

## TE REPREZINT

Te reprezint aici în valea Dura,  
Te zugrăvesc în stihuri marmoree,  
Înfometat îți sorb Învățătura  
Strop după strop, firimituri, crâmpoie.

Aș vrea, Tu, să-mi înnobilezi făptura,  
Să-mi torni în vas cântări de curcubeie,  
Sfințite fie-mi scrisul, traiul, gura,  
Nemuritoare-a dragostei scântee.

Ci-n lume unde viscolește ura  
Fii-mi, Doamne bun, a-nțelepciunii  
cheie,  
Să picur pe ghețarii ei căldura.

Și inimi noi, ca flori de orhidee,  
Să-și urce către cer, sublim alura,  
Iar muritorii, Raiul Tău să-l vreaie.

(Nicholas Dinu)



## Să ne rugăm pentru...

•...**elevii bisericii noastre**. Va începe un nou an școlar, în care dorim să cerem protecția Domnului peste copiii bisericii. De asemenea, Dumnezeu să le dea înțelepciune să poată învăța și putere de a lumina întotdeauna o trăire curată.

•...**părinții din biserică**. Domnul să-i ajute să-și crească copiii în temere și ascultare de El; sfatul și exemplul lor să fie învățătură și mărturie pentru cei mici. Dumnezeu să îngrijească și de toate resursele necesare părinților pentru a-și crește copii.

•...**cadrele didactice din biserică noastră**. Să cerem Domnului călăuzirea Sa în dreptul dascălilor și multă răbdare și înțelepciune în munca pe care o fac.

„Domnul îmi ascultă cererile și Domnul îmi primește rugăciunea!”

(Ps. 6:9)

### Colectivul de redacție:

Teo Laze,  
Dana Popa,  
Ramona Codrea,  
Andreea Homoșdean,  
Isabelle Romașcu,  
Dana Cristea.

### Zâmbiți, vă rog...

La terminarea serviciului de dimineață, după o predică foarte lungă și ... plictisitoare, o doi soți mai în vârstă se îndreptau spre ieșire, când pastorul o opri pe soră:

- Spuneți-mi, soțul dumneavoastră s-a simțit rău? L-am văzut ieșind în timpul predicii.

- Nu. Vă rog să îl scuzați, domnule pastor, el e doar somnambul!



### **SERVICIILE BISERICII**

**DUMINICA :** 9 - 12 Serviciu divin  
18 - 20 Serviciu divin

**MARȚI :** 18 - 20 Seară de rugăciune

**JOI :** 18 - 20 Serviciu divin

**VINERI:** 17<sup>30</sup> - 19 Seara adolescenților

Îți place să scrii? Ai poezii personale, eseuri sau mici gânduri pe care le-ai așternut cândva pe hârtie și te-ai gândit că nimănui nu-i pasă de ce ai scris tu? Nouă ne pasă! Așa că nu ezita să ne trimiți creațiile tale la adresa de e-mail [buletin.duminical@yahoo.com](mailto:buletin.duminical@yahoo.com) și cele mai bune vor apărea în buletinul bisericii.

Timisoara — str. Banu Mărăciune nr.25 tel. 0256-472002  
e-mail: poartacerului@gmail.com

Vă stăm la dispoziție pentru nevoile dumneavoastră spirituale :

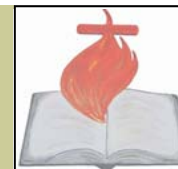
Pastor Nelu Filip : tel. 0745-306431

Diacon Romica Florescu : tel. 0721-644073

Prezbiter Sandu Guler : tel. 0722-510842

Diacon Paul Moldovan : tel. 0745-531218

# BISERICA POARTA CERULUI



“O poartă deschisă către ceruri”

„...umblați pe calea cea bună  
și veți găsi odihnă  
pentru sufletele voastre!”

(Ieremia 6:16b)

## Șapte secrete pentru managementul stresului

În ziua de azi, stresul nu este o opțiune. Face parte din atribuțiunile de serviciu. Se poate face o listă cu nenumărate motive care pot cauza stresul în timpul unei zile, fie că ne aflăm la locul de muncă, acasă, ori în activități recreative. Stresul însă nu trebuie să ne învingă – el poate fi ținut sub control.

Nu ai trăit niciodată cu impresia că viața și programul tău de lucru ți-au scăpat de sub control? Nu poți elimina stresul, dar îl poți stăpâni. Nu este vorba despre cât de mult stres poți suporta, ci despre felul în care îi faci față.

Domnul Isus Cristos a experimentat presiuni și un stres enorm, însă acestea nu i-au afectat câtuși de puțin pacea minții. În ciuda opozițiilor Săi, a numeroaselor solicitări și a timpului destul de puțin în care a putut rămâne singur, viața Sa a reflectat echilibru și o liniște interioară extraordinară. Care a fost secretul Său? O scurtă privire asupra stilului Său de viață ne arată șapte modalități prin care stresul poate fi combătut.

(continuare în pagina 2)

(continuare din prima pagină)

**Principiul identificării:** Să știi cine ești! De 18 ori Isus a afirmat în mod public cine era El. Nu exista nici un dubiu în mintea Sa, știa exact cine era. Dacă nu ești sigur de identitatea ta, le vei permite altora să te preseze în tiparele lor. Încercarea de a părea ceea ce nu ești provoacă stres! *“Eu sunt Lumina lumii...”* (Ioan 8:12).

**Dedicare:** Să știi căror oameni vrei să le fii plăcut. Nu poți să fii pe placul tuturor. Nici Dumnezeu nu a putut! Se poate ca în momentul când faci un grup de oameni fericiți, alt grup să se supere pe tine. Isus nu s-a lăsat niciodată manipulat de frica de a fi respins. Nimeni nu poate face presiuni asupra ta fără acordul tău. *“...Pentru că nu caut să fac voia Mea, ci voia Tatălui, care M-a trimis.”* (Ioan 5:30).

**Organizare:** Fixarea unor obiective clare. Pregătirea previne presiunea, pe când amânările și întârzierile provoacă presiune. Poți lucra fie bazat pe priorități, fie sub presiune. Isus a spus: *„Căci Eu știu de unde am venit și unde Mă duc”* (Ioan 8:14).

**Concentrare:** Focalizarea pe un singur lucru care să fie făcut o dată. Nu poți prinde doi iepuri în același timp! Isus a știut cum să facă față celor care-L întrerupeau, fără a se lăsa distras de la scopul Său major. *“Trebuie să vestesc Evanghelia Împărăției lui Dumnezeu... fiindcă pentru aceasta am fost trimis.”* (Luca

4:42-44).

**Delegare:** Nu încerca să faci totul singur. Vom ajunge să fim tensionați când simțim că totul depinde doar de noi. Isus a recrutat 12 ucenici. Nu permite ca perfecționismul sau temerea că alții ar putea face lucrurile mai bine decât tine, să te împiedice să-i implici și pe ceilalți în rezolvarea unor sarcini. *“A rânduit dintre ei doisprezece, ca să-i aibă cu Sine, și să-i trimită să propovăduiască.”* (Marcu 3:14).

**Meditare:** Fă-ți un obicei din a te ruga. Indiferent cât de ocupat era, Isus și-a făcut timp în fiecare zi pentru a rămâne singur și a se ruga. Un astfel de „timp liniștit” în fiecare zi poate reduce stresul foarte mult. Folosește acest timp pentru a vorbi cu Dumnezeu despre presiunile și problemele tale, evaluează-ți prioritățile și descoperă, citind din Biblie, legile și principiile care trebuie respectate pentru a avea succes în viață. *„Pe când era încă întineric de tot, Isus S-a sculat, a ieșit, și S-a dus într-un loc pustiu. Și Se ruga acolo.”* (Marcu 1:35).

**Relaxare:** Fă-ți timp pentru a te bucura de viață! Echilibrul este cheia pentru managementul stresului. Munca trebuie echilibrată cu activități recreative și cu închinare. Isus le-a zis: *„Veniți singuri la o parte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin.”* (Marcu 6:30-31).

Rick Warren

Le urăm  
**LA MULȚI ANI**  
și multe binecuvântări celor care în săptămâna aceasta își vor aniversa ziua de naștere. De asemenea, să nu uităm să-i amintim în rugăciunile noastre:



Duminica, 14 sept.

**Remus Alăzăroae,**  
**Adrian Herlo,**  
**Lidia Marișescu**

Luni, 15 sept.

**Oana Marcu,**  
**Monica Lupescu**

Marti, 16 sept.

**Dariana Marcu**

Miercuri, 17 sept.

**Ovidiu Mărieș,**  
**Laura Ștreangă**

Vineri, 19 sept.

**Fabian Alăzăroae**

Sâmbătă, 20 sept.

**Daniel Anton**

*„Da, inima noastră își găsește bucuria în El, căci avem încredere în numele Lui cel Sfânt.”*

(Psalmul 33:21)



## SĂ NE CUNOAȘTEM UNII PE ALȚII...

În acest număr, dorim să facem cunoștință cu **familia Ursan Cosmin & Estera**, o familie devotată Domnului și lucrării Sale din biserica Poarta Cerului.

Cei doi tineri au încheiat un legământ de iubire în fața lui Dumnezeu, iar El a consfințit căsătoria lor care a avut loc în data de 28 iunie 2008, în biserica noastră. Domnul continuă, de atunci, să înconjoare cu dragoste această familie și să le ofere binecuvântări, iar cei doi încearcă să-și trăiască viața ca și familie plăcută înaintea Lui. Încă dinaintea căsătoriei lor, fratele Cosmin și sora Estera au slujit Domnului cu multă dedicare, cântând în corul bisericii, iar în prezent continuă să fie implicați, ca și familie, în aceeași lucrare. Ca și ocupație zilnică, fratele Cosmin lucrează în construcții, iar sora Estera este inginer economic.

Ca temelie a vieții lor de familie, cei doi au ales versetul 11 din Isaia 58 - *“Domnul te va călăuzi neîncetat, îți va sătura sufletul chiar în locuri fără apă, și va da din nou putere mădularilor tale; vei fi ca o grădină bine udată, ca un izvor ale cărui ape nu seacă.”* Incredători în promisiunile lui Dumnezeu, soții Ursan caută să zidească în căminul lor un colț de rai, punând în aplicare - ca și principiu de căpătâi - "o viață trăită în dragoste, sinceritate și transparență, în urma unei relații stabile cu Dumnezeu."

Fie ca Domnul să ocrotească mereu această familie, să le dea biruință după încrederea pe care și-au pus-o în El și să îi binecuvânteze cu multă pace și bucurie !

*Am dori, ca și biserică, să purtăm în rugăciune familia Ursan întregă săptămâna viitoare, cerând Domnului ca binecuvântarea Lui să fie peste ei și prezența Lui să fie resimțită în viața lor. De asemenea, să ne rugăm Domnului, susținându-i pe cei doi în cererea ca Dumnezeu să le dea viziune în trăire și să îi păstreze o familie sănătoasă, atât spiritual, cât și social.*

... a consemnat Andreea Homoșdean



## CONCURS BIBLIC Cercetați Scripturile!



6. Pe cine a rânduit Dumnezeu pentru desăvârșirea sfinților?

7. Ce anume i-a fost socotit drept neprihănire lui Avraam?

8. Completați versetul: „... câștigată fără trudă scade, dar ... crește.” (...)

9. Cum ar trebui să fie credinciosul pentru a vedea pe Dumnezeu?

10. Care este corespondentul evreiesc al cuvintelor „Dumnezeul cel atotputernic”: a) Iehova Adonai; b) El-Șadai; c) Iehova iire; d) Șilo; (Alegeți varianta corectă!)

**Răspunsurile la întrebările din nr. trecut sunt următoarele:** 1/ Apolo (F. Ap. 18:24) 2/ Pilda judecătorului nedrept (Lc. 18:1-8) 3/ „...din inima omului... o vorbă bună...” (Prov. 12:25) 4/ Să aibă credință (Evr. 11:6) 5/ d) „Tu ești Dumnezeu care mă vede” (Gen. 16:13)

Au participat cu răspunsuri la întrebările 1 – 5 din nr. trecut al buletinului următoarele persoane: Nicoleta Cioagă, Lavinia Creac, Elena Ghiță, Elena Hack, Ramona Jurmescu, Elena Merț, Estera Nistor, Elena Rascu și Mirela Șomrak.

**Regulament:** La acest concurs pot participa toate persoanele care iubesc și cercetează Scripturile. Răspunsurile vor fi trimise în maxim 4 zile de la publicarea întrebărilor (respectiv până joi seara), întrucât rezolvarea acestora va apărea în numărul viitor al buletinului. Participanții pot trimite răspunsurile la adresa de mail [buletin.duminical@yahoo.com](mailto:buletin.duminical@yahoo.com) sau le pot introduce în cutia buletinului duminical din holul bisericii. Domnul să vă binecuvânteze și mult spor la cercetarea Scripturilor!

...rubrică realizată de Dana C. Popa