenuncheze de-a binelea, iar vasul cu îndelungă răbdare îmi era, din nou, rușinos de gol. Mintea și întregul meu corp cerșeau forțe proaspete. Așa că, mi-am propus într-o seară, ca, în timp ce copiii urmăresc un concert de Crăciun, eu să îmi odihnesc puțin spatele, și să mă bucur de o ceașcă de ceai, netulburată. Îmi caut un loc unde să mă așez, și Îi cer Domnului să mă ajute să mă liniștesc, să îmi vorbească, pentru că întotdeauna Cuvântul Lui are puterea de a mă revigora! Nici nu apuc să mă așez bine în fotoliu, că micuța casei îmi simte dorința de a ședea liniștită, și mi se alătură.

Vrea ceai! O servesc repede, și o îndemn să se refocalizeze pe cântece. Dar ea mai cere. Și vrea să se servească ea însăși cu lingurița, așa că, în curând, între ceașcă și gurița ei se conturează o splendidă cărare lipicioasă de ceai cu miere. Șterg repede, încerc să pun capăt situației, dar ea protestează zgomotos. Și astfel se crează tensiune. Momentul de liniște și odihnă după care am tânjit atâta părea că s-a sfârșit înainte de a începe; și când am conștientizat acest lucru, m-a năpădit o furie teribilă. Am cerut chiar atât de mult? Doar un pic de liniște, ca să îmi reîncarc bateriile! Fără să fiu deranjată, fără să trebuiască să tot șterg după cineva, să dau indicații,...

“Și dacă sunt EU Cel ce îți cere din ceai?” îmi întrerupe o adiere caldă șirul plângerilor. Zgomotul vocilor nemulțumite din mintea mea se întrerupe brusc, și ascult încremenită. “Oricine îl primește pe acest copilăș în Numele Meu, pe Mine mă primește!” Știu, Doamne! Am citit de atâtea ori asta în Cuvântul Tău! Și doar mi-ai spus-o și când ai venit în casa mea, în acea zi, atunci când, ...când eu Ți-am promis că o să țin minte asta cât voi trăi... Îmi plec capul. Iar mânia mea se evaporă în prezența copleșitoare a Cuvântului Său. Stau câteva clipe și mă socotesc cu mine însămi. Desigur, dacă ar fi fost Isus Însuși cel care mi-ar fi cerut., sunt convinsă că atitudinea mea ar fi fost alta. În ciuda oricărei oboșeli! Ceaiul l-aș fi servit cu drag, în cel mai elegant mod cu putință. Apoi, dacă ar fi pus mâna pe masa de sticlă proaspăt curățată, nici nu mi-ar fi trecut prin minte să strig “Nu atinge!!! Numai cât am curățat!” Ci, m-aș fi simțit onorată că este în casa mea, și că îmi atinge lucrurile!

Și nici dacă m-ar trezi în toiul nopții să îmi ceară ceva, nu mi s-ar părea un deranj, chiar ostentat la culme de-aș fi! Ci aș privi totul ca pe un privilegiu de a mă ști în slujba Lui, o slujbă pe care, cu siguranță, o va recompensa cu vârf și îndesat! Privesc din nou la ceașca mea de ceai. Fetița nu s-a potolit, ci face totul exact la fel ca înainte. Dar ochii cu care o privesc acum sunt alții.

Nu mai văd în ea un stimul supărat și solicitant, ci un copil care poartă în el esența a tot ce e mai de preț în lumea aceasta: pe Isus! Pentru că fiecare copil este purtător de Dumnezeu. Domnul mi-a răspuns invitației de a mi se alătura la ceai, dar nu cum am crezut eu că o va face. Mi-a vorbit, dar nu cum mă așteptasem. Lui îi păsa de oboseala mea, și, cu răbdare, mi-a deschis ochii să văd ceva ce credeam că știu foarte bine: când mintea îmi e setată pe plângeri de milă, pe limitele personale, pe solicitările fără număr ale celorlalți, devin ca un

butoi cu pulbere, gata să explodeze la cea mai mică scânteie. Dar când, în aceeași situație, ochii mei aleg să Îl vadă în ceilalți pe Însuși Domnul, lucrurile se schimbă! Mintea se ridică din mărul autocompătimirii, iar corpul se revigorează și el. Cerându-mi iertare înaintea Lui, iau hotărârea de a-mi îmbăia copiii cu grija și răbdarea pe care aș avea-o dacă El Însuși mi-ar cere să Îi spăl picioarele de praf. Să adun cioburile vreunui pahar spart, grăbindu-mă să îi asigur că “Nu face nimic, se mai întâmplă”, exact cum l-aș spune Domnului, dacă l-aș avea ca invitat. Pentru că unui musafir special nu i-aș spune altceva, nu? Și îmi propun să revin la dragostea dintâi.

Să privesc la aceste minunate trei cadouri cu aceeași încântare și sclipire în ochi pe care o aveam când mi-au fost dăruite de El: înainte să apuc să mă obișnuiesc cu ele, să le transform în proiecte personale, sau să fiu copleșită de solicitările pe care le implică.

**Să îmi focalizez privirea pe El.
Și să Îl rog fierbinte, ca în fiecare zi să mă ajute să îmi alinez comportamentul, vorbirea, atitudinea, emoțiile la Cuvântul Lui, pe care, la nivelul minții, pretind să Îl știu atât de bine.**



Elisabeta Poruț
Biserica “Eklezia” Cluj Napoca



Maria și Elisabeta

Avea probabil în jur de 16 ani, mai degrabă adolescentă decât femeie. Miraculoasa sarcină urma să îi aducă mari probleme în viitor. Era doar logodită și vai, ce aspră era legea cu cele aflate în situația ei. Cum ar fi putut spune că e imaculată? Ar fi crezut-o cineva? Dar pentru Maria nu a mai contat ce va spune lumea. Ea a fost înștiințată de înger. De sute de ani nu mai văzuseră oamenii îngeri. Nu mai contau nici asprele necazuri ce o pândeau, nici părerile celorlalți. Dumnezeu îi vorbea.

La o bună bucată de drum depărtare, o rudă de-a ei primește cu nemărginită bucurie vestea că a rămas însărcinată. Înaintată în vârstă și fără a avea copii, femeii acesteia i se ridică în sfarsit stigma. Zeci de ani mai târziu rugăciunile îi sunt ascultate. Cum era oare să fii o femeie sfântă, să trăiești în frică de Dumnezeu, și totuși toți sa

te arate cu degetul ca fiind pedepsită pentru că erai stearpă. Toți să te bănuiască de păcate ascunse. Prea puțini să-ți înțeleagă durerea. Prea puțini să aprecieze trăirea ta în neprihănire în mijlocul dureroasei frângerii în care te aflai de atâta vreme.

O femeie prea tânără, a cărei sarcină avea să fie o pricină de poticnire pentru oameni și una prea bătrână, a cărei sarcină îi ridica rușinea înaintea lumii. Două situații atât de diferite, dar 2 femei atât de asemănătoare.

Da, ele aveau vârste diferite, statut diferit, veneau din orașe diferite și cu siguranță se învârtteau în alte cercuri sociale. Dar aveau ceva mai prețios în comun. Erau femei neprihănite! Erau iubitoare de Dumnezeu și implinitoare de Lege. Erau, de asemenea, și rude.

Și Maria merge la Elisabeta. Tinerica aceasta are suficientă înțelepciune ca

să vadă dincolo de opiniile oamenilor vis-a-vis de rudenția ei. Elisabeta e femeia la care aleargă mama Domnului Isus. Maria vede dincolo de aparențe, ea vede esența. Ea recunoaște în Elisabeta un model de trăire sfântă în mijlocul anilor de stigmă. Ani care îi stăteau și ei înainte (dintr-un motiv diferit, poate chiar mai puternic). O stigmă de asemenea nefondată, la fel cum a fost și în cazul Elisabetei. Maria merge să învețe perseverența în neprihănire atunci când ești cu anii arătată cu degetul. Maria merge să învețe frumusețea unui caracter care trăiește în frică de Dumnezeu, nu în frică de oameni.

Ce deosebită este această întâlnire! Dispar barierele de vârstă, de clasă și de statut marital.

Avem înaintea noastră un model pentru întâlnirile dintre femeile creștine.

Maria și Elisabeta ne învață cum se construiesc poduri între generații. Observăm în textul Scripturii că ceea ce le unește este dragostea pentru Dumnezeu și pentru Cuvântul Lui. Ingredientul secret pentru relațiile sănătoase dintre femei (și oameni în general) este prezența lui Dumnezeu prin Duhul Sfânt între ele!

Maria o găsește pe Elisabeta însărcinată. Mergând să ceară îndrumare este întâmpinată de miracol. Poate că pântecul proeminent al Elisabetei i-a amintit de Sara, mama națiunii evreiești. Ce altă femeie a mai zămislit la o vârstă așa de înaintată? Și Maria înțelege dintr-o privire: Dumnezeu are ultimul cuvânt, nu oamenii. Oricât de grea urma să îi fie viața, oricât de arătată cu degetul va fi, la vremea potrivită Dumnezeu o va îndreptăți. Nu mai este loc de alte cuvinte între ele, doar de laude la adresa unui Dumnezeu ale cărui căi sunt așa de misterioase și ale cărui bunătăți nu s-au sfârșit.

Mariei și Elisabetei nu le pasă că una este îmbrăcată mai bine și are o casă mai frumoasă. Diferențele dintre ele devin irelevante. Ele s-au întâlnit să povestească și să se bucure de lucrurile care contează cu adevărat: marile lucrări pe care Dumnezeu le făcea în viața fiecăreia. Amândouă sunt exemple de smerenie. Elisabeta, mai înaltă în statut și mai înaintată în vârstă îi dă întâietate Mariei pentru harul pe care Dumnezeu i l-a arătat. Maria răspunde aducând laude Domnului, știind prea bine că nu este deloc meritul ei.

Niciuna nu se uită de sus la cealaltă, ci amândouă se uită în sus spre Cel care merită toată slava!

Ana-Maria Pustan (foto)



Cel

ce face lucruri noi

Din cei zdrobiți îți faci armată
Și din cei slabi – susținători;
Din cei pierduți – părinți și lideri
Și din învinși – învingători.

Din vasul spart îți faci o sabie
Prin care muți domnia celui rău;
Din ciobul osândit de oameni
Un diamant în cufărul Tău.

Din cei respinși îți faci Împărăție
De fiice, fii și împărați;
Din cei ce-și pleacă adesea capul-
Izvor celor nemângâiați.

Din cei care-au căzut adesea
Îți faci o oaste de cuceritori;
Din cei loviți în multe rânduri
Zidești armate de ambasadori.

Din toți aceia dați la moarte
Îți faci comoara de cel mai mare preț;

Din cei ce suferă cu Tine-
Lumini ai slavei frumuseți.

Din cei ce sunt nimic în ochii lumii
Îți faci, Isus, o seminție-aleasă.
Din cei ce s-au pierdut pe sine
Îți faci o, Mire, o războinică mireasă!



Andreea-Roxana Schinteie
Biserica Baptistă "Alfa și Omega", Craiova



Prunc și Rege

În Bethleem era mai mult cu-o stea
În noaptea-n care-ai coborât din slavă!
Dar steaua ce vestea venirea Ta
Mai mult ca toate strălucea
Ca și păstorii să-nțeleagă!

Și într-un staul ai fost celebrat
În iesle erai Prunc și Dumnezeu
Chiar Tu Mesia, Rege și-mpărat
Venind din glorie Te-ai aplecat
De dragul nostru și al meu!

Și cerul a coborât pe pământ
Când ieslea L-a îmbrățișat pe Rege!
Coruri de îngeri cântau Celui Sfânt
Că S-a-ntrupat umil și blând
Venind aici să ne salveze!

M-alătur astăzi și eu magilor
Să-Ți cânt împreună cu toți sfinții;
Ai coborât pentru un muritor
Vestind salvarea tuturor
Atâtor mii de generații!



Susana Precup
Biserica Creștină „Casa Pâinii”

Prinsă între *agitația lumii și cer*

Oamenii din jur influențează foarte mult atmosfera în care trăiești. De aceea, familia în care trăiești, reprezintă persoanele cu care semeni cel mai mult.

Un alt colectiv în care ne petrecem mare parte din viața noastră sunt colegii de serviciu sau în cazul meu colegii de școală. Sunt elevă în clasa a 12-a, trebuie să recunosc, în comparație cu anii precedenți simt diferența gravității situației. Acum trebuie să iau lucrurile de la școală mult mai în serios. Examenul de bacalaureat nu reprezintă un motiv de teamă pentru mine, însă presiunea pusă asupra mea de profesori și uneori din partea persoanelor din jur care îmi reamintesc ocazional că am un așa numit bac de dat, îmi provoacă adesea stres.

În biserica în care slujesc, Biserica Bethel din Târgu-Mureș, sunt implicată în grupurile de laudă și închinare de la tineret, uneori și de duminică, în corul mixt al bisericii, corul de tineri, iar alteori slujesc prin contribuții. Asta înseamnă repetiții săptămânale, uneori zilnice. La toate acestea se adaugă și programele de slujba bisericească. Iubesc să cânt pentru Domnul, însă uneori mă simt copleșită de orarul încărcat pe care îl am din pricina școlii, a repetițiilor și a programelor din cadrul bisericii. Cu toate acestea prefer să îmi strâng comori în ceruri, fiindcă pe pământ toate se vor risipi odată. Spre exemplu prefer să merg la trei programe de biserică pe săptămână, decât să stau acasă să învăț pentru un test la o materie care poate nu e așa semnificativă pentru cariera mea.

Cu ceva timp în urmă, stăteam și mă gândeam la șirul de etape pe care îl parcurgem în viață. Parcă viața a devenit deja o rutină: ne naștem, creștem, studiem la o anumită școală, urmăm o carieră, întemeiem o familie, iar apoi copiii noștri la rândul lor se adaptează la aceeași rutină. Însă, trebuie să nu uităm că este cineva care transformă viața monotonă într-o retrospectivă de amintiri frumoase petrecute alături de El. Dumnezeu ne cheamă la o viață nouă, una cu adevărat autentică, în care nu există teamă sau panică din cauza unui examen, dar nici chiar a unei boli în trup. Fiindcă avem o nădejde și o puternică credință că toate sunt în mâna Lui.

Deși simt frecvent că nu mai pot ține pasul cu multitudinea de sarcini pe care le-am de îndeplinit, am apelat mereu la Domnul care mi-a dat putere să continui alergarea mea pe acest pământ și m-a sprijinit.

Astfel, doresc să încurajez toți tinerii care se regăsesc în situația mea să își aleagă bine prioritățile, punându-și speranța în Domnul și nu vor fi nici odată dezamăgiți, ci dimpotrivă uimiți de lucrările Sale în viața fiecăruia.

Elisa Sas (foto)
Biserica Penticostală "Bethel", Tg.Mureș



*"Dumnezeu ne cheamă la o viață nouă, una cu adevărat autentică,
în care nu există teamă sau panică..."*



Cum te găsește Crăciunul anul acesta?

„Cine mă urmează pe mine nu va umblă în întuneric, ci va avea lumina vieții”

Ioan 8:2

În ciuda frigului de afară, mi-ar plăcea să fie puțin din Decembrie și puțin din Crăciun în fiecare lună a anului. Dincolo de luminițele care apar pe toate străzi, la casele împodobite după placul fiecăruia, dincolo de cadouri și petreceri, iubesc motivul sărbătorii. Cred cu desăvârșire că fără un prunc născut într-un grajd, nu ar fi existat un Mântuitor, iar fără un Mântuitor.....nu am cunoaște niciodată ce înseamnă să primim har, nu am fi niciodată calificați printru a beneficia de el.

Mi-am aruncat pentru câteva momente gândurile în sărbătorile care au trecut de a lungul anilor și mi-am adus aminte de un Crăciun, pe care nu l-am simțit și trăit cum o fac de obicei. Am făcut curățenie, am gătit, am împodobit, aș putea spune că am făcut cam tot ce face o gospodină pentru sărbători, însă sufletul meu nu a fost împodobit cu nimic altceva decât supărare. Entuziasmul celorlalți nu a fost molipsitor, iar colindele și motivul sărbătorii, parcă au trecut pe lângă mine. Am pierdut un Crăciun!

Cu un oftat ușor am revenit, iar privirea îmi cade pe versetul din Isaia 9:2 „Poporul care umblă în întuneric vede o mare lumină; peste cei ce locuiau în țara umbrei morții răsare o lumină.” Citind versetul, am simțit cum Dumnezeu m-a luat în brațe și mi-a spus: „E în regulă Daniela! Tocmai acesta e motivul pentru care am venit. Să aduc lumină în întunericul tău.”

Cum te găsește Crăciunul anul acesta? Dacă inima ta e plină de bucurie, mă bucur împreună cu tine. Dacă totuși nu ai starea necesară pentru a sărbătorii, poate ai pierdut pe cineva drag în preajma sărbătorilor sau poate amintiri neplăcute nu îți dau pace.

Poate relațiile cu cei dragi nu sunt grozave. Poate chiar sănătatea sau situația financiară sunt descurajatoare.

Ei bine, nu trebuie să te prefaci! Fii tu însăși, dar vreau să ști că exact pentru asta a venit Isus, să aducă lumina în întunericul tău. În acel domeniu din viața ta, în care ai nevoie disperată ca El să vină și să aducă lumină, să facă curățenie, să vindece, să te direcționeze și să aducă din nou bucuria.

Dumnezeu nu apasă pe un buton să aprindă un bec, ci mai degrabă te ia așa cum ești, te îngrijește, te repară, iar apoi te lasă să strălucești o lumină autentică, care doar El poate să ți-o dea.

Și ce frumos luminezi atunci când ești atins de cer.



Daniela Decean
Biserica „Casa Tamplarului” Ocna Mureș

Răspândește bucuria nașterii lui Isus...

Și iată că a mai trecut un an...

Trăim zile în care sărbătoarea Nașterii Domnului Isus este în prag, iar anul acestea îmi doresc să fie diferit. Când totul în jurul meu se pregătește de sărbătoare, mă gândesc ce sărbătorim noi de fapt și cum sărbătorim.

Văd atâția oameni grăbiți în goana după cadouri pentru odraslele lor, văd atâția oameni căutând să cumpere daruri care mai de care mai prețioase, unii pentru alții... și atunci nu pot să nu mă gândesc la pruncul născut într-o iesle, acum două mii de ani. Oamenilor căutam să le facem cadouri deosebite și totuși, Lui, pruncului sfânt și minunat, ce i-am dăruit? Sau ce îi dăruim în aceste zile?

Magii, oameni învățați și deosebiți în vremea aceea, i-au adus niște daruri deosebite...știau că Pruncul născut în Betleem este un Rege deosebit! Cu toate acestea, inima mea se gândește și la păstorii, oameni simpli, care au venit în grabă să-i aducă și ei un dar...de data aceasta diferit.

Ei au adus ca dar cel mai de preț închinarea lor, ceea ce arată că inima lor a fost umplută de bucurie pentru că vestea primită de la îngeri le-a umplut inima simplă și smerită de bucurie curată! Ce deosebit...oamenii simpli și-au adus ce au avut ei mai de preț înaintea Pruncului Isus...inima și închinarea lor...iar magii, bogați și învățați, au adus daruri scumpe ale acestei lumi...și închinarea lor, ceea ce face farmecul darurilor este cu ce inimă dăruiești tu, în prag de aceste Sărbători. Cum stai cu inima ta? Ai o inima plină de dragoste pentru aproapele tău sau una plină de dragoste pentru tine?

Nu uita, unde este inima ta, acolo este și comoara ta. Descoperă har și bucurie în inima care se închină cu sinceritate lui Isus.

Spuneam deci că, anul acesta vreau să fie diferit...vreau să le arăt copiilor mei adevărata semnificație a Crăciunului, să știe că datorită nașterii lui Isus, noi suntem binecuvântați și iubiți de El. Îmi doresc să simt bucuria nașterii lui Isus într-un mod diferit. Desigur și eu, ca și restul oamenilor am ales cadouri pentru ei. Cu toate acestea, anul acesta îmi doresc un an, în care mă rog Domnului, pentru fiecare copil în parte, ca să poată descoperi că darul cel mai prețios pe care îl au ei este inima lor predată lui Dumnezeu și că tot ceea ce primesc ei de la Domnul este de asemenea un dar.

Tocmai pentru că doresc să încep o nouă tradiție în casa mea: o lună în care mă rog aparte ca ei să înțeleagă cât de prețios a fost și este Darul lui Dumnezeu pentru noi.

Ceea ce mă motivează este versetul din Iosua 24.15: "eu și casa mea". Ce doresc eu și casa mea? Cui dorim cu adevărat să ne închinăm? De aceea, eu și casa mea, vom sărbători Nașterea lui Isus și nu pe Moș Crăciun, pentru că vreau ca, copiii mei să fie mereu conștienți că doar Isus e cel care ne veghează mereu și că doar El merită toată închinarea, cinstea, lauda. Îmi doresc ca ei să știe că Domnul Isus care s-a născut într-o iesle, a murit pe o cruce și este viu, stând la dreapta Tatălui ceresc și nu Moș Crăciun, care nu este scris nicăieri în Biblie.

Depinde ce aducem în casele noastre și din ce facem altarele noastre, pentru că acolo unde este inima noastră este și comoara noastră! Fii fericit în mijlocul acestor sărbători și bucură-te, pentru că am primit din ceruri un dar prețios, Însuși Fiul Lui Dumnezeu.

Așadar, îți doresc ca tu și casa ta să fiți umpluți de pacea și bucuria nașterii lui Isus. Fie ca aceste sărbători să-ti aducă aminte că Cel care merită să fie sărbătorit este El și să le spui și altora aceasta.

Sărbători binecuvântate și pline de pace vă doresc eu și casa mea.

Mihaela Ciorei

*"Nu uita, unde este inima ta,
acolo este și comoara ta.
Descoperă har și bucurie în inima
care se închină cu sinceritate lui Isus."*

Smerenia învățată *la iesle*

E începutul Postului Crăciunului.

Am ajuns târziu acasă, mi-am aprins puținele becuțe „de Crăciun”, acele becuțe pe care le țin în cameră tot anul și de lumina cărora mă bucur mereu când citesc. Am încercat să fac o atmosferă mai de sărbătoare cu câteva lumânări și câteva colinde pe fundal.

Am stat liniștită și am început să mă gândesc la lucrurile pe care le-am desoperit anul trecut de Crăciun; încerc în fiecare an, atunci când sărbătorim marile evenimente din viața lui Isus să descopăr lucruri noi. E ca atunci când citești și recitești o carte, poți găsi de fiecare dată lucruri noi pentru că inima și gândurile tale au diferite nevoi și creierul tău descoperă lucruri noi, lucruri pe care le-ai mai citit dar acum sunt mai „pentru tine”.

Acum câțiva ani m-a surprins încrederea Mariei în momentul în care îngerul i-a deslușit planul pe care Dumnezeu îl avea cu ea și a răspuns: „Iată, roaba Domnului; facă-mi-se după cuvintele Tale.

Apoi, mintea mea a fost cuprinsă de întrebarea „ce ne rămâne de făcut atunci când îngerii pleacă?”

Anul trecut am fost surprinsă și uimită de smerenia Fiului, iar pe parcursul anului aceasta am tot aprofundat această temă. De la întruparea Lui și până la moartea Lui, prin toată trăirea Lui, smerenia este una dintre calitățile din viața lui Isus, pe care trebuie să le învățăm și să le aplicăm.

Dumnezeu putea să ofere o naștere spectaculoasă pentru Fiul său pe pământul nostru, putea să ofere și lecții de viață din trăirea Lui sau din moartea Lui, fără să-L smerească în fiecare moment, dar Dumnezeu a ales calea smereniei pentru Fiul Lui pentru a ne oferi un model de viață, un model de supunere și smerenie. În ajunul morții sale, Isus a spălat picioarele ucenicilor, arătând un exemplu al smereniei.

Așteptat de poporul Israel, Lumina Lumii vine într-o iesle, nu era așteptat și nașterea Lui nu fusese vestită pentru ca toată lumea să-și pregătească hainele de sărbătoare pentru a merge spre Mântuitorul nostru.

Și totuși...„culcat într-o iesle, pentru că în odaia de găzduire nu era loc pentru ei”, Isus se naște. Cel care a creat cele mai frumoase flori și cele mai delicate plante, nu s-a rușinat să se nască într-o iesle urât mirositoare. Cel care a întocmit soarele nu s-a rușinat să se nască într-o noapte întunecoasă într-un loc mizerabil și „inuman”, am spune noi.

Prunc minunat, Salvarea noastră, Isus, se naște într-o iesle și aici intervine acea realizare care m-a frapat cu un an în urmă:

„...și chiar în iesle, El e Dumnezeu!”

Cântăm sau ascultăm mereu colinda „O noapte sfântă binecuvântată”, dar de multe ori nu suntem atenți la versuri.

Da, Dumnezeu putea să-și anunțe altfel venirea Fiului, a singurului Fiu. Dar Dumnezeu a ales calea smerită de a-și trimite Fiul pe pământ.

Dumnezeu nu s-a rușinat să-și trimită Singurul Fiu într-o iesle urât mirositoare, în condiții de viață destul de neplăcute, pentru că a știut că așa poate ajunge mai bine în inimile noastre, pentru ca noi acum să-l putem oferi inima ca loc de iesle, să se nască în noi și să ne fie Rege în ea.

Cred că imagina ieslei e mai mult decât imaginea unei iesle umplute cu fân și a unui prunc sfânt în ea. Cred că imaginea ieslei e imaginea smereniei, a Domnului care în veci e rege, pentru că chiar și în iesle, El e Dumnezeu!

Flavia Precup (foto)
Biserica Creștină „Casa Pâinii”



*Cel care a întocmit soarele
nu s-a rușinat să se nască
într-o noapte întunecoasă
într-un loc mizerabil și „inuman”,*



Crăciunul înseamnă

iubire

Crăciunul este perioada mea preferată din an, când mă gândesc la iubire, mă gândesc la mama, care este o persoană iubitoare, iertătoare și veselă, și la tata care ne-a insuflat hărnicia, disciplina și dărnicia. Verbal și non-verbal părinții ne-au modelat într-o oarecare măsură personalitatea, și noi la rândul nostru, fiecare prin comportamentul dat, aducem sentimente bune sau rele celor din jur.

Îmi amintesc cu drag cum în copilărie totuși prindea viața în perioada sărbătorilor. Împreună cu toată familia, cu mare bucurie și entuziasm, "ne intram în ritm", ceva specific românilor de sărbători. Tradiția cuprindea: "mutatul mobilei", băutul covoarelor în viscol

și fulgi de nea sclipitori. Lucram în echipă cu fratele și sora mai mare, iar cu sora mai mică zglobie, decupam săratele cu chimen, tradiție ce o face mama și azi cu nepoții. Mama făcea cozonaci, foi cu saligar și alte prăjituri, creme colorate gustate de noi mult prea fierbinți, și mirosul lor se completa cu mirosul bradului natural albit de zăpadă, când intra tata pe ușă cu el.

Ca mamă tânără doresc să insuflu bucuria sărbătorilor, pregătirea pentru "ziua Domnului Isus" și în copiii mei. Activitatea mea preferată cu fetițele mele este când facem ceva dulce împreună.

În luna decembrie o să decupăm des turtă-dulce și săratele cu chimen. Împreună facem curățenie în toate colțurile casei, pe cuierul nostru având frecvent plase cu diferite destinații. În felul acesta învățăm copiii să dăruiască și să nu fie legați de obiecte, să înțeleagă că prea multe lucruri fură timp mereu pentru a le organiza dacă nu dorești dezordine.

Ca femei, mai presus de toate, trebuie să facem ordine în gânduri și în inimă – „O inimă liniștită este viața trupului” (Proverbe 14:30a). Gândurile tale îți vor modela dorințele, care îți vor dicta ordinea priorităților tale. Pregătește saci menajeri la ușa minții tale, să fie la îndemână mereu pentru gânduri rele împotriva aproapelui tău, pentru mânie, pentru subestimare și supraestimare, invidie și altele, dar cel mai mare sac să fie pentru egocentrism – „Pleacă-mi inima spre învățăturile Tale, și nu spre câștig! Abate-mi ochii de la vederea lucrurilor deșarte...” (Psalmii 119:36,37).

Creștinismul are la bază sacrificiul, jertfa lui Isus, și în sensul opus învățăturile acestei lumi au la baza egocentrismul. În zilele noastre o mare parte a gândurilor este influențată, chiar manipulată, de tot ce urmărim pe telefoane. Mereu o reclamă vrea să te convingă să cumperi ceva, dar învățăturile care îți sunt oferite subtil, și ai crede sfaturi oferite gratuit, sunt plătite cu principiile tale, credința, sănătatea și cel mai important relațiile.

La început, am împărtășit bucuria amintirilor din inima mea, ca să nu uităm în multitudinea lucrurilor după care alergăm în mare viteză, zilnic, ce este cel mai important în viață: Dumnezeu și calitatea relațiilor noastre.

Omul a fost creat să fie fericit doar cu iubire! Ca să primești iubire, și tu la rândul tău trebuie să oferi iubire. – „Sufletul binefăcător va fi săturat, și cel ce udă pe alții va fi ud și el.” (Proverbe 11:25).

De Crăciun, noi sărbătorim nașterea lui Isus. El din iubire s-a întrupat ca om și cunoștea dinainte sacrificiul care îl avea de făcut, să moară pentru păcatele noastre! El a ales să vină într-un grajd de animale și un pătuț de paie, în brațele Mariei.

Isus ne învață slujirea și smerenia, iar oamenii din jurul tău au nevoie de timpul tău pentru a se simți iubiți. În cer nu o să luăm cu noi obiecte, titluri, onoruri sau nume din această lume, dar putem să luăm copiii noștri și alți oameni! – „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși” (Marcu 12:31)

Fă-l pe Dumnezeu prioritatea ta și apoi familia ta, și Dumnezeu se va îngriji de ceea ce ai nevoie.

Ca și familie tânără am experimentat când Dumnezeu „dă pe deasupra” de nenumărate ori în lucruri mari și mici. Roagă-te să ai înțelepciune să afli prioritățile în care să investești timpul și banii tăi, care te vor împlini pe termen lung, extins în veșnicie.

Tu cum te pregătești de Crăciun?

Eu personal, de Crăciun și în restul anului, vreau să “alerg spre țință, pentru premiul chemării cerești a lui Dumnezeu, în Hristos Isus.”

Crina Ciucă (foto)
Biserica Creștină Bethel, Tg. Mureș





În așteptarea Crăciunului

Cred că cel mai bun mod de a intra în acest sezon de sărbătoare și de celebrare a venirii Mântuitorului nostru este de a ne pregăti inimile pentru Crăciun. Cel puțin pentru mine a fost un an încărcat, uneori stresant, cu provocări, dar împletit cu bucurii și pace, un an în care am văzut cum Dumnezeu ascultă și răspunde rugăciunilor și își împlinește promisiunile. Cred că fiecare din noi putem să spunem că le-am experimentat pe ambele.

Indiferent că întâmpinăm acest sezon cu bucurie sau ne-am pierdut puțin entuziasmul, rugăciunea mea e că inimile noastre să fie deschise pentru a simți adevăratul dar și motivul real al acestei sărbători. Cu toate că în această perioadă totul este luminat, începând din casele noastre până pe străzi, este așa ușor să ne găsim prinse în toată agitația și să pierdem chiar lumina dinăuntrul nostru. Mă rog să lăsăm ca adevărata lumină care a venit prin El și care aduce viață să lumineze în noi și să fim în continuare făclii aprinse pentru cei din jurul nostru.

Să permitem ca aceasta să ne conducă viața, iar prin noi, ceilalți să fie conduși către Cristos

”Tot așa să lumineze și lumina voastră înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele voastre bune și să slăvească pe Tatăl vostru, care este în ceruri” Matei 5:16.

Lumina care ne călăuzește este Isus. El ne dă o nouă zi, ne conduce atunci când totul în jur este în întuneric, ne face să luminăm și să experimentăm gloria Lui. Isus a venit să ne arate ce face adevărata lumină, El a deschis ochii orbilor atât fizici cât și spirituali, a dat scop, a vindecat și a restaurat. Isus a schimbat viața păcătoșilor și a schimbat-o și pe a noastră. Imaginează-ți că mergi în întuneric fără să vezi absolut nimic, nu vezi dacă ar putea fi un obstacol în fața ta sau o gaură imensă jos. Din momentul în care aprinzi o lanternă să te ghideze, începi să te simți mai încrezător în timp ce mergi, poți să vezi unde te afli și încotro mergi.

Această ”lanternă” este Biblia, ea ne învață și ne dă direcția în fiecare zi, ne ghidează să facem pașii corecți și ne trasează calea. E normal uneori să nu vezi și să nu știi ce să faci dacă nu ai aprins ”lanternă”. Să nu ne oprim să ne hrănim în fiecare zi cu viața pe care o găsim în Biblie și să învățăm tot mai mult cum să fim o lumină și cum să o răspândim celorlalți, pentru că atunci când îl ai pe Isus nu poți să o ascunzi, vrei să o dai mai departe și să lași ca Gloria Lui să lumineze prin tine. Să fim lumini în tot ce facem, vorbim, gândim. Aceasta va face ca oamenii să privească către lumina care ne-a fost dată ca dar acum 2000 de ani și își vor aținti ochii către Cel care a venit să ne iubească până la capăt, de la iesle până la cruce.

Cred că cel mai bun mod de a intra în acest sezon de sărbătoare și de celebrare a venirii Mântuitorului nostru este de a ne pregăti inimile pentru Crăciun. Cel puțin pentru mine a fost un an încărcat, uneori stresant, cu provocări, dar împletit cu bucurii și pace, un an în care am văzut cum Dumnezeu ascultă și răspunde rugăciunilor

și își împlinește promisiunile. Cred că fiecare din noi putem să spunem că le-am experimentat pe ambele.

Indiferent că întâmpinăm acest sezon cu bucurie sau ne-am pierdut puțin entuziasmul, rugăciunea mea e că inimile noastre să fie deschise pentru a simți adevăratul dar și motivul real al acestei sărbători. Cu toate că în această perioadă totul este luminat, începând din casele noastre până pe străzi, este așa ușor să ne găsim prinse în toată agitația și să pierdem chiar lumina dinăuntrul nostru. Mă rog să lăsăm ca adevărata lumină care a venit prin El și care aduce viață să lumineze în noi și să fim în continuare făclii aprinse pentru cei din jurul nostru. Să permitem ca aceasta să ne conducă viața, iar prin noi, ceilalți să fie conduși către Cristos

”Tot așa să lumineze și lumina voastră înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele voastre bune și să slăvească pe Tatăl vostru, care este în ceruri” Matei 5:16.

El ne dă o nouă zi, ne conduce atunci când totul în jur este în întuneric, ne face să luminăm și să experimentăm gloria Lui. Isus a venit să ne arate ce face adevărata lumină, El a deschis ochii orbilor atât fizici cât și spirituali, a dat scop, a vindecat și a restaurat. Isus a schimbat viața păcătoșilor și a schimbat-o și pe a noastră.

Imaginează-ți că mergi în întuneric fără să vezi absolut nimic, nu vezi dacă ar putea fi un obstacol în fața ta sau o gaură imensă jos.

Din momentul în care aprinzi o lanternă să te ghideze, începi să te simți mai încrezător în timp ce mergi, poți să vezi unde te afli și încotro mergi. Această ”lanternă” este Biblia, ea ne învață și ne dă direcția în fiecare zi, ne ghidează să facem pașii corecți și ne trasează calea. E normal uneori să nu vezi și să nu știi ce să faci dacă nu ai aprins ”lanternă”. Să nu ne oprim să ne hrănim în fiecare zi cu viața pe care o găsim în Biblie și să învățăm tot mai mult cum să fim o lumină și cum să o răspândim celorlalți, pentru că atunci când îl ai pe Isus nu poți să o ascunzi, vrei să o dai mai departe și să lași ca Gloria Lui să lumineze prin tine. Să fim lumini în tot ce facem, vorbim, gândim.

Aceasta va face ca oamenii să privească către lumina care ne-a fost dată ca dar acum 2000 de ani și își vor aținti ochii către Cel care a venit să ne iubească până la capăt, de la iesle până la cruce.

Ema Stef



Grija față de **tenul** nostru

Din păcate trăim în medii poluate, calitatea aerului și a atmosferei care ne protejează de radiațiile ultraviolete s-au depreciat. Stresul este un factor de care ne lovim la orice pas. Alimentațiile noastre nu sunt mereu echilibrate și bogate în alimente sănătoase, naturale. Activitatea fizică de multe ori ne lipsește, iar somnul este redus și de slabă calitate. Toți acești factori au impact major asupra organismului nostru în atât de multe moduri. Iar impactul negativ se răsfrânge și asupra tenului nostru. Suntem afectați de toți factorii la care suntem expuși și de propriul nostru stil de viață.

Mai există un factor important, un factor pe nu îl putem controla, care uneori ne ajută, alteori ne încurcă. Este vorba de factorul genetic. În ADN-ul nostru încă din momentul în care ne dezvoltăm în pântecul mamei noastre sunt înscrise o mulțime de informații legate de noi, inclusiv problemele de sănătate la care suntem predispuși, inclusiv problemele tenului la care suntem predispuși. De asta unii din noi vor avea ten sănătos și tânăr fără prea mari eforturi, iar alții ne vom confrunta cu problemele tenului și cu îmbătrânirea prematură a tenului.

Dacă factorul genetic nu îl putem controla ori modifica, în toate celelalte privințe putem lua măsuri. În primul rând ar trebui să fim atente la stilul de viață și să avem un echilibru în toate aspectele. Corpul nostru are nevoie de odihnă, somn de calitate, relaxare, activitate fizică și o alimentație echilibrată. Îmbunătățind stilul de viață rezultatele se vor vedea și la nivelul tenului nostru.

În al doilea rând, putem să ne construim o rutină de îngrijire a tenului, care să ne ajute să combatem factorii nocivi cu care ne confruntăm.

Unul din cei mai dăunători factori pentru ten sunt radiațiile ultraviolete în exces. Dacă vă uitați la bunicii noștri care au muncit pe câmp, în soare, fiind expuși la cantități mari de ultraviolete, puteți observa o piele cu riduri accentuate, cu pete, o piele puternic îmbătrânită. Prevenția se poate face folosind produse cu factor de protecție solară și evitând expunerea excesivă la soare, evitând expunerea la orele de vârf când cantitatea de radiații este cea mai mare, alegând să stăm la umbră și folosind articole de îmbrăcăminte care să ne protejeze (ex pălăriile cu boruri largi).

Așadar, am stabilit care este unul din cele mai importante produse din rutina noastră de îngrijire – produsul de protecție solară. Acesta se aplică la rutina de dimineața ca și ultim pas în îngrijire, care rămâne peste zi ca o barieră protectoare (eventual se reaplică în caz de expunere mare și îndelungată). Pe lângă acesta avem nevoie de curățare a tenului care este primul pas la fiecare rutină. Toate produsele se aplică pe un ten curat, după ce am îndepărtat impuritățile, sebumul, transpirația, de la nivelul pielii. Un alt pas de bază în rutina este hidratarea. Avem mare nevoie de hidratare zilnică și cu cât înaintăm în vârstă avem nevoie de produse tot mai puternic hidratante pentru că pielea își pierde în timp capacitatea de a-și menține hidratarea. Atât curățarea, cât și hidratarea se fac de două ori pe zi dimineața și seara, mai întâi curățare, apoi hidratarea.

Sunt o mulțime de produse pe piață și poate fi dificil să alegem produsele potrivite tenului nostru, aici ne poate veni în ajutor un specialist la o consultație. Toate produsele pe care le folosim ar trebui să le simțim plăcut pe ten, să nu ne creeze disconfort, iritații, înțepături, roșeață sau orice alte reacții adverse. Produsul de curățare nu ar trebui să usuce tenul. După curățare ar trebui să simțim pielea curată, dar nu uscată.

Mai mult, dacă vrem să ducem rutina la un nivel mai avansat, ne putem gândi să introducem în rutină un ser. Serurile sunt produse cu concentrații mai mari ale ingredientelor active și ne pot ajuta cu diverse probleme cu care ne confruntăm. Serurile pot avea ingrediente anti-imperfecțiuni, anti-pete, anti-rid etc. Serul se folosește în rutină după pasul de curățare și înainte de cel de hidratare.

În concluzie, secretul unui ten frumos, sănătos și tânăr cât mai mult timp este un stil de viață sănătos cu grijă față de corpul și mintea noastră împreună cu o rutină de îngrijire adecvată. Iar cu cât trec anii, ori problemele sunt severe, ne putem gândi să apelăm la diferite proceduri medicale care ne vin în ajutor. Știința a progresat mult în acest domeniu și putem beneficia de o mulțime de proceduri inovatoare și eficiente făcute de specialiști în acest domeniu.

Dr Gabriela Bud (foto)

“Secretul unui ten frumos, sănătos și tânăr cât mai mult timp este un stil de viață sănătos cu grijă față de corpul și mintea noastră împreună cu o rutină de îngrijire adecvată.”



Ce impact poate avea trauma de dezvoltare asupra relațiilor?

Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și
mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.”-Psalmi 34:18

În primul rând este important să înțelegem mai bine ce este trauma din punct de vedere psihologic.

Trauma este un termen folosit pentru a descrie consecințele emoționale pe care le poate avea o persoană care a trecut printr-un eveniment perceput ca fiind extrem de stresant, un șoc, o emoție violentă, care modifică personalitatea unui individ, sensibilizându-l la alte emoții de același fel, astfel încât acesta nu mai reacționează normal.

Evenimentele traumatice pot fi dificil de definit deoarece același eveniment poate fi mai traumatizant pentru unii oameni decât pentru alții.

Trauma de dezvoltare este amprenta pe care evenimentele din trecut o lasă asupra ființei noastre, ea rămânând ancorată în minte, creier, emoții și corp.

În primii ani de viață, sugarii și copiii mici au nevoie ca părinții lor să le ofere siguranță, să fie previzibili, accesibili și iubitori. În acest mediu creierul este capabil să se dezvolte într-un mod normal și sănătos. Atunci când răspunsurile la stres (de obicei din cauza abuzului consecvent sau a neglijenței) sunt activate în mod repetat pe o perioadă îndelungată de timp, la un sugar sau un copil mic, dezvoltarea secvențială a creierului este perturbată.

Traumele din copilărie ne pot modela comportamentele, atitudinile și relația cu emoțiile, postura și forma corpului nostru; pot forma convingeri profund înrădăcinate care se declanșează și ne influențează viețile într-un mod negativ la vârsta adultă.

Chiar dacă evenimentul traumatic prin care am trecut nu a fost provocat de noi sau din vina noastră, el tot ne poate afecta în mod direct și poate avea efecte dezastruoase pe termen scurt și lung.

Spune Scriptura în Galateni 6:8 „Cine seamănă în firea lui pământească va secera din firea pământească putrezirea, dar cine seamănă în Duhul va secera din Duhul viața veșnică.” Deși pare incorect, alegerile celor din jurul nostru ne pot influența viața și exact așa cum este scris și în versetul de mai sus,

atunci când cineva seamănă în firea lui pământească va secera din firea pământească putrezirea. Faptele firii nu au un impact doar asupra celui care umblă în ele, ci și asupra celor din jur. Să privim urmatorul exemplu: un părinte nu trăiește în mod duhovnicesc, își neglijează fiul și în urma alegerilor lui strâmbe copilul ajunge să treacă prin diferite abuzuri și traume și, deși nu este vina fiului, el tot va culege ceea ce a semănat părintele. Trăim într-o lume decăzută și nedreaptă și putem duce cu noi traume, poveri și răni o viață întreagă. Totuși știm că Dumnezeu nu dorește ca noi să ducem aceste poveri. Când Isus a murit pe cruce, nu am fost doar mântuiți pentru viața de apoi ci El ne-a adus totodată și eliberarea și vindecarea. Jertfa Lui, pe cei ce cred în El ca Domn și mântuitor, îi spală de pacat și de orice umbră și consecință a păcatului! Spune în Isaia 53:4 că „Într-adevăr, El a luat asupra Lui neputințele noastre și a purtat bolile noastre.”

La fel ca atunci când suferim de o afecțiune fizică, un prim pas spre vindecare este de multe ori aflarea diagnosticului. Deci înainte de toate haideți să urmărim pe scurt câteva „simptome” care ne pot semnala dacă ne confruntăm cu consecințe ale traumelor de dezvoltare:

1. Dificultate în a cere ajutor. Dacă nu ai avut pe cineva care să fie în mod constant disponibil și receptiv la tine când ai cerut ajutor în copilărie, s-ar putea să îți fie greu să ceri ajutor ca adult. Supraviețuitorii traumei de dezvoltare se pot simți mai confortabil mai degrabă făcând lucrurile mereu pe cont propriu, decât să ceară ajutor altora. S-ar putea să le fie foarte greu să delege sarcini la locul de muncă și acasă sau să se bazeze pe alții pentru a contribui la ce este de făcut. Imaginați-vă o persoană care se ocupa de una singura de majoritatea sau de toate sarcinile casnice, chiar dacă acest lucru o face să se simtă stresată sau copleșită. Acestor persoane le este dificil să ceară ajutor celor dragi chiar și atunci când sunt într-o criză sau au nevoie de suport emoțional.

O astfel de atitudine poate inhiba exprimarea vulnerabilității în relațiile cu cei din jur, ceea ce mai departe poate împiedica aprofundarea legăturilor dintre oameni.

2. Nevoia de a-i repara pe alții.

Supraviețuitorii traumei de dezvoltare s-ar putea să fi experimentat inversări de rol în calitate de copii, ceea ce le-a cerut să acționeze ca îngrijitori ai părinților, fraților sau ai altor membri ai familiei. Copiii nu sunt pregătiți din punct de vedere al dezvoltării să acționeze ca îngrijitori și faptul că au fost forțați de împrejurări să îndeplinească acest rol poate crea o dinamică negativă în relațiile cu ceilalți. Ei se pot purta ca niște părinți pentru alți adulți (care nu au nevoie de îngrijitori) sau pot încerca să îi repare pe adulții care trebuie să se repare singuri.

Ei pot deveni chiar sufocați deoarece își iau acest mandat cristic și pot avea senzația că planeta nu se poate învârti fără ei. De exemplu, un supraviețuitor al traumei ar putea fi atras de oamenii care sunt indisponibili din punct de vedere emoțional, deoarece el crede că în mâna lui se află cheia vindecării celui om. El poate „forța” acel om să primească ajutor chiar dacă nu i-a fost cerut. Acest factor este de multe ori întâlnit și la fratele (sora) cel mai mare dintr-o familie. El nu mai este doar un copil al părinților ci un al treilea părinte al fraților sai. Având responsabilități și ajutându-și părinții în creșterea celorlalți frați, cel mai probabil că va îmbrăca acest rol oriunde va merge. El se va simți responsabil pentru binele celor din jur și va avea tendința sa preia cărma chiar și acolo unde nu îi este locul. „Repararea” sau îngrijirea constantă a celorlalți contribuie la o dinamică nesănătoasă a relațiilor.



3. Îți este teamă să pui limite.

Supraviețuitorii traumei de dezvoltare le este dificil să identifice granițele de care au nevoie în relațiile lor, nu pot sau nu știu să le comunice celor din jur și nici nu pot pune piciorul în prag atunci când limitele lor sunt depășite. Acest lucru se poate întâmpla anumitor oameni care au crescut într-o familie în care nu prea existau limite sau existau dar nu prea erau comunicate și consolidate în mod constant. Copiii preiau exemplul părinților care nu trasează clar granițele și astfel că așa învață să traiască și ei mai departe.

De asemenea, există și familii în care părinții exercită un control exagerat asupra copiilor, din motive egoiste, fără o linie logică sau morală și pot ajunge să își manipuleze copiii prin vină și acuzații sau prin explicații și scuze foarte bine construite în jurul justificării acțiunilor lor. Acești copii cresc fără puterea de a pune limite atunci când devin adulți și, chiar dacă se căsătoresc și ajung la casele lor, tot părinții sunt cei care le controlează viața și căsnicia.

Acești părinți vor găsi mereu modalități prin care ei să rămână centrul atenției punând numeroase condiții și limite atunci când vine vorba despre ei dar încălcând orice limită când vine vorba de alții (în special când vine vorba de copiii lor pe care i-au educat în acest fel). O alta posibilitate poate fi o cultura a rușinii în care ajungi să faci și ceea ce îți depășește granițele doar pentru că ai fost educat să pui imaginea publică mai presus de valorile tale.

Tot aici mai întâlnim și exemplul celor care au fost abandonați sau respinși iar din teama de a nu fi părăsiți din nou, nu știu când să spună nu, nu au puterea să pună limite și trec peste ele din teamă. Ca adult, poate fi dificil să știi cum și când să-ți comunici limitele sau să te simți în siguranță atunci când faci acest lucru.

4. Dificultate în a respecta granițele celorlalți.

Supraviețuitorii traumei de dezvoltare ar putea avea dificultăți în a recunoaște și a accepta granițele celorlalți. Acest lucru se poate datora multor factori, cum ar fi frica de abandon, anxietatea sau lipsa experiențelor relaționale sănătoase în copilărie. Atunci când nu crești cu limite clare, practic nu ai un sistem de recunoaștere a granițelor. De asemenea, poți proveni dintr-o familie în care granițele au o însemnătate negativă, cum ar fi: constrângerea, subjugarea sau chiar nepăsarea. Acest fel de persoane, dacă sunt refuzate în mod politicos, pot deveni chiar agresive deoarece interpretează totul drept respingere, abandon, dezinteres sau faptul că nu au valoare și nu sunt iubite.

Un alt tip de educație poate fi dat de către părinții care nu cred că limitele sunt importante și nu contează dacă sunt respectate. Ei modelează în copiii lor un fel bolnavicios de a interacționa cu ceilalți și anume că cei din jur nu au dreptul să te refuze, să aiba o viață personală și granițe proprii. Astfel ei pot deprinde moduri de a-i manipula pe cei din jur pentru ca lucrurile să se facă cum vor ei și când vor ei.

5. Tema de abandon.

Traumele de dezvoltare includ adesea un atașament defectuos format în copilărie. Atunci când un copil este abuzat, neglijat sau nu are parte de o îngrijire corespunzătoare, el poate dezvolta o teamă adânc înrădăcinată de abandon care rămâne cu el chiar și la vârsta adultă.

Motivele care pot duce la asemenea situații sunt numeroase și pot include o varietate de factori: de la situații tragice în care unul din părinți decedează sau trece printr-o boală grea iar celălalt face față cu greu provocărilor vieții, situații în care stălpul familiei pierde locul de muncă, divorț etc. până la situații care țin de educația părinților, nivelul social al familiei, exemplul văzut în familia de origine care este preluat și transmis mai departe la copii.

Ca adult, frica de abandon se poate manifesta prin comportamente nesănătoase care au ca scop controlul asupra relațiilor cu cei din jur, probleme de încredere, posesivitate, gelozie exagerată care duce la scenarii absurde și orice altă luptă de a-i ține pe ceilalți lângă ei în termeni lor. Unii supraviețuitori ai traumei povestesc că de multe ori au făcut eforturi subconștiente de a-și sabota relațiile, din teama de a nu fi părăsiți, au recurs la acțiuni și comportamente care să îi determine pe ceilalți să pună capăt relației cu ei, deoarece fiind conștienți de ce urmează, simțeau că este mai ușor de gestionat ceea ce ei au provocat decât posibilitatea ca ei să experimenteze un abandon subit. Toate aceste comportamente le dau iluzia că ei sunt în controlul situației și astfel că vor putea să se ferească de durerea cruntă pe care au experimentat-o atunci când au fost sau au crezut că sunt abandonati.

6. Nevoia de izolare.

Supraviețuitorii traumei de dezvoltare pot experimenta hipervigilență, anxietate și simptome fizice copleșitoare care duc spre nevoia de a petrece timp departe de oameni pentru a face față emoțional. Această nevoie de spațiu intim și personal este o nevoie sănătoasă în sine, în schimb atunci când un om trece prin anumite traume, nevoia de izolare este mult mai intensă și este mai degrabă resimțită ca o fugă de oameni atunci când relațiile devin greu de suportat. Oamenii care au această tendință pot avea adesea perioade în care se simt foarte bine cu cei din jur. Sunt energici, bucuroși, motivați și cu mult chef de viață, însă într-un anumit punct simt nevoia de a se as-

cunde, de a fugi, de a se izola.

Acest lucru poate fi dificil pentru cei dragi care ar putea percepe totul ca pe o respingere sau ca pe un abandon. În aceste situații supraviețuitorul poate deveni antisocial sau rezistent la ajutor și sprijin. Cu toate acestea, supraviețuitorii folosesc adesea acest timp și această distanțare pentru a se reangaja în relațiile lor într-un mod sigur și sănătos atunci când vor avea puterea să o facă din nou.

7. Dificultate în a încheia relații.

Supraviețuitorii traumei de dezvoltare ar putea fi obișnuiți să facă parte din relații în care oamenii sunt toxici, periculoși, lipsiți de respect sau pur și simplu nu sunt pe aceeași lungime de undă. De obicei, copiilor nu li se permite să pună capăt relațiilor cu adulții, așa că poate fi dificil să învețe această abilitate ca adult. Relațiile toxice se pot simți normale pentru supraviețuitori și, prin urmare, le poate fi dificil să-și dea seama când este timpul să pună capăt unei relații. În plus, dacă un supraviețuitor se luptă cu teama de abandon, s-ar putea să se simtă mai înfricoșător să fie singur decât să stea cu cineva care nu oferă siguranță. În plus, supraviețuitorilor le este greu să participe într-un conflict deoarece ar putea avea dificultăți în inițierea, comunicarea și gestionarea sfârșitului unei relații.

8. Conflicte constante.

Imaginați-vă că o persoană crește într-un mediu în care au avut loc adesea certuri, țipete și conflicte. Încă din copilărie ea vă învață că așa este normal să interacționeze cu cei dragi și cel mai probabil va continua să se raporteze în același mod nesănătos cu cei din jur la vârsta adultă. Ca rezultat, supraviețuitorii traumei de dezvoltare ar putea crea conflicte acolo unde nu există sau le vor intensifica pe cele obișnuite. În plus, lor le va fi foarte greu să ia parte într-un conflict cu o rezolvare sănătoasă, deoarece este posibil să le lipsească abilitățile de comunicare eficiente sau să nu aibă mijloace proprii de reglare emoțională în timpul conflictelor.

9. Evitarea conflictelor.

În timp ce unii supraviețuitori ai traumei pot iniția și escalada conflicte, alții pot evita conflictele. Imaginați-vă că o persoană este crescută într-o casă în care nu au loc conflicte sau în care participarea la un conflict poate duce la vătămarea ei. În acest fel de caz aceste persoane, ajunse adulte, ar putea dezvolta metode de evitare a conflictelor pentru a se simți în siguranță, chiar dacă ele sunt de fapt în afara oricărui pericol în relațiile lor actuale. Toate relațiile sănătoase implică conflicte; conflictele oferă oportunități de a stabili și menține siguranța, de a construi încredere, de a încheia mai bine legăturile cu cei din jur și de îmbunătățire a caracterului. Când cineva evită conflictele poate pierde aceste beneficii vitale. În plus, este posibil ca supraviețuitorii unei traume să nu aibă abilitățile necesare pentru a rezolva conflictele într-un mod sănătos, ceea ce îi poate împiedica, de asemenea, să participe la conflicte.

Acestea pot fi doar câteva dintre semnele care ne sugerează dacă ne confruntăm cu probleme din trecut, răni, traume, poveri, neiertări, situații familiale nerezolvate sau cu un caracter firesc. Deși aceste 9 puncte aduc o sumedenie de explicații veridice totuși ele nu constituie niște scuze bine întemeiate. Noi avem datoria de a ne lăsa transformați de Cristos și de a semăna tot mai mult cu El.

Avem nevoie de metanoia! „Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți** prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită.” După cum am spus și la început, diagnosticarea este doar un prin pas spre vindecare și are ca rol identificarea problemei. Odată ce am înțeles mai bine cu ce ne confruntăm, putem începe și procesul de vindecare. El nu este întotdeauna plăcut dar cu siguranță este sănătos!*

Mădălina Miron



Brioșe cu morcov

Ingrediente:

- 75 gr nucă+125 gr zahăr brun
- 125 ml ulei
- 2 ouă mari
- 225 gr făină
- 1 linguriță scortșoară
- 1/2 linguriță praf de ghimbir
- 1/2 linguriță praf de bicarbonat
- 1 linguriță praf de copt
- 1-2 clementine
- 1 lime(opțional)
- 200 gr morcovi

Mod de preparare:

Într-un bol batem ouăle, adăugând treptat zahărul, iar când compoziția e pufoasă, adăugăm uleiul. În alt bol amestecăm făina, condimentele, praful de copt, bicarbonatul și puțină sare. Adăugăm în bolul cu ouăle bătute morcovii răzăliți pe răzătoarea mica, nucile tăiate, coaja și sucul de la mandarine, apoi punem și făina din celălalt bol amestecată cu condimentele și celelalte ingrediente. Se toarnă în forme și se pun în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C. Se lasă la cuptor 20 minute. Separat batem 200 gr mascarpone cu 110 gr zahăr pudră și cu această cremă ornăm brioșele.

Paraschiva Catana



Încă un pas în răspândirea Evangheliei!

Începând cu data de 24 august 2018, Credo TV a fost introdus în pachetul digital al rețelelor de cablu

DIGI
RCS & RDS

Mulțumim Domnului și tuturor celor care au postit și s-au rugat pentru intrarea canalului Credo TV în grila RCS-RDS. Asistăm azi cum Evanghelia pătrunde în casele tuturor românilor din țară și din străinătate. Fie ca noi, creștinii, să profităm de aceste vremuri și să facem tot ce atărnă de noi, ca Dumnezeu să se îndure de țara noastră și să aducă izbăvirea.

Dacă întâmpinați dificultăți în găsirea postului Credo TV în grila RCS-RDS, intrați în MENU și accesați opțiunea de REÎNCĂRCARE.

Canalul Alfa Omega TV

Lansat în iunie 2006, Alfa Omega TV este primul canal TV creștin din România, și promovează valorile moral-creștine prin mijloacele media moderne.

Canalul poate fi văzut de milioane de români și este disponibil gratuit 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână pe TV, internet și pe mobil. Alfa Omega TV emite pe satelit și acoperă Europa, Nordul Africii și Orientul Mijlociu.

Canalul Alfa Omega TV este alternativa creștină și educațională în oferta de canale de televiziune din România și Republica Moldova. Într-o societate care încurajează lipsa valorilor, Alfa Omega TV continuă să promoveze principiile creștine.

Ceea ce ne face diferiți de alte canale creștine este tematica pe care o abordăm. De-a lungul timpului, prin emisiunile emise și prin campaniile specifice organizate, canalul Alfa Omega TV a promovat valori esențiale care trebuie să stea la baza unei societăți creștine: familia, viața, creaționismul științific, pro-Israel.

Alfa Omega TV poate fi recepționat în majoritatea localităților din țară, ultimele studii plasându-l în topul 25 al celor mai vizionate televiziuni românești, cu recomandarea must-carry din partea CNA.

Canalul Alfa Omega TV este o sursă de hrană spirituală și o resursă bogată pentru cei care vor să cunoască, să înțeleagă și să trăiască în viața lor Cuvântul lui Dumnezeu. Prin programele difuzate, numeroși români L-au cunoscut pe Dumnezeu și au decis să își trăiască după principiile creștine.



Pentru noi, femeile
cu Rodica Baci

Duminică de la 22:00 la Credo TV

O emisiune care își propune să contribuie la educația și bunăstarea sufletească și spirituală a femeilor, indiferent de vârstă, prin abordarea unei palete largi de subiecte.



Unde pot vedea canalul Alfa Omega TV?

DIGI	În pachetul RCS-RDS-DIGI de TV digitală, în toată țara (28 lei/lună)	ALTE REȚELE	În 450+ rețele de TV cablu locale și regionale din toată țara.
UPC	În pachetele de cablu digital Play Familia (35 lei/lună) și Play Maxim (45 lei/lună)	SATELIT	Recepție în Europa, cu parabolă. MPEG-4, Eutelsat 16°E, Frecv: 12717 MHz Polarizare: Oriz.; SR: 7500 ks/s; FEC: 3/4
AKTA	În pachetul de cablu Digital Start (39 lei/lună)	INTERNET	www.alfaomega.tv/live
TELEKOM	În cablu digital în pachet M (42 lei/lună) și L (58 lei/lună), în pachetul IPTV, Online TV	APP MOBILĂ	În App Store și Google Play
NEXTGEN	În pachetele Analogic (27 lei/lună) și Digital (32 lei/lună), în oferta de bază		
ORANGE	În pachetele Home TV de cablu digital Explore (8 EUR/lună) și Global (10 EUR/lună)		
INES	În pachetul IPTV (50 EUR/lună)		

www.alfaomega.tv/receptie

SUFLET DE FEMEIE

Suntem deschise oricărei femei, care dorește să ne împartășească din experiențele ei cu Dumnezeu, gânduri, poezii sau povestioare care să ne aducă mai aproape de El și mai aproape una de cealaltă.

Dacă dorești să faci parte dintre autoarele articolelor revistei "Suflet de femeie", trimite-ne scrierile tale pe adresa

contact@sufletdefemeie.ro

www.sufletdefemeie.ro