

MAI PUTERNICE ÎMPREUNĂ



RESURSE PENTRU PĂSTORIȚE | Vol. 42 | Numărul trei 2025

A photograph of a wooden canoe on a calm lake at night. A bright lightning bolt strikes the water in the background, creating a dramatic scene. The canoe is in the foreground, and the water is still, reflecting the light from the lightning.

PACE ÎN
FURTUNĂ

MAI PUTERNICE ÎMPREUNĂ

Numărul 3
2025



PE COPERTĂ

Furtunile fac ravagii. Războaiele se intensifică. Vremuri incerte ne așteaptă. Și în toate acestea, există Dumnezeu. El aduce alinare, înțelepciune, discernământ, vindecare și calm inimilor rănite și confuze. Îi putem încredința atât viețile noastre cât și viețile tuturor celor pe care îi iubim. Acest număr al revistei Mai puternici împreună împărtășește lucruri practice pe care le putem face pentru a găsi pacea și ne amintește că putem alerga la Dumnezeu cu fiecare îngrijorare, îndoială și frică.



SCAN TO READ ONLINE

| ARTICOLE

- 12 GESTIONAREA STRESULUI**
Cinci strategii de adaptare
Amanda Walter
- 13 SACRIFICIUL VIU: ALTARUL DE ÎNCHINARE**
Cel mai sigur loc în orice circumstanță
Jasmin Stankovic
- 22 AJUTOR! SUNT O PERSOANĂ ÎNGRIJORATĂ**
Dumnezeu aduce alinare și pace
Sharon Campbell-Danvers
- 27 CULTIVAREA UNEI ATITUDINI ÎNCREZĂTOARE**
Toate lucrurile lucrează împreună spre bine
Dr. Grace Eversley-Jacott

| ARTICOLE PRINCIPALE

- 03 EDITORIAL**
Putem avea încredere în Tatăl nostru
- 05 CITATE SPECIALE**
- 06 PROBLEME DE FAMILIE**
Cum să crești copii încrezători din punct de vedere spiritual
- 10 SFATURI PENTRU A PROSPERA**
Cum să ai pace în vremuri tulburi
- 17 STIL DE VIAȚĂ**
Trei truse de prim ajutor indispensabile
- 24 COPII**
Ești binecuvântat!
- 28 ȘTIRI DIN TEREN**

CREDITE BIBLICE:

Cu excepția cazului în care se specifică altfel, Scripturile sunt din SFÂNTA BIBLIE, NOUA VERSIUNE INTERNAȚIONALĂ®, NIV® Drepturi de autor © 1973, 1978, 1984, 2011 de Biblica, Inc.® Utilizate cu permisiune.

Toate drepturile sunt rezervate la nivel mondial.

BILDNACHWEIS: dreamstime.com, freepik, vecteezy.com



„Mai puternici împreună: o resursă pentru păstorițele care lucrează în cadrul slujirii” este o publicație trimestrială produsă de Asociația Păstorițelor care lucrează în cadrul slujirii, o entitate a Asociației Pastorale, din cadrul Conferinței Generale a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea.

DIRECTORII ASOCIAȚIILOR PASTORALE LA NIVEL DE DIVIZIE:

Africa Centrală și de Est: Herbert Nziku
Euro-Asia: Svetlana Velgosh
Inter-Americană: Cecilia Iglesias
Inter-Europeană: Varta Panayotov
Nord-Americană: Desiree Bryant
Asia de Nord-Pacifc: Raquel Arrais
Sud-Americană: Jeanete Pinto
Pacifc de Sud: Pamela Townend
Africa de Sud-Oceanul Indian: Margret Mulambo
Asia de Sud: Krupa Victor
Asia de Sud-Pacifc: Danita Caderma
Trans-Europeană: Patrick Johnson
Africa Centrală și de Vest: Mimonte Odonkor

REDACȚIE:

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Telefon: 301-680-6513
Fax: 301-680-6502
E-mail: lowes@gc.adventist.org
Redactor executiv: Aurora Canals
Redactor asistent: Paula Wart
Asistent editorial senior: Shelly Lowe
Redactor: Becky Scoggins
Redactor colaborator: Jasmin Stankovic
Machetare și design: Erika Miike
Tipărit în S.U.A.
Site: ministryspouses.org

PUTEM AVEA ÎNCREDERE ÎN TATĂL NOSTRU



SCAN FOR AUDIO

GĂSIREA ODIHNEI PENTRU SUFLETELE NOASTRE

ORIUNDE TRĂIM ÎN ACEASTĂ LUME, TRĂIM ÎNTR-O ZONĂ DE RĂZBOI! Mica noastră planetă se află în mijlocul unui război cosmic care durează de milenii și va dura până în ziua cea mare când Isus va veni să-i salveze pe cei care îl cunosc ca Tată ceresc și cel mai bun Prieten al lor. Până atunci, trebuie să trăim pe acest câmp de luptă. Cum putem menține pacea în mijlocul haosului și incertitudinii?

Numai Dumnezeu ne poate da liniște, bucurie, fericire, înțelepciune, îndrumare și siguranță. Putem să ne îndreptăm către El atunci când suntem triști, confuzi, frustrați, singuri, căutăm cele mai bune răspunsuri sau tânjim după pace.

A sluji alături de soții/soțiile noastre în zona de război a acestei lumi poate fi incitant, recompensator și împlinitor. De asemenea, ne putem confrunta cu probleme care sunt tulburătoare, dezamăgitoare și chiar sfâșietoare. Iar aceste provocări includ nu numai congregația, conferința sau uniunea noastră, ci și copiii noștri, părinții noștri în vârstă și comunitățile în care trăim. Cum putem gestiona aceste dificultăți într-un mod asemănător cu cel al lui Hristos?

*A sluji alături de soții/
soțiile noastre în zona de
război a acestei lumi poate
fi incitant, recompensator
și împlinitor.*



DE LA ANXIETATE LA PACE

I încă îmi amintesc cum era să călăresc pe umerii tatălui meu când eram mică. Tatăl meu era înalt, vorbea blând, era foarte blând și totuși puternic; prezența lui emana un sentiment de pace și siguranță. Chiar dacă îl adoram pe tatăl meu și aveam încredere în el implicit, el nu era perfect; era un păcătos ca noi toți. Dar era conectat la Tatăl nostru ceresc perfect. Dacă am avut încredere în tatăl meu pământesc din toată inima și m-am simțit întotdeauna în siguranță cu el în prezența lui, de ce îmi este uneori greu să am încredere în Tatăl meu ceresc perfect, Creatorul nostru și Dumnezeuul universului, când numai El este singura sursă a păcii perfecte, așa cum este descrisă în Isaia 26:3?

Scriptura și Spiritul Profeției sunt pline de promisiuni practice și frumoase care ne amintesc să ne întoarcem către Dumnezeu atunci când suntem ispitiți să ne îndoim.


Dacă am avut încredere în tatăl meu pământesc din toată inima și m-am simțit întotdeauna în siguranță în prezența lui, de ce îmi este uneori greu să am încredere în Tatăl meu ceresc perfect, Creatorul nostru și Dumnezeuul universului?

• Dacă nu știm încotro să mergem, Dumnezeu ne spune: „Te voi învăța și te voi învăța calea pe care trebuie să o urmezi; te voi sfătui cu ochiul Meu iubitor asupra ta” (Psalmul 32:8).

• Dacă ne simțim copleșiți, citim: „Eu sunt Domnul, Dumnezeul întregii lumi. Este oare ceva prea greu pentru Mine?” (Ieremia 32:27).

• Dacă ne simțim neliniștiți, ni se amintește să „nu ne îngrijorăm” (Matei 6:25) și să „bucurați-vă întotdeauna în Domnul” (Filipeni 4:4). În versetele 6 și 7, Pavel ne spune cum ne putem bucura: „Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus.” • Dacă ne este frică, Isus ne asigură: „Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum dă lumea. Să nu vi se tulbure inima și să nu vă înspăimântați” (Ioan 14:27). În cel mai simplu limbaj posibil, David a scris: „Am căutat pe Domnul și El m-a ascultat și m-a izbăvit de toate temerile mele” (Psalmul 34:4). Ce amintire magnifică a faptului că ajutorul Lui este aproape!

• În cele din urmă, când nu putem vedea cum ceva va ieși bine, trebuie să ne amintim asigurarea lui Dumnezeu: „Căci gândurile Mele nu sunt gândurile voastre, nici căile voastre nu sunt căile Mele”, zice Domnul. „Cât de înalte sunt cerurile față de pământ, așa de înalte sunt căile Mele față de căile voastre și gândurile Mele față de gândurile voastre” (Isaia 55:8, 9).

Isus te iubește cu o dragoste veșnică și tânjește să-ți îplinească fiecare nevoie. Astăzi, deschide-ți inima către El, rămâne în El și încrede-te în El pentru a-ți da curajul, puterea și înțelepciunea necesare pentru a face față oricăror provocări cu care te confrunți în această lume tulbură. 

Nancy Wilson este soția unui pastor de aproape 50 de ani și consideră că cel mai important rol al ei este acela de soție, mamă și bunică.



Citate speciale

de Ellen White

Când luăm în mâinile noastre conducerea lucrurilor cu care avem de lucru și depinem de propria noastră înțelepciune pentru a reuși, luăm o povară pe care Dumnezeu nu ne-a dat-o și încercăm să o purtăm fără ajutorul Lui. Ne asumăm responsabilitatea care îi aparține lui Dumnezeu și, astfel, ne punem cu adevărat în locul Lui. Este foarte posibil să avem anxietate și să anticipăm pericolul și pierderea, căci este sigur că ni se vor întâmpla. Dar când credem cu adevărat că Dumnezeu ne iubește și intenționează să ne facă bine, vom înceta să ne mai facem griji pentru viitor. Ne vom încrede în Dumnezeu așa cum un copil se încrede într-un părinte iubitor. Atunci necazurile și chinurile noastre vor dispărea, căci voința noastră este înghițită de voința lui Dumnezeu.

Gânduri de pe Muntele Fericirii, p. 100

Să ne întoarcem de la căile prăfuite și încinse ale vieții pentru a ne odihni la umbra iubirii lui Hristos. Aici dobândim putere pentru conflict. Aici învățăm cum să ușurăm truda și grija și cum să vorbim și să cântăm spre lauda lui Dumnezeu. Cei oboșiți și împovărați să învețe de la Hristos lecția încrederii liniștite. Ei trebuie să stea sub umbra Lui dacă vor să fie posesori ai păcii și odihnei Sale.

Mărturii pentru Biserică, vol. 7, p. 69

Nu munca ucide; este îngrijorarea. Singura modalitate de a evita îngrijorarea este să ducem fiecare necaz la Hristos. Să nu privim spre partea întunecată. Să cultivăm veselia spiritului.

Minte, caracter, personalitate, vol. 2, p. 466

„Singurul lucru” de care avea nevoie Marta era un spirit calm, devoțional, o anxietate mai profundă pentru cunoașterea vieții viitoare, nemuritoare și a harurilor necesare pentru înaintarea spirituală. Avea nevoie de mai puțină anxietate pentru lucrurile care trec și mai multă pentru acele lucruri care dănuie pentru totdeauna. Isus voia să-i învețe pe copiii Săi să profite de fiecare ocazie de a dobândi acea cunoaștere care îi va face înțelepți spre mântuire. Cauza lui Hristos are nevoie de lucrători atenți și energici. Există un câmp larg pentru Marta, cu zelul lor în lucrarea religioasă activă. Dar mai întâi să stea cu Maria la picioarele lui Isus. Sârguința, promptitudinea și energia să fie sfințite prin harul lui Hristos; atunci viața va fi o putere de neînving spre bine.

Hristos lumina lumii, p. 525

Fericirea provenită din surse pământești este la fel de schimbătoare pe cât o pot face circumstanțele variate; dar pacea lui Hristos este o pace constantă și statornică. Nu depinde de nicio circumstanță din viață, de cantitatea de bunuri lumești sau de numărul de prieteni pământești. Hristos este fântâna apei vii, iar fericirea provenită din El nu poate lipsi niciodată.

Cugetări de pe Muntele Fericirii, p. 16



CUM SĂ CRESTI COPII ÎNCREZĂTORI DIN PUNCT DE VEDERE SPIRITUAL

AJUTAȚI-I SĂ-ȘI IMAGINEZE BRAȚELE LUI DUMNEZEU CA FIIND
CEL MAI SIGUR LOC ÎN CARE POT FI

„ÎN TIMPUL PREDICII, vreau să desenați o imagine a lui Dumnezeu. Nimeni nu știe cum arată, dar majoritatea dintre noi avem o imagine în minte când ne gândim la El. Mi-ar plăcea să văd cum arată imaginea ta!”
Pastorul Bob* tocmai terminase povestea pentru copii în biserică și le dădea tuturor copiilor hârtie și creioane colorate.

James se întreba despre imaginea lui cu Dumnezeu. „Va fi puțin ca tata”, s-a gândit el. „Bun și amuzant!” Îi plăcea să-l îmbrățișeze pe tata și să-și pună capul pe pieptul lui pentru a-i simți bătaile inimii. L-a desenat pe Dumnezeu zâmbind și spunând: „Te iubesc, James!”. James s-a uitat la poza lui. Abia aștepta să-L întâlnească pe Dumnezeu într-o zi!

Mary s-a uitat la foaia ei de hârtie. Se simțea tristă. Mama țipa adesea la ea și îi spunea că Dumnezeu era trist când nu asculta. Mama spunea că Mary nu va ajunge în rai dacă va continua să păcătuiească. Mary încerca tot posibilul să o facă pe mama fericită, dar mama găsea întotdeauna ceva în neregulă cu comportamentul lui Mary. Când mama era foarte furioasă, o lovea pe Mary. Mary se temea de Dumnezeu. Nu va fi niciodată suficient de perfectă pentru

a-L mulțumi. În timp ce lacrimile îi curgeau pe față, Mary L-a desenat pe Dumnezeu cu o față furioasă.

CARE ESTE IMAGINEA TA DESPRE DUMNEZEU?

Când ți-L imaginezi pe Dumnezeu în minte, vezi un Tată zâmbitor, cald și iubitor? Sau un Judecător furios și dezamăgit care se întreabă cum să te pedepsească? Cine ți-a modelat imaginea despre Dumnezeu? Cum corectează imaginea ta distorsionată despre Dumnezeu și cum demonstrează dragostea Lui extravagantă și plină de har, modul în care Isus trata oamenii? Când Îl experimentăm pe Dumnezeu ca fiind iubitor, primitor, iertător și mângâietor față de noi, acest lucru ne ajută să ne creștem copiii în moduri care demonstrează dragostea lui Dumnezeu pentru ei. Când experimentează dragostea extravagantă a lui Dumnezeu pentru ei, este mai probabil să se îndrăgostească de El pentru totdeauna. Îl iubim pe Dumnezeu - și pe ceilalți - pentru că El ne-a iubit mai întâi (1 Ioan 4:19; Matei 22:37-39).

VORBEȘTE-L PE DUMNEZEU DE BINE

Copiii au nevoie de o imagine adevărată și sănătoasă a dragostei puternice și statornice a lui Dumnezeu pentru ei. Dragostea lui Dumnezeu pentru ei este plină de răbdare și bunătate (1 Corinteni 13:4). El nu-și va părăsi niciodată copiii și nu-i va abandona (Deuteronom 31:8). El le iartă păcatele și nu ține cont de ele (Psalmul 103:9-12). El le șterge lacrimile (2 Corinteni 1:3, 4). Când îl prezentăm pe Dumnezeu copiilor ca fiind un Tată bun, plin de compasiune, iertător și primitor, îi ajutam să aibă încredere în El atunci când viața este complicată și dificilă (1 Petru 5:7). Anxietățile lor sunt alinate, deoarece dragostea perfectă și frica nu pot coexista (1 Ioan 4:18).

*Toate numele sunt pseudonime.

*Când ți-l
imaginezi pe
Dumnezeu,
pe cine vezi?*



Cum să crești copii încrezători din punct de vedere spiritual

Fiți atenți la poveștile pe care le spuneți copiilor despre Dumnezeu, mai ales în cadrul povestirii pentru copii, de la începutul predicii. Nu spuneți povești înfricoșătoare cu tema „Fiți siguri că păcatele voastre vă vor ajunge din urmă!” Spuneți-le povești surprinzătoare despre dragostea extravagantă și plină de har a Lui Dumnezeu pentru ei și umpleți-i de uimire, dragoste, bucurie și pace (Isaia 26:3).

Când copiii aud mesajul că Dumnezeu este mâniș pe ei sau dezamăgit de comportamentul lor, sunt umpluți de frică. Poveștile grafice despre vremurile din urmă și posterele cu fiare ciudate îi pot speria pe copii și adolescenți și îi pot face anxioși și tulburați. Când Îl reprezentăm greșit pe Dumnezeu, astfel încât copiii să se conformeze din frică, le spunem minciuni despre caracterul lui Dumnezeu. Mulți tineri au renunțat să încerce să mulțumească acestei imagini foarte distorsionate a lui Dumnezeu, deoarece este imposibil să fii perfect; Se simt copleșiți de disperare. Când distorsionăm imaginea iubitoare a lui Dumnezeu pentru a manipula emoțiile și comportamentul copiilor, aceștia experimentează abuz spiritual și sunt mai predispuși să se simtă anxioși, deprimați, vinovați și chiar să fie suicidari.

ISUS I-A PRIMIT PE COPII CU BRAȚELE DESCHISE

Isus a întruchipat dragostea lui Dumnezeu printre noi. El i-a primit pe copiii mici care alergau în brațele Lui pentru că se simțeau în prezența Lui. I s-au cățărat în poala Lui, L-au strâns cu degetele lor lipicioase și au ascultat poveștile Sale frumoase despre Dumnezeu. El i-a îmbrățișat în brațele Sale puternice și blânde și i-a binecuvântat folosind cuvinte iubitoare de neuitat. Nu le-a vorbit aspru și nu și-a exprimat dezamăgirea față de ei. Nu i-a făcut niciodată să se teamă pentru că au vrut să-L primească în inimile lor copilărești și inocente. Cu toate acestea, a spus cuvinte foarte dure despre cei care pun obstacole între copiii nevinovați și Tatăl lor ceresc iubitor (Matei 18:6).

Când ți-L imaginezi pe Dumnezeu, pe cine vezi? Înainte de a putea ajuta copiii să se simtă în siguranță cu Dumnezeu, trebuie să experimentăm siguranța iubirii lui Dumnezeu pentru noi.

CUM SĂ AJUTĂM COPIII SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ DIN PUNCT DE VEDERE SPIRITUAL

Înainte de a putea ajuta copiii să se simtă în siguranță cu Dumnezeu, trebuie să experimentăm siguranța dragostei lui Dumnezeu pentru noi.

Scrie douăzeci de cuvinte care îl descriu pe Dumnezeu. Ce spun acestea despre cum înțelegi caracterului lui Dumnezeu? De unde ai învățat aceste idei despre Dumnezeu? Reflectă ele adevărul despre El?

Studiază caracterul lui Dumnezeu.

Explorează numeroasele moduri în care Dumnezeu te iubește. Caută în Biblie versete despre dragostea lui Dumnezeu și ascultă ce îți spune Dumnezeu. Apoi rescrie versetele cu propriile tale cuvinte. Scrie fiecare rod al Duhului Sfânt pe o altă foaie de hârtie: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea și stăpânirea de sine. Caută povești în Biblie în care Dumnezeu demonstrează aceste trăsături. Enumeră ce faci bine arătând aceste roade în creșterea copiilor tăi. Scrie câteva modalități specifice prin care părinții le pot arăta copiilor aceste roade și îi pot ajuta să experimenteze aceste trăsături în relația lor cu Dumnezeu.

Creează un alfabet al dragostei lui Dumnezeu singură sau cu familia ta. Adună cel puțin o sută de cuvinte pentru a descrie dragostea lui Dumnezeu pentru tine. Stai liniștită și lasă dragostea lui Dumnezeu să-ți pătrundă în inimă. Apoi ține mâinile soțului/soției sau copilului tău și privește cu dragoste în ochii lui/ei. Spune-i că e copilul iubit al lui Dumnezeu și că El se bucură de el/ea (Țefania 3:17).

Explorează bunătatea lui Dumnezeu împreună cu copiii tăi. Întreabă-i ce le place la Dumnezeu și ce nu le place. Dacă au vreo teamă, ajută-i să experimenteze adevărul despre Tatăl nostru primitor și iubitor din ceruri.

Părinții, pastorii, profesorii și bunicii joacă un rol important în construirea imaginii despre Dumnezeu a unui copil. Când adulții responsabili îi rănesc pe copii, îi fac să se simtă speriați sau îi abuzează, acest lucru poate duce la frică, neîncredere, tristețe, stres, autodispreț, descurajare, anxietate și vinovăție pe tot parcursul vieții. Dar când adulții au o relație pozitivă, iubitoare, de încredere și de închinare cu Tatăl lor iubitor din ceruri, ei pot ajuta copiii să înflorească spiritual, emoțional, mental și fizic. Acest lucru le pregătește inima pentru relații iubitoare și pline de compasiune cu Dumnezeu și unii cu alții, acestea fiind împlinirea celor mai mari porunci ale lui Isus.



RESURSE:

Webinariile lui Karen pentru părinții creștini

- Cultivarea credinței bebelușilor și copiilor

<https://ted.adventist.org/family/nurturing-the-faith-of-babies-and-toddlers/>

- Educația spirituală a copiilor

https://www.youtube.com/watch?v=_r1QSgt-g5A

- Disciplină iubitoare

<https://ted.adventist.org/family/loving-limits-positive-and-effective-discipline/>

O lucrare utilă despre cum părinții creștini ar putea folosi strategii contraproductive și distorsiona experiența unui copil cu Dumnezeu: <https://www.sabu.no/assets/files/documents/Barn-og-Familie/vaer-varsom/spiritual-abuse-and-counter-productive-strategies.pdf>

Karen Holford locuiește în Anglia. În fiecare zi observă cât de mult o iubește Dumnezeu și încearcă să-i iubească și pe ceilalți în mod similar. Acest lucru o umple de multă pace și bucurie!





SCAN FOR AUDIO



CUM SĂ AI PACE ÎN VREMURI TULBURI

ÎI PUTEM ÎNCREDINȚA LUI DUMNEZEU ATÂT PREZENTUL CÂT ȘI VIITORUL

TRĂIM ÎNTR-O PERIOADĂ CARACTERIZATĂ DE ÎNGRIJORARE, frică și anxietate. Este important să recunoaștem că aceste sentimente sunt o parte naturală a experienței umane. Creștinii și-ar putea dori să fie scutiți de îngrijorare. Dar adevărul este că nu numai că simțim anxietate, dar ne luptăm și cu vinovăția legată de anxietatea noastră. Acest lucru ne face să ne întrebăm dacă este posibil să renunțăm la frică și să trăim fără angoasă constantă.

TRANZIȚII ÎN PASTORAȚIE

Tranzițiile din cadrul slujirii fac adesea ca familiile care slujesc să-și piardă pacea, devenind anxioase și temătoare. Aceste vremuri sunt dificile și înspăimântătoare. Ca ființe umane, tindem să ne înrădăcinăm acolo unde slujim, iubind și fiind iubiți de oamenii cu care lucrăm. Devenim ca niște copaci cu rădăcini adânci, smulși din confortul nostru și duși pe un sol nou pentru a crește rădăcini noi și a da roade.

În 2015, eu și soțul meu am primit o chemare de la Diviziunea Nord-Americană chiar când terminam un deceniu de lucrare în cadrul conferinței. Eram siguri că această chemare nu era voia lui Dumnezeu. Inimile noastre erau frânte, iar sufletele noastre copleșite de perspectiva de a ne muta în cealaltă parte a țării, în necunoscutul și incertitudinea unui nou capitol, lăsându-i în urmă pe cei dragi și tot ce construiserăm.

Dar, în timp ce ne rugam pentru asta și ne puneam viitorul în mâinile lui Dumnezeu, am fost umpluți de pace și asigurarea că El ne chemase la un nou capitol. Am putut merge mai departe cu încredere.

EVENIMENTE DIN VIAȚĂ

Trăim într-o lume cu susul în jos, plină de numeroase provocări, care stârnesc îngrijorări cu privire la viitor. Viața pare adesea imprevizibilă, problemele precum instabilitatea financiară, problemele de sănătate și dezastrele naturale devenind tot mai frecvente. În aceste circumstanțe, găsirea stabilității și a păcii poate părea descurajantă.

Pe măsură ce lumea se schimbă, ne simțim ca și cum am fi în derivă, străduindu-ne să ne protejăm familiile și comunitățile într-un spațiu sigur. Cu toate acestea, efortul se simte adesea ca și cum ai înota împotriva curentului.

CUM PUTEM AVEA PACE

În esență, găsirea păcii, când suntem înconjurați de provocările vieții, este o practică continuă de predare în mâna lui Dumnezeu, de încredere în planurile Sale și de căutare activă a prezenței

În loc să ne temem de viitorul necunoscut, ne putem încredința voința și dorințele lui Isus.


Sale. În timp ce navigăm prin valurile impredictibile ale vieții, să rămânem neclintii în adevărul că pacea lui Dumnezeu înțelege orice pricepere și este refugiul nostru constant.

Biblia ne spune că atunci când mintea noastră este plină de îndoială și inimile noastre sunt tulburate, Domnul nostru plin de milă ne va liniști și ne va da speranță și bucurie. Când gândurile noastre interioare anxioase ne copleșesc, El ne mângâie și ne încurajează (Luca 12:22-32).

Psalmul 37:1 spune: „Nu vă frământați”. Cuvântul „frământați” se referă la o stare de tulburare emoțională extremă. Așadar, versetul 3 ne cere să avem încredere. Versetul 4 ne spune să ne bucurăm. Versetul 5 ne cheamă să ne angajăm. Iar versetul 7 ne invită să ne odihnim în Domnul.

PREDAREA LUI DUMNEZEU

A avea pacea lui Dumnezeu nu înseamnă că uneori nu vom simți anxietate. Totuși, chiar și în acele momente, putem fi siguri că Dumnezeu este cu noi și este mai puternic decât anxietatea noastră. În loc să ne temem de viitorul necunoscut, ne putem încredința voința și dorințele lui Isus. Putem continua să comunicăm cu El, lăsând prezența Lui călăuzitoare să dețină controlul. El merge înaintea noastră și înlătură obstacolele de pe cale (Deuteronom 31:8).

Ce s-ar întâmpla dacă, în loc să vă faceți griji, ați pune totul în mâinile lui Dumnezeu, spunând: „Orice se întâmplă, mă încred în Tine. Doamne, gândurile Tale sunt mult mai bune decât ale mele și căile Tale sunt mult mai înalte decât ale mele.” Pe măsură ce faceți acest lucru, începe o experiență uimitoare. Dumnezeu vă umple cu pacea Lui (Filipeni 4:6, 7). 

Angelina Wood a slujit în multe poziții în ultimii 41 de ani, inclusiv ca educator, administrator și director de departament de conferință. Ea și soțul ei slujesc în prezent în diverse roluri în Diviziunea Nord-Americană. Îi place să citească, să grădinărească și să se bucure de aventuri alături de soțul ei.



MARRIED TO A PASTOR?
Discover a safe place to fellowship, ask questions, and learn from others on social media!

DISCUSS SHARE CONNECT

Official groups for ministry spouses online:
f ministerialspouses @ministryspouses @gc_ministerial_spouses
NEW <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>





GESTIONAREA STRESULUI

SFATURI PENTRU A RĂMÂNE SAU A REDEVENI CALMĂ

UNEORI MĂ SIMT COPLEȘITĂ DE STRES.

Alteori, simt că pot cuceri lumea. Consider că gestionarea stresului se face cel mai bine prevenindu-l pe cât posibil. Desigur, acest lucru nu este întotdeauna posibil. Vieții îi place să ne provoace din când în când. Iată câteva lucruri pe care le fac pentru a preveni și gestiona stresul.

1. PLANIFIC.

Notarea sarcinilor și obiectivelor mele și prioritizarea lor mă ajută să rămân pe drumul cel bun. Mă pot concentra asupra lucrurilor care mă mențin productivă și pierd mai puțin timp atunci când știu ce trebuie să fac. Când îmi dau seama că pierd timpul, mă descurajez și îmi este greu să mă ridic, așa că aceasta este o modalitate ușoară de a merge mai departe.

2. ȚIN UN JURNAL.

Numărul de jurnale terminate pe care le am este uimitor. Scriu în ele semnificativ mai puțin decât înainte, dar încă scriu în mod regulat în jurnal. Uneori îmi exprim gândurile până când pot gândi limpede din nou. Alteori scriu rugăciuni sau scrisori către Dumnezeu. Am o singură regulă pentru jurnal: nu scriu niciodată nimic rău despre nimeni. Jurnalele mele probabil vor supraviețui și nu vreau ca un moment de agitație sau furie din partea mea să strice reputația cuiva. În plus, vreau și să trec peste episodul ăsta, nu-i așa?


3. ÎMI FAC TIMP PENTRU MINE.

Poate părea contraproductiv, dar când îmi iau timp să mă reîncarc, sunt capabilă să revin și să înfrunt toate sarcinile mele direct și cu o atitudine mai bună decât înainte. Ce fac? O baie fierbinte, aprind niște lumânări și mă relaxez sau citesc ceva amuzant. Toate acestea sunt modalități excelente prin care mă pot retrace temporar dintr-o situație. Uneori am nevoie doar de un pui de somn pentru a-mi recăpăta concentrarea.

4. CÂNT.

Această strategie de adaptare a început de la o vârstă foarte fragedă. Am cântat singură în multe situații stresante – începând de la a mă mobiliza pentru interviuri și alte situații dificile până la a cânta în timp ce conduceam pe drumuri înghețate. Mă calmează cumva, mai ales imnurile și cântecele din Scriptură pline de promisiuni, care îmi amintesc că Dumnezeu mă ține în brațe.

5. ÎI DAU POVERILE LUI ISUS.

Cât de greu este un pahar cu apă? Cu cât îl ții mai mult timp, cu atât pare mai greu. Și dacă cari acel lucru timp de un an, s-ar putea să fie nevoie să chemăm ambulanța pentru tine. Același lucru este valabil și pentru stresul și poverile noastre. Isus ne spune să-I dăm Lui poverile noastre și El ne va da odihnă (Matei 11:28). Aceasta este o promisiune de care îmi place să mă agăț. 

Amanda Walter este soție, mamă, profesoară, călătoare și mamă de pisici. Acest articol este extras din blogul ei de pe www.maplealps.com.

Uneori îmi exprim gândurile până când pot gândi din nou limpede.



JERTFA VIE: ALTARUL ÎNCHINĂRII

O PRIVIRE MAI PROFUNDĂ ASUPRA VERSETULUI DIN ROMANI 12:1



SCAN FOR AUDIO

CÂND AUZI CUVÂNTUL JERTFĂ, ce îți vine imediat în minte? Poate imagini cu pierderi, privațiuni sau renunțarea la ceva important. Pentru cei dintre noi care ne-am părăsit patria, cuvântul sacrificiu are un sens mai profund și mai personal - pentru noi înșine și pentru cei dragi rămași în urmă. Evocă sentimente de distanță, singurătate, separare, nostalgie, negare și chiar amintiri ale unor vremuri și locuri din trecut. Sacrificiul nu este doar un concept; este o experiență trăită, o călătorie prin momente de recunoaștere a îndurării lui Dumnezeu la altar și de laude aduse Celui Atotputernic.

În această reflecție, vreau să ofer o altă perspectivă asupra unui verset biblic familiar, Romani 12:1, care spune: „De aceea, vă îndemn, fraților și surorilor, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să vă aduceți trupurile ca o jertfă vie, sfântă și plăcută lui Dumnezeu; aceasta este închinarea voastră adevărată și cuvenită.” Acest verset este adesea citat în biserici, dar abia după ce am reflectat mai profund asupra lui am văzut aspecte pe care le trecusem cu vederea anterior. Pentru a înțelege mai bine, voi împărți versetul în patru părți cheie:

1. Vă îndemn
2. Având în vedere mila lui Dumnezeu
3. Jertfă vie
4. Închinare adevărată și cuvenită



1. Vă îndemn

Cuvintele lui Pavel nu sunt întâmplătoare; sunt o rugămintă sinceră, pasională. Cuvântul grecesc pentru îndemn este parakaló, care înseamnă a chema alături de, a îndemna, a implora și a încuraja. Transmite un sentiment de invitație profundă, pasiune și urgență. Pavel nu sugerează doar ceva în trecut - el îi cheamă cu seriozitate pe credincioși să-l răspundă lui Dumnezeu. După ce a petrecut primele unsprezece capitole din Romani subliniind bogatele adevăruri despre harul, mântuirea și mila lui Dumnezeu, Pavel își schimbă tonul. Această schimbare subliniază importanța a ceea ce urmează. „Vă îndemn” este o invitație care subliniază importanța a ceea ce este El - Dragostea.

2. Având în vedere mila lui Dumnezeu

După invitație, Pavel ne cheamă să reflectăm asupra milei lui Dumnezeu. De ce este acest lucru atât de important? Înțelegerea milei lui Dumnezeu este fundamentul vieții creștine. Dragostea, harul și iertarea lui Dumnezeu ne motivează să trăim într-un mod care Îl onorează. Fără această înțelegere, chemarea la o jertfă vie devine o povară mai degrabă decât un răspuns plin de bucurie.

Accentul pus de Pavel pe mila lui Dumnezeu este crucial din mai multe motive:

*Dumnezeu
prețuiește ceea
ce a fost distrus
și oferă o cale
înapoi la El.*

Înțelegerea milei lui Dumnezeu este fundamentul vieții creștine.

• **Mila este motivația noastră:** nu ne predăm lui Dumnezeu din frică sau obligație, ci pentru că suntem copleșiți de dragostea Lui. După cum spune 1 Ioan 4:19, „Noi Îl iubim, pentru că El ne-a iubit întâi.”

• **Mila produce recunoștință:** când înțelegem cât de mult am fost ierțați, răspunsul nostru natural este să fim recunoscători. Psalmul 103:2, 3 ne amintește: „Laudă, suflete al meu, pe Domnul și nu uita toate binefacerile Lui! El îți iartă toate păcatele și îți vindecă toate bolile.”

• **Mila ne transformă perspectiva:** când privim viața prin prisma milei lui Dumnezeu ne dăm seama că predarea față de El nu este o pierdere, ci cel mai mare câștig. Filipeni 3:8 ne spune: „Socotesc toate lucrurile o pierdere, din cauza vredniciei nemărginite a cunoașterii lui Hristos Isus, Domnul meu.”

• **Mila alimentează adevărata închinare:** Adevărata închinare nu înseamnă doar să cântăm cântece; înseamnă să trăim o viață de devotament, sacrificiu și slujire. Evrei 13:15, 16 ne amintește să-l aducem continuu lui Dumnezeu o „jertfă de laudă” și să facem bine altora ca act de închinare.

Când nu ne amintim de mila lui Dumnezeu, suntem predispuși să ne urmăm propriile dorințe, ceea ce duce la întristare. Adevărata închinare începe cu o inimă care reflectează la mila lui Dumnezeu.

3. Jertfa vie

Conceptul de jertfă în Vechiul Testament este destul de diferit de jertfa vie despre care vorbește Pavel în Romani 12:1. În Vechiul Testament, anumite animale erau aduse ca jertfă - tauri, capre și oi - oferite

lui Dumnezeu la altar ca mijloc de închinare, ispășire și mulțumire. Cu toate acestea, chemarea lui Pavel de a ne oferi viețile ca jertfe vii simbolizează ceva mai profund și personal.

În 1 Regi 18, profetul Ilie i-a pus pe israeliți să restaureze altarul Domnului de pe Muntele Carmel. Ilie a ales să repare vechiul altar în loc să construiască unul nou. De ce? Pentru că altarul reprezenta legământul lui Israel cu Dumnezeu, o relație care fusese distrusă de idolatrie și păcat. „Atunci Ilie a zis întregului popor: «Veniți la mine!» Ei au venit la el, iar el a reparat altarul Domnului, care fusese dărâmat” (1 Regi 18:30).

Prin restaurarea altarului, Ilie a simbolizat o întoarcere la Dumnezeu. Acest act de restaurare este semnificativ. Aceasta arată că renașterea nu înseamnă a o lua de la capăt, ci mai degrabă a reveni la ceea ce a fost neglijat. Dumnezeu prețuiește ceea ce a fost rupt și oferă o cale înapoi la El. În loc să se creeze ceva nou, accentul s-a pus pe restaurarea vechiului, simbolizând faptul că legământul lui Dumnezeu, deși neglijat, poate fi reînnoit. Ne învață că adevărata renaștere nu vine din inovație, ci dintr-o întoarcere la temelii care au fost odată stabilite, chiar și atunci când au fost ignorate.

Astăzi, nu mai suntem obligați să oferim animale sau produse ca jertfe, deoarece ritualurile Vechiului Testament nu mai sunt necesare. Cu toate acestea, sacrificiul este încă necesar, dar într-un mod nou. În loc de ofrande fizice, Dumnezeu ne cheamă să oferim o jertfă vie. Cum arată acest sacrificiu?

Acesta include o inimă zdrobită și smerită (Psalmul 51:17), laudă și mulțumire (Evrei 13:15), acte de slujire (Evrei 13:16), rugăciune și închinare (Psalmul 141:2), ascultare față de ritualuri (1 Samuel 15:22), dragoste care se sacrifică (Efeseni 5:2) și milă (Osea 6:6).

De asemenea, suntem chemați să renunțăm la vinovăție, rușine (Psalmul 51:17), frică și anxietate (Filipeni 4:6, 7), la durere și pierderi (Matei 5:4), mânie și resentimente (Efeseni 4:31, 32), printre multe altele. Aici putem include toate problemele cu care ne confruntăm - dezamăgirile, nesiguranțele și îndoielile noastre - i le putem preda pe toate lui Dumnezeu, aducându-le la altar.

O jertfă vie nu este adusă o dată pentru totdeauna, precum jertfele de animale din Vechiul Testament. Dimpotrivă, este un act continuu, zilnic. Este nevoie de o alegere continuă, clipă de clipă, de a aduce totul la altar, deoarece toate lucrurile cu care ne luptăm se vor da jos de pe altar și-și vor vedea de-ale lor. Trebuie să le punem înapoi pe altar de

câte ori este necesar.

4. Închinare adevărată și cuvenită

Romani 12:1 încheie numind această jertfă vie „închinare adevărată și cuvenită”. Închinarea nu se limitează la a cânta cântece în biserică; este un stil de viață de predare, devotament și slujire adusă lui Dumnezeu. Adevărata închinare este un act zilnic de predare - prin rugăciune, ascultare și dragoste care se sacrifică.

Așa cum descrie 1 Tesaloniceni 5:16-18, adevărata închinare implică:

- **Bucurie întotdeauna:** găsirea bucuriei în Dumnezeu, indiferent de circumstanțe
- **Rugăciune continuă:** conectarea cu Dumnezeu în fiecare moment
- **Mulțumire în toate circumstanțele:** cultivarea unei inimi pline de recunoștință

Acest stil de viață de închinare necesită o inimă deschisă pentru lucrarea de purificare pe care o face Dumnezeu. Rugăciunea lui David din Psalmul 51:10 exprimă esența adevăratei închinări: „Zidește în mine o inimă curată, Dumnezeule, și pune în mine un duh nou și statornic.”




FORMULA LUI PAVEL PENTRU UN SACRIFICIU VIU

Pe scurt, invitația lui Pavel de a ne oferi ca jertfe vii implică:

1. **Să încetinim ritmul** și să reflectăm asupra îndurărilor lui Dumnezeu
2. **Să reconstruim altarul** prin rugăciune și Scriptură (reangajare)
3. **Să ne sacrificăm zilnic**, aducând iar și iar luptele noastre la altar
4. **Să declarăm promisiunile lui Dumnezeu în laudă**, închinându-ne Lui prin cuvânt și faptă

În bucătărie sau în mașină, la serviciu sau la cumpărături, orice moment poate deveni un moment de altar, o oportunitate de a-ți aduce luptele la altar și apoi... de a-L lauda!

Nu vei păcătui niciodată mai mult decât poate ierta crucea. Așa cum a spus frumos autorul Tim Keller, „Suntem mai păcătoși și mai imperfecti în noi înșine decât am îndrăznit vreodată să credem, dar, în același timp, suntem mai iubiți și acceptați în Isus Hristos decât am îndrăznit vreodată să sperăm” (Semnificația căsătoriei: Înfruntarea complexităților angajamentului cu înțelepciunea lui Dumnezeu, p. 44). Nu-ți poți schimba trecutul, dar îl poți aduce la Altar. 

Jasmin Stankovic este soție de pastor, mamă mândră a trei copii, bunică a unei fetițe și consilier autorizat, care lucrează într-un cadru finanțat de guvern și într-un cabinet privat. Îi place să socializeze, să-și facă noi prieteni, să se delecteze cu bucătărie latină și thailandeză, să cânte la pian și să petreacă timp de calitate cu familia.

*Nu vei păcătui
niciodată mai mult
decât poate plăti
crucea.*



TREI TRUSE DE **PRIM AJUTOR** INDISPENSABILE

ESTE NEVOIE DE MAI MULT DECÂT DE SIMPLI PLASTURI

‘Fiecare persoană care se pregătește este o persoană mai puțin care intră în panică într-o criză’.

— atribuit lui Mike Adamson

Trei truse de prim ajutor indispensabile

CÂND AUZIM EXPRESIA PREGĂTIRE PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ, tindem să ne gândim la faptul că suntem pregătiți pentru dezastre naturale sau incidente catastrofale. Cu toate acestea, majoritatea dintre noi suntem mai predispuși să fim implicați în răni și accidente de mică amploare în viața de zi cu zi. Prin urmare, tindem să ignorăm pașii pe care i-am putea face pentru a ne asigura că suntem pregătiți să oferim ajutorul vindecător necesar - nu numai atunci când corpurile sunt rănite, ci și în momente de rănire și durere emoțională și spirituală. Avem nevoie de acele truse de prim ajutor stocate și pregătite din timp.

TRUSA DE PRIM AJUTOR PENTRU ACCIDENTĂRI CORPORALE

Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva? Ți desfășori activitățile zilnice când, dintr-o dată, cineva din apropierea ta se rănește. Ar putea fi o tăietură în hârtie a unui coleg, o rană de cuțit a bunicii în timp ce tăia cartofi sau un copil din cartier cu un genunchi julit în urma unei căzături. Persoana rănită sângerează și se uită la tine pentru ajutor.

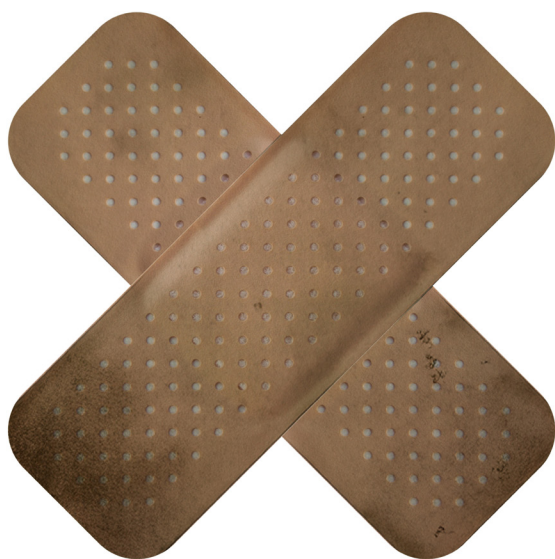
Te grăbești să găsești plasturii. În cele din urmă, după o căutare extinsă, îi găsești într-o cutie veche pierdută în fundul unui dulap și pasturile pe care îl iei din cutie este atât de vechi încât pare gălbui, iar ambalajul fragil se desface la atingere.

Orice fel de răni și accidente se pot întâmpla pe neașteptate acasă, la serviciu, la școală, în timpul evenimentelor sportive, în timpul campingului, grădinăritului, călătoriilor

și în multe alte situații. O trusă de prim ajutor bine aprovizionată, la îndemână și portabilă îți permite să acționezi imediat pentru a oferi îngrijire de bază rapidă pentru cele mai frecvente răni și situații de urgență. Pregătirea scade riscul de complicații, inclusiv pierderea de sânge, infecția și durerea, în special pentru copii și vârstnici - cei mai susceptibili la accidente.

Pregătește o trusă de prim ajutor pentru vătămări corporale.

- **Alege un recipient potrivit**, de dimensiuni adecvate, impermeabil, ușor de deschis și de închis și portabil.
- **Include materiale medicale** precum bandaje adezive de diferite dimensiuni, comprese sterile de tifon, bandă adezivă, șervețele antiseptice sau soluție, unguent antibiotic, bandă medicală, pensetă, foarfece mici, cremă cu hidrocortizon, comprese anti-mâncărime și anti-înțepătură, o lanternă mică, ace de siguranță, șervețele antiseptice, comprese cu gheață instant, plasturi pentru



Pasturile pe care îl iei din cutie este atât de vechi încât pare gălbui, iar ambalajul fragil se desface la atingere.

Indiferent de ce îți provoacă durerea emoțională, poți lua măsuri pentru a-i minimiza impactul.

ochi, un termometru, un dispozitiv de protecție (mască de buzunar sau vizieră), o pătură mică și mănuși.

- **Adăugați medicamente fără prescripție medicală**, inclusiv ibuprofen, aspirină, antihistaminice, paracetamol, pastile de gât și alte medicamente pentru răceală.
- **Păstrează o listă de contacte de urgență în trusa de prim ajutor**, cum ar fi medicul de familie, poliția locală, pompierii, serviciile de ambulanță, medicul veterinar, etc.
- **Păstrați o broșură cu instrucțiuni** despre acordarea tratamentului pentru diverse situații de urgență.

Nu uitați să verificați în mod regulat trusa de prim ajutor pentru a verifica și înlocui consumabilele expirate.

PRIM AJUTOR PENTRU ACCIDENTE EMOȚIONALE

Durerea fizică diferă de durerea emoțională prin faptul că prima rezultă din rănirea unei părți a structurii corpului, iar a doua din rănirea și perturbarea sentimentelor, gândirii și a stării de bine. În majoritatea cazurilor, ambele tipuri de răni sunt cauzate de evenimente și surse externe. Sursele durerii emoționale pot include:

- Dezamăgirea din diverse motive, cum ar fi:
- Moartea unei persoane speciale sau a unui animal de companie
 - Distanțarea sau pierderea unei prietenii
 - Pierderea sau schimbarea cercului familial
 - Cuvinte sau acțiuni jignitoare

provocate de alții

- Pierderea unui loc de muncă, a unei rutine familiare sau a unui statut social
 - Pierderea sau schimbarea stării de sănătate.
- Furia și anxietatea cauzate de:
- Nedreptate și lipsa de corectitudine
 - Dificultățile sau pierderile financiare
 - Nemulțumirea față de și conflictul la locul de muncă

Suferința și durerea emoțională, dacă nu sunt tratate și rezolvate, pot avea un impact major asupra calității vieții, sănătății și relațiilor. Un plan mental de prim ajutor pentru a face față unei răni emoționale, vă poate ajuta să vă recuperați puțin mai repede.

Cum ar putea arăta o trusă de prim ajutor pentru o vătămare emoțională?



Trei truse de prim ajutor indispensabile

Trebuie să preiei controlul asupra situației de la început, mai degrabă decât să rămâi victimă. Iată câteva strategii care te pot ajuta să-ți păstrzi puterea și rezistența.

- **Acceptă experiența emoțională**, realizând că sentimentele tale sunt reale și legitime.
- **Conectează-te la adevărata ta sursă de putere** - Dumnezeu.
- **Roagă-te**. Matei 11:28-30 îi îndeamnă pe toți cei oboseți (și nu ne-am simțit cu toții oboseți uneori?) să vină la Isus pentru odihnă. Poți vorbi cu Dumnezeu oriunde te-ai afla, zi sau noapte!
- **Citește pasaje biblice precum:** „El vindecă pe cei cu inima zdrobită și le leagă rănilor” (Psalmul 147:3) „Nu te teme, căci Eu sunt cu tine” (Isaia 41:10) „Te-am iubit cu o dragoste veșnică; te-am atras cu o bunătate neclintită” (Ieremia 31:3)
- **Implică-te în activități care** de obicei îți aduc alinare și îți restabilesc starea de spirit, de exemplu, exercițiile fizice, grădinaritul, ținerea unui jurnal, citirea unei cărți preferate și voluntariatul.
- **Îmbrățișează-ți valorile personale**. Valorile fundamentale ar putea include promisiunile lui Dumnezeu, familia, curajul, bunătatea, onestitatea, loialitatea, slujirea, corectitudinea, iertarea, recunoștința și trăirea cât mai mult posibil în pace cu ceilalți.

Ai putea concluziona că există ceva ce ar trebui să faci pentru a restabili pacea cu persoana (sau persoanele) care au jucat un rol esențial în suferința ta.

- Caută sprijin. Adesea, vindecarea nu are loc în izolare. Mulți oameni avansează mai bine cu sprijin și conexiune cu ceilalți. Profesioniștii în sănătate mintală pot fi de mare ajutor în oferirea de tehnici de sprijin pentru a obține o înțelegere mai profundă a emoțiilor subiacente.

*Poți, de asemenea, să-ți
prepari o trusă de prim
ajutor spiritual.*



Indiferent de cauza durerii tale emoționale, poți lua măsuri pentru a-i minimiza impactul. Recunoaște-ți experiența emoțională. Folosește instrumente de calmare care funcționează pentru tine. Lasă rugăciunea și lecturile biblice să te aline și să te ghideze. Cere ajutor și sprijin.

PRIM AJUTOR ÎN CAZ DE ACCIDENTE SPIRITUALE

Accidentele spirituale îți pot zdruncina sistemul de credințe și convingerea fundamentală despre cine ești. Ele pot duce la rezultate negative, cum ar fi izolarea și golul. Cauzele vătămării spirituale pot include:

- Pierderea sensului sau a scopului în viață
- Vina sau rușinea intensă
- Îndoiala profundă cu privire la existența și scopurile lui Dumnezeu în această lume în urma unui eveniment traumatic
- Conflictul și confuzia cu privire la ceea ce crezi și ceea ce este predat sau practicat de către lideri sau prieteni.

Fă-ți o trusă de prim ajutor pentru vătămări spirituale.

Poți să-ți faci și o trusă de prim ajutor spiritual. Identifică lucruri obișnuite pe care le poți folosi pentru a te vindeca de durere, confuzie și perturbarea experienței tale de credință. Instrumentele care te vor ajuta să te ancorezi, oferindu-ți în același timp confort și speranță în timpul tulburărilor spirituale includ:

- **O Biblie:** consultă-o zilnic pentru siguranță, claritate și ancorare. Isus a spus că Scripturile ne vorbesc despre El (Ioan 5:39). Ele sunt garanția de care avem nevoie pentru a testa totul și a ști de ce să ne agățăm (1 Tesaloniceni 5:21).
- **O piatră,** o frunză sau o imagine unică pentru a declanșa o amintire plăcută: petrece timp în natură pentru a lăsa frumusețea creației lui Dumnezeu să

ofere reasigurare, inspirație și recunoștință.

- **Surse de încurajare,** cum ar fi cărțile utile preferate, poveștile, citatele, poeziile și promisiunile biblice.
- **Caiet și pix:** notează-ți gândurile, sentimentele și recunoștința.
- **Muzică și media:** ascultă muzică înălțătoare sau o predică înregistrată sau urmărește un film inspirațional.
- **Oferă-te voluntar pentru ajutorul și slujirea altora:** revizuieste fotografiile sau notițe din momentele de bucurie personală în slujire.
- **Verifică-ți stilul de viață:** include în trusa ta un articol care îți amintește să te odihnești când ești obosită, să ai o alimentație bună, să echilibrezi munca și timpul liber și să-ți iei zilnic o pauză spirituală pentru rugăciune și meditație.

Rănirile fizice, emoționale sau spirituale se pot întâmpla oricui, adesea atunci când te aștepți mai puțin. Pregătirea acestor truse de prim ajutor acum nu numai că te poate ajuta în momentele de nevoie, dar îți permite și să-i ajuți pe ceilalți mai ușor.



RESURSE:

<https://www.pickeringsafety.com/blog/10-reasons-to-keep-a-first-aid-kit-in-your-home-and-office/>

<https://www.quora.com/How-would-you-put-together-a-simple-home-first-aid-kit>

<https://www.webmd.com/first-aid/features/tip-sheet-what-to-keep-in-your-first-aid-kit>

<https://www.marywashingtonhealthcare.com/news/2018/february/the-basi-trusă-de-prim-ajutor-pe-care-fiecare-casă-ar-trebui-să-o-aibă/>

<https://www.verywellmind.com/physical-pain-and-emotional-pain-22421>

<https://www.healthline.com/health/mental-health/emotional-distress#tips-to-cope>

<https://www.challies.com/articles/a-spiritual-first-aid-kit/>

https://www.saintritawebster.org/assets/gallery/documents/vbs/Spiritual_First_Aid_Kit.pdf

<https://sacredfeminineawakening.com/have-you-looked-in-your-spiritual-first-aid-kit-lately/>

<https://scatteredquirrel.com/2014/08/always-prepared-first-aid-kit/>

Rae Lee Cooper este asistentă medicală autorizată. Ea și soțul ei, Lowell, au doi copii adulți căsătoriți și trei nepoți adorabili. Și-a petrecut cea mai mare parte a copilăriei în Orientul Îndepărtat, apoi a lucrat ca misionară cu soțul ei în India timp de 16 ani. Îi place muzica, artele creative, gătitul și cititul.



AJUTOR! SUNT O PERSOANĂ CARE ÎȘI FACE GRIJI!

ISUS ESTE UN AJUTOR FOARTE PREZENT

LINIȘTEA SUFLETEASCĂ ESTE un lucru foarte valoros și fără preț. Dacă îngrijorarea ar fi un produs, aș fi bogată. Liniștea sufletească este prețioasă și strâns legată de sănătatea și bunăstarea noastră mentală. Atât de multe lucruri încercă să ne distragă de la ceea ce este cu adevărat important și de la ceea ce ne oferă pace adevărată. Aceasta este o luptă pentru mine. Am nevoie de o felie de pace! O felie mare. Versiunea XXL.

Femeile se confruntă cu multe probleme care le afectează liniștea sufletească. Femeia cu scurgere de sânge a trecut printr-o criză timp de doisprezece ani (Marcu 5:25-34). Maria și Marta și-au privit fratele murind și au plâns (Ioan 11:1-44). Femeia de la fântână căuta un sens mai profund în viața ei fără să știe, până când L-a întâlnit pe Isus (Ioan 4:1-26). Ana era tulburată acasă și nu a putut găsi pace până când nu a avut victoria ei, Samuel

SCAN FOR AUDIO



Mulțumirea noastră nu stă în circumstanțele noastre, ci în Dumnezeu în care ne încredem.

(1 Samuel 1:1-20). Lea nu a fost iubită și a născut mai mulți fii, fiecare nume identificând luptele ei și dorința ei profundă de a găsi pacea (Geneza 29:31–35). La mine în familie se pare că eu îmi fac griji cât toți ceilalți la un loc!


În copilărie, m-am luptat cu emoțiile mele și, uneori, când îmi amintesc de experiențele mele trecute, acestea îmi tulbură gândurile și emoțiile. Adevărul este că sunt într-o situație mai bună pentru că am învățat puterea iertării. Încă am nevoie de ajutor uneori. Mulțumesc, Isuse!

Când ne confruntăm cu provocări, uneori este dificil să vedem lumina de la capătul tunelului sau chiar să ne gândim că există o lumină. Isus a promis că nu ne va părăsi niciodată (Evrei 13:5). De fapt, El a declarat: „Cu siguranță, Eu sunt cu voi în toate zilele” (Matei 28:20). Poți găsi speranță și pace știind că Dumnezeu este refugiul și puterea noastră, un ajutor nelipsit în vremuri de necaz (Psalmul 46:1). Mulțumirea noastră nu stă în circumstanțele noastre, ci în Dumnezeu în care ne încredem. Putem trece peste furtună pentru că știm Cine ține natura în mâinile Sale (Marcu 4:39-41). De ce ne mai facem griji?

Putem avea pace și siguranța binecuvântărilor și vindecării pentru că Îl cunoaștem pe Marele Medic (Ieremia 8:22) și Balsamul din Ghilad (Ieremia 46:11). Nu suntem singuri pentru că avem un prieten în Isus

(Ioan 15:15). Nu suntem lefteri și cu buzunarele goale pentru că Tatăl nostru este bogat în case și pământuri (Psalmul 50:10-12). Această siguranță ar trebui să ne dea speranță, pace, bucurie și mulțumire, deoarece știm cine este Tatăl nostru și ce va face El pentru copiii Săi.

Prin urmare, aliniez în mod intenționat ceea ce știu cu ceea ce mărturisesc. O, ce pace pierd adesea când mă îngrijorez atât de mult! Uneori, îngrijorarea mă copleșește și mă lupt o vreme. Apoi, Isus intervine și îmi amintesc că Satana vrea să dețină controlul asupra minților noastre și că trebuie să fiu trează și vigilentă.

Mă ridic deasupra îngrijorărilor astăzi și voi lua o doză de tonic din Cuvântul lui Dumnezeu în fiecare zi pentru a mă menține pe drumul cel bun. Să ne rugăm cu toții zilnic, recunoscând grijile pe care le purtăm. Apoi, să-l mulțumim pentru că ne-a reamintit faptul că, în ciuda circumstanțelor și încercărilor noastre, putem găsi pace și bucurie în promisiunile Sale. El ne va ajuta să avem credință în timpul procesului și ne va da pacea care transcende orice înțelegere în călătoria noastră (Filipeni 4:7). El este acolo, cu noi și pentru noi. 

Sharon Campbell-Danvers este educatoare, consilieră, păstorită și inițiatorea seriei de devoționale „Fiice, ridicăți-vă!”, scrisă de femeii din Insulele Cayman. Acest articol este adaptat după o postare din 11 ianuarie 2025, disponibilă aici: <https://daughteroftheking24.blogspot.com/2024/12/contentment-in-christ.html>.

ESTI BINECUVÂNTATĂ!

BINECUVÂNTATĂ PENTRU A FI O BINECUVÂNTARE

ÎNTR-O ZI, ISUS S-A AȘEZAT PE UN MUNTE CU PRIETENII SĂI. A PRIVIT MULȚIMEA ȘI A VĂZUT MULTE FEȚE OBOSITE ȘI ÎNGRIJORATE. AȘA CĂ I-A BINECUVÂNTAT ȘI LE-A SPUS MULTE LUCRURI MINUNATE ȘI SURPRINZĂTOARE! BIBLIA NUMEȘTE ACESTE CUVINTE ALE LUI ISUS 'FERICIRILE' ȘI LE PUTEȚI GĂSI ÎN MATEI 5. CUVINTELE SALE FRUMUOSE SUNT O BINECUVÂNTARE PENTRU NOI ȘI ASTĂZI!



FERICE DE CEI CE PLÂNG

Isus i-a binecuvântat pe oamenii triști pentru că El tânjește să ne ștergă toate lacrimile pentru totdeauna. Când prietenii noștri știu că suntem triști, ne consolează și ne ajută să ne simțim mai bine.

- Împărtășește cuiva un moment când te-ai simțit tristă săptămâna aceasta. Apoi descrie cum îți place cel mai mult să fiți mângâiați. Ia o foaie de hârtie și împarte-o în douăsprezece dreptunghiuri, ca o acoperitură din petice: patru rânduri cu câte trei pătrate. Desenează sau scrie ceva în fiecare pătrat care te ajută să alini tristețea ta sau a altcuiva .
- Roagă-ți părinții să te înfășoare într-o pătură și să te îmbrățișeze! Imaginează-ți că Dumnezeu îți dă și ție o îmbrățișare mare și reconfortantă! Ce ți-ar șopti Dumnezeu la ureche astăzi pentru a te consola?

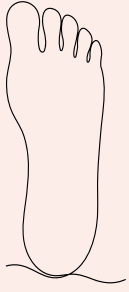


FERICE DE CEI SĂRACI ÎN DUH

Isus i-a binecuvântat pe oamenii care nu se simțeau suficient de bine spiritual. Le-a spus să nu se descurajeze. Când știm că suntem slabi spiritual, facem loc pentru ca Dumnezeu să lucreze în inimile noastre!

- Ține un pahar gol în mâini în timp ce te rogi. Spune-i lui Dumnezeu că te simți goală și dorești ca El să te umple cu dragostea și pacea Lui. Toarnă puțin suc delicios sau apă proaspătă în pahar și bea încet. Așa cum apa pe care o bem ajunge în fiecare parte a corpului nostru și îl face să se simtă viu și sănătos, tot așa Dumnezeu vrea să umple toate părțile noastre goale cu dragostea Lui, astfel încât să putem avea o relație sănătoasă cu El!
- Desenează o inimă mare pe o bucată de hârtie. Este goală. UMLE INIMA CU IMAGINI ȘI CUVINTE CARE ÎȚI VOR AMINTI DE DRAGOSTEA LUI DUMNEZEU, CHIAR ȘI ATUNCI CÂND TE SIMȚIȚI SĂRACĂ ÎN DUH.





FERICE DE CEI BLÂNZI

Isus a spus că oamenii blânzi și smeriți vor moșteni pământul! În Împărăția lui Dumnezeu, oamenii care slujesc altora sunt cei mai mari. Când ne simțim în siguranță și iubiți de Dumnezeu, nu trebuie să câștigăm tot timpul sau să le dăm ordine altora.

- Ce a făcut Isus pentru a sluji altora? Citește Ioan 13:1-17. Spălarea picioarelor era o treabă pentru cei mai umili slujitori, dar Isus era fericit să aibă grijă de prietenii Săi. Interpretează povestea cu familia ta sau, pe rând, spălându-vă picioarele unul altuia cu blândețe și bunătate.
- Desenează conturul picioarelor tale pe o foaie de hârtie. În interiorul fiecărui picior, scrie diferite moduri în care ai putea sluji altora.



FERICE DE CEI FLĂMÂNZI ȘI ÎNSETAȚI DUPĂ NEPRIHĂNIRE

Isus știa că multe lucruri din lume trebuiau îndreptate. Ori de câte ori oamenii sunt răniți, umiliți, jefuiți, tachinați, hărțuiți sau folosiți greșit, sau nu au suficientă mâncare, haine sau o casă sigură, trebuie să-i ajutăm să îndrepte lucrurile pentru ei.

- Găsiți un ziar local și căutați povești despre oameni care fac orașul vostru un loc mai bun. Cine hrănește oamenii flămânzi? Cine îi protejează pe oamenii care nu au o casă? Cine are grijă de refugiați? Cine are grijă de animalele abandonate sau strânge gunoiul? Alegeți pe cineva care îndreaptă lucrurile în comunitatea voastră și faceți o felicitare pentru a-i mulțumi.
- Care sunt lucrurile triste din comunitatea voastră pe care familia voastră vrea să le îndrepte și să le îmbunătățească? Ce ați putea face pentru a face o mică diferență? Căutați modalități de a curăța străzile, de a dona mâncare și haine și de a îmbunătăți lucrurile pentru oamenii săraci și care au vieți dificile.

FERICE DE CEI CU INIMA CURATĂ

Isus a explicat că oamenii care au inima curată vor învăța să-L vadă clar pe Dumnezeu. Avem inimi curate atunci când suntem onești și vrem ce e mai bine pentru ceilalți.

Ce este în inima ta?

- Mergi la o vânătoare de comori pentru a găsi obiecte care descriu valorile tale, prioritățile tale și lucrurile pe care le iubești.
- Aranjează-ți obiectele pe o tavă. Ce spun ele despre inima ta? Te împiedică ceva să vezi o imagine clară a iubirii lui Dumnezeu? Există ceva ce vrei să schimbi sau să adaugi?
- Roagă fiecare persoană din familia ta să facă acest lucru, astfel încât să poți vedea și în inimile lor.
- Fă o colecție de obiecte care reprezintă ceea ce iubește Dumnezeu și care arată valorile Sale. Cum diferă de fiecare dintre colecțiile tale?

Cum îl vezi tu pe Dumnezeu?

- Cu toții îl vedem pe Dumnezeu diferit. Desenează o imagine a modului în care ți-L imaginezi pe Dumnezeu. Scrie în jurul imaginii tale câteva cuvinte care îl descriu.

- Compară-le cu imaginile cu Dumnezeu desenate de familia ta. Ce poți învăța din imaginile cu Dumnezeu pe care le-au făcut ceilalți?





FERICE DE CEI MILOSTIVI

Isus a venit să ne arate cât de mult ne iubește Dumnezeu! Suntem ca niște luminițe care strălucesc prin dragostea lui Dumnezeu de fiecare dată când suntem buni cu ceilalți!

Aprindeți dragostea lui Isus!

- Găsiți un borcan, o bucată de hârtie albă, foarfece, bandă adezivă, un pix sau creion roșu, un pix sau creion negru și o lumânare cu baterii (sau o lumânare adevărată dacă este supraveheată de un adult).
- Taiți o bandă de hârtie care să se potrivească în jurul borcanului de sticlă, suprapunându-le puțin. În mijlocul benzii, colorați o inimă roșie de aproximativ 5 cm lățime și înălțime. Folosiți un pix sau un creion care să nu se scurgă prin hârtie.
- Scrieți numele lui Isus cu pixul sau creionul negru, cu spatele spre față, în interiorul marginilor forme de inimă. Rugați un adult să vă ajute dacă acest lucru este dificil.
- Lipiți hârtia cu bandă adezivă în jurul borcanului, cu inima în interior, astfel încât hârtia din jurul borcanului să arate albă. Așezați o lumină sau o lumânare în interiorul borcanului și urmăriți cum apar inima și numele lui Isus atunci când lumina strălucește prin hârtie. Dacă

nu arată bine, încercați din nou!

Nume care exprimă bunătațe

- Scrie literele numelui tău pe marginea unei foi de hârtie.
- Gândește-te la un lucru bun pe care l-ai putea face pentru ceilalți, începând cu fiecare literă a numelui tău.
- De fiecare dată când faci ceva bun, desenează o inimă lângă idee.
- Cât de repede poți finaliza toate provocările tale legate de bunătațe?

FERICE DE CEI IMPACIUTORI



Isus ne-a spus că atunci când îi ajutăm pe oameni să fie prieteni în loc de dușmani, arătăm lumii că suntem copiii ai lui Dumnezeu.

A face pace

- Citește relatarea biblică despre Abigail, Nabal și David din 1 Samuel 25.
- Caută toate lucrurile frumoase pe care le-a făcut Abigail ca să facă pace cu David după ce soțul ei, Nabal, fusese nepoliticos cu el.
- Gândește-te la zece lucruri pe care le-ai putea face pentru a te împrieteni cu cineva.

Proiect pentru pace

- Întreabă-i pe membrii familiei și pe prieteni ce fac pentru a face pace din nou după o ceartă.
- Poți enumera zece lucruri pe care le-ai putea face pentru a ajuta la realizarea păcii? Iată câteva idei pentru a începe: ascultă, arată că înțelegi și că îți pasă, apoi cere-ți scuze.

IDEI



Explorează Fericirile folosind aceste idei frumoase.

- Creează o acțiune diferită cu corpul tău pentru a ilustra fiecare verset.
- Desenează imagini sau postere pentru a ilustra fiecare Fericire.
- Fă fotografiile pentru a ilustra fiecare Fericire.
- Scrie o poezie sau un cântec despre Fericiri. De asemenea, poți scrie o scurtă poveste care ilustrează fiecare Fericire. 📖

Karen Holford scrie din Anglia. Îi place să citească Fericirile și să le integreze în viața ei.



CULTIVAREA UNEI MENTALITĂȚI ÎNCREZĂTOARE

TIMPUL LUI DUMNEZEU ESTE PERFECT

UNA DINTRE TENDINȚELE noastre umane comune este să facem planuri specifice și să ne îngrijorăm atunci când ceva nu funcționează conform planului nostru. Ceea ce ajută, însă, este înțelegerea versetului din Romani 8:28: „Și știm că Dumnezeu lucrează toate lucrurile spre binele celor ce-L iubesc, spre binele celor ce sunt chemați după scopul Său.” Sunt recunoscătoare pentru experiențele care mi-au întărit încrederea în Tatăl meu ceresc, cum ar fi aceea când Dumnezeu mi-a îndrumat cercetarea doctorală.

DETUR DOCTORAL


Când am început programul de doctorat în 2018, plănuisem să finalizez totul într-un termen specific. Cu toate acestea, doi ani mai târziu, când eram pe cale să aprofundez partea de cercetare pentru program, a fost introdusă o modificare a curriculumului, care m-a întârziat cu un semestru întreg. Mi s-a spus că trebuie să termin un anumit curs înainte de a începe proiectul meu de cercetare. Pe bună dreptate, am fost destul de supărată când am privit în viitor la programul meu aglomerat și la implicațiile financiare.

Cu toate acestea, în mijlocul frustrării mele, am auzit o voce liniștită șoptind: „Dumnezeu a

Cu toate acestea, în mijlocul frustrării mele, am auzit o voce liniștită șoptind: „Dumnezeu a îngăduit asta”.

îngăduit asta”. Și perspectiva mea a început să se schimbe. În timp ce lucram cu febrilitate la cursul de ultim moment, pandemia de COVID-19 a apărut în scenă pentru a perturba sectorul educației la scară globală.

Și iată, Dumnezeu a folosit pandemia și cursul surpriză, pentru a-mi permite să aprofundez un subiect de cercetare contemporan și semnificativ în mintea mea. Desigur, această întorsătură a evenimentelor a fost o împlinire clară a versetului Romani 8:28 deoarece am văzut cum întârzierea a contribuit la un proiect de cercetare de succes.

Vă provoc, prieteni, să cultivați încrederea în Tatăl nostru ceresc. Începeți prin a vă pune planurile în mâinile Lui și, ori de câte ori întâlniți o deviere pe drum, indiferent de întârziere, credeți că El va lucra totul laolaltă spre binele vostru. 

Dr. Grace Eversley-Jacott este lider educațional la o universitate din Trinidad, unde împărtășește cu zel Cuvântul lui Dumnezeu cu studenții. Ea slujește ca și capelan al Asociației Pastorale din Caraibe de Sud și membru consultativ al comitetului pentru misiunea femeii din cadrul conferinței.



SCAN FOR AUDIO

Divizia Euro-Asia (ESD)

Divizia a avut un an minunat, cu întâlniri separate pentru soțiile, copiii și familiile pastorilor care slujesc în ESD. Urmează un raport ilustrat.



ESD a organizat un congres pentru copiii pastorilor la Universitatea Adventistă Zaoksky în iunie 2024. Numit Congresul PK, evenimentul a fost organizat pentru a uni copiii din familiile pastorale, a-i ajuta să-și găsească noi prieteni, a-le întări credința și a-i inspira cu dragostea Domnului, astfel încât să-și încredințeze viața Lui.



Peste 500 de copii au participat la Congresul PK organizat de Vyacheslav Buchnev, directorul Asociației Pastorale, și Svetlana Velgosh, directoarea Asociației Pastorale din ESD.



Un cor a încântat participanții la Congresul PK din 2024 de la Universitatea Zaoksky.



Șase tineri au fost botezați la Congresul PK.



Conducerea ESD a participat la trainingul „Înapoi la Altar” în februarie 2024.



Uniunea Bisericilor din Belarus a organizat o întâlnire a familiilor pastorale, coordonată de Ekaterina Derkach.



Misiunea Uniunii Rusiei de Est a organizat întâlniri pentru soțiile de pastori, conduse de coordonatoarea lor, Nina Ostrovskaya.



Famiile pastorale din Siberia de Est s-au adunat pentru întâlniri, inspirație și părtășie.



Păstorițele din câmpurile georgiene și armene s-au bucurat de mâncare bună și părtășie, întărindu-și în același timp credința.



Famiile pastorale din Siberia Centrală au fost binecuvântate de întâlnirile la care au participat.



Întâlnirile pentru familiile pastorale din Siberia de Vest au inclus câte ceva pentru fiecare.



Păstorițele georgiene și armene au avut o întâlnire condusă de Lilia Krupskaya, coordonatoarea soților de pastori.



Păstorițele din Misiunea Uniunii Bisericilor din Extremul Orient s-au încurajat reciproc în timpul întâlnirilor coordonate de Svetlana Bondarchuk, coordonatoarea păstorițelor .



Irina Protasevich, coordonatoarea păstoritelor, a organizat o întâlnire cu soțiile studenților de seminar de la Universitatea Adventistă Zaosky.



Famiile pastorale din Conferința Uniunii Rusiei de Vest au organizat întâlniri săptămânale pentru copiii de școli publice din Severodvinsk. Se întâlneau într-o cameră închiriată.



Păstoritele din Rusia de Vest au avut întâlniri la Moscova.



Misiunea Uniunii Caucaziene a organizat întâlniri pentru păstorite, coordonate de Elena Koltuk, directoarea Asociației Pastorale.



Maria Lyahu este coordonatoarea Asociației Pastorale pentru Uniunea din Moldova.



Famiile de pastori au organizat un congres în Moldova.



Păstorițele din Moldova s-au adunat pentru sprijin și instruire.



Familiele de pastori din Moldova au participat la instruirea Înapoi la Altar.



O familie de pastori și-a dedicat micuțul în timpul instruirii Înapoi la Altar din Moldova.



Die ESD are o asociație pentru copiii cu dizabilități.



Misiunea Uniunii Sudice din ESD a organizat întâlniri pentru familiile pastorale, ceea ce a dus la rededicarea familiilor de pastori o slujire mai amplă. Larisa Zubkova, coordonatoarea păstorițelor, a condus întâlnirile cu tema Revitalizați pentru Misiune.



Soțiile liderilor administrației ESD și soțiile liderilor organizațiilor sindicale s-au adunat pentru o fotografie în timpul întâlnirilor de anul trecut.

Divizia Asia-Pacific de Nord (NSD)

Raquel Arrais, coordonatoarea Asociației pastorale din NSD, s-a întâlnit cu păstorițele în Nepal. Ele au multe provocări, dar Îl slujesc cu credință pe Domnul. Fiecare dintre ele a primit o „medalie de aur” de ciocolată pentru slujirea lor.



Păstorițele s-au întâlnit în Nepal.

TOO BUSY TO READ?

WE GOT YOU.

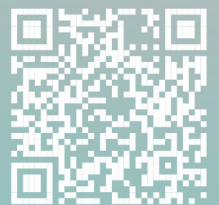
Ministry Spouses Podcast | 🔍

Listen to inspiring content for your life and ministry from *Stronger Together*.
On the go.



Subscribe in your podcast app of choice. Search for 'Ministry Spouses Podcast' or **scan** the QR code.

ministryspouses.org/podcast



Scan me