



Maria

Nr. 66, iunie 2025

**“Iată, roaba Domnului;
facă-mi-se după
cuvintele tale!”**

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

DANIELA SALA
ALINA BIRGEAN
MIRELA MORNĂILĂ
IONELA LIUBA
DANIELA HAIDU
EMMA GOLDIȘ

DESIGN & GRAFICĂ:

DIANA DIACONESCU

CONTACT:

Comunitatea Bisericii Creștine
Baptiste Timișoara
„*Lucrarea cu Femeile*”

Str. Zăvoi nr. 12, Timișoara

E-mail:

femeibaptiste.tm@gmail.com

DIN CUPRINS.....

Editorial pag. 4

STUDIUL BIBLIC:
Cum a fost, Eva pag. 6

Căderea în păcat nu este finalul drumului pag. 8

FEMEII CU IMPACT:
Susanna Wesley pag. 10

Ce putem învăța de la Eva,
prima mamă din istorie: pag. 12

Mame spirituale pag. 14

RECENZIE DE CARTE:
ALEG SĂ IERT pag. 16

Mărturie pag. 19

Cum să dai viață casei tale? pag. 20

Motive de rugăciune pag. 22

REȚETĂ
Salată cu Pui, Mango și Avocado pag. 23

EVAnghelista

Îți mulțumesc că m-ai creat... Femeie!
E-atâta har în slujba trecătoare
Că-n cele rânduite-aici sub soare,
De la tăria stâncii pân' la floare,
Din toate-ai pus în ființa-mi muritoare.

Îți mulțumesc că m-ai creat... Femeie!
Trecută prin cuptor, mă scapi de zgură
Să fiu ca stânca prin furtună: dură,
De neclintit, cu-a dragostei măsură
Ce totul vrea, și poate, și se-ndură!

Îți mulțumesc că m-ai creat... Femeie!
Ai vrut să fiu cu milă spre durere,
Să fiu de ajutor și mângâiere.
Iubind, răbdând smerită și-n tăcere
Să-mi strâng comoara care-n veci nu pierde.

Îți mulțumesc că m-ai creat... Femeie!
E vrăjmășie între rău și mine.
Sămânța mea a biruit prin Tine,
Când Mielul Slavei S-a jertfit pe Sine
Schimbând blestemul-n har și rău-n bine!

Îți mulțumesc că m-ai creat... Femeie!
Iertată, minunată și deplină,
Ca fiică și soție, și... străină,
Și mamă, și bunică, și vecină,
Prin toate vrei eu să Te port... Lumină!

Iuliana Leontiu

Dragi prietene,

Primăvara este în toi, iar razele blânde ale soarelui încălzesc din nou pământul. Natura prinde viață, înnoindu-și cu statornicie haina, an după an. Ochii noștri privesc cu uimire la creație, dar inima noastră nu se poate opri din a-l lauda pe Creator! Dacă atât de frumos este înnoită fața pământului, cum trebuie să fi arătat Edenul neatins de păcat, încredințat lui Adam și Evei spre administrare?

Începând cu acest număr al Revistei *Maria*, vă invităm să descoperiți alături de noi modul în care Dumnezeu a folosit femeile în narațiunea biblică pentru a-și duce la bun sfârșit planul în fiecare generație. Nu perfecțiunea sau frumusețea lor ne va impresiona, ci modul în care ele L-au onorat pe Dumnezeu prin ascultarea lor. Femei cu slăbiciuni și păcate, răscumpărate prin har, care au rămas pilde pentru miile de generații care au urmat.

Primul nostru popas îl facem în grădina Edenului, unde Dumnezeu, cu atâta atenție la detalii, o creează pe Eva, mama tuturor celor vii, cea care avea să-l completeze pe Adam și să-i fie tovarășă de viață. Chipul și frumusețea Lui au fost imparate pe chipul ei; cu toate acestea, o decizie greșită a schimbat radical istoria lor și a întregii omeniri, aducând haos în lumea perfectă creată de Dumnezeu pentru ei. Consecințele erau devastatoare: rușine, moarte, despărțire de Dumnezeu, durere, dar în toată negura pe care neascultarea a produs-o, Dumnezeu rostește o promisiune a speranței și Eva devine purtătoarea vieții – „mama tuturor celor vii”.

Oare cum a arătat viața Evei după cădere? Care sunt întrebările pe care i le-ați pune dacă ați avea ocazia să o întâlniți? Autoarea *studiului biblic* din acest număr își exprimă propriile întrebări cu privire la Eva, invitându-ne, în același timp, să reflectăm asupra noastră. Privind la viața Evei prin prisma rolurilor pe care noi le îndeplinim, suntem încurajate de faptul că

Dumnezeu nu ne abandonează în ciuda falimentelor noastre. Promisiunea că Domnul Isus, născut din „sămânța femeii”, a zdrobit puterea celui rău și ne-a izbăvit de păcat a rămas peste veacuri, speranța omenirii.

Eva a avut parte de multe premiere în viața ei: prima femeie creată, prima soție, prima mamă, prima femeie care a cunoscut durerea, atât fizică, cât și emoțională, la pierderea fiului ei. Oare femeile secolului al XXI-lea mai pot învăța ceva de la prima femeie creată? „*Cinci lecții pentru femeia și mama de azi*” ne oferă câteva principii de viață care vor întări credința și chemarea noastră ca femei.

E fascinant modul în care Dumnezeu a folosit, de-a lungul istoriei, femei aflate în diferite etape ale vieții, cu statut diferit, pentru a influența generații întregi prin moștenirea de credință pe care au lăsat-o în urma lor. Susanna Wesley și Amy Carmichael sunt doar două dintre *femeile cu impact* despre care vă invităm să citiți în acest număr al revistei.

Dumnezeu nu lasă nicio femeie credincioasă fără scop în viață! Am crede că, dacă nu suntem soții sau nu avem proprii copii, avem o chemare mai neînsemnată. Nicidecum! Dumnezeu lasă adolescente, tinere și femei mature în jurul nostru pentru a le fi *mame spirituale*, pentru a le ajuta să facă față provocărilor, întărindu-și în același

timp credința. Ce favoare să ai un astfel de impact în viața altor femei ca mamă spirituală! Prea adesea neglijăm acest rol și nu vedem investiția pe care Dumnezeu a făcut-o în noi și care trebuie să se răsfrângă asupra celorlalți!

Unul dintre episoadele cutremurătoare din viața Evei este acela când Cain îl ucide pe Abel! Ce a fost în inima de mamă a Evei? Câte strigăte de durere, regrete și spaimă copleșeau inima ei în nopțile nedormite, frământate de întrebări? Cine te pregătește să faci față acestor tragedii?

Dianne Collard, autoarea cărții *Aleg să iert*, ne invită să parcurgem alături de ea drumul iertării și al restaurării, de la primul apel telefonic în care află că fiul ei a fost ucis, fiind confundat cu altă persoană, prin ani de întristare și întrebări, până la găsirea puterii în Dumnezeu și a răspunsurilor care au dat sens experienței ei.

Așadar, să pornim în această călătorie a cunoașterii rolului și a locului femeilor în planul lui Dumnezeu, privind la femeile remarcabile ale Bibliei. Fiecare dintre noi, purtătoare ale Chipului Divin și beneficiare ale mântuirii, suntem femei pe care Dumnezeu așteaptă să le folosească, în ascultare și în dependență de El, pentru a-i conduce pe cei dragi la El și pentru a influența generațiile de femei care vin după noi!

Emma Goldiș

CUM A FOST, *Eva*?

Nu știu dacă ați avut momente în viață în care să fi dorit să știți mai multe de la strămoșii voștri. De multe ori, aflând frânturi din poveștile familiei mi-a părut rău că nu am stat mai pe îndelete de vorbă cu bunicii mei. Din păcate, până ajungem să ne maturizăm și să ne gândim la lucruri mai profunde, cei din familie care ne-ar putea răspunde la întrebări și curiozități sunt plecați deja în veșnicie. Slăvit să fie Domnul că avem speranța reîntâlnirii cu cei dragi și dacă va mai fi nevoie, vom putea primi răspunsurile în eternitate.

Eu am și personaje biblice de la care mi-ar plăcea să aflu mai mult decât ceea ce este scris în Scriptură și unul din acestea este Eva. Fiind prima femeie care a trăit pe pământ, cred că ar avea multe de povestit despre evenimente pe care doar ea le-a experimentat și nimeni altcineva după ea.

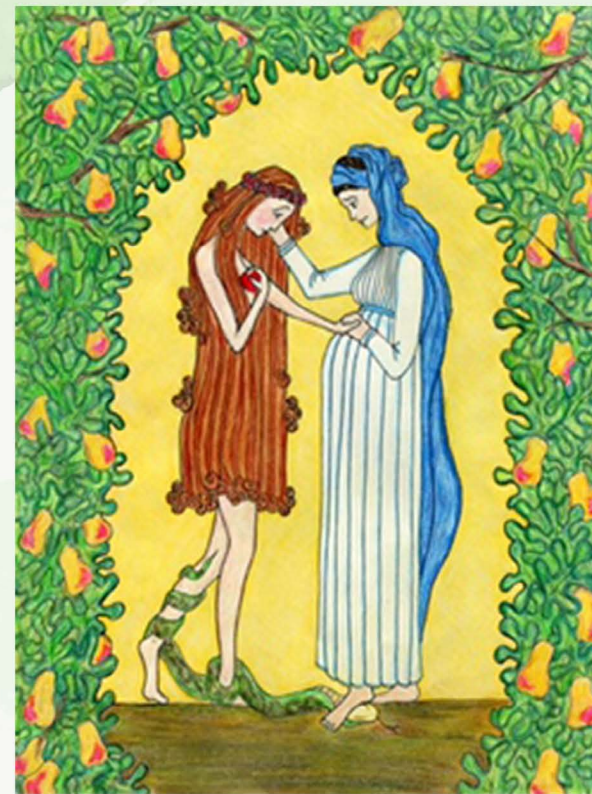
Cum o fi fost momentul acela solemn în care Dumnezeu însuși i-a prezentat-o lui Adam și a înțeles că a fost luată și făcută chiar din coasta lui? Ce a însemnat pentru ea exclamația de bucurie a bărbatului ei *"în sfârșit aceea care este os din oasele mele și carne din carnea mea!"* (Geneza 2: 23) A urmat o perioadă perfectă cu un soț minunat, într-un mediu de

vis pe care noi, cele din ziua de azi, putem doar să ni-l imaginăm. Să vezi toate animalele acelea cărora le-a dat nume Adam și să rămâi uimită că își amintește cum le-a numit pe fiecare în parte, apoi să guști din toate fructele pomilor făcuți de Dumnezeu dar să afli și despre porunca specifică legată de pomul cunoștinței binelui și răului. Scriptura nu a consemnat nimic din ceea ce au vorbit cei doi soți între ei sau cu Dumnezeu, în schimb putem citi discuția femeii cu șarpele, însă eu, totuși, i-aș mai pune Evei câteva întrebări.

Cum de nu a simțit șiretenia lui Lucifer care încerca s-o păcălească cu *"Oare a spus Dumnezeu?"* și *"cu siguranță nu veți muri?"* Nu s-a temut să vorbească singură cu el? Ce i-a spus lui Adam când i-a dat să mănânce din fruct? Ce au simțit când s-au văzut goi și ce sentimente le-a produs strigătul de căutare al lui Dumnezeu care nu cu mult timp în urmă le aducea atâta

bucurie? Cum a lovit-o fiecare sentință rostită de Dumnezeu pentru că în fiecare era vorba și despre ea? Dumnezeu a zis șarpelui că va zdrobi călcâiul celui născut din femeie. Bărbatul a fost muștrat pentru că a ascultat îndemnul soției lui. Pe ea o aștepta suferință și dependență de cel care era de acum un om păcătos ca și ea.

Și totuși... cum din tot ce le-a spus Dumnezeu au ales și s-au agățat de speranța că sămânța femeii va zdrobi capul șarpelui? Astfel,



Adam i-a pus numele Eva (mama tuturor celor vii) și împreună au așteptat cu anticipație și bucurie venirea pe lume a primului copil. Cum a îndurat Eva durerile nașterii cu nădejdea că pruncul care se va naște, va fi cel care îl va strivi pe diavolul și cum s-a năruit tot ce sperare atunci când și-a pierdut ambii fii în aceeași zi - unul ucis, celălalt - un fugar permanent din fața Domnului?

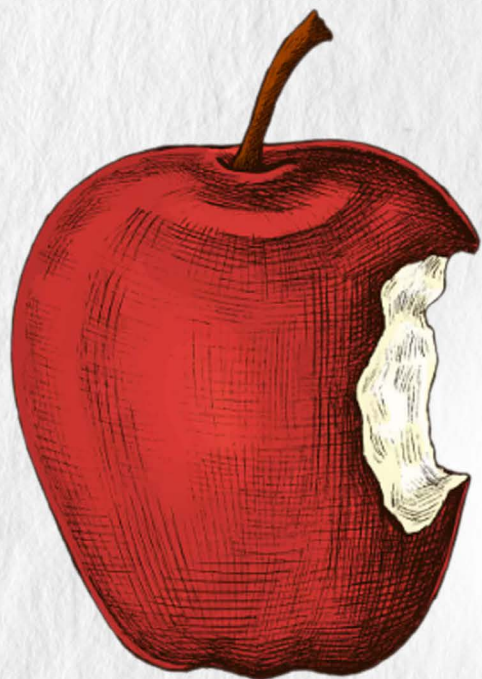
Licărirea de speranță i-a rămas fără încetare în suflet. La nașterea lui Cain a crezut că el va fi izbăvitorul și s-a bucurat spunând: *"am primit un om cu ajutorul Domnului"*. Când l-a născut pe Set, ea i-a dat credit tot lui Dumnezeu de la care aștepta împlinirea promisiunii: *"Dumnezeu mi-a dat o altă sămânță în locul lui Abel pe care l-a ucis Cain"*

Cum o fi fost sfârșitul vieții Evei? Cum a continuat să aștepte zdrobirea capului șarpelui crescându-și fiii și fiicele și bucurându-se că oamenii din acea generație au început să cheme Numele Domnului (Gen.4:26).

Multe aș vrea să o întreb pe Eva, dar știu că și cu ea la fel ca și cu alți credincioși vom avea vreme să povestim lucrările Domnului de partea cealaltă a cerului.

Până atunci să fim recunoscătoare lui Dumnezeu că a dus la îndeplinire planul de mântuire anunțat în grădina Edenului (Gen.3:15) și că Domnul Isus, născut din sămânța femeii, a zdrobit puterea celui rău și ne-a dăruit salvarea din păcat prin moartea și învierea Lui.

Alina Birgean



Căderea ÎN PĂCAT, NU este FINALUL drumului...

Toți, la un moment dat, ne abatem de la voia lui Dumnezeu. Uneori e o decizie impulsivă, alteori o perioadă de rătăcire, sau o luptă permanentă provenită din întrebări cheie legate de existența noastră, de menirea noastră în această lume, de a merge pe calea îngustă, care presupune efort și renunțare la sine, sau de a merge pe calea cea largă, mult mai confortabilă și cu recompense imediate.

În grădina Edenului, totul era perfect. Eva trăia în comuniune deplină cu Dumnezeu, cu Adam și cu creația. Dar într-o zi, șarpele i-a șoptit o minciună subtilă: „Oare a zis Dumnezeu...?” Și dintr-odată, în inima femeii s-a născut o îndoială. O dorință. O alegere. Neascultarea Evei nu a fost doar despre un fruct interzis, a fost despre încredere, a fost despre cine are ultimul cuvânt în viața ei: Dumnezeu sau ea însăși?

Când a luat din pom și a mâncat, ea nu a ales doar un gust dulce, ci a ales calea independenței față de Dumnezeu. A crezut că știe mai bine. Și astfel, păcatul a intrat în lume, aducând cu el rușinea, frica și moartea.

Dar în mijlocul judecății, Dumnezeu a rostit speranță: „Sămânța femeii îți va zdrobi capul.” (Geneza 3:15) – o promisiune a salvării care urma să vină prin Isus Hristos.

Astăzi fiecare dintre noi alege cum să se raporteze la cuvântul lui Dumnezeu. Fiecare are liberul arbitru, dar oare alegem înțelept? De câte ori ați experimentat disperarea și disconfortul ca urmare a alegerilor făcute din impuls, sau sub presiunea grupului, fără să fii atent/ă la toate detaliile?

Și noi suntem confrunțați cu aceeași întrebare: Pe cine credem? Pe cine ascultăm?

Alegerea Evei a fost greșită, așa cum de multe ori este și a noastră, dar harul lui Dumnezeu e mai mare decât greșeala noastră.

Omul, vinovat prin păcat, trăiește într-o stare de separare de Dumnezeu. Această vinovăție, adânc întipărită în conștiință, nu poate fi ștearsă prin efort propriu. Însă Dumnezeu, în iubirea Sa, oferă salvarea prin Isus Hristos. Doar prin credință, pocăință și acceptarea jertfei divine, omul este iertat, eliberat și restaurat în comuniune cu Dumnezeu.

Căderea în păcat nu este finalul drumului, Dumnezeu este

expert în reconstrucția personală, El nu renunță la noi. El ne cheamă înapoi. Ne vrea vindecați, nu condamnați. Reconstrucția începe chiar din ruine.

Primul pas în **reconstrucția personală** este **sinceritatea**. Dumnezeu l-a întrebat pe Adam: „Unde ești?” – nu pentru că nu știa unde este, ci pentru că voia ca acesta să recunoască greșeala făcută. Nu se poate reconstrui ceva, dacă tu refuzi să recunoști că s-a dărâmat. Nu poți să te vindeci de o anumită stare sau boală, dacă tu nu conștientizezi că ea există și că îți influențează în sens negativ viața.

„Cine își ascunde fărădelegile nu propășește, dar cine le mărturisește și se lasă de ele capătă îndurare.” (Proverbe 28:13)

Următorul pas este **pocăința**. Pocăința nu este doar un regret, ci o schimbare de direcție. Este durerea unei inimi care înțelege ce a pierdut și vrea să revină la o stare de bine, de binecuvântare - „Zidește în mine o inimă curată, Dumnezeule.” (Psalmul 51:10)

Continuând procesul restaurării, avem nevoie **să acceptăm harul** care ni s-a oferit cu un preț scup prin Jertfa de la Golgota, a Fiului lui Dumnezeu, care stă la dreapta Lui și mijlocește pentru fiecare dintre noi. Mulți rămân blocați în vinovăție, dar Dumnezeu nu vrea să trăim în rușine, ci în iertare.

Harul este bunăvoința lui Dumnezeu oferită gratuit păcătosului, fără ca acesta să o poată câștiga - „Căci prin har ați fost mântuiți, prin credință – și aceasta nu vine de la voi; ci este darul lui Dumnezeu.” (Efeseni 2:8)

Harul nu se bazează pe meritele noastre, cin prin Jertfa

lui Hristos și este accesibil fiecăruia, care își recunoaște starea de păcat. Jertfa și Harul nu se impun cu forța, ele s-au oferit prin sângele vărsat la Golgota, pentru ca eu și tu să primim iertarea, dar nouă ne revine responsabilitatea acceptării acestui har.

Harul odată acceptat ne oferă posibilitatea remodelării caracterului personal și vindecarea relației cu Dumnezeu. Reconstrucția nu înseamnă să revii la cine ai fost, ci să devii mai matur, mai profund, mai dependent de Dumnezeu, prin rugăciune, citirea Cuvântului și **strădania permanentă de a rămâne în ascultare față de Dumnezeu** și în a alege să nu mai repeți erorile făcute în trecut.

Este alegerea fiecăruia să umblăm „...ca niște copii ai luminii!” (Efeseni 5:8)

„Fiți împlinitori ai Cuvântului, nu numai ascultători, înșelându-vă singuri. Căci, dacă ascultă cineva Cuvântul și nu-l împlinește cu fapta, seamănă cu un om care își privește fața firească într-o oglindă și, după ce s-a privit, pleacă și uită îndată cum era. Dar cine își va adânci privirile în legea desăvârșită, care este legea slobozeniei, și va stăruie în ea, nu ca un ascultător uituc, ci ca un împlinitor cu fapta, va fi fericit în lucrarea lui.” (Iacov 1:22-25.)

Ana Pașcalău



Susanna Wesley

(1669–1742)

MOȘTENIREA UNEI MAME EVLAVIOASE

*O reflecție asupra puterii rugăciunii,
a educației în credință și a influenței
mamelor evlavioase în istorie*

„Mama, după Isus Hristos, este cel mai frumos dar al lui Dumnezeu pentru oameni...” – aceste cuvinte ale reverendului W.L. Caldwell surprind esența sacrificiului și frumuseții chemării de a fi mamă. Ele evocă imaginea mamei care ne-a purtat în pântece, ne-a crescut cu răbdare și ne-a insuflat credința. Ne amintim astfel de mamele și bunicile noastre, dar și de viitoarele mame – fiicele noastre – și ne întrebăm ce moștenire spirituală vom lăsa fiicelor noastre.

În articolul „Profile of a Godly Mother”, John MacArthur spune că femeia a fost creată pentru a da naștere și a forma caractere care să transforme societatea prin evlavie. El afirma: „Un bărbat influențează societatea de sus în jos, iar o femeie de jos în sus”. Împreună, ei pot forma o societate evlavioasă conform planului divin.

Societatea românească are azi nevoie de mame curajoase, care să prețuiască înalta chemare de a modela nu doar vieți, ci însăși structura morală a viitorului. Un exemplu extraordinar este Susanna Wesley (1669–1742), mama a 19 copii, dintre care John și Charles Wesley aveau să schimbe fața creștinismului.

Viața Susannei a fost plină de suferințe și responsabilități. Cu un soț adesea absent și fără abilități

administrative, ea a purtat greul gospodăriei și al educației copiilor. În mijlocul haosului, Susanna și-a păstrat disciplina spirituală: două ore de părtășie cu Dumnezeu în fiecare zi, acoperindu-și capul cu șorțul ca semn că este „în cortul întâlnirii”. Nimeni nu o deranja în acele momente. Acolo, ea mijlocea pentru familia sa și studia Biblia cu pasiune.

Mai mult, Susanna a oferit copiilor ei o educație riguroasă, atât clasică cât și biblică, iar fetele ei primeau aceeași instruire ca băieții – lucru radical pentru acea vreme. Ea credea că nicio fată nu ar trebui să învețe munca de mână înainte de a putea citi bine, considerând alfabetizarea o prioritate sfântă.

În programul zilnic al familiei, școala se desfășura între orele 9:00–12:00 și 14:00–17:00, șase zile pe săptămână. Copiii mai mari îi ajutau pe cei mici, iar ordinea și disciplina domneau în casă. Susanna a trăit 73 de ani și a avut bucuria de a-și vedea fiii devenind lideri spirituali globali. John Wesley a predicat la aproape un milion de oameni, iar Charles Wesley a scris peste 6.600 de imnuri.

Exemplul ei rămâne și astăzi o inspirație: o femeie obișnuită cu o credință extraordinară care a lăsat o moștenire eternă.

Trebuie să menționăm și femeile care, deși nu au avut copii biologici, au răspuns chemării de a fi mame spirituale. Un astfel de exemplu este Amy Carmichael (1867–1951), misionară care a salvat sute de copii din sclavia religioasă în India. Fără a fi mamă biologică, ea a fost „Amma” – mamă – pentru cei fără voce, întruchipând iubirea jertfitoare a lui Hristos.

Fie că ești mamă biologică sau spirituală, chemarea ta este sacră. Prin rugăciune, educație și dragoste, femeia evlavioasă modelează suflete și schimbă generații. Nu descuraja, ai fost creată pentru un scop măreț și Dumnezeu îți va

da resursele de care ai nevoie pentru a-l îndeplini.

„Femeia care se teme de Domnul va fi lăudată.” (Proverbe 31:30)

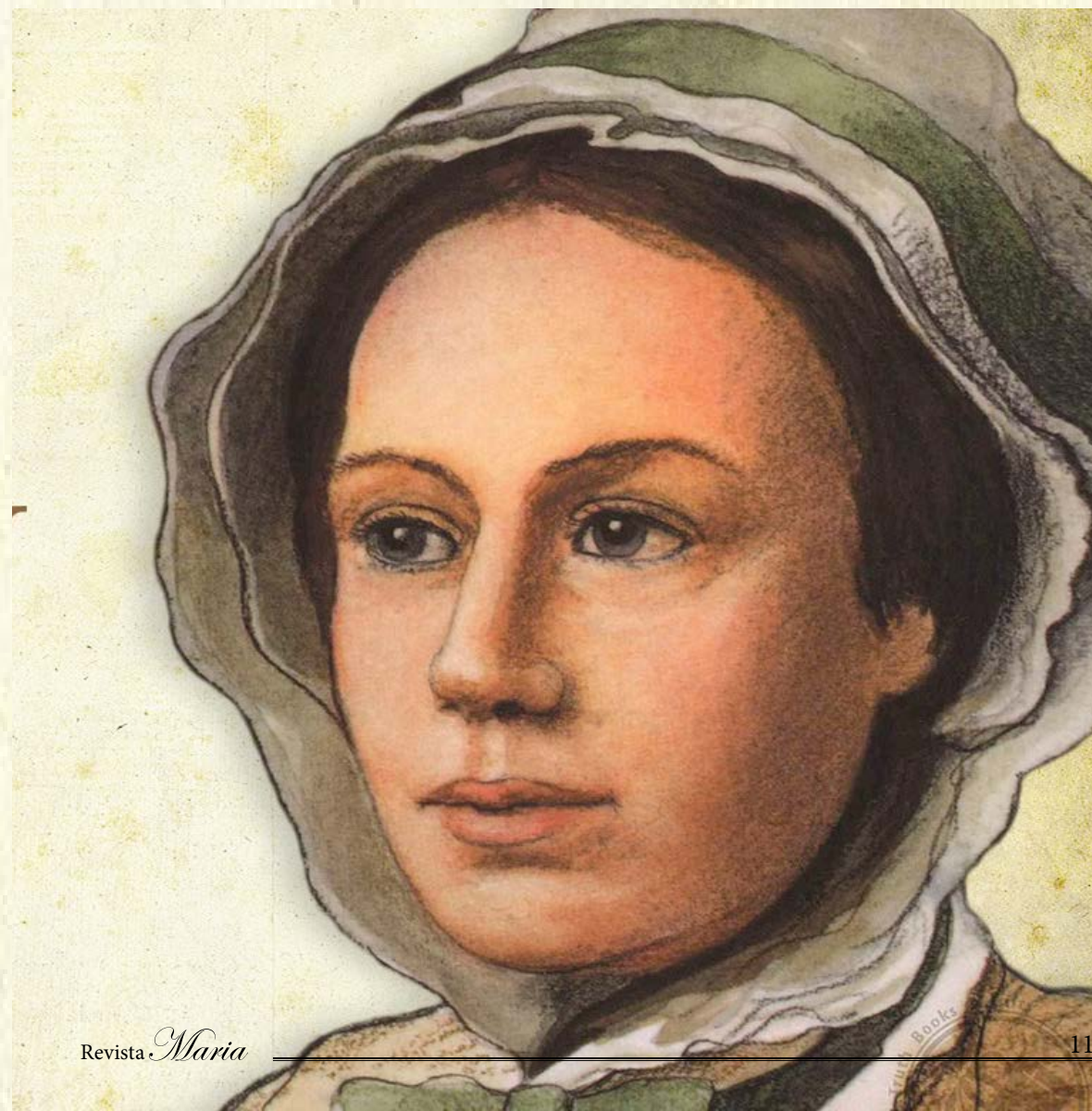
Aceasta este adevărata moștenire: o viață trăită în credințioșie.

BIBLIOGRAFIE:

Jackie Green and Lauren Green-Mcafee - **Leaving a Legacy of Prayer: The Praying Example of Susanna Wesley**, <https://faithgateway.com/blogs/christian-books/leaving-a-legacy-of-prayer-praying-example-susanna-wesley>

John MacArthur - **Profile of a Godly Mother**, <https://www.gty.org/library/sermons-library/1253/profile-of-a-godly-mother>

Alina Andrei



Când ne gândim la Eva, prima femeie creată de Dumnezeu, de cele mai multe ori ne vin în minte păcatul, greșeala, consecințele. Dar Eva este mult mai mult decât un nume legat de cădere. Este și prima care a trăit frumusețea și frica maternității. Prima care a simțit iubirea mamei, dar și durerea pierderii. Prima care L-a cunoscut pe Dumnezeu nu doar ca Făcător, ci ca Sprijin în mijlocul slăbiciunii.

Așadar, ce poate învăța o mamă din secolul XXI de la o femeie din zorii creației?

1. Dumnezeu nu renunță la tine, chiar dacă ai greșit.

Eva a căzut. A ales greșit. Și a simțit toată greutatea acelei alegeri. Dar Dumnezeu nu a fugit de ea. Nu a părăsit-o în rușine. A venit, a vorbit, a oferit acoperire – o imagine timpurie a harului. A promis că, prin sămânța ei, va veni izbăvirea.

Ca mame, greșim. Poate ridicăm vocea, ne pierdem răbdarea, ne simțim insuficiente. Dar Dumnezeu nu ne părăsește pentru asta. Harul Lui acoperă, ridică și reînnoiește.

Lecția? Nu eșecul are ultimul cuvânt, ci harul. „*Căci Domnul este milostiv și plin de îndurare, îndelung răbdător și bogat în bunătate.*” – **Psalmul 103:8**

2. Maternitatea nu vine cu un ghid, ci cu promisiunea prezenței lui Dumnezeu.

Eva a ținut în brațe primul nou-născut din istorie. Nu avea termen de comparație. Nu știa dacă plânsetul era „normal”, cum se alăptează sau cum se liniștește un copil. A fost prima.

Noi avem cărți, bloguri, forumuri – dar tot ajungem în

Ce putem ÎNVĂȚA de la **Eva**, prima **MAMĂ** din istorie?

5 lecții pentru femeia și mama de azi

momente când nu știm. Și ne simțim singure. Dar niciuna dintre noi nu e chiar „prima”. Și mai mult: Dumnezeu este același. A fost cu Eva. E și cu tine.

Lecția? Dumnezeu nu îți cere să știi totul. Ți cere să fii disponibilă, iar El te va învăța. „*Eu voi merge cu tine și îți voi da odihnă.*” – **Exodul 33:14**

3. Durerea face parte din viață, dar nu este finalul poveștii.

Una dintre cele mai dureroase imagini ale maternității este cea în care Eva își pierde fiul – Abel, ucis de fratele lui. Nu doar durerea morții, ci și a ruperii dintre fiii ei. Cum a mai respirat după aceea? Cum a mai trăit?

Și totuși... a continuat. A primit un alt fiu, Set, și prin linia lui avea

să vină Mesia.

Durerea este reală. Nu trebuie negată. Dar Dumnezeu are puterea să aducă speranță chiar și acolo unde pământul pare sterp.

Lecția? Pierderea nu anulează planul lui Dumnezeu. El poate scrie viață și din cenușă. „*Domnul este aproape de cei cu inima frântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.*” – **Psalmul 34:18**

4. Dumnezeu lucrează prin femei simple pentru planuri extraordinare.

Eva nu a fost „lideră spirituală”, nu a scris cărți, nu a predicat. A fost... mamă. Soție. Gospodină a unei lumi abia născute. Și totuși, prin ea a început întreaga istorie a umanității.

În ochii lui Dumnezeu, nimic nu e „mărunt”. Fiecare scutec schimbat, fiecare rugăciune spusă în șoaptă, fiecare mângâiere este o sămânță care poate da rod veșnic.

Lecția? Femeia care își face cu credincioșie partea mică face parte dintr-un plan mult mai mare.

„*Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi – gânduri de pace și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.*” – **Ieremia 29:11**

5. Credința adevărată începe zilnic, cu alegerea: „Îl cred pe Dumnezeu.”

Eva a mers mai departe. A continuat să crească copii, să trăiască, să își împlinească rolul, chiar și după eșec. De ce? Pentru că a ales să creadă.

Și tu ai de ales: în fiecare dimineață, poți alege să trăiești în vinovăție, frică

și oboseală... sau poți alege să spui: „Doamne, nu știu cum va fi azi, dar aleg să Te cred.”

Lecția? Credința nu e despre siguranță deplină, ci despre încredere într-un Dumnezeu care nu greșește. „*Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, încrede-te în El, și El va lucra.*” – **Psalmul 37:5**

În concluzie, dragă mamă, aș vrea să îți spun că și tu ești parte dintr-o linie de mame care au mers prin foc și au crescut viață. Maternitatea nu înseamnă perfecțiune. Înseamnă disponibilitate. Înseamnă să-L lași pe Dumnezeu să te folosească, chiar și în mijlocul greșelilor și slăbiciunii. El lucrează prin inima ta – imperfectă, dar deschisă.

Eva a fost prima. Tu vii după ea. Poate nu ți se pare că faci ceva mareț – dar în ochii lui Dumnezeu, iubirea ta zilnică e parte dintr-un plan etern. Nu ești singură.

Ai un Dumnezeu care te vede, te iubește și te poartă în brațele Lui, chiar și atunci când simți că nu mai poți.

Ridică-te, mamă! Dumnezeu este cu tine!

Ionela Liuba

Mame spirituale

Spune că femeile în vârstă trebuie să aibă o purtare cuviincioasă, să nu fie nici clevetitoare, nici dedate la vin; să învețe pe alții ce este bine, ca să învețe pe femeile mai tinere să-și iubească bărbații și copiii; să fie cumpătate, cu viața curată, să-și vadă de treburile casei, să fie bune, supuse bărbaților lor, pentru ca să nu se vorbească de rău Cuvântul lui Dumnezeu. (Tit 2:3-5)

În Biserică și în societate, este bine să fie mame spirituale. După cum Pavel scria lui Tit, este nevoie de femei credincioase și mature spiritual.

Este nevoie de mame cu înțelepciune și curaj, precum *Debora* - „mamă în Israel” (Jud 5:7), care să fie repere pentru eliberarea întregii națiuni de robia viciilor. Este nevoie de mame ca *Lochebed*, care să-și încredințeze copiii lui Dumnezeu. Este nevoie de mame ca *Ana* care nu se plânge, ci plânge înaintea Domnului și îi dedică Lui, până și darurile primite. Ca *Naomi*, care să iubească nurorile astfel încât acestea să-și părăsească proprii dumnezei și să se lipească de adevăratul Dumnezeu. Sau ca *Rut*, care alege să trăiască cu poporul lui Dumnezeu, renunțând la propria cultură și moștenire. Ca *Abigail*, care deși este înconjurată de oameni neînțelepți, poate să fie diferită și să aleagă voia lui Dumnezeu. Ca *Estera*, care prin credință, alege ceea ce este pentru binele poporului, chiar cu riscul propriei vieți. Ca *Maria*, care acceptă voia Domnului în viața ei, chiar dacă sufletul urma să-i fie „străpuns de o sabie” (Luca 2:35). De mame ca *Lois și Eunice*, care reușesc să transmită mai departe, cea mai prețioasă moștenire, credința. Sau mame ca *Susana Wesley*, care a avut timp suficient cu Dumnezeu dar și cu fiecare din cei 19 copii ai

săi. Este nevoie de mame ca *Amy Carmichael*, care a putut să se îngrijească de sute de copii orfani. Mame biologice, mame adoptive (ca fiica lui Faraon, Exod 2:10) sau doar femei care își asumă condiția de a da, a transmite mai departe viața spirituală pe care au primit-o de la Dumnezeu.

Este interesant și încurajator, că în Scriptură, dragostea lui Dumnezeu Tatăl este comparată cu dragostea unei mame: *Poate o femeie să uite copilul pe care-l alăptează și să n-aibă milă de rodul pânteclui ei? Dar chiar dacă l-ar uita, totuși Eu nu te voi uita cu niciun chip.* (Isaia 49:15)

Prin harul de a fi femei, Dumnezeu ne-a favorizat, oferindu-ne resurse spirituale și emoționale suplimentare, prin care putem transmite mai departe: dragostea de Dumnezeu, de Cuvânt și de oameni. Este o binecuvântare să fii mamă biologică și Dumnezeu ne-a dat multora, acest har. Altor le este rânduit să adopte un copil și Dumnezeu împlinește atât nevoia femeii de a fi mamă, cât și a copilului de a avea o familie. Însă nu oricine poate primi asta; nici Sara nu a putut fi mamă pentru Ismael. Vestea bună este că toate putem fi mame spirituale:

- Încurajând și sfătuind tinerele soții; mai mult decât a le fi confidente sau prietene, oferindu-le un exemplu personal pozitiv, în credință, vorbire și purtare;
- Urmărind și sprijinind prin rugăciune și fapte bune, creșterea pruncilor aduși la binecuvântare de familii mai nevoiașе, respectiv familii cu mai mulți copii;
- Investind timp, răbdare și ajutor

pe calea credinței, pentru frații și surorile care provin din mediu neevangelic și sunt botezați de curând;

- Ajutând la refacerea unei relații distruse: uneori doar fiind aproape, tăcând și respectând tăcerea celui supărat; alteori putem asculta, fără să apăsăm pe rana sufletească cu vorbe și întotdeauna rugându-ne pentru persoanele în cauză;
- Dând un telefon, cheltuind bani, gătind, primind oaspeți sau vizitând și ajutând o femeie care îngrijește un bolnav, de mult timp;
- Fiind cu ochii și mintea deschisă, acolo unde ne-a așezat Dumnezeu, ca să dăruim o privire blândă, o îmbrățișare, un cuvânt de încurajare - celor care trec printr-o încercare grea. Poate fi vorba de pierderea unei persoane dragi, sau o pagubă

materială, pierderea locului de muncă, sau alt necaz;

Toate acestea și multe alte lucruri, putem să le facem cu dragoste, discreție și responsabilitate, pentru că avem în noi „instinctul matern” și Duhul Sfânt. Dacă ne asumăm rolul de mamă spirituală, atunci trebuie să știm că avem „o cursă lungă”. Mamele adevărate își îndeplinesc menirea cu bucurie și sacrificii, toată viața. Nu așteptăm elogi, ne asumăm și respingerea sau judecata celor din jur, dar nu renunțăm. Uneori nu vor ieși toate așa cum am vrea, sau cum ar trebui, că și mamele greșesc. Avem însă credința că „Cel ce a început această frumoasă lucrare” prin noi și cu noi, o va duce la bun sfârșit. Pentru slava lui Dumnezeu și bucuria multora!

Juliana Bugnăruc



RECENZIE

de

CARTE



Soții Collard slujeau ca misionari în Viena, Austria, când au primit telefonul care-i anunța că fiul lor cel mare a fost ucis în Concord, California. Timothy Collard, în vârstă de 23 de ani, fusese împușcat de cel puțin trei ori în ceafă, iar corpul i-a fost mutilat ulterior. Ziarele i-au mănjit reputația, dar în cele din urmă adevărul a ieșit la iveală, iar crima a fost stabilită a fi cauzată de identitate greșită. Ucigașul a fost judecat și condamnat la închisoare, iar familia Collard s-a confruntat cu sarcina grea de a învăța cum să depășească o groază nespusă și o tragedie fără sens.

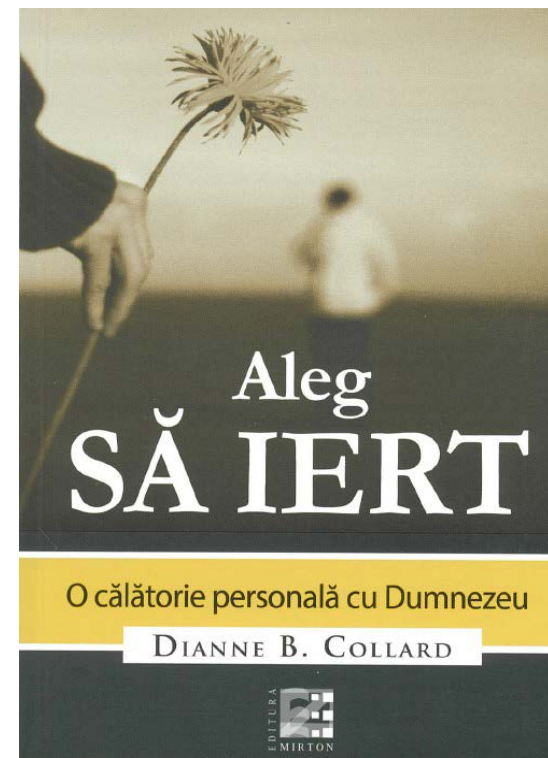
În *Aleg să iert*, mama lui Timothy, Dianne, descrie călătoria ei de la primul apel telefonic, prin ani de întristare și întrebări, până la găsirea puterii în Dumnezeu și răspunsuri care au dat sens experienței ei și o poveste de speranță și binecuvântare pe care să o împărtășească cu ceilalți.

Dianne a găsit calea spre vindecare prin sarcina aparent imposibilă de a-l ierta pe bărbatul care i-a ucis fiul. O credincioasă

puternică în Hristos, ea a ales să asculte de porunca lui Dumnezeu de a ne ierta pe vrăjmașii noștri, așa cum am fost iertați în Hristos, deși la început nu avea nicio idee cum să facă un astfel de efort. Povestea ei invită pe oricine a fost rănit personal să aleagă calea lui Dumnezeu în locul căilor lumii și să ierte ceea ce poate părea la început imposibil de iertat.

Spre deosebire de atâtea cărți despre acest subiect, *Aleg să iert* nu este o colecție academică de teorii ale iertării și aplicații clinice și nici nu este o carte de autoajutorare. Autoarea își descrie cartea ca fiind „o simplă istorisire a lucrării lui Dumnezeu în viața mea și nimic mai mult... este istoria călătoriei unei mame îndurerate spre vindecarea, creșterea spirituală și libertatea care vin odată cu iertarea”.

Eforturile ei au produs un volum nu foarte gros care împletește efectiv călătoria ei personală cu diferitele resurse care au ajutat-o pe parcurs: versete din Scripturi, scrieri



inspiraționale, studii științifice, experiențele altora în călătoriile lor de iertare și cuvântul personal al lui Dumnezeu către ea prin rugăciune și studiu biblic. Oricine s-a luptat să ierte va rezona cu povestea Diannei, în timp ce ea se luptă cu întrebarea fundamentală: „Poate Dumnezeu să aștepte cu adevărat să-l iert pe ucigașul copilului meu?”

În cartea lui Dianne există cei doi piloni ai abordării ei asupra subiectului iertării: direcții concrete de la Dumnezeu prin Scriptură pentru a învăța să ierte și narațiunea simplă a experienței ei personale. Onestitatea ei neclintită în timp ce descrie frământările ei, lecțiile primite din partea lui Dumnezeu, face povestea ei reală și umană încât te poți identifica imediat cu lupta ei.

Cartea lui Dianne este bogată în aplicarea Scripturii la dificultățile de a-i ierta pe cei care ne rănesc și ne jignesc. Ea vorbește despre costul neiertării – un cancer spiritual manifestat pe două coordonate: *resentimentul* și *amărăciunea*; aceste două elemente pot devasta sănătatea fizică, emoțională, pot degrada relațiile cu cei din viața noastră,

și, mai ales, ne pot distruge viața spirituală. „Un duh neiertător este, probabil, cel mai mare inamic al al sănătății noastre spirituale. Amărăciunea și resentimentele sunt o invitație deschisă înspre robie. Vrăjmașul știe că nu ne poate jefui de statutul pe care îl avem de copii ai lui Dumnezeu, dar ne poate împovăra.(...) atitudinea de a nu ierta conduce spre amărăciune și resentimente, care se manifestă printr-o inimă împietrită.”

Cartea se încheie cu „ajungerea acasă”, cu învățarea și acceptarea iertării. Dianne mărturisește cum Dumnezeu a inspirat-o să recitească și să mediteze la pasajul din Scriptură – 1 Petru 3:9 – „Nu întoarceți rău pentru rău, nici ocară pentru ocară, dimpotrivă, binecuvântați, căci la aceasta ați fost chemați: să moșteniți binecuvântarea!” Pentru ea pasul acesta final a fost unul care a pecetluit procesul iertării. A fost semnul iertării definitive acordate criminalului fiului ei: să se roage pentru acel suflet pierdut; a fost momentul eliberării depline de orice resentiment. Dianne a înțeles că prin această călătorie a iertării Dumnezeu voia să o binecuvinteze cu învățarea ascultării de porunca Lui de A IERTA AȘA CUM EL, ÎN HRISTOS, A IERTAT-O PE EA. Acum era liberă, se putea ruga pentru Martin, criminalul. Vindecarea răniilor produse de durerea devastatoare era completă. „Porunca de a binecuvânta pe cei care ne fac răul izvorăște din inima unui Dumnezeu al dragostei”.

Cartea se încheie cu mărturia Diannei cu privire la etapa următoare călătoriei vindecării, etapa mărturiei în fața altor suflete rănite despre lucrarea de vindecare pe care Dumnezeu a făcut-o și o poate înfăptui în inimile rănite.

Dana Bălănean

Mărturie

Încep prin a mă prezenta: sunt Bianca, am 24 de ani, sunt soția lui Majeed și mămica lui Roy, care în prezent are 9 luni.

Sunt o soție mult binecuvântată și o mamă cu un copil primit din mâna Lui. Și când spun *primit din mâna Lui* nu o spun clișeic, ci chiar așa este. Roy este răspunsul lui Dumnezeu la rugăciuni și dovada purtării Lui de grijă, un Dumnezeu de care m-am îndrăgostit de mică și care, încă de când copilul meu era în pântece, mi-a promis ca El este *El Roy*, Cel care mă vede. Credințioșia Lui am văzut-o atât de frumos și în prima mea mare experiență cu spitalul, când am fost internată cu Roy din cauza unor probleme medicale care au existat la începutul vieții lui. Dumnezeu a folosit acea perioadă pentru a-mi arăta că El are oamenii Lui, că El lucrează și prin ei și că, deși a fost greu să stau în spital și să îl privesc pe micuțul Roy cum i se administrau injecții și perfuzii, El și-a făcut lucrarea, l-a ajutat pe micuț să învețe să se hrănească și a întărit relația mea cu El și percepția mea că am frați și surori, că nu sunt singură. În fiecare zi se găsea cineva din biserica Betel să vină la noi, fapt ce m-a copleșit.

Și, acum, doresc să vă spun povestea numelui lui Roy. De mică, doream ca viitorii mei copii să

aibă nume care să reflecte caracterul lui Dumnezeu, ca o amprentă a lui Dumnezeu peste ei. Când bebelușul a apărut în burtică, m-am rugat Domnului să îmi vorbească și mie, și lui Majeed despre numele bebelușului, să fie un nume care să îi placă Lui. Și așa am ajuns să mă pun pe genunchi și să mă rog, iar Domnul să îmi vorbească despre Roy. Chiar în aceeași zi, când a venit acasă soțul meu, intrând pe ușă mi-a spus despre acest nume, astfel întărindu-mi mai mult credința și siguranța că asta este voia Lui, cea frumoasă și dreaptă și că acest bebeluș va purta un nume ca o promisiune vizibilă. Când ne uităm la el, știm că Dumnezeu este Cel care ne vede.

Acum știu că atunci, în spital, Dumnezeu a văzut dorința mea ca Roy să nu rămână hrănit cu lapte praf, ci să se hrănească natural și să crească într-un mod armonios și sănătos. El mi-a demonstrat că mă vede, acolo unde eram și mi-a dat ajutorul Lui neconținut. Pe toate planurile m-am simțit efectiv înfășurată cu legături puternice de dragoste, de multe ori când poate nici nu mă așteptam. Inima îmi este plină de recunoștință și îi mulțumesc Domnului că Roy este atât de sănătos și are o creștere atât de frumoasă.

Viața de credință împreună cu Dumnezeu este minunată de frumoasă, însă e nevoie să ne uităm dincolo de ceea ce se vede și să recunoaștem intervenția Lui. Să nu îți fie teamă să îți pui încrederea în Cel mai bun prieten, Isus! Poate, pentru moment crezi că nu te vede, dar la timpul potrivit El va interveni. Pe termen lung, într-o viață de credință, vei înțelege că era acolo cu tine, te vedea și făcea totul perfect.

Te încurajez și pe tine să reflectezi la cum ți se prezintă Dumnezeu, ție, în viața ta. Care dintre numele Lui te face să Îl recunoști cel mai bine?

Bia Hindal

Cum să dai **VIAȚĂ** CASEI tale?

Mai întâi, poate este bine să corectăm întrebarea. Dacă ne concentrăm pe casă, ne vin în minte un set standard de acțiuni clare, pe care trebuie să le facem în casă, casa formată din cărămizi, pereți, mobilă și multitudinea de ornamente...Dar hai să redefinim: în loc de casă, să spunem cămin. Cum să dai viață căminului tău? Și aici suntem incluse fiecare: și cele care stăm la bloc într-un apartament spațios sau în garsonieră și cele care au o casă în cartier rezidențial sau într-un sat pitoresc. Sunt multe aspect pe care dacă le schimbăm și le practicăm, ne vor îmbunătăți starea de bine și de sănătate: aerisitul, curățenia, hrana sănătoasă și echilibrată, programul ordonat, emoțiile bune, purtarea de grijă...Și mereu mai departe cu cultivarea caracterelor, creșterea copiilor în toate cele trei aspecte: trup, suflet și duh.

Cum să dai viață căminului tău?

Privind la familie că la o biserică în miniatură, ca o reflectare din trupul lui Hristos, înțelegem câteva aspecte importante:

- **Cultivă semințe de credință.** Da, în căminul tău urban sau rural, crește-ți copiii cu credință. Noi creștem copiii în credință, învățându-i principiile creștine. Dar îi crești cu credință? Credința în lucrurile nădăjduite, care nu se

văd. Asta înseamnă să nu vezi doar ce se vede: pe cine seamăna, ce abilități înnașcute are și să prevezi calea pe care o va urma. Să-i crești cu credință înseamnă să făurești un gând de înțelegere pentru menirea dată de Dumnezeu pentru el, o rugă în credință pentru ce năzuiești să fie, un om întreg, respectabil, onest, care să trăiască real cu Dumnezeu. Sau poate să își folosească darurile pentru zidirea altora. Care sunt semințele de credință pe care le plantezi pentru copiii tai, pentru soțul tău și pentru tine?

- **Curată lăstarii de amărăciune și mormanele de cârtire.** În fiecare casă, sunt zile, când anumite lucruri rămân nerânduite precum chiuveta de vase, sau vreun morman de haine. Aș vrea să le asemănăm cu cârtirea. Dragă mamă, tot ceea ce te nemulțumește legitim și crescut în mintea și percepția ta, nu se rezumă doar la tine. Ci aceste sentimente de nemulțumire, aceste buruieni care îți invadează mintea și inima, se extind la copii și la soț. Cârtirea nu se rezumă doar la noi și la ce nu ne place. Ci ea, cuprinde neîncrederea că Dumnezeu e suveran, cuprinde lipsa de recunoștință pentru ce suntem și am primit în administrare, cuprinde nevoia de control că noi sau altcineva să repare situația, cuprinde tensiunea că vrem acum și cât mai repede,

cuprinde limitarea la problemă. Și iată câte valuri generezi în căminul tău, tu că mama, că soție, că femeie, când ai cârtirea în inima ta. Și tu ești izvorul emoțional al casei. Și noi avem nevoie că mereu să ne raportăm la Hristos. Și atunci cârtirea și amărăciunea, nu vor crește în lumina Cuvântului și a prezenței Lui.

- **Decorează-ți casa cu virtuți și cu emoții bune.** Decorează-ți casa cu virtuți și cu emoții bune. Deseori, când eram la bucătărie și curățam chiuveta de vase, îmi lucra mintea și mi se derulau gânduri, imagini, fapte...Și sporeau cele de nemulțumire, de critică, de frică... Până mi-am amintit, că "orice gând să-l facem rob ascultării de Hristos". Și începeam o cântare de laudă. O fredonam în minte... Vrei să-ți spun ceva? Îl auzeam pe unul din băieți, cântând aceeași melodie, cu voce tare, în camera lor...Nu o dată mi s-a întâmplat aceasta. Dar aceeași melodie. Eu în minte, ei cu voce tare. Atunci am realizat că lupta nu este doar între limitele tâmplărilor mele sau a craniului sau a inimii, lupta e în casa. Și noi ca mame, ca părinți, ducem această luptă pentru căminul nostru.

Mai întâi suntem ființe individuale și fiind conștiente de nevoile personale fizice, de duhul care primește viață de la Tatăl, de supunerea și abandonarea în mâna Tatălui, de multitudinea formelor de exprimare cu care suntem cinstite, **ne vom curăța mereu că să păstrăm izvorul de viață al căminului, cu credință, fără cârtire și în frumusețe.** Așa să ne ajute Dumnezeu!

Versete de pus pe frigider și de scris pe tablă inimii:

- Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții! Proverbe 4:23
- Și credința este o încredere neclintită în lucrurile nădăjduite, o puternică încredințare despre lucrurile care nu se văd. Evrei 11:1
- Luați seama bine ca nimeni să nu se abată de la harul lui Dumnezeu, pentru ca nu cumva să dea lăstari vreo rădăcină de amărăciune, să vă aducă tulburare și mulți să fie întinați de ea. Evrei 12:15
- Poporul a cârtit în gura mare împotriva Domnului, zicând că-i merge rău. Când a auzit, Domnul S-a mâniat. S-a aprins între ei focul Domnului și a mistuit o parte din marginea taberei. Numeri 11:1
- Noi răsturnăm izvodirile minții și orice înălțime care se ridică împotriva cunoștinței lui Dumnezeu, și orice gând îl facem rob ascultării de Hristos. 2 Corinteni 10:5
- Căci la Tine este izvorul vieții; prin lumina Ta vedem lumina. Psalmul 36:9.
- Învățătura înțeleptului este un izvor de viață, ca să abată pe om din cursele morții. Proverbe 13:14
- Frica de Domnul este un izvor de viață, ea ne ferește de cursele morții. Proverbe 14:27
- Căci poporul Meu a săvârșit un îndoit păcat: M-au părăsit pe Mine, Izvorul apelor vii, și și-au săpat puțuri, puțuri crăpate, care nu țin apă. Ieremia 2:13

Daniela Haidu

MOTIVE DE RUGĂCIUNE

În perioada de vară care tocmai a debutat cu Ziua Copilului, dorim să vă propunem ca motive de rugăciune pe cei din generațiile care vin după noi. Privim la tinerii și copiii noștri cu speranța că ștafeta Evangheliei va trece la ei și va fi dusă mai departe până la venirea Domnului. Încrederea noastră este în Dumnezeu care lucrează prin Duhul Lui cel Sfânt în viețile lor dar este foarte important ca noi să le arătăm un model de creștinism autentic și să ne rugăm pentru ei. O putem face pe nume pentru cei pe care îi știm, dar ne putem ruga și pentru cei pe care îi

vedem în biserică împreună cu familia, chiar dacă nu-i cunoaștem prea bine.

Haideți să ne rugăm ca pe lângă influența bună a părinților credincioși și a bisericii locale, Dumnezeu să folosească și timpul de vacanță pentru ca tinerii și copiii noștri să-l cunoască mai bine pe El și să înțeleagă mesajul Evangheliei.

Să ne rugăm pentru cei care vor începe vara cu examene de capacitate, de bacalaureat, de intrare la facultate sau de licență. Dumnezeu să le dea spor la învățat, înțelepciune și să-i călăuzească în conformitate cu voia Lui pentru viața lor. Este posibil ca unii să aibă parte de eșec temporar, să ne rugăm ca o astfel de situație să nu fie exploatată de diavolul pentru a le sădi în suflet îndoială cu privire la dragostea și planurile lui Dumnezeu pentru ei.

Ca în fiecare vară, și anul acesta se vor organiza tabere creștine, școli biblice de vacanță și alte ocazii în care grupuri de copii sau tineri vor petrece mai multe zile împreună. Haideți să adăugăm la rugăciunea pentru protecția fizică și emoțională pe cea legată de mințile lor care să fie influențate de principiile sănătoase ale Scripturii prezentate cu ocazia acestor întâlniri. Dumnezeu să dea înțelepciune liderilor care vor însoți aceste grupuri și să-i folosească spre slava Lui în viețile celor care vor fi cu ei.

Să ne rugăm ca vremea de vară să nu însemne pentru copii și tineri mult timp pierdut: să-i ajute Dumnezeu să fructifice timpul liber învățând o deprindere nouă, făcând voluntariat sau prinzând gustul lecturii. Citirea Bibliei sau a unei literaturi de calitate (creștină sau din cultura universală) poate fi un antidot la timpul irosit pe telefon sau în fața altor ecrane.

Vă dorim tuturor și ne rugăm să vă dea Dumnezeu o vară binecuvântată, un timp care să fie trăit pentru gloria lui Dumnezeu și cu folos veșnic!



SALATĂ CU PUI, MANGO ȘI AVOCADO

Inspirată după Natasha Kravchuk (www.natashaskitchen.com)

Odată cu sosirea temperaturilor mai ridicate, preparatele ușoare și răcoritoare devin tot mai căutate — iar această salată cu pui, mango și avocado este combinația perfectă de prospețime, savoare și culoare pentru zilele calde. Deși combină gustul de fructe cu cel de legume, salata este plină de pui suculent, avocado cremos și acel gust dulce de mango care o duce la un alt nivel! Vinegreta dulce-acrișoară cu miere este extrem de simplu de preparat.

Ingrediente și preparare salată cu pui, avocado și mango (4-6 porții):

- 450 g piept de pui (2 bucăți medii), condimentat cu sare și piper, prăjit în 2 lingurițe de ulei de măsline, la foc mediu spre mare, până când se rumenește și este complet gătit (aprox. 3 minute pe fiecare parte), apoi tăiat fâșii perpendicular pe fibre.
- 1 căpățână salată medie, spălată, tocată și scursă

R E Ţ E T Ă

- 1/2 cană roșii cherry, tăiate pe jumătate
- 1/2 castravete feliat
- 1 mango (sau măr/căpșuni/piersică), curățat, și tăiat cubulețe
- 1 avocado, curățat, decojit și tăiat cubulețe
- 1/2 ceapă roșie mică, feliată subțire
- 1/4 cană pătrunjel proaspăt, tocat
- 1 ou fiert (tare)

Într-un bol mare pentru salată, adaugă salata tocată. Așază deasupra roșiile cherry, castravetele, mango-ul și avocado-ul tăiat cuburi, pieptul de pui, ceapa roșie feliată subțire, oul tăiat felii și pătrunjelul. (Pătrunjelul poate fi omis, dacă nu îți place.)

Ingrediente & preparare dressing (vinegretă cu miere): 1/2 cană ulei de măsline extravirgin, 3 linguri oțet de mere, 2 lingurițe muștar, 2 lingurițe miere, 1 linguriță sare de mare, 1/4 linguriță piper negru (sau după gust). Combină toate ingredientele pentru vinegreta cu miere într-un borcan cu capac și agită bine până când



totul este omogen. Toarnă vinegreta peste salata cu pui, mango și avocado, în cantitatea dorită.

Pagină realizată de Ionela Liuba



Adam a pus soției sale
numele Eva (Viață)
pentru că ea a fost mama
tuturor celor vii.

Geneza 3:20