

VENITE IN DISPARTE



KIT DI AUTODIFESA SPIRITUALE

Prima che la voce ti convinca

Una fede che guarisce

DON MORENO MIGLIORATI

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

VANGELO SECONDO MARCO 6,31



Indice

- 1 Una parola prima di iniziare
- 2 Come usare queste pagine
- 3 Perché quella voce è così convincente
- 4 Due voci, non una
- 5 Cosa non dice il Vangelo. Cosa dice davvero.
- 6 Sette menzogne, sette verità già dette
- 7 La preghiera del respiro
- 8 Una piccola liturgia per i giorni difficili
- 9 Quando la voce ripassa
- 10 Da tenere con te
- 11 Una benedizione, per te
- 12 Un passo in più



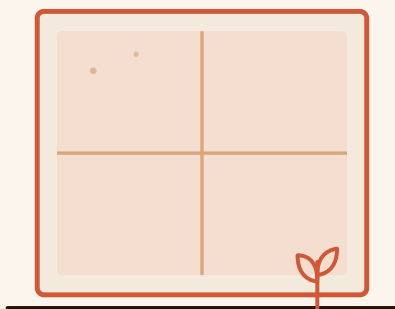
1

Una parola prima di iniziare

Disolito arriva la sera, o la domenica pomeriggio, quando le difese sono basse.

C'è una voce che conosci bene. Non urla quasi mai: preferisce il tono ragionevole di chi ti vuole bene, e proprio per questo la credi. Ti dice che non stai pregando abbastanza. Che gli altri ce la fanno e tu no. Che se davvero avessi fede non ti sentiresti così. Ti dice, con molta calma, che Dio tutto sommato è un po' deluso da te.

E tu, che sei una persona seria, le dai retta. Prendi appunti. Prometti di fare meglio.



Questa guida nasce per quei momenti lì.

Non è un corso per diventare credenti migliori, non ti chiederà di stringere i denti. È quasi il contrario: un piccolo esercizio per smettere di combattere una guerra che nessuno ti ha chiesto di combattere. Perché la vita spirituale non è una gara di resistenza, e la grazia, per definizione, non si merita a furia di sforzi. Se te la meritassi, non sarebbe grazia. Sarebbe uno stipendio.

L'ho pensata per chi è stanco. Per chi dubita e se ne vergogna. Per chi si sente cronicamente in ritardo su una tabella di marcia che non ricorda di aver mai firmato. In una parola, per quelli come noi.

Non ti servirà molto tempo. Ti servirà solo un po' di onestà, e il permesso, che ti do fin da ora, di essere esattamente al punto in cui sei.

2

Come usare queste pagine

Non c'è un modo giusto di leggerle, e questa è già una piccola guarigione.

Puoi percorrerle tutte d'un fiato, in un quarto d'ora, oppure una sezione alla volta, nei giorni in cui serve. Puoi stamparle e scriverci sopra, oppure tenerle nel telefono e tornare solo alle due pagine centrali, quelle a cui si torna: le menzogne e le verità, e la preghiera del respiro.

Se una frase ti resiste, non forzarla. Lasciala lì dov'è. Le parole di grazia hanno i loro tempi, e quasi mai coincidono con i nostri. Tornerà quando sarà pronta lei, o quando lo sarai tu.

E soprattutto: non c'è un voto finale. Non è un esame. Se lo fosse, l'avrei fallito anch'io mentre lo scrivevo.



3

Perché quella voce è così convincente

Prima di imparare a rispondere, conviene capire perché ci caschiamo ogni volta. Perché quella voce non è stupida. Ha un metodo.

Parla quando sei stanco.

Non è un caso che si faccia viva di sera. La stanchezza abbassa le difese: quando il corpo è a terra, la mente crede a qualsiasi cosa, e la cosa più facile da credere, per un cuore affaticato, è che il problema sia lui. I monaci del deserto lo sapevano già: chiamavano «accidia» quella pesantezza dell'ora tarda, e non la combattevano con lo sforzo, ma con il ritmo e la grazia.

Si traveste da coscienza.

Questa è la parte astuta. La voce che accusa non si presenta come nemica, si presenta come la tua parte migliore: quella esigente, spirituale, che «vuole solo che tu cresca». Così, quando le dai ascolto, ti sembra di essere umile. In realtà stai solo obbedendo a un padrone che non ti darà mai una pagella sufficiente.



Confonde il fare con l'essere.

Molti di noi hanno imparato che valiamo per quanto rendiamo. È l'iperfunzionamento: quel meccanismo per cui riposare fa sentire in colpa, dire di no sembra un peccato, e la lista delle cose da fare è diventata, di nascosto, la misura della nostra dignità. Su questo terreno la voce che accusa prospera, perché avrà sempre una casella non spuntata da usarti contro.

Generalizza in fretta.

Un errore diventa «sbaglio sempre». Una giornata storta diventa «sono fatto male». Un dubbio diventa «non ho fede». È un trucco linguistico vecchio come il mondo: trasformare un fatto in

un'identità. E contro un'identità non si può fare nulla, ci si può solo arrendere. Che è esattamente ciò che vuole.

Riconoscere il metodo toglie alla voce metà del suo potere. L'altra metà la togliamo imparando a chi appartiene davvero.

4

Due voci, non una

Dentro di noi parlano molte voci, e non tutte vengono dallo stesso posto. La tradizione cristiana, molto prima della psicologia, aveva imparato a distinguerle. Sant'Ignazio ne fece addirittura un'arte, il discernimento degli spiriti: non tutto ciò che senti dentro viene da Dio, e imparare a riconoscere la provenienza è metà del cammino.

Semplificando, e fidandoci del Vangelo, possiamo ridurle a due.

C'è una voce che chiama.

Quando sbagli, te lo dice con precisione: nomina il fatto, mai la persona. Ti fa sentire il peso di ciò che è successo, ma lascia sempre una porta aperta. Ti muove verso, non contro. È esigente, a volte scomoda, ma non ti umilia. E alla fine, cosa curiosa, ti lascia più leggero, anche quando ti ha corretto. È la voce del Pastore: conosce il tuo nome e non lo usa mai come un'arma.

E c'è una voce che accusa.

È vaga per scelta: non ti dice cosa hai fatto, ti dice cosa sei. Generalizza («sempre», «mai», «come al solito»). Più cresce, più ti isola, perché il suo scopo non è cambiarti, è convincerti che cambiare è inutile. Ti chiede la resa, non la conversione. E ti lascia sempre più pesante, e stranamente più solo. La Scrittura ha un nome antico per questa voce, e non lo dice a caso: l'accusatore.

La differenza non sta in quanto sono severe. La voce che chiama può essere severissima. La differenza sta in dove ti portano: una ti riporta tra le braccia di qualcuno, l'altra ti chiude fuori da tutti.

L'autodifesa spirituale comincia esattamente qui. Non da come rispondere, ma da una domanda che precede la risposta: *chi sta parlando?*



La voce che chiama

nomina il gesto

è precisa

apre una porta

ti muove verso

chiede conversione

ti lascia più leggero

ti riporta agli altri



La voce che accusa

nomina la persona

è vaga

chiude tutte le porte

ti muove contro

chiede resa

ti lascia più pesante

ti isola

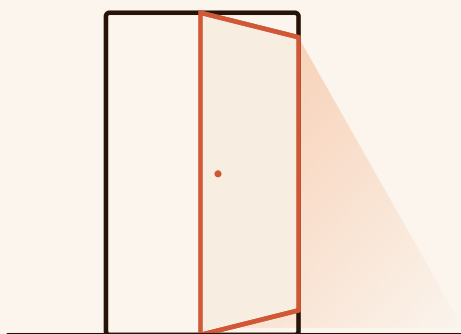
5

Cosa non dice il Vangelo. Cosa dice davvero.

Da qualche parte, lungo la strada, molti di noi hanno imparato una versione della fede che suona più o meno così: sii forte, non dubitare, non lamentarti, e se ci riesci sorridi. Come se credere significasse non avere paura. Come se la santità fosse una questione di autocontrollo, e Dio un supervisore con la matita rossa.

Non è il Vangelo. È solo la voce che accusa, travestita da devozione. È così brava a travestirsi che a volte la scambiamo per la voce di Dio, e passiamo anni a temere un padre che non è mai esistito.

Perché Gesù non ha mai chiesto ai suoi di fingersi a posto. Ha fatto il contrario. Ha cercato i pubblicani, i malati, gli stanchi, quelli in ritardo cronico, e li ha chiamati per nome mentre gli altri li chiamavano peccatori. Ha pianto in pubblico. Ha avuto paura, nell'orto, al punto da sudare sangue, e non se n'è vergognato. Se il Figlio di Dio ha potuto avere paura senza smettere di essere santo, forse anche noi possiamo.



E l'invito da cui questo progetto ha preso il nome è quasi imbarazzante nella sua tenerezza: *«Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'»* (Mc 6,31). Notalo bene. Non «datevi da fare». Non «fate di più». Riposatevi.

La grazia non è il premio per chi arriva primo. È il punto di partenza di chi non arriva affatto. Non si guadagna a fine mese, si riceve, ed è l'unica cosa che non puoi rovinare sforzandoti troppo, perché non dipende da te.

*«Ora, dunque, non c'è nessuna condanna per quelli che sono
in Cristo Gesù.»*

LETTERA AI ROMANI 8,1

Nessuna. Nemmeno la tua. Soprattutto la tua.

6

Sette menzogne, sette verità già dette

Quello che segue non è un esercizio di autoconvinzione. Non si tratta di ripetersi cose finché non suonano vere: quella è un'altra forma di sforzo, e lo sforzo è il terreno di casa della voce che accusa. Si tratta piuttosto di un ascolto. Sono verità che ti sono già state dette, molto prima che tu potessi meritartele. Il compito, semmai, è crederci un po' meno di rado.

Leggile piano. Una al giorno, se vuoi. Sette giorni sono una settimana: abbastanza per cominciare a cambiare orecchio.

La voce dice: «Se avessi davvero fede, non dubiteresti.»



«Credo; aiuta la mia incredulità!»

VANGELO SECONDO MARCO 9,24

Quest'uomo non ha una fede perfetta, ne ha una a pezzi, eppure Gesù gli dice sì. Il dubbio non è il contrario della fede: molte volte ne è semplicemente la forma stanca. Si può credere e vacillare nella stessa frase, come lui.

La voce dice: «Il tuo passato dice chi sei.»



«Non ricordate più le cose passate... Ecco, io faccio una cosa nuova: proprio ora germoglia, non ve ne accorgete?»

ISAIA 43,18-19

Tu non sei l'archivio dei tuoi errori. Sei qualcuno a cui, proprio ora, sta accadendo qualcosa di nuovo, anche se non lo senti ancora. La stessa parola che Dio usa qui, «germoglia», è il seme di tutto questo piccolo kit.

La voce dice: «Devi tenere tutto insieme da solo.»



«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro.»

VANGELO SECONDO MATTEO 11,28

Quel peso che porti, e che ti sembra tutto tuo, non era tuo da portare da solo. Ti è concesso posarlo. Non è una resa, è un affidamento.

La voce dice: «Dio è deluso da te.»



«Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro.»

VANGELO SECONDO LUCA 15,20

Rileggi il verbo. Corse. Non aspettò le scuse, non chiese conto degli errori, non fece prima una predica. Corse incontro a un figlio che tornava solo perché aveva fame. Questo è il Dio del Vangelo.

La voce dice: «Devi essere forte.»



«Quando sono debole, è allora che sono forte.»

SECONDA LETTERA AI CORINZI 12,10

Non è un gioco di parole consolatorio. È il rovesciamento su cui poggia tutto: nel Regno, la debolezza riconosciuta è già una forma di forza, perché è l'unico posto da cui la grazia può entrare.

La voce dice: «Preghi male, non sai nemmeno pregare.»



«Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente.»

LETTERA AI ROMANI 8,26

Nessuno sa pregare come si deve. Anche il tuo silenzio impacciato, anche il tuo respiro, è già preghiera: c'è Qualcuno che lo traduce per te.

La voce dice: «Sei solo.»



«Non temere, perché io sono con te.»

ISAIA 41,10

La solitudine è quasi sempre la firma dell'accusatore: isolare è il suo mestiere. La verità è che non sei mai stato così solo come lui vuole farti credere.

7

La preghiera del respiro

Le parole, da sole, spesso non bastano. E c'è una ragione precisa.

La voce che accusa non parla solo alla testa. Parla al corpo: il petto che si stringe, il sonno che non arriva, quel nodo allo stomaco che c'era prima ancora del pensiero. Rispondere solo con le idee è come spegnere un incendio leggendo il manuale. Bisogna coinvolgere anche il corpo. E la fede cristiana, che crede in un Dio fatto carne, questo lo ha sempre saputo.

Per questo la tradizione, molto prima delle app di meditazione, prega con il respiro. In Oriente la chiamavano preghiera del cuore, o preghiera di Gesù: una frase brevissima, appoggiata al ritmo del fiato, ripetuta con dolcezza finché dalla testa scende dentro, fino a diventare un battito. Giovanni Cassiano la insegnava ai monaci d'Occidente; l'autore della «Nube della non-conoscenza» consigliava una sola parola, tenuta come uno scudo. Non è una tecnica di rilassamento, anche se rilassa. È un modo per lasciare che una parola di grazia prenda, un respiro alla volta, il posto della voce che accusa.

Come si fa.

Trova un posto tranquillo, o anche solo un angolo di calma dentro una giornata rumorosa. Siediti comodo, spalle basse. Inspira lentamente sulla prima metà della frase. Trattieni un istante, giusto il tempo di sentire quanto hai bisogno di ciò che stai dicendo. Espira sulla seconda metà, lasciando andare. Poche parole, nessuna fretta, nessun obiettivo da raggiungere. Comincia dalla frase che ti resiste di meno.

Quando la mente scappa, e scapperà, non arrabbiarti con te stesso: riportala con gentilezza alla frase, come si riporta un bambino distratto per mano. Quel ritorno paziente è già tutta la preghiera.

CINQUE RESPIRI, E UNO CHE SI ACCORCIA

IL RESPIRO PIÙ ANTICO



INSPIRA «Gesù»

ESPIRA «abbi pietà di me»

È la preghiera del pubblicano e dei monaci del deserto. Milioni di persone stanche l'hanno pregata prima di te.

CONTRO LA CONDANNA



INSPIRA «Nessuna condanna»

ESPIRA «per chi è in Cristo»

ROMANI 8,1

QUANDO DEVI TENERE TUTTO TU



INSPIRA «Il Signore è il mio pastore»

ESPIRA «non manco di nulla»

SALMO 23,1

NELLA PAURA



INSPIRA «Non temere»

ESPIRA «io sono con te»

ISAIA 41,10

PER TORNARE A RESPIRARE DAVVERO



INSPIRA «Venite in disparte»

ESPIRA «e riposatevi un po'»

MARCO 6,31

LA VERSIONE CHE SI ACCORCIA

Per quando anche le parole pesano. Prega ogni riga con un respiro, finché non resta che il Nome.

«Gesù, in te il mio cuore riposa.»

«Gesù, in te il mio cuore.»

«Gesù, in te.»

«Gesù.»

8

Una piccola liturgia per i giorni difficili

Ci sono giorni in cui non riesci a leggere nulla, figurarsi meditare. Per quei giorni ho preparato una sequenza breve, da fare anche in cinque minuti, anche seduto sul bordo del letto. Non serve sentirsi ispirati. Serve solo iniziare.



1 Fermati.

Non risolvere niente, per ora. Appoggia i piedi a terra, senti il peso del corpo sulla sedia. Sei qui. È già abbastanza.

2 Respira una frase.

Scegline una dalla pagina precedente, quella che oggi ti pesa di meno. Ripetila cinque volte, senza fretta.

3 Dì la verità a Dio.

Con parole tue, anche brutte, anche arrabbiate. «Sono stanco.» «Ho paura.» «Non ce la faccio.» I salmi sono pieni di frasi così: è preghiera, non maleducazione.

4 Ascolta la voce che chiama.

Chiediti piano: cosa mi direbbe adesso Chi mi vuole bene? Non ciò che temi, ciò che ti è già stato promesso. Lascia che sia quella la parola su cui chiudere.

5 Fai una cosa piccola e buona.

Una sola. Bere un bicchiere d'acqua, aprire una finestra, mandare un messaggio a qualcuno. La grazia scende quasi sempre attraverso gesti minimi. Non aspettare di sentirti meglio per muoverti: muoviti, e lascia che il sentirti meglio arrivi dopo.

Cinque passi. Nessuno dei quali richiede che tu sia già guarito per compierlo.

9

Quando la voce ripassa

Sarò onesto: la voce non se ne va per sempre. Ripassa. Di solito nei giorni stanchi, o proprio quando pensavi di averla superata. Va bene così. L'autodifesa spirituale non è vincere una guerra e piantare la bandiera, è imparare a riconoscere il terreno, così che la prossima imboscata ti trovi meno impreparato.

La prossima volta che la senti arrivare, non discutere subito con lei. Prima fermati e rispondi a tre domande. Non per analizzarti fino all'osso, solo per capire con chi hai a che fare.

Cosa mi sta dicendo, esattamente?

Scrivilo con le sue parole, senza addolcirle. Al buio sembra enorme, alla luce quasi sempre si sgonfia.

Nomina un gesto, o nomina me? Apre una porta, o le chiude tutte?

Se ti dice cosa sei, e non cosa hai fatto, e se dopo ti senti più solo, sai già chi è.

Cosa mi direbbe, al suo posto, la voce che chiama?

Precisa, ferma, ma con una porta aperta. Quella è la parola vera. Tienila.

UN ESEMPIO, COSÌ VEDI COME FUNZIONA

La voce dice: «Hai di nuovo saltato la preghiera. Non cambierai mai, sei un cristiano di facciata.»

Chi è? Nomina me («sei»), generalizza («mai»), mi chiude fuori. È l'accusatore.

La voce che chiama direbbe: «Oggi ti sei dimenticato. Capita, sei stanco. Non sei in ritardo su nessuna tabella. Ricomincia adesso, va bene anche un solo respiro.»

10

Da tenere con te

Alune frasi meritano di stare in tasca. Fotografa questa pagina, o ritagliala. Servono più di quanto sembrano, nei momenti in cui non hai voglia di leggere altro.



Non devi meritare la grazia. Devi solo *lasciartela dare*.



Il dubbio non è assenza di fede. È fede che respira a fatica.



Dio non ti ama di più quando rendi di più.



Riposare non è pigrizia. A volte è l'atto di fede più coraggioso della giornata.



Non sei in ritardo. Non c'era una tabella.



La voce che ti isola non è mai la voce di Dio.



Ricominciare non è fallire di nuovo. È ciò che fanno i santi, ogni mattina.



Sei amato *prima*, non «se».

UNA BENEDIZIONE, PER TE

*Che tu possa credere, oggi, di essere amato prima di
essere all'altezza.*

*Che la voce che accusa trovi la porta chiusa, e quella
che chiama la trovi aperta.*

*Che il tuo riposo diventi preghiera, e la tua stan-
chezza un luogo dove Dio entra, non un motivo per
cui esce.*

*Che tu smetta di correre per meritare ciò che ti è già
stato dato.*

*E che, quando cadrai, e cadrai, tu sappia fare l'unica
cosa che i santi hanno saputo fare meglio di noi:
rialzarti, e ricominciare, senza fare troppo dramma.*

Sei atteso. Sei amato. Puoi riposare.



12

Se queste pagine ti hanno fatto respirare

Queste pagine sono un inizio, una piccola tregua. Ma di autodifesa spirituale c'è molto altro da dire, e certe cose hanno bisogno di più spazio di un kit.

È esattamente ciò che ho provato a fare nel *Manuale di autodifesa spirituale* (Edizioni San Paolo): un libro pensato per credenti stanchi, dubbiosi e imperfetti. Non per farli sentire più in colpa, ma per restituire loro la grazia che era stata tolta a forza di doveri. Dentro trovi molto di ciò che qui ho solo accennato: le voci, il riposo, il perfezionismo travestito da fede, e un modo diverso, più leggero, di stare davanti a Dio.



Manuale di autodifesa spirituale

don Moreno Migliorati · Edizioni San Paolo, 2025

prefazione di Mariapia Veladiano

[Scopri il libro](#)

veniteindisparte.it/libro

E se hai voglia di continuare il discorso, senza prediche e senza fretta, ci trovi ogni settimana su

[@veniteindisparte.](#)



don Moreno Migliorati è prete e autore. Con il progetto veniteindisparte racconta una fede che guarisce, per chi è stanco di doverla meritare.

Testi e illustrazioni originali. Citazioni bibliche dalla versione CEI 2008.

© 2026 veniteindisparte · una fede che guarisce