



**Mariapia  
Veladiano**

**PAROLE  
PER GIORNI  
DI PACE**



*Published by arrangement with The Italian Literary Agency*

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:

Copyright © 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi  
e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-5723-2

ISBN 978-88-250-5724-9 (PDF)

ISBN 978-88-250-5725-6 (EPUB)

Copyright © 2023 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

*[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)*

## Premessa

È successo di tutto. Forse lo si può dire sempre, di ogni tempo che la Terra ha conosciuto, ma di sicuro lo stiamo dicendo di questi anni appena trascorsi. Una pandemia ha sigillato il mondo, fermato la corsa, ha squadrato l'umana fragilità, gonfiato la paura. Poi una guerra impensata, nel cuore della civiltà che l'aveva solennemente ripudiata con principi quasi universalmente condivisi.

È un tempo in cui abbiamo dovuto trovare energie nuove e riscoprire un pensiero resistente, una fede messa alla prova. Ci siamo scoperti capaci di grandissime cose, di condivisioni, di servizio.

Questi brevi scritti sono precisi ostinati tentativi di non perdere niente di quello che può aiutarci a essere persone amabili, capaci di pensieri e parole di vita.

Sono stati ospitati dal «Messaggero di sant'Antonio», il mensile dei francescani della basilica antoniana di Padova, in una rubrica che si chiama «BENE-DIRE», ovvero dire parole di bene, sempre, parole che lascino a chi legge il desiderio di non ferire, di viaggiare leggero per il mondo, di lasciare impronte di pace.

Sono pensieri che vengono da una vita di fede. E insieme dalla ricerca felice di tutto quello che può essere condiviso da ogni uomo e ogni donna di buona volontà.

## Circondati. Dal bene

Circondati. Capita di sentirsi circondati e non è un bel sentire. Ci sono le persone che si agitano a esserci nemici anche se noi proprio no, e facciamo di tutto per non. Non raccogliere le provocazioni, non protestare per i tappeti sbattuti sui nostri fiori, i tacchi picchiettati senza decenza al piano di sopra, la strada tagliata per un'urgenza sfrontata, i giudizi sciatti lanciati via social, le decisioni prese sulle nostre teste e noi eravamo lì tutti i giorni e ci si poteva parlare.

Poi ci sono le attese del mondo. Una madre è presente e pulisce e lavora e ascolta i figli e non lascia cadere la complicità e coltiva la propria intelligenza, ma non troppo, e anche fa rete, custodisce le relazioni familiari ovvero organizza con discrezione e senza farli pesare pranzi e cene. E un buon padre è presente, lavora, anche pulisce perché i tempi sono cambiati, e ascolta i figli e poi e poi.

Poi c'è il mondo che così com'è pretende adempimenti, scadenze, presenze, appuntamenti, occhi bassi e sempre avanti. Mille fili ci legano ogni ora del giorno e non c'è riposo.

Così va la vita. Si dice. E la prigionia del pensiero circondato, circoscritto, ha una sua forza rassicurante. Non siamo noi a dissipare il mondo. È il mondo che ci dissipa di incombenze ormai tutte obbligatorie, ostili o almeno di sicuro indifferenti al nostro bisogno di star bene.

Negli ultimi giorni del 1944 il teologo luterano Dietrich Bonhoeffer si trova rinchiuso nel carcere berlinese di Tegel. È sospettato di attività antinazista. Di sicuro, nei modi in cui ha potuto farlo, ha predicato limpidamente contro il nazismo. Ha anche protetto perseguitati e cospiratori. L'attentato a Hitler del luglio 1944 è fallito e sa che i suoi giorni sono contati. Lontano ha amici, una fidanzata, i parenti che, come possono, gli fanno sentire di non essere solo. Ma intorno ha soprattutto molti nemici. La sua stessa Chiesa non lo segue. Gli interrogatori si intensificano. È circondato. E Bonhoeffer scrive una poesia. Porta l'intestazione *Capodanno 1945*:

Circondato fedelmente e tacitamente da potenze benigne,  
meravigliosamente protetto e consolato,  
voglio questo giorno vivere con voi,  
e con voi entrare nel nuovo anno.

Alza gli occhi e vede. Bellissimo vedersi circondato sì, ma da «potenze benigne». C'è anche il resto, c'è la «sofferenza», lo scrive due strofe sotto, c'è il peso dei «brutti giorni». Ma non siamo soli. Anzi, siamo proprio circondati da queste presenze che sono «il suono pieno del mondo [...] l'alto canto di lode» di tutti i suoi figli. È la comunione di tutti gli uomini di buona volontà, niente viene disperso, non siamo mai soli, possiamo avere la forza che non abbiamo perché altri sono con noi, la rendono a noi disponibile. È il mistero della comunione dei santi che ci rende salvatori gli uni degli altri:

Da potenze benigne prodigiosamente protetti,  
attendiamo consolati quello che accadrà.  
Dio ci è al fianco alla sera e al mattino  
e senza dubbio ogni giorno che verrà.

È il mistero laico di un reciproco bene-dire. Ognuno di noi può. Può alzare gli occhi e scoprirsi circondato dalle potenze benigne di chi, facendo il bene, ci mette nelle condizioni di farlo anche noi. Rompere l'incantamento perverso del «niente mai cambierà». I credenti sanno che il mondo è affidato, e anche le nostre azioni sono affidate, e che l'efficacia è, come dire, garantita anche se non vediamo oggi o domani l'effetto di quel che facciamo. Ma ognuno di noi può accorgersi di non essere solo e di viaggiare circondato da potenze benigne, dall'amore di chi ci ha accompagnato, o preceduto, genitori, amici, affetti, perfetti sconosciuti che hanno amato l'umanità che era e che sarà, il mistero bellissimo di un amore che non finisce, non fa il conto del dare, non chiede documenti e appartenenze, non ha confini, si regala, è presente, diventa forza, compagnia, consolazione, incanto di una capacità di vivere, meglio, insieme.



## Occhi che vedono

Ogni organo fa la sua parte. Una singolare puntigliosa esortazione di san Paolo nella Lettera ai Corinzi ha per sempre trasformato questa considerazione, in fondo ovvia e non particolarmente poetica, in teologia. Teologia dal corpo. «Come infatti il corpo è uno solo e ha molte membra, e tutte le membra del corpo, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche il Cristo» (1Cor 12,12). E subito c'è un elenco, libero, che insegue un'immagine viva, il piede, la mano, l'orecchio, poi la vista, l'udito. L'immagine quotidiana di uomini e donne che abitano il mondo e lo sentono attraverso l'armonia del loro corpo.

Proviamo.

Gli occhi scappano. Pronti e veloci a cercare il telecomando per un altro programma che non sia il telegiornale, con quelle foto senza pudore, tutti morti nel mare, o nei terremoti, o anche allo stadio, come si fa, ci sono i bambini la sera a casa, pochi certo, la vita è complicata anche per noi, ma i bambini ci sono e si spaventano e si commuovono, sono ancora capaci di commuoversi, e dicono «Guarda!» con occhi veri che vedono, dicono «Guarda!» e si chiedono, ci chiedono ancora perché. E gli occhi scappano anche dal giornale o dal tablet la mattina, a colazione o in pausa caffè, ma vedi, non ci si può rilassare, e cercano l'altra notizia, su un'altra pagina più leggera, o più

neutra, o più tollerabile, e poi ci sono le dita che schiacciano veloci il tasto di un altro canale la sera, o voltano pagina la mattina, e se non ce la fanno la lingua aiuta, un tocco di saliva furtivo, non è elegante ma quando ci vuole ci vuole, e intanto i polmoni prendono aria. E l'udito, per fortuna si confonde tra un canale e l'altro, la musica è dappertutto, forte e più forte, anche al ristorante, così si parla di stupidaggini, di sicuro non si possono fare discorsi seri se bisogna urlare per farsi sentire. E intanto gli occhi che scappano si accorgono che il telefono si accende con un messaggio, un WhatsApp del gruppo classe, *graziealcielo* la maestra della bambina ha fatto la quotidiana ingiustizia e può partire un'indignazione tutta nuova, diversa da quella di ieri e insieme noi genitori offesi siamo tutti giudici perfetti e buoni, i nostri figli non li tocca nessuno, il preside è il solito incapace e ancora le dita stanno lavorando intensamente per scrivere, che è un'ingiustizia e così non può continuare e il cuore va a cento, il respiro si ingorga, la pancia si muove di rabbia e di legittima sana insignificante indignazione.

E la sera la bocca forse recita la *Preghiera per tutti i Bambini del mondo*, che sono sufficientemente vaghi e lontani, e così si dorme. Gli occhietti chiusi, palpebre di seta che proteggono i sogni. Il pancino al caldo. Il carillon dell'app finisce le ultime note. Un po' di pace per le orecchie. Ogni organo al suo posto?

Il testo di san Paolo sulle parti del corpo si apre, si allarga a sorpresa, si spalanca nell'immenso inno alla carità:

La carità è magnanima, benevola è la carità; non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio, non manca di rispetto, non cerca il

proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità. Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta (1Cor 13,4-7).

Non c'è stacco, non c'è soluzione di continuità. La carità ci chiede di vedere con occhi che non scappano – e se c'è paura ci sono le mani per afferrare e le parole per assicurare – , di ascoltare la voce di chi chiede riconoscendo la grazia di poter restituire giustizia dove non c'è, e di muoverci, noi per primi, liberi. L'amore di san Paolo è questo respiro libero del corpo che vive la nostra comune umanità.



## **Empatia. Sentire il sentimento dell'altro**

La perdita dell'empatia è una disabilità grave. Non si nasce senza il gene dell'empatia come invece si può nascere senza la vista o la parola. E nemmeno si perde inesorabilmente l'empatia con gli anni come si perde il tono muscolare. Ci sono persone che con l'età allargano meravigliosamente la propria capacità di sentire i sentimenti degli altri, quasi una natura che si fa più acuta e sensibile e diventa, con l'abitudine e con l'esercizio, sempre più recettiva, più fine nel cogliere il vero dell'altro.

I bambini piccoli vivono una specie di empatia fusionale. È un'esperienza bellissima vedere che sanno sentire immediatamente il dolore del compagno di asilo nido quando è triste e hanno bisogno di consolarlo con il proprio gioco preferito (quel che consola me, consola anche te) o del gatto di casa che piange fuori dalla porta. I bambini piccoli sentono il dolore come immediatamente proprio, un sé ancora indistinto dall'altro e per questo non possono dormire se il gatto di casa è perso nella notte nera. È una tristezza, come dire, indifferenziata. Se un essere vivente è triste anch'io sono triste. Poi crescono e imparano a riconoscere se stessi davanti al sentire dell'altro. Il dolore è un'esperienza comune ma diversa in ciascuno di noi e l'arte è quella di scoprire il bene dell'altro, non il bene mio trasferito nell'altro. L'empatia chiede cura. La si

impara per esperienza e per esposizione. È qualcosa di nuovo, per ampiezza e radicalità, la mancanza di empatia che si incontra oggi a scuola nei ragazzi. Certo più di un tempo. Il loro essere immobili di fronte all'offesa, emotivamente e anche nelle azioni, ci interroga come interroga una società che esibisce spudorata l'insensibilità sui social e in televisione: «Ben gli sta», «Così va il mondo», «Non c'è posto per tutti», «Me ne frego». Così parla la politica. Così parla parte del mondo, la più chiassosa. Il gioco di snobbare l'empatia è pericolosissimo. Io non sento te, tu non senti me e a poco a poco nessuno sente nessuno quando ci si trova nel dolore e nell'umanissima condizione di ricevere attenzione, a qualsiasi età questo accada.

L'empatia accompagna tutta la vita pubblica di Gesù. Davanti alla sorella di Lazzaro che piange, come anche i giudei intorno a lei, Gesù è turbato, a sua volta scoppia in lacrime ma soprattutto proprio da questo profondo riconoscere il dolore di chi lo circonda sembra nascere il movimento, lo straordinario movimento che lo porta al miracolo di ridare la vita. Capisce qualcosa di sé e della sua missione. Esperimenta che la morte non è l'ultima parola. Per Lazzaro come per sé.

Davvero molto nella vita non dipende da noi e l'arte di fare e poi affidare è qualcosa che va imparato presto, per evitarci l'offesa del delirio di voler essere Dio, delirio perché non lo siamo e perciò se ci ostiniamo quel che è certo è solo il vortice di un delirare e poi ancora delirare finché non si cade. Ma ci sono molte cose, davvero molte, che sono nelle nostre mani. Coltivare l'empatia, sorvegliarci gli uni gli altri e correggerci quando la sciatteria dei giorni ci vortica lontano dalla bella

umanità cui apparteniamo, reagire con consapevolezza, non avere paura di essere empatici, buoni. Non avere paura di sentire, fino in fondo, che percepire il sentimento dell'altro ci permette di riconoscerci perché ci somigliamo, e quel lasciarsi andare allegro e chiassoso così diverso o quell'austerità ostile di paura così lontana è anche nostra in fondo, e però siamo anche diversi e di sicuro è solo insieme, in questo carosello di comune umano riconoscimento, che possiamo convivere, vivere.



# Indice

<i>Premessa</i> .....	5
<b>Circondati. Dal bene</b> .....	7
<b>Occhi che vedono</b> .....	11
<b>Empatia. Sentire il sentimento dell'altro</b> .....	15
<b>Fragilità. Fatica del vivere</b> .....	19
<b>Fratellanza</b> .....	23
<b>L'attesa. Grazia divina</b> .....	27
<b>Non giudicare</b> .....	31
<b>Leggerezza, per danzare la vita</b> .....	35
<b>Pensieri: liberi e ben nutriti</b> .....	39
<b>Tradimento, esperienza di tutti</b> .....	43
<b>Fare il bene</b> .....	47
<b>Cambiare le cose</b> .....	51
<b>Rinascere. Vita che serve la vita</b> .....	55
<b>Nati in un giardino</b> .....	59
<b>«Perché nulla vada perduto»</b> .....	63
<b>«Antoniodipadova»</b> .....	67
<b>Promessa di vita</b> .....	71
<b>Angeli. Così presenti, così divini</b> .....	75
<b>L'albero che noi siamo</b> .....	79
<b>Morte. Non neghiamoci la pace</b> .....	83
<b>Santità quotidiana</b> .....	87
<b>Condividere il pane. Sempre</b> .....	91
<b>Frammenti di vita</b> .....	95
<b>Facciamo nuove tutte le cose</b> .....	99
<b>Una casa alla verità</b> .....	103
<b>La vita è l'arte dell'incontro</b> .....	107
<b>Candore</b> .....	111

<b>Tra perfezioni e imperfezioni</b> .....	115
<b>Invisibili</b> .....	119
<b>Non sapere il proprio posto nel mondo</b> .....	123
<b>Il potere devasta la cura</b> .....	127
<b>Che sia un energico Natale</b> .....	131
<b>Globalizzazione della salvezza</b> .....	135
<b>Creedere</b> .....	139
<b>In che cosa speriamo</b> .....	143
<b>Ogni vita è sorella</b> .....	147
<b>Parola. Dono da custodire</b> .....	151
<b>Speranza, parola che salva</b> .....	155
<b>Divisivo</b> .....	159
<b>Amare. Niente di meno</b> .....	163
<b>Rosario, preghiera di chi ama</b> .....	167
<b>Riprendiamo a vedere</b> .....	171
<b>Sobrietà</b> .....	175
<b>La biblica sentinella</b> .....	179
<b>Aver cura del mondo che verrà</b> .....	183
<b>Donne</b> .....	187
<b>Quel che ci salva</b> .....	191
<b>Trovare consolazione</b> .....	195
<b>Ciechi, pigri e chiacchieroni</b> .....	199
<b>Meraviglia</b> .....	203
<b>Silenzio</b> .....	207
<b>Cambiare</b> .....	211
<b>Vita eterna</b> .....	215
<b>Perdonare (Dio)</b> .....	219

C'è un "mal dire" quotidiano, sciatto, che avvelena il pensiero e i rapporti. Diciamo parole eccessive, acconsentiamo a giudizi distratti, ripetiamo pettegolezzi, qualche volta ci pentiamo ma l'invio è stato dato, i social rimbalzano all'infinito l'offesa o anche solo il sospetto, e il nostro tessuto di relazioni si strappa. Non è un destino, questo parlare male.

È possibile un "ben dire" che raccolga il nostro desiderio profondo di pace. Con la pace tutto è possibile, ripetiamocelo l'un l'altro in questi anni di guerra sciagurata nel cuore dell'Occidente che si dice cristiano.

Questa piccola raccolta di riflessioni va a spigolare situazioni quotidiane in cui forse è possibile trovare uno sguardo più sereno sulle cose per abituarci a parole capaci di un presente amabile in cui vivere sia una bella storia condivisa.

**Mariapia Veladiano** è laureata in filosofia e teologia. È stata felicemente insegnante e preside. Il suo primo romanzo, *La vita accanto*, edito da Einaudi, ha vinto il Premio Calvino ed è arrivato secondo al Premio Strega nel 2011. Con *Adesso che sei qui*, Guanda editore, ha vinto il Premio Flaiano 2021. Fra i suoi romanzi *LEI*, umanissimo diario di Maria Madre di Gesù. Collabora con «Repubblica», «Il Regno», «Il Messaggero di S. Antonio».

Il suo ultimo romanzo è *Quel che ci tiene vivi* (2023), Guanda editore.

In copertina: © Paul Taylor / Gettyimages

ISBN 978-88-250-5723-2



9 788825 057232

€ 20,00 (I.C.)



EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)