

# Il pellegrinaggio

## Camminare con l'anima

**P**er la Bibbia il mettersi in cammino è una figura della fede. Abramo ha lasciato la sua casa e la sua terra per andare nella terra promessa da Dio. Quando si decide di fare un pellegrinaggio, anche semplice come quelli di un giorno solo, è decidere una pausa, lasciare qualche cosa per ritrovare un luogo che parla al nostro spirito.

### I compagni di strada

Il pellegrinaggio più piacevole è quello "in famiglia". Una gita insieme, anche solo una passeggiata, con una meta vicina può contribuire a rinsaldare vincoli o addirittura scoprire doti che nel chiuso di casa non si erano rivelate. «Ho scoperto che il mio papà sa suonare la chitarra e raccontare storie che fanno ridere» diceva un tredicenne, dopo una gita alla Madonna Nera di Oropa.

### Le soste

Il picnic o la merenda con le buone vettovaglie portate da casa, talvolta con l'accompagnamento di mosche, mucche curiose e formiche possono diventare una duratura fonte di umorismo e di affettuose risate.

### La meta

La prima cosa da fare è decidere la meta. I pellegrini hanno sempre puntato a una meta spirituale. Può esserlo anche un rifugio alpino, un santuario, un lago, un angolo di mare. In ogni caso è un luogo del cuore. Per questo è necessario accordarsi per trovare la meta che soddisfi tutti. La gioia deve essere di tutti. Tutti devono sentire l'entusiasmo per un obiettivo comune: un obiettivo lontano, un luogo in cui si possono sentire particolarmente felici. Il pellegrino non

si limita a dare espressione al suo anelito profondo per una patria eterna. Vorrebbe raggiungere già qui un punto di arrivo, una meta. Si mette in viaggio per raggiungere la meta del suo pellegrinaggio, uno di quei luoghi santi che da secoli irradiano energia, speranza, senso di fiducia, certezza che lì Dio ti è più vicino che in qualsiasi altro posto, che lì puoi incontrare Dio che ti rivela il mistero del tuo andare. Ma neanche quando è giunto alla meta il pellegrino può sistemarsi per sempre. Una volta arrivato, una volta ritrovato se stesso, deve anche ripartire per fare ritorno al luogo da cui era partito. Tuttavia custodisce nel suo cuore la speranza di tornare cambiato, di una nuova forza spirituale.

### Camminare è una "medicina"

Camminare con calma all'aperto e nella natura sta diventando una scoperta paradossale. Siamo fatti per andare a piedi. È un dono splendido del nostro Creatore. Per troppo tempo gli esseri umani lo hanno nascosto. Per colpa di quella odiosa fretta che ci fa correre dal mattino alla sera.

A differenza della corsa, il cammino è un'attività fisica a bassa intensità: va fatta a un ritmo che permette di parlare con il proprio compagno di viaggio. È una sorta di "medicina" naturale per chi soffre di diabete, ha il colesterolo alto o è in sovrappeso. Non solo: camminare ha effetto anche sul sistema nervoso, con benefici per l'umore. E sulla respirazione: i polmoni si dilatano fino al 30% in più e il sangue si ossigena meglio.

Molte ricerche hanno da tempo dimostrato il potere antistress della natura: respira profondamente, osserva il verde e gli alberi, alti e forti. Chiudi gli occhi e inizia a percepire dentro di te la forza della Terra, che dai piedi alla testa ti circonda in un abbraccio millenario.

Un lungo cammino a piedi rende forti e rinforza l'autostima: «La maggior parte delle persone è in grado di reggere lo sforzo di un cammino dal punto di vista cardiaco e muscolare» spiega il professor Schena. «Ma la fatica più grande è quella mentale». «Uscire dalla nostra "area di comfort", cioè da tutto quello che siamo abituati ad affrontare, ci costringe a orientarci in una nuova dimensione» osserva Trabucchi. «Lungo il percorso si incontrano molte difficoltà: la strada sbagliata, la paura di non farcela, l'acquazzone durante la marcia. Questi imprevisti ci portano a resettarci di continuo, per raggiungere un nuovo equilibrio. Così, una volta tornati a casa, ci sentiamo più forti anche nella vita di tutti i giorni. Aumenta il cosiddetto senso di autoefficacia, cioè la fiducia nelle nostre capacità di raggiungere gli obiettivi e superare i problemi». Viaggiare a piedi è una sfida con se stessi: un percorso può essere duro ma alla fine ci restituisce un'immagine più completa e interessante di noi.

### Camminando si fa meditazione

Camminare è il movimento della vita: crescere, cambiare, lasciare, ritrovare. Solo chi cammina cambia. E solo chi cambia resta vivo. Non potrò mai dire: adesso so com'è la vita. La vita è piena di sorprese. Solo se sono di-

## I TRE PELLEGRINAGGI LEGGENDARI

**Gerusalemme:** la città santa, non solo per i cristiani, ma anche per ebrei e musulmani. I luoghi d'interesse nella capitale d'Israele e dintorni sono vari. In queste terre, infatti, sono molti gli avvenimenti narrati nelle sacre scritture. Tra i più importanti vi sono la morte per crocifissione di Gesù e la sua resurrezione. Il sepolcro, per tradizione, è all'interno della Basilica del Santo Sepolcro.

**Roma:** la città del Papa è stata da sempre una delle principali mete di pellegrinaggio. Sono molti i cammini che portano alla Città Eterna, le cosiddette *Vie Romee*. Molti pellegrini si mettono in viaggio per poter visitare i luoghi di sepoltura di Pietro e Paolo, oppure per poter vedere e ascoltare il pontefice in Vaticano.

**Santiago di Compostela:** anche il pellegrinaggio religioso in Spagna ha sempre goduto di grande rilevanza nel mondo cristiano. La via percorsa dai pellegrini è ovviamente il famosissimo Cammino di Santiago che termina presso la Cattedrale della città in cui sono contenute le spoglie di san Giacomo il Maggiore.

sposto a restare in cammino resto vivo. Altrimenti le parole con le quali finora ho dato una risposta alle domande della vita risulteranno insipide. Resto fermo, bloccato, rifiutandomi di affidarmi al flusso della vita.

### Prega e cammina

Da sempre il camminare è in stretto rapporto con il pregare. Non solo perché si pregava mentre si camminava, ma anche perché il cammino stesso diventava una forma di preghiera. I pellegrini percorrevano la loro strada pregando, e pregavano camminando. Lo studioso delle religioni Thomas Ohm ha studiato la relazione tra preghiera e cammino in varie religioni. Si va a pregare, ci si mette in cammino, si abbandona il mondo e ogni attività mondana per andare verso Dio. Chi si incammina verso Dio si lascia alle spalle la miseria del proprio Ego e si apre a Dio. In molte religioni il cammino stesso è preghiera. ♦

