Servizio
diocesano per la
Pastorale Giovanile

Ufficio
Pastorale
del Turismo

# *con il* Passo *del* Pellegrino

# "CON IL PASSO DEL PELLEGRINO"

*(Testo estratto dal libro omonimo di J. Nieuviarts, Qiqajon, 2009)*

> Che la strada si apra al tuo arrivo, che il vento soffi sempre alle tue spalle che il sole inondi e riscaldi il tuo volto, e che Dio ti custodisca nel palmo delle sue mani!
>
> *Benedizione irlandese*

L'insieme delle voci e dei volti misteriosi che ciascuno incrocia per via, ovunque, o di notte al bivacco nei giorni in cui si è fatta molta strada, delinea i tratti di questa umanità terrestre che, ai quattro angoli del globo, traversa le pianure, supera i valichi elevati delle montagne dell'Himalaya, si incontra nei dintorni del Gange così come in tanti altri luoghi. Di fatto è da quella umanità, eterogenea e così spesso priva di etichette, che provengono i pellegrini di ogni terra, dalle aspettative così diverse, dalla fede straordinaria, con i corpi... e i piedi animati dalla speranza.

È questa umanità dai mille volti che cammina o va in pellegrinaggio, il cuore libero e ricolmo di infinito, sulle strade meravigliose degli uomini e di Dio. Perché in realtà cos'è che distingue in profondità, questa gente che ovunque cammina, dal pellegrino? E il passo del pellegrino è poi così diverso da quello di tutti questi uomini e donne che, su tante strade, camminano di giorno e spesso anche di notte? Gente che cammina sotto le stelle, e a volte anche senza!

Se a prima vista si fatica a distinguere il pellegrino da tutta questa gente che cammina, è probabilmente perché sono fondamentalmente parenti prossimi, solidali. Eppure ci sono delle differenze. Il pellegrino imbocca volutamente una strada, ha una meta[1]. E se il cammino è essenziale nella

[1] Le parole "pellegrino" e "pellegrinaggio" vengono dal latino *peregrinus*. Questo termine a sua volta rimanda a *per-ager*, cioè "attraverso campi", o forse *per-eger*, "colui che va per monti e valli", cosa che ci introduce alla nozione di straniero. In effetti *peregrinus* significa: "che viaggia all'estero, che viene da un paese straniero, che concerne lo straniero" o anche, nel linguaggio corrente, "lontano dal suo paese, straniero o senza patria". Il *peregrinus* è l'uomo che, in seguito a spostamenti fuori dai confini del suo territorio, mette tra parentesi per un certo periodo la sua nazionalità e diventa straniero in un altro paese (cf. J. Chélini, H. Branthomme, *Les pèlerinages*

scelta alla quale si dedica anima e corpo per il tempo del viaggio, è pur vero che questo porta da qualche parte, a un traguardo, un luogo qualsiasi che lo attrae e dal quale nel suo cuore si attende un non so che, di umile e immenso insieme, che probabilmente cambierà in modo radicale, e lui lo spera, la sua vita. Il pellegrino non è un errante, è misteriosamente attratto da qualcosa.
Ma, di fatto, quando si diventa pellegrini? Forse fin dal primo passo? O molto tempo dopo? Oppure, al contrario, molto tempo prima?

## Partenza

Essere pellegrini è mettersi in strada e partire, abbandonare il proprio universo familiare per trovare la felicità, o quanto meno questo è quel che si spera con tutto il proprio essere. In effetti, ciascuno ha momenti in cui sente una voce interiore, appello misterioso e insieme discreto a mettersi in cammino verso un altrove, del quale le strade tracciate sulle carte del mondo non sono che il segno visibile, la traccia o il vettore.
Essere pellegrini equivale a segnare una pausa nel ritmo folle dei giorni, in quello della noia o della solitudine, e anche in quello delle preoccupazioni e dei deserti interiori, in attesa di una risposta dal cielo e nella convinzione che essa può giungere, o per lo meno conservandone tenacemente la speranza. Essere pellegrini è quindi lasciare il proprio luogo e rompere con il quotidiano. Lasciare la cerchia familiare della casa, del quartiere, del villaggio o della città, della gente che si conosce, dei riferimenti divenuti troppo familiari o senza speranza. È rompere il ritmo del lavoro dove l'uomo lentamente regredisce di fronte agli imperativi economici o tecnici. È esporsi alla novità, alla sorpresa, alla differenza, all'incontro. Non c'è nulla che dica in anticipo chi si incontrerà lungo la strada, ma, con appena un velo di apprensione, il pellegrino spera l'incontro. Partire significa perdere dei punti di riferimento nella speranza immensa, o folle, di guadagnare tutto.

---

*dans le monde. À travers le temps et l'espace*, Hachette, Paris 2004, p. 17; questo libro, sintesi del lavoro durato circa vent'anni di un gruppo di ricercatori, è una vera e propria miniera, una lettura appassionante).

Essere pellegrini, in effetti, significa sempre staccarsi a poco a poco dalle proprie certezze, quelle che gli altri spesso identificano meglio di noi, e che a volte rendono le persone così resistenti alla comunicazione. Essere pellegrini è riprendere il libro della propria vita voltando pagina e senza fretta di scrivere su quella intonsa, forse addirittura supplicando il cielo che nulla vi si inscriva prima che il vento e le intemperie abbiano a lungo coniugato i loro sforzi per dettare un'esperienza nuova, inedita.
Essere pellegrini è rompere con le preoccupazioni, quelle buone e le altre, e a poco a poco anche con le angosce, che a volte pesano. È fare una sosta, concedersi una tregua nei ritmi implacabili. Accordarsi segretamente la libertà di ricominciare tutto da capo, senza costrizioni, dal momento che il viaggio del pellegrino è una specie di allenamento che permetterà in seguito di riprendere in modo diverso la tessitura dei lavori e dei giorni intrapresi da... sempre, in realtà! Perché il pellegrinaggio è sempre uno sconvolgimento, un'occasione per uscire dall'assetto costituito. E rappresenta l'opportunità di un incontro dal quale ci si attende quella che bisogna proprio chiamare, quali che siano le forme che può assumere, con il nome di "guarigione, altro termine per dire "conversione", cioè quel misterioso turbamento interiore che coinvolge l'intera esistenza. E questo ciascuno lo sa per esperienza, perché in realtà parlando di pellegrini non parliamo degli altri, ma di noi stessi.
Forse si può applicare al pellegrinaggio quello che Erri De Luca dice del montanaro che affronta le alte vette dell'Himalaya:

> Qua devi pensare solo alla montagna e a te, non devi portare pesi oltre quello dello zaino e il tuo. Questo è un posto che pretende tutto, devi lasciare a valle il tuo maltempo, ce n'è già abbastanza qua. Ogni pensiero e sforzo è assorbito dal compitaccio che ci siamo dati, scalare questo bestione. Guai a te se hai altri pensieri. Sembra che ti passano solo per la testa, invece te li ritrovi nei polmoni a tagliare il fiato, a strozzare il passaggio del sangue. Se questa salita, ora e adesso, non è la sola cosa che ti importa, non ce la puoi fare[2].

[2] E. De Luca, *Sulla traccia di Nives*, Mondadori, Milano 2005, p. 106.

Il pellegrino scopre a poco a poco questa unificazione nell'essenziale.
Ma il pellegrinaggio non rappresenta anche la segreta speranza che per noi, com'è stato per Mosè, abbia luogo un incontro paragonabile a quello che egli fece accostandosi al roveto ardente (cf. Es 3,1-6)? In quell'esperienza gli venivano rivelati la sua identità profonda, quella del suo popolo e il nome di Dio. E tale incontro è paragonabile anche a quello che Maria Maddalena fece nel giardino accanto al Golgota, dove si era recata con tutto il suo amore per vivere il tempo del lutto con il peso di dolore che esso comporta. Qui incontrò Gesù risorto, che doveva sconvolgere per sempre la sua esistenza (cf. Gv 20,11-18). Egli ne ha guadagnati migliaia di altri alla sua sequela — tra i quali forse anche noi —, profondamente colpiti dalla sua vita e dalle sue parole, dalla sua morte e da quello che i testimoni più vicini hanno detto della sua misteriosa resurrezione. Testimonianza che hanno accolto a loro volta, e che li ha toccati.
Ci sono molti altri che sono pellegrini secondo altre esperienze interiori o su altre strade. E allora a questo punto bisognerebbe evocare l'esperienza straordinaria dei sadhu dell'India, quella del Buddha, partito un giorno da Sarnat, nei dintorni di Benares, e divenuto guida per tanti altri. E anche quella di tutti i mistici musulmani e di innumerevoli uomini e donne che nell'islam sono stati preparati all'incontro con Dio. E ci sarebbe una lunga lista di esperienze vissute anche sotto altri cieli, in altre tradizioni, altre culture, o su altri sentieri. Pellegrini!
Perché partire significa rendersi vulnerabili o "permeabili" a Dio. È manifestare, con la partenza stessa, che si è alla ricerca di lui.
Partire è un atto umanissimo, profondamente umano. Nel compierlo, ognuno si unisce a migliaia di altri uomini, donne, bambini che scendono in strada e si mettono in cammino. Molti lo fanno per scelta personale. Sono i *goums*, "gente del viaggio" , pellegrini su tutto il pianeta, dove gli uomini vanno a cercare Dio... E ci si sorprende a sognare della bellezza di chi cammina, evocata ancora dallo scrittore Erri De Luca: bellezza del cammino degli sherpa, anche con (o malgrado) i carichi pesanti che portano in quota; bellezza della donna africana che pur facendo la vita delle donne — in quel paese quotidianamente sottoposte a dure fatiche —, porta però, con un'eleganza straordinaria, il suo carico in equilibrio sulla testa:

> Con i portatori, in salita, ho ritrovato la bellezza di sempre, frutto di intelligenza fisica, l'opera di un corpo che sorregge. Era così in Africa, Tanzania, quando le donne passavano con le giare pesanti piene d'acqua in bilico sulla testa. Eleganza pura erano schiena, collo e il dondolio perfetto di equilibrio che cullava l'acqua e l'addormentava per togliere peso. I loro piedi nudi nella polvere calcavano con l'affondo di un pettine[3].

Sì, molti camminano perché obbligati. E quando partiamo e ci mettiamo a nostra volta in strada entriamo in solidarietà anche con tutti i popoli di profughi e di disperati che lasciano il luogo che rappresentava per loro una sicurezza, a volte minima, per un altrove che non si sa quale sia, e forse per sempre... Solidarietà anche con tutti i senza fissa dimora, "itineranti che si affidano esclusivamente al proprio corpo"[4]. E ancora, solidarietà con coloro che diventano pellegrini perché costretti, o perché spinti da una forte speranza, quando la malattia si impone e orienta tutta la loro vita alla ricerca di guarigione o di salvezza. Pellegrinaggio di altro tipo, strano esodo interiore.

Perché non sempre è necessario andare lontano per diventare pellegrini, e ci sono alcuni che continuano a camminare all'infinito nella loro testa. Lo sanno bene gli eremiti, che hanno intrapreso un lungo viaggio interiore nel luogo del loro eremo. Lo sanno anche i monaci di tutte le religioni. E ce ne sono tanti che sono confinati nel luogo in cui vivono anche dalla povertà, oppure dall'età, o dalla malattia. Perché non considerarli dei pellegrini in cammino interiore, tutti intenti a spiare una possibilità di schiarita? Tutti intenti in profondità alla ricerca dell'Unico, dell'incontro che fonda un'esistenza e la orienta in modo definitivo? La vita non è forse un lungo pellegrinaggio, intrapreso non si sa quando con esattezza, ma che instaura una relazione diversa con se stessi, con gli altri e con il cielo? Angelo Silesio lo esprimeva in poche, semplici parole, evocatrici di infinito: "C'è gente che va in pellegrinaggio in terre lontane. Va in processione attorno al tempio

[3] Ibid., pp. 40-41.

[4] D. Le Breton, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, Feltrinelli, Milano 2001, p. 68.

senza mai entrare nel santuario. Ma io vado in pellegrinaggio verso l'amico che dimora in me".
E poi molti sanno per esperienza che a volte il viaggio più lungo è quello tra due persone.
Colui che parte alla ricerca di Dio è anche — o impara a esserlo — solidale. Le strade di Santiago di Compostela, di Fatima, di Sainte Anne d'Auray, le acque del Gave, le rive del Gange, le ripide pendici del Tibet, e tanti altri luoghi lo possono testimoniare, perché ascoltano il mormorio delle preghiere di milioni di persone, in tutte le lingue, di giorno e di notte. Le pietre del selciato, il tremolio della luce del sole, il silenzio delle stelle, sono in ascolto di tutte queste preghiere dei cercatori di Dio dalle molteplici vie, che si insinuano nella notte, o lungo i giorni, e diventano intercessori, le labbra quasi silenziose, il cuore gravido di preghiere o del dolore di tanti altri che portano con sé nel cammino, con tutto il cuore, mentre per sé ricercano l'Unico, il silenzio e la pace interiore.
Perché a Sainte Anne d'Auray, a Lourdes, a Fatima, come presso la Kaaba, a Benares o a Lhasa, a Roma o a Gerusalemme, si è intercessori. Ogni pellegrino è un intercessore. Esponendosi alla limpidezza dell'incontro, misterioso in questi luoghi di pellegrinaggio, viene sempre a nome di altri. Fragile anche lui — e lo sa —, è un traghettatore, un intermediario, un intercessore, solidale in umanità...
E se è vero che anche la solitudine fa parte del pellegrinaggio, dell'esperienza più profonda del pellegrino, egli però spesso viene raggiunto da qualcuno per strada, oppure è lui a unirsi ad altri. Un proverbio africano lo dice in poche, semplicissime parole: "Non perdi mai il tuo tempo quando cammini accanto a un altro! ". E partiti da soli, o con qualcuno, a un certo punto del cammino si fa sempre esperienza di questo dono, inatteso e fondatore, della presenza di fratelli. Un'esperienza che molti conoscono subito, sulle vie di Lourdes o dei giubilei... un po' ovunque, mentre i pellegrini solitari ne fanno spesso la scoperta, inattesa e sconvolgente, lungo il cammino.
Così, partire e mettersi in cammino significa accettare in qualche modo il dono di Dio: anche al pellegrino solitario vengono donati dei fratelli per fare strada. Forse gli sono donati perché cammini meglio, e arrivi a

conoscere più in profondità il segreto della propria vita, per meglio conoscere Dio. Partire ed essere pellegrini significa attendersi tutto da Dio e dai fratelli. Solidali!

## Gesti e indumenti del pellegrino

Il pellegrino è uno che cammina. Ha accettato di partire, di spezzare o interrompere il corso dei giorni, il corso della sua vita, per porre da quel momento il suo centro di gravità nel cammino, nel movimento, in avanti. Per lui il futuro esercita la sua attrazione sul presente.
Chi cammina sa che dovrà da quel momento fare esercizio di leggerezza. Ma sa anche che essa si acquisisce solo camminando. Spesso egli lascia una vita cittadina. Al massimo, come allenamento, si è cimentato in qualche passeggiata un po' più lunga, camminate nelle quali interiormente si sentiva già pellegrino, anche se questo non era ancora completamente visibile dall'esterno. "La passeggiata inventa l'esotismo del familiare, spaesa lo sguardo rendendolo sensibile alle variazioni dei dettagli"[5]. E in essa corpo e cuore, passo e sguardo sono già in cammino. Per altri, forse per molti, questo tipo di rodaggio viene fatto, come spesso accade, cammin facendo. Costa sempre qualcosa, ma è accettando di pagare questo prezzo che si diventa pellegrini.
E cosa scegliere come bagaglio? Domanda presente in ognuno; e in un'indispensabile sforzo di previsione tutto viene vagliato ripetutamente anzitutto nel pensiero, prima dell'attuazione dei preparativi concreti. Il pensiero per fortuna è un primo filtro abbastanza efficace, anzi necessario, per non portare tutto con sé. Esso passa al vaglio le precauzioni e le previsioni, aggiusta il tiro, riprende, alleggerisce e riprende ancora, lasciando l'ultima parola al gesto, a quel momento a lungo sperato e sempre in qualche modo temuto in cui si fa lo zaino, perché oggi non c'è più il fagotto! C'è chi lo fa a poco a poco, lentamente, pesando e soppesando ancora una volta il grado di necessità di questo o quell'oggetto, o indumento.

[5] *Ibid., p. 66.*

Così il pellegrino si riconosce dal bagaglio, come dall'abito. "Il bagaglio indica l'uomo"[6]. Perché naturalmente alla fine bisogna chiudere lo zaino, metterlo in spalla e partire. Molti durante il cammino lo alleggeriranno ulteriormente, donando o rispedendo indietro ciò che è di troppo. La strada porta a tendere all'indispensabile, che alla fin fine si riduce a poco: un cammino di lunga durata chiede di operare in fretta le scelte che si impongono. E in questo forse consiste in profondità la natura del pellegrinaggio: lenta spoliazione per raggiungere gradualmente l'essenziale, che è interiore e indicibile.

Tutto questo contribuisce di fatto a dare un'impronta al pellegrino, tramite il suo abbigliamento. Per gli uni è leggero. Altri vi aggiungono quel "non so che". L'abito si adatta al corpo secondo una modalità che ogni volta è unica. E l'equipaggiamento del pellegrino è funzionale: deve essere adatto a chi cammina... al sole, alla pioggia, con un caldo torrido o un freddo intenso. E naturalmente la calzatura fa parte dell'abbigliamento. Probabilmente ne è l'elemento più importante, e deve corrispondere alle esigenze già evocate: metereologiche, ma anche legate alla lunghezza della strada da percorrere.

Il pellegrino può avere o non avere un bastone, dipende. Alcuni lo vogliono, altri no. Un tempo serviva a far fronte a serpenti e bestie ostili che si incontravano per via, addirittura ai briganti. Oggi questo non avviene più. Il bastone (ormai leggero e in alluminio retraibile) serve a camminare. Ma indica anche se il viandante è pastore o pellegrino. E quella che veniva chiamata la "giubba" del pellegrino di Santiago è rimasta nella consuetudine contemporanea della... mantella (detta anche pellegrina)[7]!

Molti, soprattutto sulle strade per Compostella, vi aggiungono la conchiglia, emblema tipico del cammino di Santiago, che è anche un segno discreto dell'accoglienza: la conchiglia non è forse concava? Altri portano un semplice oggetto (una croce, un oggetto "feticcio" appeso al collo o a una cinghia del bagaglio) che li identifica come pellegrini o come gente che cammina, e allo stesso tempo fa sì che si portino dietro un pezzo di "altrove"; un oggetto che designa anche in certo modo la loro destinazione.

---

[6] *Ibid., p. 27.*

[7] Cf. J. Chélini, H. Branthomme, *Les pèlerinages dans le monde*, p. 119.

# La meta

Il pellegrino, contrariamente a quanto accade all'esiliato o al vagabondo senza casa, è attratto con tutto il proprio essere dalla sua destinazione: Santiago, Lourdes, Gerusalemme e tanti altri luoghi... E se anche il suo sguardo nel corso del cammino si volge sovente al suolo o al paesaggio, egli è interiormente polarizzato verso quella meta. Ma forse la vera destinazione del pellegrino è parte della sua identità stessa: è pellegrino e straniero su questa terra, attratto con tutto il suo essere dalla patria che lo chiama a sé, la sua vera dimora, quella che la Lettera agli Ebrei, in un capitolo magnifico, chiama "il cielo stesso" (Eb 9,24). Lo sapevano anche, in passato, i pellegrini del Mont Saint Michel: partendo dalla fontana Saint Michel a Parigi prendevano le "vie del paradiso". È questa, infatti, la terra promessa del pellegrino, la misteriosa meta del cammino che egli persegue. Il suo corpo vive nel presente e il suo spirito nel futuro. E se egli è pronto a lasciare la sua terra, è perché nel profondo di se stesso è attirato dall'altra patria. Non a caso il libro che ha guidato il pellegrinaggio di molti, verso il Mont Saint Michel come alla volta di tanti altri luoghi, è quello dell'Apocalisse, che evoca fino alla dilatazione degli orizzonti l'altra patria.
Quei credenti in cammino mostravano, come dice la Lettera agli Ebrei, "di essere stranieri e pellegrini sulla terra. Chi parla così mostra di essere alla ricerca di una patria" (Eb 11,13-14). Sì, questo è il pellegrino, che manifesta quindi che se da un lato c'è una meta alla quale si tende, dall'altro il cammino è forse... altrettanto essenziale! Anche un proverbio tuareg lo dice con semplicità: "Dio ha creato un paese pieno d'acqua perché gli uomini possano vivere, e un paese senz'acqua perché gli uomini abbiano sete. E ha creato un deserto: un paese con e senza acqua perché gli uomini trovino la loro anima"
Solitudine e solidarietà, evocate sopra, sono strettamente apparentate nel cuore di chi fa strada. Camminare infatti è andare verso un altrove e un'alterità sconosciuta, oggetto di speranza: altra patria, altra dimora... È gettarsi alla misteriosa ricerca di quell'Altro che abita i cuori, lasciandovi sempre la traccia di un aldilà che attrae interiormente il pellegrino.

L'altro sul cammino è segretamente sperato, o "intravisto", secondo la magnifica espressione del filosofo Emmanuel Lévinas, che associa il volto al progetto al quale esso apre. E quando la mente vagabonda, lungo la strada, al pellegrino si offre questo dono gratuito del cammino che è l'incontro con il passante: contatto discreto con l'imprevisto, il rischio, la speranza. Al pellegrino si richiede solo di aver fiducia. A questo egli può preferire il silenzio, ma può anche abbandonarsi con gioia all'incontro, e a volte è proprio così che il pellegrino incontra Dio.
Ma fare strada significa anche provare la stanchezza, esaurire le forze in questo cammino che conduce la mente a volte così lontano... oppure da nessuna parte! Perché non necessariamente si pensa quando si cammina. Oppure una certa idea si fa strada e si impone; lungo il cammino, senza rendersene bene conto, la si custodisce, e l'alchimia della strada fa sì che essa si affini. Il cammino fa "maturare", come si dice dei raccolti e dei frutti. Ed è così che si rimette in discussione la propria vita o determinati eventi troppo penosi o difficili da elaborare, che non ci si riesce a scrollare di dosso al momento della partenza, e che la strada passerà al vaglio a poco a poco, permettendo di integrarli, facendo sì che sia possibile riappropriarsene. Li si ritratta come si fa con l'uranio, è noto, o come si riciclano i rifiuti, quando per l'appunto non si vuole permettere lo sperpero integrale.
David Le Breton lo evoca con parole suggestive:

> Spesso si intraprende una marcia per ritrovare un centro di gravità dopo essere stati spodestati da se stessi... Spesso il percorso è un passaggio attraverso la sofferenza che porta lentamente a riconciliarsi con il mondo.

## Le parole del pellegrino

> Voltandomi verso il mio amico ho detto: "Perché non parliamo?", volendo rompere il silenzio che cominciava a pesarmi. "Noi stiamo parlando", rispose toccandomi

> leggermente una spalla, "ma parliamo la lingua degli angeli, il silenzio"
> E aggiunse bruscamente, come se si fosse arrabbiato: "Che cosa vuoi che diciamo? Che è bello, che il nostro cuore ha le ali e vuole prendere il volo, che abbiamo imboccato la strada che porta in paradiso? Parole, sempre parole. Stai zitto!"[8]
>
> *Nikos Kazantzakis*

Forse il pellegrino è in primo luogo e soprattutto uomo di silenzio. Non è forse una sete interiore, un desiderio di unificazione o di riconciliazione ciò che in profondità l'ha messo in cammino? E anche in un pellegrinaggio realizzato con altri, in gruppo o anche in una folla numerosa, il silenzio interiore è essenziale. È il crogiolo nel quale tutto si ricompone in unità e dove parla il cielo, attirando l'attenzione di chi fa strada sull'infinito che guiderà la sua vita.
Così il pellegrino si mette in cammino, bevendo alle sorgenti e condividendo il suo pane. Non si può forse dire anche che è uno spirito libero e che vive di quello che trova per via? Quando cammina in solitudine sa che il cielo provvede al suo alloggio per la notte, benché in questo caso non sempre si tratta di un miracolo. Ma almeno si può dire che il cielo veglia sul pellegrino, che ama anche sostare per trovare un luogo di riposo, in cui si fanno incontri molto semplici e spesso straordinari, insperati.
Bere alle sorgenti lungo la via è sicuramente un simbolo della sua qualità di pellegrino. Anche condividere il pane lo è. Ed è possibile pensare che l'insieme di tutti i gesti più semplici che fa o farà nel corso del cammino siano in qualche modo dei sinonimi e dei simboli di quell'essenziale che egli ricerca senza dirlo, e spesso senza averne le parole.

## Dio come bussola

Lungo questo cammino, il pellegrino è probabilmente sempre interiormente uno che cammina guidato da una stella e dà del "tu" al cielo. Egli fa le veci di Dio nella propria vita, come fuori viene governato dal

[8] N. Kazantzakis, *Lettre au Gréco. Bilan d'une vie*, Plon, Paris 1961, pp. 189-190.

vento o anche dal sole, oppure dalla pioggia. Il pellegrino non ha sempre, misteriosamente, Dio come bussola?
La tradizione biblica chiama Moria il luogo verso il quale camminò Abramo con il figlio Isacco per offrirlo a Dio (cf. Gen 22,2). La Bibbia, che ama giocare liberamente con le parole e le etimologie, ricollega questo nome al verbo vedere: in quel luogo Dio si lascia vedere! Il pellegrino cammina con la speranza che gli brucia nel cuore di incontrare Dio nel profondo della sua esperienza e della sua solitudine, lungo il cammino o alla sua meta, al santuario o nel luogo santo che segna il termine del suo cammino.
Il poeta lo dice con discrezione: "Al pellegrino che cammina di notte, sarà donato di vedere la stella del mattino...".

# Informazioni Tecniche

## LA GIORNATA DEL PELLEGRINO

Il pellegrino si sveglia **prima dell'alba**, per non trovarsi a camminare sotto il sole battente.
Parte subito appena sveglio, per godere del fresco del mattino e si ferma a fare colazione dopo qualche chilometro, e a ringraziare il Signore per il cammino e i compagni di viaggio.
**Alza lo sguardo** e vede bagni dappertutto, in ogni cespuglio e in ogni anfratto.
**Cammina rapido**, fa una breve sosta per il pranzo, e poi nel primo pomeriggio è già alla meta, percorsi i suoi 20-25 km giornalieri, **soddisfatto** della fatica, della strada fatta e delle persone e degli sguardi incontrati.
Arrivato a destinazione, ristoratosi un poco, massaggia i bollenti piedi, **lava** le sue **poche cose**, e scambia **parole e impressioni con gli amici** che fanno sosta con lui.
Poi cena abbondantemente, e presto prepara il suo giaciglio, per riposare le stanche membra.
L'alba del giorno dopo è vicina.

# COSA PORTARE

- Zaino da 35/40 litri
- Sacco a pelo **leggero**
- Modulo/materassino gonfiabile
- Eventuale cuscino gonfiabile
- Borraccia (1,5 - 2 litri)
- Scarpe da trekking **già usate**
- Ciabatte/sandali
- Tre magliette (meglio tecniche)
- Due paia di pantaloncini (si usano anche come pigiama)
- Un paio di pantaloni lunghi tecnici
- Tre paia di calze **buone** (un po' spesse, non fantasmini…)
- Tre paia di mutande/abbigliamento intimo
- Costume
- Una felpa/pile
- K-way/poncho
- Coprizaino da pioggia
- Cappello e occhiali da sole
- Crema solare
- Torcia
- Necessario per lavarsi (shampoo, dentifricio, sapone…)
- Fazzoletti di carta
- Telo microfibra
- Sapone di marsiglia per lavare i vestiti
- Filo per stendere e mollette
- Cerotti per vesciche (es. Compeed)
- **Medicine personali**
- Caricacellulare
- Sacchetti ermetici di plastica
- Tappi per le orecchie

**NOTA BENE**

- **peso massimo dello zaino: 7-8 kg** (il 10% proprio peso)
- alcune cose possono essere condivise con altri (sapone, crema solare, ...)
- ogni giorno laveremo i nostri vestiti
- se si è in dubbio se prendere o meno una cosa, vuol dire che quella cosa è da lasciare a casa.

## ALTRE INDICAZIONI

Le scarpe **devono essere comode e il piede deve essere abituato a indossarle** (quindi non partire con le scarpe nuove, ma averle già usate).
Per evitare escoriazioni si dovrà stare attenti anche ai **calzini**, che saranno preferibilmente di **cotone** e **senza cuciture.** Meglio se a zone rinforzate.
Se **rinfrescare i piedi** è una cosa buona, **asciugarli è necessario** (altrimenti vengono le vesciche).
**Con le vesciche è importante non eliminare mai la pelle!** E non bucare la vescica, ma usare i cerotti per le vesciche (es. Compeed).
Bisogna che ogni persona prenda con sé un minimo quantitativo di farmaci ad uso personale, da conservare al fresco e all'asciutto (es. antipiretici, antinfiammatori, …).
Portare anche **integratori alimentari** in polvere (es. Polase).
Prima di partire si consiglia di fare le foto con il cellulare alla documentazione sanitaria personale.

Fondamentale è una buona **IDRATAZIONE**. Si devono ingerire liquidi prima, durante e dopo la camminata, minimo **2 litri di acqua al giorno**.
Obbligatorio bagnarsi periodicamente il capo.
Non dobbiamo dimenticare la **protezione della pelle del viso e delle braccia.**
L'**inizio della marcia deve essere sempre leggero e ritmico.**
È importantissimo **dosare lo sforzo e seguire ognuno il proprio ritmo**.
Se qualcuno non si sente bene segnalarlo subito al compagno e al capogruppo.

# EMMANUEL

Dall'orizzonte una grande luce
viaggia nella storia
e lungo gli anni ha vinto il buio
facendosi Memoria,
e illuminando la nostra vita
chiaro ci rivela
che non si vive se non si cerca
la Verità...

Da mille strade arriviamo a Roma
sui passi della fede,
sentiamo l'eco della Parola
che risuona ancora
da queste mura, da questo cielo
per il mondo intero:
è vivo oggi, è l'Uomo Vero
Cristo tra noi.

**Siamo qui**
**sotto la stessa luce**
**sotto la sua croce**
**cantando ad una voce.**
**E' l'Emmanuel,**
**Emmanuel, Emmanuel.**
**E' l'Emmanuel, Emmanuel.**

Dalla città di chi ha versato
il sangue per amore
ed ha cambiato il vecchio mondo
vogliamo ripartire.
Seguendo Cristo, insieme a Pietro,
rinasce in noi la fede,
Parola viva che ci rinnova
e cresce in noi. RIT.

Un grande dono che Dio ci ha fatto
è il Cristo suo Figlio,
l'umanità è rinnovata,
è in lui salvata.
E' vero uomo, è vero Dio,
è il Pane della Vita,
che ad ogni uomo ai suoi fratelli
ridonerà. RIT.

La morte è uccisa,
la vita ha vinto,
è Pasqua in tutto il mondo,
un vento soffia in ogni uomo
lo Spirito fecondo,
che porta avanti nella storia
la Chiesa sua sposa,
sotto lo sguardo di Maria,
comunità. RIT.

Noi debitori dei passato
di secoli di storia,
di vite date per amore,.
di santi che han creduto,
di uomini che ad alta quota
insegnano a volare,
di chi la storia sa cambiare,
come Gesù. RIT.

E' giunta un'era di primavera,
è tempo di cambiare.
E' oggi il tempo sempre nuovo
per ricominciare,
per dare svolte, parole nuove
e convertire il cuore,
per dire al mondo, ad ogni uomo:
Signore Gesù. RIT.