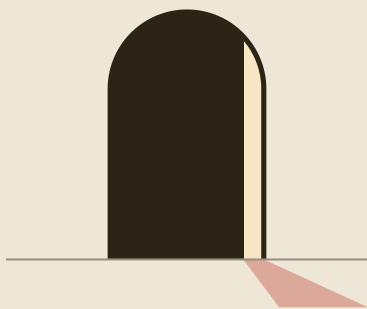


MORENO MIGLIORATI

Ogni giorno in disparte

— AGENDA SPIRITUALE —

2027



*Non per fare di più.
Per non perdere ciò che conta.*

Con il calendario liturgico e le letture di ogni giorno



VENITE IN DISPARTE

ESTRATTO GRATUITO

Prova una settimana in disparte

In queste pagine trovi un assaggio di *Ogni giorno in disparte*, l'agenda spirituale 2027: come iniziare, il mini ritiro per cominciare l'anno, il vocabolario delle emozioni, l'apertura di gennaio e una settimana completa, dal 4 al 10 gennaio.

Non limitarti a leggerle: usale. Stampale o aprile sul tablet, e per qualche giorno prova a vivere così: un versetto per entrare nella settimana, una domanda al giorno, una parola per dire come stai, e alla fine la rilettura dei giorni.

Se ti accorgi che ti fa bene, il resto dell'anno ti aspetta.

I numeri di pagina sono quelli dell'agenda completa.



VENITE IN DISPARTE

Come vuoi esserci?

Un'agenda, di solito, comincia chiedendoti che cosa devi fare. Questa vorrebbe cominciare da una domanda diversa: come vuoi esserci?

Ci saranno appuntamenti, scadenze, cose da ricordare. Ma dentro gli stessi giorni ci saranno anche il tuo corpo, le persone che ami, le emozioni che non hai scelto, il bisogno di fermarti, la voce di Dio che spesso non alza la voce.

Non esiste un anno perfettamente ordinato. Arriveranno settimane piene, pagine dimenticate, propositi interrotti. Non trasformare anche questo strumento in una misura del tuo valore. Le pagine saltate non si recuperano: si torna alla data di oggi e si ricomincia da lì.

Ogni giorno ti sarà chiesta una parola per dire come stai. Non per analizzarti senza fine, ma per presentarti a Dio senza nasconderti. Ogni settimana avrà un ingresso e una raccolta. Ogni mese offrirà una direzione, non una prestazione.

Usa poco, se quel poco è vero. Scrivi una sola cosa, se è l'unica che conta. Lascia spazio. Respira. Questa agenda non vuole produrre una versione migliore di te. Vuole aiutarti a non assentarti dalla tua vita.

Il tempo non deve essere conquistato. Può essere ricevuto.

IL CAMMINO CONTINUA

Venite in disparte accompagna la vita quotidiana con meditazioni, sussidi e occasioni di sosta.

Sito: www.veniteindisparte.it
Instagram: @veniteindisparte



Sommario e uso

Prima di cominciare	3
Mini ritiro	5
Regola di vita	9
Pregchiere essenziali	11
Calendari 2027 e 2028	13
Una parola per come sto	15
La mia soglia	16

I MESI

Gennaio	17	Luglio	151
Febbraio	41	Agosto	171
Marzo	63	Settembre	195
Aprile	85	Ottobre	215
Maggio	105	Novembre	239
Giugno	131	Dicembre	261

TEMPI FORTI E RILETTURA

Ceneri e Quaresima	49
Triduo pasquale	79
Pentecoste	117
Avvento	255
Natale: sosta e quattro Messe	277
Raccogliere l'anno	287
Appunti	291

Ogni giorno: leggi la domanda, scrivi come stai, scegli fino a tre priorità e annota gli appuntamenti. Ogni settimana: entra con una meditazione e raccogli ciò che hai vissuto. Ogni mese: segui il tema e la sua preghiera.

Quando salti, torna alla data di oggi. Nei giorni difficili bastano una parola e un affidamento.

Non devi ricominciare da zero

Arriva come sei

Non entri nel nuovo anno come una pagina bianca. Porti con te ciò che hai amato, ciò che ti ha ferito, le abitudini che ti sostengono e quelle che ti consumano. Non serve fare ordine prima di presentarti.

Siediti. Appoggia bene i piedi. Lascia scendere le spalle. Fai tre respiri lenti. Poi pronuncia soltanto: «Eccomi». Non spiegare niente. Per un momento, non devi dimostrare nulla.

Con quale stanchezza arrivo qui?

Quale desiderio continua a vivere in me?

Per che cosa posso dire grazie, senza forzarmi?



Riconosci ciò che ti ha sostenuto

La grazia non abita soltanto i giorni riusciti. A volte ti ha raggiunto attraverso una persona, una piccola fedeltà, un limite che ti ha fermato, una parola arrivata al momento giusto.

Ripensa all'anno trascorso senza fare un bilancio. Non devi stabilire se sei stato abbastanza. Cerca, piuttosto, i luoghi in cui la vita ha continuato a passare.

Una persona che mi ha fatto bene

Una pratica o un luogo che mi ha custodito

Una difficoltà in cui ho ricevuto sostegno

Una parola che desidero non perdere

Rileggi lentamente. Scegli una sola traccia e ringrazia per quella.

Lascia ciò che non devi portare

Ci sono pesi che appartengono alla vita e non possono essere evitati. Altri, invece, li aggiungiamo: l'obbligo di riuscire sempre, il bisogno di essere approvati, la colpa quando ci fermiamo, la responsabilità per ciò che non dipende da noi.

Nominarli non li fa sparire. Ma permette di distinguere una croce da un carico che nessuno ti ha chiesto.

Quali tre pesi sto portando?

Quale di questi non mi appartiene?

Che cosa temo accadrebbe se lo lasciassi?

Apri la mano. Anche se il peso resta, smetti per un momento di stringerlo.



Scegli come abitare l'anno

Un proposito può diventare un tribunale. Una disposizione interiore, invece, è un orientamento: non dice quanto devi produrre, ma in quale direzione vuoi tornare quando ti perdi.

Non scegliere una parola perché suona bene. Cerca quella che tocca il punto in cui la tua vita domanda più verità.

Vorrei abitare questo anno con più...

Vorrei vivere con meno...

Quando perderò il passo, voglio ricordare...

PER QUESTO MOMENTO

Signore, non ti chiedo un anno senza inciampi. Donami un cuore che sappia tornare, occhi capaci di riconoscere il bene e mani abbastanza aperte da riceverlo. Amen.



Dare un nome a ciò che c'è

Le emozioni non sono voti e non sono ordini. Sono segnali. Scegli ogni giorno una parola precisa: non quella giusta, ma quella vera.

APERTURA

sereno · fiducioso · grato · curioso · commosso · disponibile

GIOIA ED ENERGIA

lieto · vitale · sollevato · entusiasta · fiero · leggero

TRISTEZZA

triste · solo · deluso · nostalgico · svuotato · scoraggiato

PAURA E ALLERTA

inquieto · impaurito · insicuro · vulnerabile · teso · confuso

RABBIA E FRIZIONE

irritato · arrabbiato · frustrato · risentito · impotente · ferito

FATICA E CHIUSURA

stanco · saturo · disperso · spento · irrequieto · fragile

QUANDO NON SAI

Puoi scrivere «non lo so», scegliere due parole oppure inventarne una. Anche la confusione merita ascolto.



GENNAIO 2027

Non devi ricominciare da zero

La vita è già cominciata. Tu puoi raggiungerla.

*«Ecco, io faccio una cosa nuova: proprio ora
germoglia.»*

Isaia 43,19



GENNAIO NON TI CHIEDE DI DIVENTARE UN'ALTRA PERSONA

Ti invita a riconoscere ciò che, dentro di te, è ancora vivo.

@veniteindisparte

La vita arriva prima dei propositi

Gennaio arriva spesso con parole energiche: ripartire, cambiare, rimettersi in ordine. Sembrano incoraggianti, ma possono nascondere un giudizio: così come sei non vai bene; ciò che hai fatto finora non basta; devi costruire una versione nuova di te.

Il Vangelo comincia altrove. Dio non aspetta che tu diventi nuovo per raggiungerti. Entra nella vita che c'è: una storia già iniziata, un corpo con i suoi limiti, relazioni incompiute, desideri che hanno resistito e ferite che non si sono ancora chiuse.

Non devi buttare via tutto per fare spazio alla grazia. Puoi riconoscere ciò che ti ha sostenuto, custodire il bene che esiste e lasciare che una novità piccola germogli accanto a ciò che ancora non sai cambiare. Anche una gemma cresce su un ramo vecchio: non rinnega la sua storia, la continua.

Questo mese non chiederti anzitutto che cosa devi aggiungere. Domandati che cosa non hai più bisogno di dimostrare, quale bene merita continuità e quale gesto minimo può tenerti vicino alla vita. Se perderai il passo, non sarai tornato al punto di partenza. Sarai semplicemente nel luogo da cui puoi riprendere.

PER QUESTO MOMENTO

Signore, liberami dalla fretta di rifarmi da capo. Aiutami a riconoscere il bene già seminato, a rispettare il passo che oggi mi è possibile e ad accogliere la novità che nasce senza rumore. Amen.



Il mese in uno sguardo

Prima di riempire i giorni, riconosci le loro soglie.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SOGLIE LITURGICHE E GIORNATE

- 1 · Madre di Dio; Giornata della pace
- 3 · Seconda domenica dopo Natale
- 6 · Epifania; Giornata dell’infanzia missionaria
- 10 · Battesimo del Signore
- 17 · II domenica T.O.; dialogo tra cattolici ed ebrei
- 18-25 · Preghiera per l’unità dei cristiani
- 24 · III domenica T.O.; Domenica della Parola
- 31 · IV domenica T.O.; Giornata dei malati di lebbra

Un’intenzione da tenere davanti a me

Sette domande che ritornano

Ogni domanda accompagnerà lo stesso giorno della settimana. Non cercare ogni volta una risposta nuova: lascia che la ripetizione renda più vera la domanda.

LUNEDÌ Che cosa non devo dimostrare oggi?

MARTEDÌ Chi o che cosa merita oggi la mia attenzione reale?

MERCOLEDÌ Che cosa mi sta dicendo il corpo prima che alzi la voce?

GIOVEDÌ Che cosa posso smettere di tenere sotto controllo?

VENEDÌ Dove posso fare verità senza condannarmi?

SABATO Quale bene già presente posso riconoscere?

DOMENICA Che cosa posso oggi soltanto ricevere?

Il bene che non voglio ricominciare, ma continuare

Il mio minimo possibile per questo mese

A fine mese: che cosa è germogliato senza che lo forzassi?

Quale emozione è tornata più spesso?

Prima di fare, ricevi un nome

4-10 gennaio

«Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento.»

Marco 1,11

La settimana termina al Giordano. Gesù non ha ancora predicato alle folle né compiuto i segni del Regno, eppure riceve già la parola che lo definisce: amato. La missione comincia da una relazione, non da una prestazione.

Anche la tua agenda proverà a raccontarti attraverso ciò che riuscirai a fare. Non affidarle questo potere. Gli impegni possono descrivere le tue giornate, non stabilire il tuo valore. Prima di aprire la lista, torna alla parola che viene prima: sei conosciuto, chiamato e accolto. Da lì puoi lavorare, scegliere e perfino sbagliare senza perdere il tuo posto.

Ciò che è davvero essenziale

Che cosa non devo dimostrare

Un limite che voglio rispettare

Una persona a cui offrire attenzione

Ciò che affido

Prima di aprire l'agenda, fermati un istante: «Non devo meritare questo giorno. Posso riceverlo».

I GIORNI • 4-10 GENNAIO

LUNEDÌ 4 GENNAIO

Feria propria del 4 gennaio

1Gv 3,7-10 · Sal 97 · Gv 1,35-42

Che cosa non devo dimostrare oggi?

Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

_____	☐ _____
_____	☐ _____
_____	☐ _____

MARTEDÌ 5 GENNAIO

Feria propria del 5 gennaio

1Gv 3,11-21 · Sal 99 · Gv 1,43-51

Chi o che cosa merita oggi la mia attenzione reale?

Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

_____	☐ _____
_____	☐ _____
_____	☐ _____

MERCOLEDÌ 6 GENNAIO

Epifania del Signore · solennità

Giornata dell'infanzia missionaria

Is 60,1-6 · Sal 71 · Ef 3,2-3a.5-6 · Mt 2,1-12

Che cosa mi sta dicendo il corpo prima che alzi la voce?

Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

_____	☐ _____
_____	☐ _____
_____	☐ _____

GIOVEDÌ 7 GENNAIO

Feria propria · san Raimondo de Peñafort (m.f.)

1Gv 3,22-4,6 · Sal 2 · Mt 4,12-17.23-25

Che cosa posso smettere di tenere sotto controllo?

Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

_____	☐ _____
_____	☐ _____
_____	☐ _____

I GIORNI • 4-10 GENNAIO

VENERDÌ 8 GENNAIO

Feria propria dell'8 gennaio
1Gv 4,7-10 • Sal 71 • Mc 6,34-44
Dove posso fare verità senza condannarmi?
Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

☐ _____
☐ _____
☐ _____

SABATO 9 GENNAIO

Feria propria del 9 gennaio
1Gv 4,11-18 • Sal 71 • Mc 6,45-52
Quale bene già presente posso riconoscere?
Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

☐ _____
☐ _____
☐ _____

DOMENICA 10 GENNAIO

Battesimo del Signore • festa • Anno B
Is 55,1-11 • Is 12 • 1Gv 5,1-9 • Mc 1,7-11
Che cosa posso oggi soltanto ricevere?
Come sto _____

Appuntamenti e note

Priorità

☐ _____
☐ _____
☐ _____

Note della settimana

La domenica non deve riparare la settimana. Può semplicemente accoglierla.

Ciò che viene prima

Non contare soltanto ciò che hai concluso.

Dove ho agito come se dovessi meritare il mio posto?

Quale parola o incontro mi ha fatto sentire chiamato per nome?

Che cosa mi ha chiesto il corpo? L'ho ascoltato?

A chi sono riuscito a offrire attenzione reale?

Quale emozione è tornata più spesso?

Che cosa può restare incompiuto?

Che cosa desidero ricevere e portare con me?

Padre, quando misuro la mia vita dai risultati, ricordami la parola che viene prima: tu mi conosci e mi chiami per nome. Da questa certezza fammi ripartire. Amen.

IL RESTO DELL'ANNO TI ASPETTA

Ogni giorno in disparte

AGENDA SPIRITUALE 2027

CARTACEA

14,90 €

su Amazon, spedita a casa tua

amazon.it/dp/B0HMWSP6MD →

DIGITALE

8,90 €

PDF per tablet e stampa, download immediato

payhip.com/b/6fiwE →

E ogni giorno, il cammino continua con Venite in disparte:

Telegram · t.me/veniteindisparte

Instagram · [@veniteindisparte](https://www.instagram.com/veniteindisparte)

www.veniteindisparte.it

VENITE IN DISPARTE