

PACE E BENE PACE E BENE PACE E BENE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PA NE

PACE E BENE PACE E BENE PACE E BENE



Pellegrini sulle orme di FRANCESCO

Diario di un Pellegrinaggio
da Laverna ad Assisi

Mappa del Cammino

Giorni impiegati: 5

Chilometri percorsi: 130



Nel cammino affrontato non si avverte quella spiritualità che rende viva la testimonianza “di qui passò Francesco”

Eccetto pochi luoghi, la sensazione più forte è quella di effettuare un tragitto di ammirazione paesaggistica; forse perché nel passaggio di Francesco non si è verificato niente di trascendentale, al di là di semplici predicazioni del poverello nei luoghi toccati.

In verità, forse, i pellegrini, nella fatica compiuta, nel caldo sopportato, nella sete sentita per una mancanza d'acqua più che nel deserto, per i chilometri che sembrano miglia, per il tempo che si dilata, per le veniali imprecazioni sulle inesattezze della mappa del cammino, per le bellezze naturali osservate, ma soprattutto nella piena soddisfazione per tutta la storia dalla partenza alla meta, inconsciamente hanno vissuto appieno, con una condotta del tutto laica, lo spirito Francescano.

20 Luglio 2009



Quattro pellegrini sono pronti ad incamminarsi dal Santuario di La Verna alla volta della città di Assisi, seguendo le indicazioni di un percorso testimone del passaggio di Francesco. Ancora non si è mosso un passo nella giusta direzione e... già Orlando è occupato a scambiare informazioni sull'itinerario con una signora di Bolzano che, con passo veloce e sicuro, si sta incamminando seguendo la freccia del cammino Franceseano. I viandanti si



avviano mentre il Santuario si anima per l'arrivo sempre più massiccio di uomini e donne, suore e frati, tutti desiderosi di fare le loro riflessioni in questo luogo di preghiera.

La giornata è calda, il sole è già alto, sono le undici del mattino, i primi passi dei pellegrini non mostrano segni di preoccupazione per ciò che li aspetta. Si sale per tratti boschivi oltrepassando i 1200 metri s.l.m. per poi ridiscendere ai 400 metri del paese Pieve di Santo Stefano. Lungo questo tragitto viene consumato il "primo pranzo" seduti su cataste di legname poste ai bordi di uno



slargo, al riparo dal limpido sole. Con una certa facilità si raggiunge il paese in "siesta" intorno alle 14.30. Guadagnata una panca, sulla via Lungotevere, all'ombra di piante e con vicino una fontana, ci si rificilla aspettando la ripresa dell'attività lavorativa nell'assolato paese.

Anche se pellegrini, si vive l'attualità e, quindi, nella calma piatta regnante si decide di giocare il SuperEnalotto spinti dal profano richiamo del "vile" denaro.

Orlando durante la pausa pranzo ha già telefonato a suor Chiara che da tempo, con affetto, chiama semplicemente Chiara, come da consuetudine con vecchie conoscenze; ciò spinge il curioso Clelio a domandargli da quando tempo la conosca... Orlando non l'ha mai vista, ci ha parlato una sola volta per telefono qualche giorno prima. Con entusiasmo, dopo la telefonata intercorsa con "Chiara", Orlando rassicura tutti noi che la Suora ci sta

3





aspettando per la sera e, sebbene, la cena può essere autogestita non c'è da preoccuparsi poiché per noi quattro il minestrone è già pronto.

Il sole non è più a perpendicolo, la vita a Pieve sta riprendendo, è ora di continuare la marcia verso l'Eremo del Cerbaiolo, meta della giornata. Poiché la previdenza non è mai troppa si decide all'unanimità di acquistare: spaghetti, tonno, petto di pollo, frutta per la sera e qualche altra cosa per il mattino seguente. Per arrivare all'Eremo si risale il bosco percorrendo una carrareccia che si inerpica senza tregua per circa cinque chilometri.

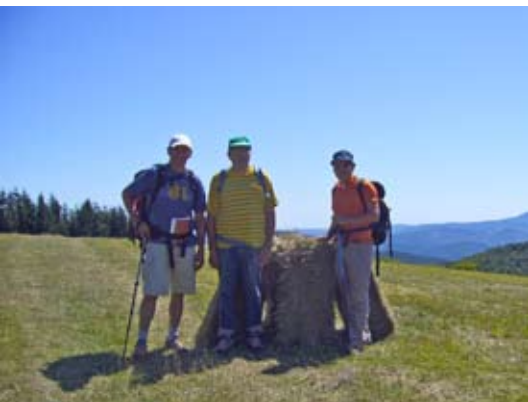
Ecco l'Eremo del Cerbaiolo. Conquistiamo l'ingresso di questa

“fortificazione” da dove spaziare lo sguardo a 180° su tutta la valle sottostante; la serata è di quelle propizie per godere del panorama.

L'ingresso è presidiato da “Chiara”, donna di 83 anni, minuta ed energica; finalmente Orlando può scambiare con lei le prime parole con profondo rispetto ed ammirazione per questa scelta di vita. La sorpresa è che c'è un altro pellegrino accanto a lei.

Orlando si rivolge a “Chiara” con tono soddisfatto per la tappa appena conclusa affermando: “Sono io quello che l'ha chiamata per l'ospitalità da dare a quattro pellegrini”. Con naturalezza “Chiara” risponde che quattro pellegrini sono già arrivati ed il minestrone l'ha già destinato a loro; inoltre, c'è un quinto pellegrino che scopriamo essere la signora di Bolzano incontrata da Orlando a La Verna.

Uno sguardo d'intesa tra noi quattro, ultimi arrivati, per dire: è vero, la previdenza non è mai troppa, abbiamo la nostra cena e possiamo autogestirla. L'Eremo è per l'uomo, ma qui di esseri viventi ce ne sono anche troppi tra capre, cani e innumerevoli gatti che si trovano in ogni dove.



Le celle dove passare la notte sono decorose, l'impatto con la cucina meno! Diciamo che la bellezza dell'ubicazione dell'Eremo contrasta alquanto con la baraonda della quotidianità.

Visto che i pellegrini, due coppie del Trentino, hanno usufruito del nostro agognato minestrone, Walter si offre per preparare "un pasto caldo" ai compagni d'avventura: spaghetti al tonno seguiti da pollo in padella.

Nonostante la bontà del piatto preparato, Vittorio mostra difficoltà nell'apprezzarlo e ciò spinge Clelio a richiamarlo facendo osservare che noi siamo alla fine del pasto, ma nonostante il continuo roteare della sua forchetta, la presa è limitata ad "uno"



spaghetto alla volta. Con senso di colpa Vittorio ammette che senza vino non riesce a mangiare. Orlando con gesti riservati si alza, trova un cartone contenente del vino rosso e lo spilla offrendolo a Vittorio che in un batter d'occhio consuma tutta la sua cena.

Bene, le stelle brillano in cielo, è ora del meritato riposo; Vittorio ha una camera tutta per se mentre Clelio, Orlando e Walter dormiranno nella stessa stanza. Nel vedere Orlando già in "trance" soporifera appena entrati in camera, Clelio e Walter non avvertono la necessità di fare delle riflessioni sulla giornata appena trascorsa in quanto delusi dal rifiuto di partecipazione al dialogo del pellegrino Orlando, che già dorme, spengono la luce confidando in un buon sonno ristoratore.



21 Luglio 2009

Lasciando l'Eremo di Cerbaiolo, l'attenzione dei pellegrini è rapita dalla seguente massima affissa all'interno del porticato d'ingresso:

*Dove regna il silenzio
vive la preghiera
arde la carità
domina la pace.*

Il sole è di nuovo alto, l'aria è calda ed asciutta; percorso un chilometro, un cartello indica:

San Sepolcro 7h40m!

Non è il momento di fare calcoli ma occorre procedere di lena di passo in passo.

Con una ascesa di quota di 300 metri su sentiero parzialmente in ombra si raggiunge il passo di Viamaggio. I pellegrini sono soddisfatti del rendimento fisico mostrato in questo primo strappo. Come premio a questo sforzo iniziale si rafforza la mattutina colazione approfittando del ristoro offerto dalla presenza di un bar con annesso generi alimentari.

La fatica giornaliera è appena all'inizio. Con un sole sempre più



vicino allo Zenit occorre portarsi più in quota fino a raggiungere la riserva naturale delle "Alpe della Luna", dove lo sguardo può spaziare a Nord e a Sud, da Est ad Ovest. L'acqua incomincia a scarseggiare, il percorso ne è inoltre privo, la mancanza del vitale liquido viene altresì accentuata dall'elevata temperatura ambientale. Ci si rifocilla al Piano della Capanna, il rifugio presente è chiuso e privo di qualsiasi fontana. Purtroppo la parte più difficile si presenterà a breve per la presenza di saliscendi impegnativi e caldo sempre più opprimente; ciò nonostante i pellegrini continuano con coraggio fino a raggiungere un grazioso pugno di case, la frazione di Montagna a quota superiore agli 800 metri. La ricompensa del suo raggiungimento, nell'ora in cui tutto tace e l'unica presenza di vita è manifestata da una coppia di anziani sdraiati nella frescura offerta da un alberato giardino, è la fresca acqua sgorgante da fonte dove dissetarsi e bagnarsi.

Si continua tra saliscendi, con momenti di sollievo quando si può usufruire di zone di ombra e di sciorinamento quando il sole diretto e il calore del riverbero dell'infuocato sentiero rendono bene l'idea ai pellegrini di essere dentro





una padella. La riserva di energia fisica permette ai viandanti di raggiungere nel pomeriggio l'Eremo di Montecasale, una delle principali testimonianze del passaggio di San Francesco.

Come spesso accade, la stanchezza e il desiderio di arrivare al più presto all'Ostello Francese di San Sepolcro, per rivitalizzare il corpo ormai curvato dallo sforzo fisico e, complice una imprecisione della mappa sul percorso, si guarda l'Eremo dall'esterno continuando per la strada asfaltata, anziché usufruire del sentiero che attraversa il Santuario stesso; ciò sarà motivo di rammarico.

La discesa lungo la bollente via, rende ancor più duro l'avvicinamento alla destinazione. Giunti alla periferia

di San Sepolcro, Orlando invoca di non fare un metro più del necessario e di conseguenza urge chiedere per la giusta direzione al primo abitante che s'incontrerà.

Al lato opposto della strada un anziano se ne sta seduto al fresco delle piante, alla domanda dove sia il convento dei Cappuccini risponde a monosillabi "Ma, non so .." e di rimessa chiede a Vittorio: "Da dove venite?" Vittorio di rimbalzo: "Non me lo ricordo". Sentendo ciò Clelio si complimenta con Vittorio per la pronta ed ironica battuta, ma l'anziano pellegrino commenta: "In verità, per la stanchezza, non me lo ricordo davvero".

Quando ormai i frati ci davano per dispersi, alle 19.45, dopo aver affrontato un'ultima salita, essendo i conventi sempre ubicati sulla parte alta dell'abitato, si varca il portone della casa di accoglienza.

Con la memoria ancora viva di una giornata "forse un po' stressante" appena presentatici siamo invitati ad affrettarci perché la cena conventuale è alle 20.00 e si ha solo il tempo di lasciare lo zaino in camera.





Per completare pienamente la giornata, la camera assegnataci è nella parte alta del convento, ovvero sulla torretta che si raggiunge con una stretta e ripida scala di legno. Vittorio forte della sua sagacia così sospira: “Ma non ci sono camere al piano d’ingresso?”

Di corsa a cena, si prende posto intorno alla lunga tavolata del refettorio, dove già siedono le due coppie del trentino, una coppia tedesca e il frate fondatore della casa di accoglienza. Durante la cena, mentre i commensali sono intenti a consumare il loro pasto, un frate fa da cicerone parlando di San Sepolcro, dell’Eremo del Cerbaiolo di suor Chiara, del Santuario di Montecasale e così via.

La cena è ricca e gustosa, con gran sollievo di Vittorio sul tavolo troneggia un bottiglione pieno di buon vino rosso a cui attingere senza limite; una buona spalla al prosciugamento dell’invitante nettare la trova in Orlando.

La loro loquacità va a ruota libera, fino a diventare irrefrenabile, dopo l’assaggio dell’amabile liquore al ginepro offerto dalla signora trentina. L’ebbrezza del “vino veritas” fa ignorare loro i continui e sobri richiami di Clelio e Walter a ritirarsi in camera per usufruire del riposo tanto desiderato.

Finalmente la stanchezza vince la lotta sull’euforia. La seconda tappa è alle spalle.



22 Luglio 2009

Consumata la colazione, ovviamente conventuale, si è pronti per affrontare l'odierna tappa che si preannuncia ancora più "terribile" della precedente per l'ulteriore aumento della temperatura ambientale. Il sole batte con vigore sui pellegrini che, dopo una breve visita alla



cattedrale cittadina e attraversazione del centro storico in stile medioevale, si immergono nella piana infuocata tra campi prevalentemente coltivati a tabacco.

Lo sguardo, viene rivolto verso l'azzurro cielo: nessuna nuvola in vista per soccorreci.

Dalla piana si scorge il borgo medioevale di Citerna dove è prevista la pausa pranzo. I cartelli segnaletici riportano dubbie indicazioni perché, nonostante l'andare, il tempo sembra dilatarsi e i chilometri raddoppiarsi. Per raggiungere Citerna occorre superare uno strappo di quota intorno ai 150 metri. Giunti ad un bivio, la freccia indica di abbandonare

la pianeggiante strada e deviare a destra per la rotabile che con significativa pendenza si inerpica su per la collina.

Le forze non mancano, si affronta il "muro" con slancio, ma la verità incombe con durezza: non è questo il colle di Citerna!

Un sentiero ci riporta alla piana lasciata per risalire la collina opposta a quella da poco affrontata. La delusione deve essere bandita, è necessario ricaricare sia la mente che le gambe per risalire un lungo e ripido sentiero fino al borgo. Finalmente, intorno alle 12.30, quando ormai le certezze incominciavano a fare breccia, si giunge al centro del piccolo abitato. Stanchi, ma soddisfatti per la posizione di belvedere conquistata, si prende nuovo vigore dal ristoro nell'ombra antistante un esercizio di generi alimentari, con due fontane a disposizione, ad una decina di metri dalla chiesa del borgo dove fa bella mostra il dipinto del "Pomarancio".

Per il proseguo del viaggio si ostenta spavalderia, dalla quota conquistata bisogna ridiscendere ai circa 300 metri di Città di Castello: è una illusione! La freccia del cammino





sentiero che l'aggira con ulteriori impegnativi saliscendi. Non è necessario discutere sulla scelta; le gambe già si stanno incamminando lungo la strada, incuranti del rischioso traffico pesante. Da Lerchi, frazione di Città di Castello, si getta un ponte di silenzio. Domani, da Gubbio, si riprenderà la fatica dell'andare.

ci porta a scendere, poi a risalire al passo delle Burgne, scendere di nuovo sempre con consistenti dislivelli sotto un sole a picco, vampate di aria calda, piedi che battono sul rovente asfalto, aridi sentieri e ... soprattutto mancanza di sorgenti d'acqua.

Forza, occorre continuare.

Guadagnato un nuovo fondo valle, ad un bivio si osserva che si può proseguire per la strada carrabile, secondaria prima e trafficatissima poi, per raggiungere Città di Castello, oppure optare per un





23 Luglio 2009

F I piano di avvicinamento ad Assisi prevede per oggi la tappa più lunga.

Orlando fissa la sveglia per le 6.30 del mattino incaricando Clelio di tale incombenza. Di primo mattino Clelio bussa alla porta della camera occupata da Vittorio e Orlando dicendo: "Sono le 6.30"; in verità siamo al di là delle 7.30 ma Orlando continua tranquillamente il riposo del "giusto". Clelio e Walter già scalpitanti ritornano a dare la sveglia; Orlando, rendendosi conto del vero orario, senza farsi sfuggire una parola, lancia a Clelio uno sguardo di forte disapprovazione. Anche oggi nessuna speranza del materializzarsi di qualche batuffolo nuvoloso. La giornata si preannuncia ancora più calda; la calura stradale e i saliscendi sui sentieri infuocati per l'arsura, conducono ad un rapido esaurimento dell'acqua di cui si dispone.

La misura della difficoltà ambientale è resa tangibile dalla fine della scorta d'acqua di Orlando. La sua lucidità mentale è messa a dura prova; con orgoglio resiste alla sete sempre crescente finché, poco prima di toccare il fondovalle, si scorge una insperata fonte da cui ottenere refrigerio e possibilità di riempire le borracce prima di affrontare una dura e lunga salita, buona parte in ombra, che porta al castello di Biscina punto più alto dell'odierno percorso. Lungo il tragitto ci si imbatte nel

11



cancello dell'Eremo di San Pietro in Vigneto, dove un avviso prega i viandanti di non disturbare. Sul muro di cinta, accanto alla regola Benedettina risalta:

**Se vuoi salvarti fuggi,
taci e ricerca la quiete.**

Raggiunta Biscina, i chilometri mancanti vengono stimati, forti delle indicazioni in nostro possesso, in 14; in realtà se ne misureranno all'arrivo circa 18, generando scompiglio nell'equilibrio nervoso dei pellegrini. Il sentiero è sempre intensamente a saliscendi e, con forte godimento, vista la torrida giornata, si nota



l'indicazione di una nuova fonte nascosta nel fitto di una boscaglia. Ripresa la strada asfaltata, prima di percorrere gli ultimi quattro chilometri per Valfabbrica, occorre aggirare una diga e qui, i piedi già surriscaldati vengono portati verso il punto di cottura. Ancora una volta è una delle rare fontane incontrate, presente nel cortile di una casa colonica, a dare la carica per percorrere l'ultimo rettilineo della valle che conduce a Valfabbrica: si attraversa il ponte che immette nel paese secondo lo schema di un esercito invasore. L'Ostello è conquistato! E' il momento del gozzoviglio! La faticosissima giornata giustifica lo stramazzo dei pellegrini alla vista del proprio giaciglio notturno; Vittorio con celerità dice ad Orlando "Buona notte", non ottenendo risposta ripete "Buona notte"; Orlando accenna un sussulto e ciò fa percepire a Vittorio di averlo svegliato.



24 Luglio 2009

L pellegrini, di buon mattino(!), si riversano nella piazza di Valfabbrica, animata dal mercato, con piglio baldanzoso, consapevoli del breve percorso, intorno ai 14 chilometri, che li separa dalla meta e, imboccano la via in direzione di Assisi.

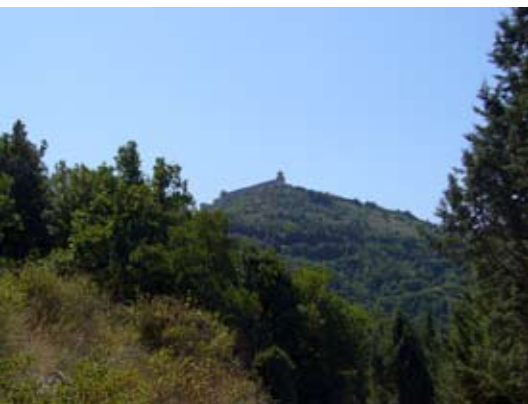


La temperatura è già sui 30 gradi; uscendo dall'agglomerato urbano una signora, rivolgendosi al pellegrino più anziano, lo conforta dicendogli che Francesco lo aiuterà



nella fatica. Con buona cadenza si sale verso il passo dal quale si scorgerà il colle di Assisi. La salita, prima su strada, continua per un ripido e alberatissimo sentiero che mitiga la calura della giornata. Finalmente si scollina, siamo a metà percorso, in lontananza si vede il castello che domina il colle di Assisi, più in basso la maestosa Basilica dedicata a San Francesco. Ormai la città non può più sfuggirci, è a portata di... piede. I pellegrini acquistano energie insperate e per la prima volta superano due viandanti che li precedono. Ancora qualche saliscendi e, dopo un'ultima risalita, si attraversa la porta delle mura di cinta dalla parte alta della città. Una ripida via conduce alla Cattedrale dove si ammirerà la Basilica superiore, poi quella inferiore ed

13





infine la tomba in pietra di San Francesco, a cui fanno corona le nicchie dove riposano i suoi compagni di gioventù diventati frati. La visita della Basilica ci fa dimenticare che Vittorio aveva manifestato con supplica la necessità di dissetarsi; conseguenza di ciò, all'interno del luogo di rispetto, l'anziano pellegrino, seduto su una panca, sta perdendo la percezione di ciò che lo circonda ed a Clelio che lo chiama risponde: "non vi vedo più!". Orlando con compassione sussurra: bisogna trovare al più presto dell'acqua



altrimenti il "più pellegrino" stramazzerà. Con il soddisfacimento della sete del corpo e dello spirito termina il diario del pellegrinaggio.



Santuario di La Verna

In questo monte aspro e scoglioso il Santo d'Assisi si recava per pregare e fare penitenza. Qui, nel settembre del 1224, San Francesco ricevette le Stimmate.

Da allora, nel corso dei secoli, la Verna è divenuta un luogo di spiritualità immerso in un contesto mistico ed affascinante, contesto creato in parte dai frati francescani attraverso l'architettura e l'arte del convento, ma per lo più donato dall'ambiente naturale preesistente, ossia la particolare conformazione rocciosa del monte e la stupenda natura che lo circonda. La forma del Sacro Sasso de La Verna, una sorta di grande "dente" sul crinale appenninico, ci appare inconfondibile da tutta l'intera valle del Casentino. Una volta che gli arriviamo vicino ancora più affascinante ci apparirà la scogliera all'apice della quale fu edificato il Santuario Franciscano. E' la così detta Scogliera delle Stimmate.

Il convento di Montecasale

Le origini risalgono al 1192, quando i Camaldolesi costruirono un piccolo eremo con un ospedale e un ospizio per i pellegrini lungo il percorso della strada che varcava l'Alpe della Luna e scendeva lungo il versante marchigiano. Ceduto a San Francesco nel 1213, l'eremo è un luogo di primaria importanza della spiritualità francescana per aver ospitato il santo assistiate.

I frati francescani vi rimangono fino al 1268, quando sono sostituiti da una piccola comunità di eremiti che seguono la regola di sant'Agostino. Tra XIII e XIV secolo nella chiesa si sviluppa un culto mariano attorno all'immagine della Madonna col Bambino; agli inizi del XVI secolo vi si insediano i Frati Minori Cappuccini, che ancora oggi vi risiedono.

L'Eremo di Cerbaiolo

L'eremo è un esempio notevole di insediamento religioso in ambiente impervio. Sorse come monastero benedettino nell'VIII secolo, dal 1216 al 1783 fu abitato dai Francescani, divenendo poi parrocchia col titolo di Sant'Antonio.

Dopo i pesanti danni subiti durante la Seconda guerra mondiale, è stato totalmente restaurato e ospita, dal 1967, un Istituto Secolare Franciscano, cui l'eremo è stato ceduto dal vescovo di Sansepolcro mons. Abele Conigli. L'eremita che ora gestisce il luogo, che è divenuto punto di accoglienza per pellegrini, è Chiara, una laica consacrata di 83 anni forti come le mura di Cerbaiolo. La chiesa, con portali settecenteschi ed abside poligonale, conserva tre altari rinascimentali in pietra. Rilevante è la cappella di Sant'Antonio, edificio a torre del 1716 con il fianco occidentale poggiate sulla nuda roccia.

*"Il pellegrinaggio ha senso
se fatto a piedi;
è un avvicinamento lento,
è un tempo:
non solo il raggiungimento della meta.
Il pellegrinaggio ha a che fare
con la solitudine,
è perdersi per ritrovarsi".
Erri De Luca*



Il Tau

Le due lingue originali della Bibbia, l'ebraico ed il greco, hanno in comune una lettera dell'alfabeto, il Tau.

Nell'interpretazione ebraica è l'ultima lettera dell'alfabeto e significa il compimento della Parola rivelata. È il segno dei salvati (Ezechiele 9,4) ed è anche l'iniziale della parola Torah, la Legge.

La forma del Tau ricorda però la croce di Cristo e qui i simboli si intrecciano. Prima dell'avvento dei numeri arabi si utilizzavano le lettere e il Tau nell'alfabeto greco corrisponde al numero 300, nella Bibbia il numero si ritrova nella storia di Noè (l'arca era lunga 300 cubiti) ma tantissimi altri riferimenti biblici riportano a questo numero. Nel Vangelo 300 erano i denari per cui si poteva vendere il profumo della Maddalena... Diverse interpretazioni dell'Apocalisse di san Giovanni (7,2-

3) lo identificano come il sesto sigillo impresso sulla fronte dei Servi di Dio e nell'interpretazione di Ubertino da Casale e anche di San Bernardino da Siena, l'angelo del sesto sigillo sarebbe lo stesso Francesco... Al tempo di Francesco il Tau era considerato un segno che proteggeva dalla peste e lo si portava addosso come un amuleto. Ma per Francesco, che lo adottò come firma, era la Croce.

Tommaso da Celano nel Trattato dei miracoli (II - 828) riferisce: "Familiare gli era la lettera Tau, tra le altre lettere, con la quale soltanto firmava i biglietti e decorava le pareti delle celle. Infatti anche l'uomo di Dio, Pacifico contemplatore di celesti visioni, scorse con gli occhi della carne sulla fronte del beato padre, una grande lettera Tau, che risplendeva di aureo fulgore." 1727

