



TOGETHER

#dowhatUcan

Dolce come il miele

Edizione n. 10: primavera 2026 - italiano

Studiare insieme: Baciare o separarsi?

Il piccolo libro di Ruth nella Bibbia racconta una storia incredibile sugli eventi nella vita di tre donne, di cui la famosa dichiarazione d'amore e impegno di Ruth è probabilmente la parte più conosciuta. *"Non chiedermi di lasciarti"* e *"dove andrai tu, andrò anch'io"* sono parole appassionate che sono state citate da più di una sposa nel giorno del suo matrimonio. Tuttavia, nel momento in cui furono pronunciate quelle parole sincere, c'era molto di più di quanto spesso si pensi.

Il capitolo 1:6-17 racconta di Ruth e Orfa in piedi a un bivio mentre salutano definitivamente la loro suocera Naomi, che sta lasciando la terra pagana di Moab per tornare a casa sua, Betlemme di Giudea. Naomi, che era arrivata a Moab *"ricca"* durante una carestia, sta tornando in Giudea *"vuota"* e in disgrazia, avendo perso il marito e entrambi i figli per morti premature in quella terra straniera dove Dio aveva detto loro di *non* andare. Credendo di non avere più nulla che la trattenesse a Moab, Naomi progetta di tornare in Israele distrutta e sola. Ma non ha tenuto conto della forza di Ruth, che ha visto qualcosa in sua suocera nonostante tutti i fallimenti che desiderava ardentemente. Quando ha supplicato Naomi *"non chiedermi di lasciarti"*, le stava essenzialmente dicendo che era disposta a rinunciare a tutto ciò che le era rimasto a Moab, per la possibilità di una nuova vita in Israele.

Ruth si aggrappò alla suocera, supplicandola di non lasciarla sola a Moab. Orfa la baciò sulla guancia, versò qualche lacrima e tornò alla sua vecchia vita. Due giovani donne moabite in circostanze simili. Entrambe sposate con giovani immigrati ebrei, entrambe tragicamente vedove senza figli in giovane età. Entrambe di fronte a scelte terribilmente difficili nella vita: dove andare da lì? Quale strada sarebbe stata la migliore? Orfa scelse di dire addio alle possibilità e tornò a Moab, una terra che Dio odiava. Ruth si aggrappò a Naomi e scelse un futuro nuovo, più luminoso, anche se sconosciuto, a Betlemme, la Casa del Pane.

Dopo quell'incontro non sentiamo più parlare di Orfa. Il suo bacio lacrimoso alla suocera era come molti nella società odierna: un rumoroso "bacio nell'aria" vicino alla guancia, ma senza mai toccare realmente la persona baciata. In qualche modo, Orfa uscì dal suo incontro con una famiglia israelita senza mai conoscere il Dio che essi servivano.

Ruth proseguì verso Betlemme, affrontando ancora una notevole opposizione perché, secondo la legge israelita, le era proibito persino entrare nel santuario di Dio. Non c'era alcuna speranza, agli occhi della legge o della società israelita, di poter mai avere una vita soddisfacente. Fu costretta dalle loro terribili condizioni a raccogliere i chicchi di grano rimasti nei campi di estranei per la loro mera sopravvivenza.

La determinazione che mostrò quel giorno al bivio della sua vita fu dimostrata dal fatto che si "attaccò" a Naomi. Il versetto 16 in varie traduzioni indica la passione e l'urgenza che provava ed esprimeva a Naomi.

"Non costringermi a lasciarti... non insistere... non farmi tornare al mio popolo". Allo stesso tempo, si aggrappava fisicamente a Naomi - "si attaccò", "si aggrappò", "rimase con lei", "rimase al suo fianco" - tutte traduzioni che indicano che si aggrappava alla suocera come se ne andasse della sua vita.

La parola ebraica usata qui e oltre 50 volte nella Bibbia è *dabaq*, che descrive un legame profondo, indissolubile e volontario, usata in modo famoso in Genesi 2:24 per descrivere un marito che "si aggrappa" alla moglie. Significa un'unione forte, leale e indissolubile, e implica una ricerca appassionata e persistente e un impegno indissolubile.

Giobbe lo usò molte volte nella sua agonia per descrivere come le sue ossa *"aderiscono alla mia pelle e alla mia carne"*. Davide lo usò nel Salmo 119:31 per mostrare la sua dedizione: *"Ho aderito (mi sono attaccato, mi sono aggrappato) alle tue testimonianze, o Signore"*.

Ma il mio uso preferito di tutti lo troviamo in 2 Samuele 23, dove Eleazar, uno dei potenti uomini di Davide, combatté così valorosamente e con successo contro i Filistei che *"la sua mano era stanca e la sua mano si attaccò alla spada"*. Che potenza! Che impegno fisico e mentale! Combatté così duramente e inarrestabilmente che la sua mano si stancò, si irrigidì e si aggrappò letteralmente all'impugnatura della spada, tanto che non riuscì più a lasciarla andare, e le due cose divennero una cosa sola. Posso solo immaginare la scena dopo, quando tutto finì e l'adrenalina smise di pompare: dovette letteralmente staccare le dita irrigidite e indurite per togliere la spada dalla mano.

Ruth dimostrò lo stesso livello di determinazione e impegno verso il Dio di Naomi! *«Il tuo popolo sarà il mio popolo, il tuo Dio sarà il mio Dio»*. Ruth stava mettendo tutto in gioco, rifiutandosi di tornare indietro in qualsiasi senso della parola, guardando solo avanti verso un futuro sconosciuto ma abitato da Dio.

Come Ruth e Orpah, ognuno di noi deve decidere. Cosa farai? Bacierai Dio e la sua bontà addio, per non sentirne più parlare, o ti aggrapperai a questa nuova vita con tutte le tue forze? C'è speranza per coloro che resistono! C'è una formula semplice per assicurarci di avere la migliore "presa" su Dio! Romani 12:9 dice: *"Odia il male, aggrappati al bene"*. Il mio Dio è buono! Dobbiamo seguirlo!

Prego affinché tu non torni indietro: non c'è nulla di valore nel tuo vecchio mondo. Decidi di seguire Gesù come Ruth seguì Naomi: Lui non ti abbandonerà mai. Come la spada che rimase nella mano di Eleazar, il potente uomo di Davide, e come Ruth che rimase fedele alla suocera e alla nuova vita nella Casa del Pane - Resisti! Continua a resistere! Rimani fedele alle cose di Dio e non lasciarle andare!

Kay Burgess



TOGETHER

#dowhatUcan

Dolce come il miele

Edizione n. 10: primavera 2026 - italiano

Guidare insieme: parole gentili

Le parole gentili sono come un favo di miele, dolcezza per l'anima e salute per il corpo.

Proverbi 16:24

Nel 2006, la mia famiglia era in attesa dell'approvazione della nostra domanda per diventare missionari in Finlandia. Eravamo appena tornati da un viaggio missionario in Estonia e io facevo fatica a riadattarmi alla società americana. Tutto ciò che desideravo era tornare sul campo missionario. Facevo fatica a rinnovare le amicizie e mi sentivo molto sola. Per fortuna, Dio ha messo nella mia vita persone speciali che ancora oggi mi sono care. Hanno trascorso del tempo con me, insegnandomi le loro abilità, aiutandomi a trovare una direzione e sostenendomi attraverso le nostre conversazioni.

Spesso non ci rendiamo conto del potere delle parole gentili finché non ci troviamo in una situazione in cui ne abbiamo disperatamente bisogno. Tutti possiamo immaginare un momento in cui eravamo scoraggiati e qualcuno è venuto da noi e ci ha offerto un messaggio di incoraggiamento. Dopo aver ascoltato quelle parole, abbiamo sentito un cambiamento dentro di noi, il peso del nostro fardello si è alleggerito e siamo stati rafforzati! Nei momenti di perdita, cambiamento, malattia o sconvolgimento, una parola gentile al momento giusto è esattamente come *la* descrive Salomone: "*Dolcezza per l'anima e salute per il corpo*".

Recentemente ho attraversato un periodo difficile. Durante una conversazione, una cara amica e collega leader mi ha interrotto e mi ha condiviso qualcosa che Dio le aveva suggerito di dire. Mentre parlava, mi sono commossa. Lei non conosceva tutti i dettagli di ciò che stavo attraversando. Non era a conoscenza delle domande che mi frullavano nella mente o delle emozioni che faticavo a conciliare. Tutto ciò che sapeva era che Dio voleva che mi ricordasse che Lui sapeva esattamente dove mi trovavo. Mi sono allontanata da quella conversazione ancora una volta stupita di come Dio potesse usare qualcun altro per ministrarmi personalmente. Sono stata molto incoraggiata e le sue parole mi hanno aiutato a superare il resto di quel periodo.

Come leader, abbiamo l'opportunità privilegiata di rivolgere parole gentili a coloro che ci circondano. Un leader compassionevole è consapevole dei bisogni di coloro che guida; ascolta continuamente la guida di Dio quando parla agli altri. Nota i piccoli dettagli e fa sentire ogni persona ascoltata e vista. Interviene quando vede qualcuno in difficoltà e offre il suo sostegno. Prega, piange, ride, piange e gioisce con loro. Cammina al fianco di coloro che guida, offrendo incoraggiamento e saggezza quando se ne presenta l'occasione.

Paolo scrisse alla chiesa di Colossi in Colossesi 3:16: «*La parola di Cristo dimori tra voi nella sua ricchezza; istruitevi e ammonitevi con ogni sapienza, con salmi, inni e cantici spirituali, cantando a Dio con gratitudine nei*

vostri cuori». Quali parole sono più gentili del messaggio di speranza e misericordia di Cristo! Esso dona davvero dolcezza alla nostra anima e guarigione al nostro corpo. Possano le nostre parole essere come un favo di miele per tutti coloro che incontriamo, guidate dal Signore e piene di speranza e guarigione.

Candace Lindholm



TOGETHER

#dowhatUcan

Dolce come il miele

Edizione n. 10: primavera 2026 - italiano

Incontrarsi *insieme*

Miele! Mmm! Mi piace il miele sul pane, nel tè e come dolcificante nei prodotti da forno.

Oltre al suo sapore dolce, il miele è stato usato per migliaia di anni come agente curativo. È ricco di antiossidanti, enzimi, vitamine e minerali ed è noto per lenire il mal di gola, alleviare la tosse, aiutare a guarire le ferite e alleviare le allergie stagionali. Alcuni sostengono che sia un alimento che non va mai a male.

Ecco alcune curiosità interessanti che ho trovato sulle api e sul miele che potrebbero essere divertenti da condividere con le tue amiche per rompere il ghiaccio:

- Un'ape mellifera può volare fino a 15 miglia all'ora.
- Un'ape mellifera produce in media solo 1/12 di cucchiaino di miele nel corso della sua vita.
- Un'oncia di miele sarebbe sufficiente per alimentare il volo di un'ape intorno al mondo.
- Per produrre ½ kg di miele sono necessarie 2 milioni di visite ai fiori. Le api volano per 88.000 km avanti e indietro per portare quel miele.
- Un'ape mellifera visita 50-100 fiori in un solo viaggio.
- Il favo è di forma esagonale (a sei lati).
- Le api mellifere battono le ali 11.400 volte al minuto. È proprio questo battito delle ali a produrre il ronzio.
- Le api mellifere non dormono mai.
- Un alveare medio conta da 50.000 a 60.000 api operaie.
- L'ape mellifera è l'unico insetto che produce cibo per gli esseri umani.
- Il miele si conserva molto bene. Nella tomba di Tutankhamon è stato trovato un vaso di miele in ottime condizioni.
- Mangiare miele è un modo naturale per ottenere una sferzata di energia. È una miscela di zuccheri semplici, glucosio e fruttosio. Gli studi hanno dimostrato che funziona al meglio nella prevenzione della fatica e nel miglioramento delle prestazioni degli atleti.

Anche le Scritture hanno molto da dire sul miele. Questo mese, perché non organizzare un incontro sul tema di questo dolce nettare che ci viene donato dalle api?

Decorazioni: Considerate la possibilità di decorare la vostra sala in nero e giallo. I centrotavola potrebbero essere realizzati con qualsiasi fiore giallo di vostra scelta, con l'aggiunta di piccole decorazioni a forma di api. Oppure potreste posizionare un alveare decorativo al centro di ogni tavolo. Potreste anche aggiungere candele di cera d'api al vostro tavolo, che potrebbe essere drappeggiato con una tovaglia gialla e ricoperto con tovagliette nere.

Se non l'avete ancora fatto, vi consiglio di dare un'occhiata a Temu e cercare "decorazioni a forma di ape". Ci sono decine e decine di opzioni molto economiche. Date un'occhiata ai loro mini barattoli di miele e cucchiaini. Sono così carini!

Se nel tuo Paese riesci a trovare bastoncini di miele, potresti comprarne uno come regalo da portare a casa per ogni signora. Stampa il tuo versetto preferito sul miele e legalo al bastoncino con un bel nastro e attaccaci sopra una piccola ape.

Devozione: La Bibbia contiene molti versetti che fanno riferimento al miele. Ecco alcuni suggerimenti per stimolare la tua creatività:

- **Salmo 19:10; 119:103** La parola di Dio è più dolce del miele (e più desiderabile dell'oro più puro).
- **Esodo 16:31** La manna che Dio fornì dal cielo aveva il sapore di cialde fatte con il miele.
- **Proverbi 16:24** Le parole gentili sono dolci come il miele.
- **Esodo 3:8** Dio promise a Israele che li avrebbe liberati dalla schiavitù e li avrebbe condotti in una terra dove scorreva latte e miele. Questo parlava di una terra di abbondanza e della dolcezza di vivere in una terra di libertà.
- **I Samuele 14:25-27** Quando era esausto per la battaglia che stava combattendo, Gionatan mangiò un po' di miele e le sue energie si rinnovarono. Spesso ci sentiamo esausti quando combattiamo le nostre battaglie spirituali, ma se ci immergiamo e partecipiamo alla Parola di Dio, il nostro spirito si rinnoverà per continuare la lotta.

Non dimenticate, se utilizzate qualcosa di tutto questo nei vostri incontri, ci farebbe molto piacere ricevere vostre notizie e vedere le vostre foto!

Crystal Wallace



TOGETHER

#dowhatUcan

Dolce come il miele

Edizione n. 10: primavera 2026 - italiano

Insegnare *insieme*

La primavera: una stagione di nuovi inizi, di crescita e, si spera, di sole! Una cosa che abbiamo avuto tutti in comune quest'inverno è stata l'abbondanza di neve! Sono decisamente pronta per un clima più mite e giornate più lunghe e luminose.

A poche strade da dove viviamo, c'è una casa con delle cassette di legno molto colorate costruite sopra il garage. Naomi, la mia figlia maggiore, le nota sempre ogni volta che passiamo di lì. In seguito ha scoperto che sono alveari! Si è appassionata all'apicoltura e al dolce miele che producono le api.

Le api devono trovare il nettare dei fiori e riportarlo all'alveare, evitando ogni pericolo. Lì, api speciali lavorano per conservarlo e, col tempo, esso diventa il miele dolce e appiccicoso che tutti conosciamo e amiamo!

La Bibbia ci dice in **Proverbi 16:24**: **"Le parole gentili sono come un favo di miele, dolci per l'anima e salutari per le ossa"**.

Una delle cose più belle che possiamo fare come donne di Dio è condividere parole dolci di incoraggiamento e benedizione. C'è potere nelle parole che ci scambiamo. Le tue parole possono essere come una medicina per un cuore ferito o portare dolcezza in un momento amaro. Sorelle mie, fate in modo che le vostre parole siano dolci per chi vi circonda!

Come possiamo applicare questo principio nella nostra vita? Ecco un piccolo elenco di consigli utili per iniziare:

- **Leggete la Parola di Dio ogni giorno.** Lasciate che le Sue parole sgorgano dalla vostra bocca! Recitate ad alta voce le Scritture: potete creare un'atmosfera dolce nella vostra casa recitando la Parola di Dio.
- **Siate riconoscenti ed esprimete la vostra gratitudine attraverso le vostre parole.** Scrivetelo in un diario e, quando vi sentite scoraggiate o frustrate, ricordate a voi stesse la bontà di Dio.
- **Sii devoto.** Chiedi a Dio di guidare le tue parole ogni giorno. Se lotti con la rabbia o il pettegolezzo, chiedi a Lui di aiutarti a superarli.
- **Cambia il tuo vocabolario dalla negatività e dal pettegolezzo alla verità.** Combina la verità con la gentilezza. Condividi il Vangelo con amore e integrità.
- **Canta inni di lode e adorazione mentre svolgi le tue attività quotidiane.** Anche se non ti consideri un cantante, le tue parole hanno un grande potere! Lascia che la tua adorazione salga davanti a Dio come un dolce sacrificio.
- **Incoraggiate qualcuno ogni giorno.** Più parlate di vita, più anche voi sarete rinnovati.

**Quindi, siamo indaffarati come api e produciamo dolce
miele attraverso le nostre parole piacevoli!**

Christine Patterson