



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano

#dowhatUcan

## Studiare *insieme*

### Maria ed Elisabetta - "Prendetevi un po' di riposo"

Sia la vita che il ministero hanno un modo di sorprenderci con l'inaspettato, per quanto cerchiamo di anticipare alcune cose. Immaginate Maria, la giovane Maria. Senza dubbio era stata messa al corrente delle conversazioni sulle profezie riguardanti la venuta del Messia. Tuttavia, come è nella nostra natura umana, riconosciamo che le cose possono accadere, ma raramente pensiamo "accadrà a/per me". Sono sicuro che questo era anche il caso di lei.

Come leggiamo in Luca 1, Maria non era l'unica ad affrontare una svolta improvvisa nella vita. Anche sua cugina Elisabetta ebbe un figlio inaspettato in un momento della sua vita. È in questa narrazione che trovo istruzioni e incoraggiamenti per noi oggi. Vieni via e riposati un po'. Sì, tu!

In primo luogo, riconosciamo che molte volte non vediamo le curve e le colline della vita con largo anticipo. In secondo luogo, ricordiamo a noi stessi che non è consigliabile aspettare di "riprendersi" dopo aver superato una stagione impegnativa, perché non possiamo mai essere sicuri di quanto possano durare le stagioni. In terzo luogo, concordiamo sul fatto che non tutte le stagioni impegnative sono negative. Tuttavia, anche quando stanno accadendo "cose belle", possiamo prenderci del tempo per "scappare" e riposare. Sì, anche nel bel mezzo di tutto questo!

Maria ed Elisabetta stavano vivendo il periodo più emozionante, ma incerto, della loro vita. Erano fedeli e piene di fede. Posso immaginare, però, che anche se piene di fede e di fiducia nel fatto che Dio potesse fare qualsiasi cosa, dovevano ancora elaborare pensieri ed emozioni. Erano un dono così prezioso l'uno per l'altro! Luca 1:39-56 ci racconta di quella grande visita. Che momento di riposo e di incoraggiamento per questi due! Non potevano essere consapevoli di tutto ciò che li attendeva, eppure si sono presi del tempo per nascondersi e riposare. Certo, per Maria le implicazioni culturali della sua gravidanza erano grandi, ma quale cura le fu riservata nel piano di Dio per darle un posto dove andare e qualcuno che la capisse quando ne aveva più bisogno!

Sebbene ci siano molte cose che potremmo continuare a scavare in questa bellissima narrazione, la mia preghiera è che siate incoraggiati in due semplici modi:

- Che vi diate il permesso di ritagliarvi del tempo "in mezzo a tutto" per staccare e riposare.
- Quando possibile, che siate anche una persona e un luogo di incoraggiamento e di riposo per qualcuno vicino a voi.

Abbiamo bisogno gli uni degli altri! E, cara, ho bisogno che tu sia forte, incoraggiata e riposata!

Sfida: ti sfido, cara amica, a guardare il tuo calendario e a riservarti dei momenti di riposo e di ristoro, sia da sola che con un amico fidato. Rivolgiti a qualcuno che ti sembra abbia bisogno di un po' di tempo libero... prendi un caffè, fai una gita di un giorno! Riposatevi un po'!

*Harmony Pace, Direttore dei Euro Ladies Ministries*



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano

#dowhatUcan

## Guidare *insieme*: La forza dell'attesa

Riposo: più facile a dirsi che a farsi. Non c'è da meravigliarsi che il Signore si sia riposato il 7° giorno della Creazione dopo la Sua buona opera. Ovviamente, non aveva bisogno della pausa; piuttosto, la Sua azione è servita da esempio per tutti noi. Come l'Onnipotente riposava, così dovremmo farlo noi. In questo mondo frenetico, dobbiamo ricordare che il riposo è essenziale per il nostro benessere mentale, fisico e spirituale.

Il Signore sapeva esattamente cosa stava facendo quando ci comandò di *"osservare il giorno del Signore e renderlo santo"*. La ricerca mostra che il riposo migliora la nostra memoria, rafforza la nostra capacità di gestire lo stress e rafforza il nostro sistema immunitario, tra molti altri benefici. Al contrario, la mancanza di riposo compromette la nostra funzione esecutiva, aumenta i livelli di cortisolo, ci rende più suscettibili alle malattie e aumenta il rischio di ansia e depressione. Il Salmo 127:2 ci dice: *"Invano ti levi di buon'ora e vada tardi a riposare, mangiando il pane dell'ansiosa fatica; perché dona al suo amato sonno."* Isaia 40:31 dice notoriamente: *"Ma quelli che sperano nel Signore rinnoveranno la loro forza; saliranno con ali come aquile; correranno e non si stancheranno; cammineranno e non verranno meno"*.

Non siamo progettati per affrontare questa vita frenetica da soli, eppure così spesso dimentichiamo di dare la priorità a mettere da parte del tempo per riposare e aspettare il Signore. Nella nostra umanità, ci facciamo prendere dai nostri compiti e dalle nostre responsabilità, trascurando di deporre quelle stesse cose ai piedi del nostro Padre Celeste e di sederci ai Suoi piedi come fece Maria. Se lo facessimo, ci troveremmo molto più leggeri, più calmi, più forti e riposati.

Se torniamo a Isaia 40:8, troviamo una bella ragione per riposare nel Signore: la Sua potenza e la Sua forza sono infinite. *"Non l'hai saputo? Non avete sentito? Il Signore è il Dio eterno, il Creatore dei confini della terra. Non viene meno e non si stanca; La sua comprensione è imperscrutabile. Dà forza ai deboli e a chi non ha forza aumenta la forza. Anche i giovani verranno meno e saranno stanchi, e i giovani cadranno esausti; ma coloro che sperano nel Signore rinnoveranno le loro forze; saliranno con ali come aquile; correranno e non si stancheranno; cammineranno e non verranno meno"*. Il Signore dà forza ai deboli. Quando siamo deboli e irrequieti, Egli ci rafforza e calma la nostra anima. Egli è la Fonte Infinita che fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno per compiere la Sua volontà in questa vita.

Matteo 11:28-30 dice: *"Venite a me, voi tutti che siete affaticati ed aggravati, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mite e umile di cuore, e troverete riposo per le anime vostre. Poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero"*. Il riposo non è semplicemente per le vacanze o per particolari giorni dell'anno, ma dovrebbe essere un principio continuamente praticato nella nostra vita. Sedersi ai Suoi piedi e prendersi cura del Suo tempio (il nostro corpo) rinnova il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito. Se siamo oppressi, esausti o sfiniti, non possiamo guidare in modo efficace, né possiamo compiere adeguatamente la volontà di Dio per la nostra vita. Ma, quando cerchiamo riposo nell'Acqua Viva del Suo spirito, troviamo una fonte di gioia e di pace che dà forza e che supera ogni comprensione. Nel Signore troviamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno!

***Filippesi 4:6-7 – "Non siate ansiosi di nulla, ma in ogni cosa le vostre richieste siano rese note a Dio con preghiera e supplica con ringraziamento. E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù"***.

Candace Lindholm



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano

#dowhatUcan

## Chiacchierare *insieme*: Crystal Wallace

Mi chiamo Crystal Wallace. Mio marito Kevin e io siamo missionari nel Regno del Belgio. Sono la madre benedetta di due bellissime figlie, 3 dolci nipotine e un bellissimo nipotino.

### **Da quanto tempo dirige i ministeri femminili?**

Mio marito e io siamo nel ministero insieme da 42 anni e ho guidato gruppi femminili a periodi alterni per tutto questo tempo.

### **Quale scrittura descriverebbe meglio il vostro ministero delle signore?**

Non ho in mente una Scrittura in particolare, ma in una chiesa in cui mio marito era pastore, il nostro motto era "Sorelle unite!". Il nostro obiettivo era quello di riunire le sorelle e di essere un sistema di sostegno reciproco.

### **Qual è stata la sua sfida più grande nei Ministeri Femminili?**

La mia sfida più grande è stata l'aspettativa che ho riposto in me stessa. In passato mi è capitato di non voler partecipare a un evento se non mi sentivo in grado di farlo alla perfezione. Mi sono resa conto che ogni sforzo che facevo era apprezzato dalle signore che partecipavano. Essendo loro stesse mogli e madri, capivano il carico di lavoro che grava sulle spalle di una donna ed erano grate per qualsiasi evento organizzato, grande e lussuoso o piccolo e semplice.

### **Qual è stata la sua più grande vittoria nei Ministeri Femminili?**

Nei nostri gruppi ci sono state donne che erano state così ferite nel loro passato che avevano costruito dei muri intorno al loro cuore e non avrebbero permesso a nessuno di entrare. Ma sono stata benedetta nel vedere quei muri crollare mentre costruivamo relazioni e trascorrevamo del tempo insieme condividendo e studiando la Parola di Dio. Ho visto la lampadina accendersi nelle vite di coloro che finalmente hanno capito chi sono in Cristo. Per me, questa è la vittoria più grande!

### **Quale suggerimento avrebbe per motivare le signore a far parte dei Ministeri Femminili?**

Probabilmente non riuscirete mai a far partecipare tutte le donne della vostra chiesa a tutti gli eventi femminili, e questo può essere scoraggiante. Tuttavia, concentratevi su quelle che partecipano e fate del vostro meglio per loro.

### **Cosa avete provato che funziona meglio?**

All'inizio ho iniziato a tenere riunioni mensili, ma ho scoperto che la partecipazione era molto imprevedibile. A volte c'erano molte donne, ma spesso ce n'erano solo alcune. Alla fine, ho concentrato le nostre riunioni su occasioni speciali come la festa della mamma, San Valentino, Natale, ecc. Ho organizzato in modo particolare queste riunioni e ho scoperto che erano più partecipate. Ho anche svolto studi biblici e libri per signore. Questi si tenevano separatamente dalle riunioni femminili ed erano molto partecipati. Ho trovato che questi studi creavano un'atmosfera in cui le donne si aprivano e condividevano più cose su di sé di quanto avrebbero fatto durante un evento femminile più formale.

### **Cosa avete provato che non ha funzionato?**

L'evento che ho provato e che non ho più ripetuto è stato un fine settimana per le nostre giovani donne adolescenti. Quel fine settimana ha richiesto molto tempo, sforzi e denaro e, sfortunatamente, le giovani donne non sembravano apprezzare lo sforzo.

### **Avete qualche risorsa specifica che utilizzate e che vorreste consigliare?**

Mi piace organizzare eventi a tema e, una volta deciso il tema, ci sono tantissime risorse online disponibili. Pinterest è un'ottima opzione, ma di solito mi limito a cercare su Google il tema che sto cercando, specificando che si tratta di un gruppo di donne della chiesa, e ci sono molti aiuti là fuori.

Continua...



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano

#dowhatUcan

## Chiacchierare *insieme*: Crystal Wallace (continuò)

### ***I vostri Ministeri Femminili hanno svolto attività di sensibilizzazione nella comunità? Ce ne parli.***

Invece di scambiarci regali alla nostra riunione di Natale, ho chiesto a ogni donna di portare un piccolo dono per il nostro rifugio femminile locale. Ho chiesto in anticipo al rifugio di cosa avessero bisogno e ho fornito l'elenco alle signore. Le signore hanno portato i loro oggetti alla nostra festa di Natale e abbiamo preparato dei sacchetti regalo individuali. In ogni borsa abbiamo incluso un biglietto che assicurava alla signora che stavamo pregando per lei e abbiamo incluso anche le informazioni sulla nostra chiesa.

Come testimonianza del potere di questo tipo di eventi, una delle signore della nostra chiesa guidava uno scuolabus. Un giorno una delle sue studentesse salì sull'autobus e le mostrò un biglietto che sua madre aveva ricevuto in un pacco regalo. Quel biglietto era il biglietto della nostra chiesa, proveniente da una borsa regalo che le nostre signore avevano fornito al rifugio!

### ***Quale consiglio o incoraggiamento darebbe a chi ha appena iniziato?***

Zaccaria 4:10 ci dice di "non disprezzare i piccoli inizi". Non importa quanto siate poche, iniziate e mantenete un ministero delle donne nella vostra chiesa. Studiate insieme la Parola, pregate insieme, bevete insieme il tè o il caffè, condividete insieme. Ogni grande cosa ha avuto un piccolo inizio!

*Debra Summers, il Segretario dei Euro Ladies Ministries*



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano #dowhatUcan

## Incontrarsi insieme

Io e mio marito cerchiamo di fare una vacanza ogni anno, ma la maggior parte delle volte torniamo in Canada o negli Stati Uniti per visitare la famiglia e gli amici. Questi viaggi sono sempre un momento meraviglioso per riallacciare i rapporti con i nostri cari e ci teniamo a ogni momento trascorso insieme; non li cambierei con nulla. Tuttavia, a dire il vero, di solito torniamo in Europa più stanchi di prima.

Quest'anno è stato diverso. A maggio abbiamo fatto quella che chiamerò una "vera" vacanza. Invece di tornare a casa per visitare la famiglia e gli amici, abbiamo trascorso 9 giorni sull'isola di Creta rilassandoci, godendoci il sole, vedendo nuovi luoghi, leggendo, facendo passeggiate e a volte non facendo assolutamente nulla! Onestamente, non ricordo l'ultima volta che abbiamo fatto una vacanza e sono tornata a casa riposata e rilassata. È stato MERAVIGLIOSO!

Come donne, abbiamo così tante cose da fare per la maggior parte del tempo. Ci sono sempre eventi familiari, lavorativi e religiosi che riempiono le nostre agende di appuntamenti. La vita può essere opprimente e può influenzarci fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente.

Le Scritture hanno molto da dire sul riposo fisico e Dio stesso ne è stato il primo esempio. All'inizio, Dio ha realizzato un progetto di creazione di sei giorni, ma il settimo giorno si è riposato da tutto ciò che aveva fatto (Genesi 2:2). Gesù ha chiesto espressamente ai suoi discepoli di "andarsene da soli in un luogo isolato e riposare per un po'" (Marco 6:31, CSB). Vi suona familiare?

Le vacanze estive sono ormai alle porte e prego che la vostra famiglia abbia l'opportunità di "andare in un posto lontano e riposare per un po'". Il corpo, l'anima e lo spirito ne hanno bisogno!

Ma se non potete prendervi una vacanza formale, avete comunque bisogno di riposare! Le donne della vostra chiesa hanno bisogno di riposo. Allora perché non trasformare la prossima riunione in una serata di riposo e relax? Potreste trasformare la sala in un'atmosfera da spa, abbassando le luci, mettendo in sottofondo una musica strumentale soft e mettendo a disposizione delle signore bacinelle di acqua calda in cui immergere i piedi mentre tenete una devozione sul riposo. Potreste preferire un'atmosfera da spiaggia, affiggendo alle pareti delle belle foto di spiaggia e chiedendo a ogni signora di portare la sua sedia da spiaggia preferita per rilassarsi. Oppure che ne dite di un luau hawaiano abbinato al tema della spiaggia? Un picnic estivo in un parco locale o nel giardino di qualcuno potrebbe essere un'ottima opzione. Questa idea di picnic sarebbe ancora più bella se si potesse fare in riva a un lago.

Potreste chiedere alle signore di raccontare una storia sulla loro vacanza preferita o di dare consigli su ciò che fanno per rendere le vacanze un'esperienza riposante. Se per loro la lettura è un'attività riposante, quale libro consiglierebbero? Qual è il loro luogo di vacanza preferito?

Ecco alcune idee devozionali da prendere in considerazione:

- Genesi 2:2; Ebrei 4:9-10 - E Dio si riposò
- Marco 6:31 - Vieni via e riposati un po'
- Matteo 11:28 - Vi darò riposo
- Geremia 6:16; Salmo 62:1; Matteo 11:29 - Riposo per la vostra anima
- I Re 5:4 - Riposo da ogni parte

Godetevi l'estate, signore! Prendetevi del tempo per voi stesse! Riposatevi, rilassatevi e rinnovatevi fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente!

*Crystal Wallace*



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano #dowhatUcan

## Insegnare *insieme*

### Vieni via e riposati un po'

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. Egli disse loro: «Venitevene in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un poco»; infatti, erano tanti quelli che andavano e venivano, che essi non avevano neppure il tempo di mangiare. (Marco 6:30-31)

Questo suona familiare a qualcuno? Soprattutto a qualcuno che svolge un ministero? La traduzione del Messaggio di Marco 6:31 potrebbe essere stata scritta per noi, oggi! La soluzione di Gesù per i servi impegnati e stanchi - che stavano facendo con successo esattamente ciò per cui li aveva mandati - era di allontanarsi dalle folle e riposare un po'. Perché il servizio del Re richiede di riversare se stessi in continuazione, e noi dobbiamo avere un tempo e un luogo in cui possiamo riposare il nostro corpo fisico, schiarirci le idee, entrare di nuovo in contatto con il nostro scopo e la nostra missione per poter continuare.

Cosa fate per rilassarvi? Riprendersi? Rinnovare le forze? Tutti noi, senza dubbio, dobbiamo mantenere la nostra devozione personale e quotidiana e il nostro tempo con Gesù, ma a volte le esigenze del ministero sono schiaccianti al punto che abbiamo bisogno di qualcosa in più per reintegrare la virtù e la "voglia di" che si sono esaurite. Di seguito sono riportate alcune idee e risorse che potrebbero aiutare ciascuno di noi a mantenere la salute, l'equilibrio e la serenità nelle crescenti esigenze del ministero.

- **CAMMINARE!** Andate a fare una passeggiata! Allacciate le scarpe da ginnastica, mettete le cuffie e andate a fare una bella passeggiata, lunga, che fa battere il cuore e fa vibrare il sangue! Non fermatevi a guardare le vetrine, quello tenetelo per dopo! Ma partite seriamente e camminate velocemente e con costanza per 30 minuti o un'ora al giorno. I benefici per la salute sono incommensurabili! I livelli di stress diminuiranno, il flusso sanguigno e il rifornimento di ossigeno aumenteranno, le misure del girovita e dei fianchi diminuiranno! Per non parlare del fatto che è totalmente gratuito, senza alcun costo! Siamo una società troppo sedentaria e i nostri livelli di salute e di stress lo dimostrano. Quindi, allontanate i vostri problemi a piedi! Respirate a pieni polmoni l'aria fresca e il sole di (o lo smog!), salutate qualcuno che non conoscete, cantate con la vostra playlist preferita, lasciate che il Signore faccia scendere ogni giorno nuove e fresche misericordie e unzioni nel vostro spirito. Sarete migliori per questo!
- **Fate un bagno di bolle!** Se avete la fortuna di avere una vasca da bagno in casa, usatela in modo proattivo! Bandite i bambini e il cane per un'ora, accendete una candela, aggiungete delle bollicine e immergetevi per un po'! Prendersi un'ora di tempo per "me" vi aiuterà a ricaricare le forze per essere in grado di servire coloro che dipendono da voi. Lo stesso principio si applica anche senza vasca da bagno: una lunga doccia calda privata può fare miracoli per aiutare a rilassare la tensione di collo, schiena e spalle. Provate a mettere dei dischetti di eucalipto sul fondo della doccia: vi aiuteranno ad aprire le vie respiratorie e i pori, permettendo al corpo di ringiovanire.
- **Leggere un libro!** Un libro vero! Passiamo troppo tempo a guardare immagini e non abbastanza a esercitare il nostro cervello con la lettura vera e propria. La lettura, con la sua elaborazione attiva del linguaggio e del testo, favorisce una comprensione più profonda, la conservazione della memoria e l'immaginazione. La lettura offre molti benefici, dalla comprensione infantile al pensiero critico, fino alla prevenzione della demenza senile. Anche i cruciverba, il Sudoku e altre sfide scritte, oltre a essere divertenti e rilassanti, vi faranno fare un ottimo "allenamento mentale". Un esercizio molto antiquato, ma efficace, è quello di scegliere un libro da leggere ad alta voce in famiglia. Leggete insieme un capitolo ogni sera, lasciate spazio a commenti e domande e vedrete come la vostra famiglia diventerà più unita!
- **Trovate un hobby!** Trovate qualche tipo di attività manuale che occupi le vostre mani e permetta al vostro cervello di rilassarsi, come l'uncinetto, il lavoro a maglia, la pittura, il cucito, la rifinitura di mobili, la realizzazione di trapunte, la creazione di splendidi accessori per capelli o la lavorazione del cuoio. Qualcosa che NON sia scorrere i social media! Le possibilità sono infinite come la vostra creatività. Non solo il lavoro manuale vi aiuterà a rilassarvi e ad alleviare lo stress, ma c'è sempre la possibilità di vendere le vostre creazioni per ottenere un piccolo guadagno extra. Che razza di sollievo dallo stress sarebbe!

Continua...



# TOGETHER

Edizione n. 7: estate 2025 - italiano

#dowhatUcan

## **Insegnare *insieme* (continuò)**

**Vieni via e riposati un po'**

- Giocate! Tirate fuori i giochi da tavolo e sfidate la vostra famiglia a una partita! Il tempo di qualità trascorso insieme a tavola giocando è inestimabile. Dichiaratelo zona libera da media (non sono ammessi cellulari!) per renderlo ancora più speciale. Imparate di nuovo a parlare, faccia a faccia con gli altri! Vi stupirete di come i vostri figli si apriranno di nuovo a conversare con voi, una volta che sentiranno di avere la vostra completa attenzione e nessuno starà fissando uno schermo.

L'Ecclesiaste 3 ci dice che per ogni cosa c'è una stagione e che è dono di Dio che ogni uomo goda del bene di tutto il suo lavoro. Se non ci prendiamo il tempo di staccare e di riposare per un po', ci ritroveremo a pezzi. Persino Dio si riposò il 7° giorno da tutte le sue fatiche creative: come possiamo noi, semplici esseri umani, fare di meno?

*Kay Burgess*