

UN TEMPO PER L'ANIMA

Agosto in disparte

Un piccolo ritiro per ritrovare
te stesso davanti a Dio

MORENO MIGLIORATI



@veniteindisparte

Un tempo che può restituirti a te stesso

Durante l'anno diciamo spesso di non avere tempo. Agosto, per molti, rallenta il ritmo del lavoro e modifica le abitudini. Le giornate si allungano, alcuni impegni si alleggeriscono, si apre uno spazio.

Ma anche il tempo libero può essere subito riempito: viaggi, programmi, notifiche, cose da sistemare. Cambia la forma della fretta, non sempre il suo peso.

Queste pagine ti invitano a custodire una piccola parte di agosto. Non per compiere un altro dovere spirituale, ma per fermarti, ascoltare ciò che si è accumulato dentro di te e ritrovarti davanti a Dio.

«Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto,
e riposatevi un po'».

Mc 6,31



Come vivere questo ritiro

Puoi percorrerlo in un'unica volta oppure dividerlo in più momenti. Non devi arrivare alla fine: fermati dove senti che c'è qualcosa da ascoltare.

1

Scegli un luogo tranquillo e un tempo realistico: da 45 a 75 minuti.

2

Porta con te una Bibbia, una penna e, se vuoi, un quaderno.

3

Proteggi questo spazio: silenzia il telefono e non avere fretta di produrre risposte.

4

Concediti di sostare. Se una pagina ti basta, il ritiro ha già trovato il suo centro.

Questo non è un esame di preghiera. Non esiste un modo perfetto di stare davanti a Dio.



**Non riempire tutto
il tempo che si libera.**

Lascia uno spazio in cui ritrovarti.

Fermati prima di cominciare

Siediti in una posizione comoda. Appoggia i piedi a terra. Non cercare subito pensieri profondi: accorgiti semplicemente di essere qui.

DIECI MINUTI DI SILENZIO

- 1 Respira senza modificare il ritmo.
- 2 Ad ogni espirazione, lascia scendere un poco le spalle.
- 3 Quando la mente si allontana, torna con dolcezza a una parola: Eccomi.
- 4 Non inseguire sensazioni particolari. Rimani disponibile alla presenza di Dio.

«Io resto quieto e sereno». Sal 131,2

Se il silenzio oggi ti pesa, abbrevialo. Anche due minuti vissuti con verità possono diventare preghiera.

Che cosa hai portato fin qui?

Non fare il bilancio dei risultati. Guarda i mesi trascorsi come si guarda un sentiero: con rispetto per la strada percorsa e curiosità per ciò che ha lasciato dentro di te.

1 Quale fatica ha occupato più spazio nei tuoi pensieri?

2 Che cosa ti ha sostenuto, anche in modo piccolo e quasi invisibile?

3 C'è una parte di te che hai trascurato per riuscire a stare dietro a tutto?

Non correggere ciò che emerge. Per ora, dagli soltanto un nome.

Il corpo non è fuori dalla preghiera

Prima ancora delle parole, il corpo registra la stanchezza, la paura, il sollievo, il desiderio. Ascoltarlo non significa ripiegarsi su se stessi: significa presentarsi a Dio interi, senza lasciare una parte di noi fuori dalla porta.

Un minuto di ascolto

Porta l'attenzione, lentamente, al volto, alla gola, al petto, al ventre e alle mani. Dove senti apertura? Dove avverti tensione o peso?

Completa interiormente: Signore, oggi il mio corpo ti racconta...

Quale emozione domanda di essere accolta?

gioia

stanchezza

tristezza

paura

gratitudine

rabbia

solitudine

sollievo

Che cosa fai quando non devi fare nulla?

Il tempo libero non coincide automaticamente con il riposo. A volte, appena si crea uno spazio, lo riempiamo perché il vuoto ci mette a contatto con ciò che durante l'anno siamo riusciti a non ascoltare.

Domandati senza giudicarti:

- Che cosa tendo a riempire subito?
- Quale pensiero temo che ritorni nel silenzio?
- Di quale riposo avrei realmente bisogno?

Rimani per qualche minuto con una sola domanda. Non forzare la risposta. Puoi dire semplicemente: Signore, mostrami ciò che oggi posso vedere.

La piccolezza non è insignificanza

Ciò che non fa rumore può custodire una vita.



Quando ti sembra di contare poco

Viviamo in un tempo che misura quasi tutto: risultati, visibilità, velocità, consenso. Anche la vita spirituale può finire sotto questa logica. Ci chiediamo se stiamo crescendo abbastanza, pregando abbastanza, facendo abbastanza bene.

Quando qualcosa rimane piccolo, nascosto o incompiuto, sentiamo la stretta dell'insignificanza. Ma nel Vangelo la piccolezza non è uno scarto: è spesso il luogo in cui Dio comincia senza imporsi.

Non tutto ciò che è piccolo deve diventare grande agli occhi del mondo. Nulla, però, di ciò che è vissuto nell'amore è insignificante agli occhi di Dio.

Dove ti senti oggi poco visto, poco efficace o privo dei mezzi che desideri?

Il Regno comincia in piccolo

«Il regno dei cieli è simile a un granello di
senape...»

Mt 13,31-32

Gesù non sceglie l'immagine di ciò che impressiona, ma di ciò che quasi scompare nella mano. Il seme non deve sembrare importante. Deve soltanto essere accolto dalla terra e rimanere fedele alla vita che porta dentro.

Anche la vita nascosta di Nazaret ci ricorda che la fecondità non coincide con la visibilità. Gran parte della vita di Gesù è trascorsa senza folla, senza risultati pubblici, dentro relazioni e gesti quotidiani.

Quale piccolo seme è già presente nella tua vita, anche
se non produce ancora risultati visibili?

Rimani con Matteo 13,31-32

Leggi lentamente il brano nella tua Bibbia. Non cercare di spiegarlo subito: lascia che la Parola trovi il punto della tua vita a cui vuole rivolgersi.

LECTIO · LEGGI

Quale parola o immagine trattiene la tua attenzione?

MEDITATIO · ASCOLTA

A quale esperienza concreta della tua vita si collega?

ORATIO · RISPONDI

Che cosa desideri dire a Dio a partire da ciò che hai ascoltato?

CONTEMPLATIO · RIMANI

Sosta in silenzio. Non aggiungere nulla. Lasciati guardare.

Dopo ogni lettura, resta da uno a tre minuti in silenzio.

Una pagina per te

Non cercare una conclusione perfetta. Scrivi una frase vera, una domanda aperta, un'immagine o una parola che vuoi portare con te.

Oggi riconosco che...

Desidero affidare a Dio...

Il piccolo seme che voglio custodire è...

Scegli un gesto piccolo e possibile

Non trasformare questo ritiro in un programma di miglioramento. Scegli una sola pratica capace di proteggere, nei prossimi giorni, lo spazio che hai ritrovato.

- ☐ Dieci minuti di silenzio al mattino.
- ☐ Una passeggiata senza telefono.
- ☐ Un pomeriggio non interamente programmato.
- ☐ Una pagina di diario alla fine della settimana.
- ☐ Un gesto nascosto di cura, senza raccontarlo.

La mia scelta per questo agosto:

Preghiera per il tempo ritrovato

Signore Gesù,
tu che invitavi i tuoi discepoli a venire in disparte,
insegnami ad abitare il tempo senza riempirlo tutto.

Raccogli ciò che in me è stanco,
ciò che ho trascurato,
ciò che non ha ancora trovato parole.

Liberami dal bisogno di misurare il mio valore
con i risultati, la visibilità o il consenso.
Fa' che non disprezzi i piccoli inizi,
la fedeltà nascosta, i gesti che nessuno vede.

Donami un cuore quieto,
capace di riconoscere il seme che hai già deposto nella mia
vita.

E quando torneranno i giorni più pieni,
custodisci dentro di me questo spazio.

Amen.

PER CONTINUARE IL CAMMINO

Una fede più vera. Meno pesante. Più umana.

Se queste pagine hanno toccato la tua fatica di credere senza sentirti sempre all'altezza, nel Manuale di autodifesa spirituale troverai un percorso più ampio per abitare la fragilità senza trasformarla in una colpa.

Manuale di autodifesa spirituale
Guida di sopravvivenza per credenti
stanchi, dubbiosi e imperfetti

Moreno Migliorati · San Paolo



Disponibile in libreria e negli store online
www.veniteindisparte.it/libro

Grazie per aver scelto di dedicare una parte del tuo agosto alla
vita interiore.