

## CAMMINO DI S. FRANCESCO 01 giugno 2009 – 15 giugno 2009 Pellegrinaggio da La Verna a Poggio Bustone (Rieti) – Km 350.

Dedico questo cammino alla mia famiglia, a me stesso, ai miei più cari amici.

Ringrazio il Signore di avermi dato ancora questa possibilità. Lo prego assieme a Maria e a Francesco di assistermi durante questo viaggio e, soprattutto di aiutarmi a diventare migliore e vincere le mie debolezze.

Sia fatta la Sua volontà!

### D I A R I O

01.06.2009

Ore 8,30 ritrovo per la partenza presso casa mia, nel piazzale della Serra Cumer.

Siamo io, Angelo, Mariano, gli stessi amici partiti, l'anno scorso, per il Cammino di Compostela. Ci accompagna in macchina Carmelo, (il fratello di Angelo e mio compagno di scuola alle medie) che, molto gentilmente, si è reso disponibile, dovendosi recare a Pontassieve. In precedenza avevamo già prenotato il treno fino ad Arezzo e poi richiesto il rimborso.

Il viaggio fino a La Verna è stato confortevole e senza alcun intoppo. Abbiamo conversato piacevolmente ed il tempo è trascorso veloce; peccato che ha piovuto per quasi tutto il tragitto, impedendoci di gustare il paesaggio tutt'attorno.

Prima di salire a La Verna, abbiamo depositato gli zaini all'Hotel "Pastor Angelicus" a Chiusi di La Verna, dove sostremo per la cena ed il pernottamento.

In località "La Beccia" abbiamo pranzato e verso le 15, ci ha raggiunti Shalimar, la nostra amica francese, incontrata sul Cammino di Compostela, che anche in questa occasione ha voluto condividere un'altra bella esperienza.

Tutti assieme, accompagnati in macchina dal buon Carmelo, abbiamo raggiunto il Santuario di La Verna e visitato i luoghi dove ha vissuto San Francesco; ho provato forte emozione al vedere il suo giaciglio sulla nuda terra in una caverna.

Al Santuario mi sono confessato e assistito alla S. messa nella cappella dove si dice Francesco abbia ricevuto le stimmate.

Presso la foresteria abbiamo conosciuto la "mitica" Suor Priscilla, che ci ha dato le credenziali per tutti e quattro; poi sotto un'acqua battente, percorsi a piedi i 4 Km e raggiunto Chiusi, abbastanza bagnati. Cenato e subito in camera a riposare per affrontare la prima tappa di domani con la speranza che il tempo sia più clemente.

02.06.2009

Prima tappa: da Chiusi di Laverna all'Eremo di Cerbaiolo (30 Km).

Durante la notte il vento ha soffiato forte ed insistente; comunque riposato discretamente (della serie: se no dorme l'ociet polsa l'osset).

Ci siamo alzati alle cinque, preparato gli zaini e partiti accompagnati dal forte vento fino a Pieve S. Stefano, dove abbiamo sostato per la colazione al sacco.

Il percorso è stato sin qui faticoso ed accidentato, su sentiero molto fangoso con tratti in salita; la temperatura sui 10-12 gradi.

Da Pieve di S. Stefano all'Eremo di Cerbaiolo, invece del sentiero in quota indicato, abbiamo percorso un tratto di asfalto e poi continuato per strada sterrata.

Il tempo migliorava decisamente.

L'Eremo è arroccato su delle pendici rocciose a 800 mt di altitudine; una costruzione articolata e piacevole da vedersi. Abbiamo incontrato Chiara, una vecchina di 84 anni che, da più di quaranta, vive qui da sola, con le sue capre, provvedendo alla gestione dell'Eremo; una persona di grande affabilità e mitezza, che ha sempre vissuto con francescana dedizione e disponibilità all'altro.

Assieme ad altri giovani visitatori, abbiamo condiviso, pane, formaggio, affettato, vino e frutta; tutto messo a disposizione dalla generosità di Chiara, che poi abbiamo aiutato a pulire, lavare, scopare, per sollevarla un po' da tutto il lavoro di cui si faceva giornalmente carico.

Nel pomeriggio Chiara doveva curare due delle sue capre, che avevano dei problemi; a una doveva fare un'iniezione di antibiotico; all'altra praticare dei massaggi, con l'ippperico, a delle botte che si era procurata. Mi sono offerto di aiutarla; assieme siamo andati nella stalla e, mentre tenevo le capre per le corna, lei le curava.

Abbiamo visitato l'eremo al suo interno e respirato un'atmosfera particolare di tranquillità e quiete interiori.

Verso sera abbiamo conosciuto un giovane pellegrino di Messina, che pure lui, l'anno scorso, aveva fatto il cammino di Compostela. Seduti a tavola abbiamo conversato piacevolmente gustando quello che Chiara aveva preparato: un buonissimo minestrone di verdura, del tacchino ai ferri, insalata, vino e frutta.

03.06.2009

Sveglia alle ore 6,00; Chiara era già sveglia dalle 5,00; ci ha preparato un buon caffè; ci siamo salutati e, verso le 7,00 iniziato il percorso della seconda tappa dall'Eremo di Cerbaiolo a San Sepolcro (29 Km).

Il cammino è un saliscendi continuo attraverso boschi di faggio, querceti, prati; in quota dagli 800 mt dell'Eremo fino ad un massimo di mt 1.184 del Poggio delle Coste per poi scendere gradualmente ai 376 mt di San Sepolcro; una delle tappe più dure e lunghe.

Al passo di Viamaggio un buon caffè e comperato i panini (imbottiti alla finocchiona) per il pranzo, consumato vicino ad una grande stalla sulla montagna; prima di arrivare al posto della sosta, siamo passati vicino ad un gregge, guardato da parecchi cani pastori; uno di questi si è avvicinato a noi minaccioso e quasi sul punto di azzannarci (quanta paura da parte mia; non ho un buon rapporto con i cani in genere).

Continuato il cammino sotto un caldo sole e stanchi siamo arrivati a Montecasale, dove era possibile visitare l'Eremo e il Sasso Spicco; cosa che non abbiamo fatto per delle incomprensioni fra di noi.

Poi, invece di riprendere il sentiero, siamo scesi per la strada asfaltata sino a San Sepolcro, allungando la tappa. Verso le 16 siamo giunti veramente stanchi e doloranti al Convento dei Cappuccini "Il Paradiso"; ci ha accolti padre Giovanni e sistemati in due camerette.

Padre Giovanni doveva recarsi nella parrocchia del paese e mi ha chiesto, spiegandomi cosa dovevo fare, di provvedere ad accogliere cinque pellegrini tedeschi, che sarebbero giunti in serata. Dopo aver fatto la doccia, alle cinque abbiamo assistito alla messa nella chiesa del convento, officiata da un anziano frate; poi, in attesa dell'arrivo degli ospiti, per passare il tempo e rendermi utile, ho scopato tutto l'atrio della chiesa e il lungo corridoio di entrata del Convento. Verso le 18,30 sono arrivati, così gli ho accompagnato nelle loro camerette, consegnando la biancheria ed indicando i servizi di cui potevano usufruire. Poi abbiamo fatto il bucato e riposato un po'. Verso le 19 è giunto al Convento il nostro amico messinese Andrea, incontrato a Cerbaiolo; ci ha fatto molto piacere rivederlo. Alle 20 la cena conviviale molto buona e variegata: pasta al pomodoro, minestra di riso, salsiccia, brasato, costolette, parecchi contorni, verdure, formaggi e del buon vino. Abbiamo suonato (l'armonica) e cantato per la gioia di tutti. In un tavolo in fondo alla grande sala refettorio un signore, vestito in modo appariscente: con giacca bianca, gilet, camicia ed una grande cravatta a farfalla (sembrava un nobile decaduto), consumava pietanze in continuazione, suscitando in noi meraviglia e quasi stupore; avrà poi bevuto quasi un bottiglione di vino rosso e, verso fine cena, parlava fra sé e sé, facendo anche strani gesti. Abbiamo saputo essere una persona abbastanza agiata, sola e con un tutore; ogni giorno viene da solo in convento, mangia l'unico (abbondante) pasto della giornata; prima delle cinque del mattino non si corica (causa le forti abbuffate) e il pomeriggio fa dei lunghi giri in bicicletta (anche fino a Perugia). Strano il mondo!!

04.06.2009

Fatta un'abbondante colazione, preparata da Rosa, sorella di padre Giovanni, che ha anche confezionato il cestino viaggio per il pranzo (panino, frutta, marmellata, nutella), siamo partiti alla volta di Città di Castello, meta della terza tappa (27 Km); veramente una squisita accoglienza che ricorderemo. Dopo una decina di Km su strada asfaltata, attraverso le colture in pianura, abbiamo raggiunto Citerna, antico borgo medioevale (mt. 500) per ridiscendere poi a Monterchi (mt. 300) e risalire a Burgne (mt. 500) e, dopo continui saliscendi arrivare a Città di Castello. Anche quella di oggi è stata una tappa impegnativa che ha messo alla prova il nostro fisico...ultreya...suseya.

Domani è un altro giorno.

Alla periferia di Città di Castello, verso Pietralunga, ci siamo sistemati presso un bed & breakfast, gestito dalla famiglia Mori, segnalatoci dall'amico Paolo (Miorelli) e

Gianna, che avevano fatto il cammino l'anno scorso. Hanno messo a nostra disposizione un grande appartamento arredato e fornito di tutto il necessario; in cucina l'occorrenza per preparare una buona spaghettonata, della verdura ed abbondante frutta ( ciliegie, albicocche, pesche noci) e, inoltre, gli ingredienti per una abbondante colazione, prima della partenza di domani.

Veramente persone a modo ed oneste (abbiamo pagato solo € 90).

05.06.2009

Partenza per Pietralunga (Km 29). Dopo circa un'ora di cammino, su strada asfaltata, ci fermiamo in un bar, in località Sasso (l'unico che avremo incontrato durante la tappa), per farci preparare i panini per il pranzo e bere un altro buon caffè.

Ripartiti e, abbandonata dopo poco la statale, abbiamo iniziato a salire pendii, attraversando campi, boschi, pinete, in alternanza a discese talvolta ripide.

Verso mezzo giorno sosta per gustare i nostri panini (ben imbottiti) assieme ai pomodori e alla frutta, il tutto avanzato dalla cena in casa Mori.

Alle 14 siamo arrivati a Pietralunga e, subito, in Comune a timbrare le credenziali, non senza aver gustato un buon bicchiere di chianti nel bar della piazza. L'albergo Tinca, dove avremmo alloggiato, era a pochi passi da noi, al di là della strada. Il proprietario, per l'appunto il Signor Tinca, ci ha accolti con gentilezza, simpatia e disponibilità e accompagnati alla camera da quattro letti, ben arredata, con televisione ed il necessario per la toilette; poi ci ha indicato il locale dove potevamo fare il bucato e stendere. Tutto OK! Poi ho chiesto a che ora si sarebbe cenato. Il Signor Tinca mi risponde che, con un buono sconto dell'albergo, potevamo cenare presso una pizzeria o un ristorante convenzionato.

Allibito ribadisco che quando avevo prenotato, nel prezzo della mezza pensione (35 € cad.), era compresa anche la cena. Potevo essermi sbagliato! Mi sono dunque ripromesso di controllare nei miei appunti. Ci siamo recati nel ristorante e consumato un pasto, non completo, ma discreto. Al momento di pagare (€ 59 in totale), ho presentato il buono sconto, che, ho saputo dalla cameriera, essere relativo al caffè omaggio. A questo punto mi sono proprio incavolato. Sono salito in camera e, nelle mie note, ho avuto conferma che la prenotazione prevedeva anche la cena.

Il mattino seguente il Signor Tinca, con il suo modo ossequioso di fare, intriso di simpatia, ci ha preparato un'ottima colazione (c'era veramente di tutto!). Al momento di pagare, cercando di mantenere la calma, gli ho ricordato il fatto della prenotazione, facendogli vedere la stampa di internet che indicava espressamente: cena, pernottamento, colazione, e puntualizzando che, quando avevo telefonato, m'era stato confermato quanto previsto. Un po' agitato dava la colpa alla figlia (per internet) e imprecava per lo sconto (che ci avrebbero dovuto applicare il ristorante) che, secondo lui, sarebbe dovuto essere.....non si sa di quale misura. Veda Lei, Signor Tinca, in coscienza, cose le dobbiamo. Rispose: mi dia 120 € e, va bene così. No, dissi, Le dò 110 € e, va bene così!

06.06.2009

Partiamo; non ancora usciti dal paese abbiamo dovuto indossare velocemente le mantelle perché incominciavano a cadere grossi goccioloni. Percorso un breve tratto di asfalto, iniziamo la nostra ascensione verso le colline, attraverso pascoli, boschi, pinete, prati; il vento ha ripulito il cielo lasciando posto al sereno. Il paesaggio molto gradevole, dolce e lussureggiante, predisponendo l'animo alla serenità; si sentiva anche meno la stanchezza.

L'ultima parte della nostra tappa, prima di arrivare alla piana di Gubbio, è stata una piacevole discesa per stradine ombreggiate da grandi querce. Dopo un'ora circa, per strade interpoderali di campagna, siamo arrivati a Gubbio. Il teatro romano ci ha dato il benvenuto. Abbiamo attraversato il centro storico ricco di stupendi palazzi, chiese e costruzioni; raggiunto il convento delle clarisse abbiamo trovato sistemazione in spartane camerette; nei bagni né sapone né asciugamani (€ 20 a testa). Eh siamo pellegrini...!!

Alle 18,30, nella chiesa di S. Agostino, abbiamo assistito alla S. Messa.

Alla locanda del Cantiniere, un simpatico ristorantino nel centro storico, consumato un discreto menù del pellegrino; poi tutti presto in branda per il necessario recupero.

07.06.2009

Ore 6,30 partenza con il tempo un po' incerto, mantenutosi così per tutta la giornata; una buona colazione in un bar-pasticceria di Gubbio e...ultreya...per la lunghissima pianura eugubina. Sul piacevole percorso, da Gubbio al castello di Biscina (22Km), abbiamo raggiunto l'Eremo di S. Pietro in Vigneto (purtroppo non visitabile) e la chiesa di Caprignone (pure chiusa). Verso le 14 arriviamo all'agriturismo, dove sostiamo oggi; molto vicino al Castello di Biscina. Alloggiamo in un appartamento ben arredato, in un villino con piscina. Nel pomeriggio un bel riposino, il bucato e visita al grande castello di Biscina, in parte ristrutturato. Alle 19 la signora, proprietaria dell'agriturismo, ha portato la cena nel nostro appartamento: una buona pasta al ragù, rost-beaf con funghi, melanzane e zucchine alla griglia, spinaci, verdura, vino e i panini già pronti per il giorno dopo. Quando avevamo telefonato il giorno prima per prenotare, il prezzo stabilito era di € 50 cadauno; poiché ci sembrava eccessivo. Ho chiesto se fosse stato possibile uno sconto, in quanto non avevamo alternative per poter alloggiare. OK! Al posto di € 200, abbiamo pagato € 160 (tutto aiuta!).

08.06.2009

Oggi arriviamo ad Assisi, la meta intermedia del cammino (30 km). Partiamo alle 6,00; è una giornata limpida e senza vento. Abbiamo percorso boschi di querce, sentieri con qualche strappo in salita e, purtroppo, anche un bel po' di strada asfaltata. Dopo circa 10 km, a Valfabbrica, ci siamo riposati e fatta colazione. Senza molti dislivelli importanti siamo giunti agevolmente (verso le 13) ad Assisi; pranzo al sacco (panino, banana, pomodoro, birra e caffè). Visitato Assisi, le chiese ed i palazzi più significativi e diretti verso S. Maria degli Angeli e, sulla strada, visitata la chiesa di S. Damiano, dove visse e morì S. Chiara ed ammirato il crocifisso che parlò a S. Francesco. Percorriamo gli ultimi 3-4 km, per strade di campagna, e raggiungiamo S. Maria degli Angeli, una grande chiesa costruita attorno alla Porziuncola, la piccola cappella dove pregava Francesco e dove vi morì. Qui, noi pellegrini, dopo i vesperi delle 19,30, abbiamo pregato e ricevuto, da Padre Stefano, la benedizione del pellegrino.

Poi abbiamo trovato ospitalità presso la Foresteria della Perfetta Letizia, accolti da Angela Seracchioli, colei che ha pensato e fortemente voluto il Cammino di Francesco e scritto la guida "Di qui passò Francesco", insostituibile strumento per il pellegrino.

Angela ci ha riservato una accoglienza speciale (nell'ostello eravamo solo cinque pellegrini); ha preparato un risottino ai gamberetti, una chiche ai carciofi; peperoni gratinati; un'insalata con tonno, pomodorini, fagiolini bianchi, cipolla e, per coronare il generoso pasto, un ottimo vino. Ognuno ha parlato del proprio vissuto; cantato e suonato (l'armonica) e aiutato Angela a riassetare.

09.06.2009

Iniziamo la nuova giornata con una sostanziosa colazione. Raggiungiamo Assisi in bus, per evitare i quattro km di asfalto percorsi la sera prima, per arrivare a S. Maria degli Angeli, ed iniziamo la tappa per Spello (Km 24). Ci riforniamo di panini e frutta per il pranzo e saliamo verso il Monte Subasio; il sentiero inizia subito in forte salita e, dopo aver guadagnato quota (da mt. 150 a mt. 900), percorriamo un tratto di strada asfaltata, per giungere all'Eremo delle Carceri, dove Francesco si ritirava a pregare; un luogo magico che ispira raccoglimento e meditazione. Purtroppo, solo in parte s'è potuto visitare, stante dei lavori di ristrutturazione in corso. Un altro tratto di asfalto per poi riprendere il sentiero che in breve raggiunge i prati in sommità al Monte Subasio.

Una vista stupenda! la valle spoletana, Assisi, Trevi, Spoleto; proseguiamo in quota per poi ridiscendere ripidamente nel bosco di querce; piano piano ci avviciniamo a Spello, attraverso campi ed uliveti. La cittadina è caratteristica; il centro storico, cinto di mura, è un susseguirsi di strette vie e traverse, che si snodano nell'abitato medioevale. Sulla via sosta in un bar per un piccolo ristoro per guadagnare poi il Piccolo Convento di S. Damiano delle suore francescane missionarie, meta della tappa. Ben sistemati in una camerata, facciamo una doccia tonificante ed il bucato; alle 18, nella cappella del convento, partecipiamo ai vesperi assieme alle sorelle (quasi tutte anziane); alle 19 assieme un'ottima cena conviviale: pasta ai sapori, minestra, pizza, arrosto con contorno di fagiolini, vino, frutta, dolce e un limoncino...benedetto... Le suore si sono divertite cantando con noi le vecchie canzoni della tradizione trentina: è stata veramente una delle più belle serate del cammino (se non ce ne saranno di migliori).

10.06.2009

Sveglia alle 6, colazione abbondante e sostanziosa e avvio verso Trevi (che non ha nulla a che vedere con la famosa fontana i Trevi che è a Roma; l'ho chiesto ad un

signore del luogo). La tappa prevista era per l'appunto Trevi (km 14); però abbiamo deciso unanimemente di fare due tappe in una, arrivando a Spoleto (km 35 in totale). Per raggiungere Foligno, ed oltre, sempre asfalto; e, poi, fatta eccezione per un tratto su strada sterrata attraverso uliveti, ancora asfalto, sino a Trevi; qui sosta per il pranzo: un buon panino con il crudo, acquistato in un negozietto di specialità locali, e degli ottimi "collioni di mulo", un salame di prosciutto di maiale che ha proprio quella forma; una fresca birra alla spina e di nuovo in viaggio verso Spoleto.

La giornata afosa e l'asfalto, che ci hanno accompagnati nel percorso, hanno impegnato il fisico di tutti noi; stanchi e provati, ma con l'ottimismo e la fiducia del pellegrino (ultreya, suseya), giungiamo all'ostello; bucato, doccia, una buona cenetta in una rosticceria; rientro e, prima della branda, i sempre graditi massaggi di Shalimar alle nostre povere schiene tartassate.

11.06.2009

Giornata bellissima. Frugale colazione e partenza alle 6,30 con destinazione "La Romita di Cesi" (km 28). Fino a Fogliano percorriamo la strada asfaltata poi, il tragitto si snoda per strada sterrata, passando per piccoli paesini, in uno dei quali, in un piccolo negozietto, acquistiamo qualcosa per il pranzo: un panino con porchetta, un pomodoro, una mela.

Guadagniamo gradualmente quota sino a mt. 900 e in un prato, vicino a casa Cancelli, ci riposiamo e gustiamo nella tranquillità il nostro "pranzo".

Verso le 14,30 siamo giunti alla "Romita di Cesi", un eremo ricco di storia, dove Francesco compose il "Cantico delle Creature". L'eremo è stato pazientemente restaurato da Padre Bernardino nel corso di lunghi 18 anni di certosino lavoro; la gente, pian piano, è ritornata a visitare questi luoghi che ispirano serenità e grande spiritualità.

L'eremo è immerso nella rigogliosa natura, non c'è acqua corrente e nemmeno energia elettrica; l'acqua (piovana) si attinge dai pozzi con pompe manuali. Puoi fare la doccia in mezzo al bosco, alimentata a caduta da due piccole cisterne poste a monte.

Padre Bernardino (70 anni) è una persona molto colta; simpatico, ironico ed anche artista; suona strumenti esotici, particolari, di cui non ricordo il nome. Alle 19, la campanella della piccola cappella, ci invita tutti alla preghiera vespertina.

Raccolti, preghiamo e cantiamo; in nostra compagnia, accucciati tutti attorno all'altare, cinque cani (ospiti dell'eremo), in silenzio, quasi ascoltassero le preci.

Ceniamo in giardino sotto un maestoso cedro del libano (più che centenario): pasta, riso, salamelle, porchetta, lenticchie, vino e frutta; canti suoni e scambio dei nostri vissuti.

Notte tranquilla e serena; il risveglio alle 6,30 con le dolci armonie di Padre Bernardino. Alle sette le lodi mattutine, con la presenza degli amici a quattro zampe; poi la colazione.

Sostiamo ancora un poco nell'eremo conversando con gli amici e giocando con la simpatica Anna, una dei due figli di una giovane coppia, che ha scelto coraggiosamente di vivere qui in preghiera e solitudine.

12.06.2009

Partiamo verso le 10 in compagnia di Fernando, uno spagnolo incontrato sul cammino ieri pomeriggio. La giornata è bellissima; scendiamo rapidamente nel bosco, raggiungendo Cesi in valle. In un negozietto comperiamo i soliti panini con il crudo e della frutta che consumiamo poco dopo in un bar, dove l'amico Fernando, all'internet point ha cercato le possibili soluzioni per il viaggio di ritorno di martedì. Continuiamo sempre per strada asfaltata, purtroppo sempre carente di segnalazioni e per ciò allungiamo la tappa di circa 5 km e, percorrendo l'estesa zona industriale, arriviamo a Terni (non previsto dal percorso).

Oggi il caldo s'è fatto sentire molto e senza sosta; arriviamo a Collescipoli, un paesino medioevale cinto di mura; ci sistemiamo all'ostello dei "Garibaldini", grazioso e confortevole; in un'osteria del Borgo una buona cenetta con piatti locali; rientriamo soffermandoci per le viuzze a cantare e suonare l'armonica; qualcuno del luogo, che faceva filo, ha apprezzato, a parte il solito... guastafeste che, da una vicina finestra, borbottava lamentandosi. Poi in branda.

13.06.2009

Ore 6, colazione al seguito, partiamo. Dobbiamo recuperare tempo per permettere a Shalimar di ritornare ad Avignon, al più tardi, mercoledì; oggi, per arrivare a Stroncone (al posto dei 23 Km previsti dalla guida), percorriamo 8 km di asfalto e continuiamo per Greccio (13 km). Percorso un breve tratto di strada, prendiamo il sentiero che entra e sale in una valletta scoscesa, alternando qualche tratto di strada a prati (mt 850), un grande altopiano disseminato di casette per le vacanze estive; proseguendo, bellissimi prati e pascoli cosparsi di profumate ginestre. Raggiungiamo un valico, da dove si può ammirare tutta la valle reatina. Iniziamo a scendere un sentiero ripido, lastricato di pietre, molto pericoloso; una vera penitenza. Poi il sentiero si fa stretto e continua nel bosco fino ad arrivare al Santuario di Greccio; visitiamo la mostra dei presepi, la Grotta del Presepe, la grotta cella di Francesco, il refettorio, il dormitorio del XIII sec. del tempo di S. Bonaventura, la prima chiesa dell'Eremo dedicata a Francesco. Acquistiamo qualche souvenir e pranziamo nel bar del parcheggio: una pasta di 4 salti in padella e un bicchier di vino. Continuiamo il cammino verso Contigliano, passando dall'Abbazia di S. Pastore; poi l'ultimo tratto di strada asfaltata ed arriviamo a Contigliano, all'ostello di Villa Franceschini; ottima la cena servitici.

14.06.2009

Colazione e partenza verso le 6,30. Il cielo è terso; si prospetta una calda giornata. Saliamo a Contigliano Alta (Centro storico) da dove parte il sentiero. Oggi avremmo dovuto raggiungere Rieti; invece abbiamo deciso di procedere oltre, verso il Santuario della Foresta (5km dopo Rieti) per una percorrenza di 25 km. Il cammino alterna tratti sterrati a tratti di asfalto rimanendo sempre in quota (mt. 600), fino al Santuario di Fonte Colombo. Riposiamo un poco ed iniziamo la discesa nel bosco, oltrepassando la cappelletta e la fonte che dà il nome all'Eremo e giù giù sino alla provinciale e di qui a Rieti. Dopo i 5 km di asfalto arriviamo al Santuario della Foresta, il più bello sin qui visto. Qui si dice che Francesco abbia composto parte del cantico delle Creature.

I ragazzi di Mondo X curano il Santuario, quasi fosse un gioiello; il loro orto sembra un giardino nel vero senso della parola; spettacolare! Ci hanno poi guidati in una interessante visita al Convento. C'erano anche due giovani ragazze, molto gentili, che poi si sono offerte di accompagnarci in macchina alla casa delle suore di "Villa Cabrini", dove ci siamo sistemati molto bene; fatto il bucato; durante la cena (molto buona) abbiamo avuto modo di conversare piacevolmente con altri pellegrini, cantare e suonare. Domani è l'ultima tappa (breve: 13 km.).

15.06.2009

Partiamo alle 6 alla volta di Poggio Bustone; ci incamminiamo per la strada indicataci dalla suora; fatto qualche centinaio di mt., fermiamo una macchina e chiediamo ad un signore conferma della direzione presa; ma lui ci manda sulla provinciale (ragionando naturalmente da autista). Per farla breve (o lunga): tutto il percorso sulla carreggiata! Un ultimo tratto di faticosa salita per arrivare sul piazzale antistante il Santuario di Poggio Bustone. Suoniamo; un frate ci apre, chiediamo il timbro sulla "Credenziale" che fa fede e testimonia che il nostro "Cammino di S. Francesco" da "La Verna a Poggio Bustone" (350 km), è stato portato felicemente a termine. Visitiamo la chiesa ed il chiostro e, in attesa che arrivi il bus per Rieti, asciughiamo al sole i panni sudati, riposiamo cantando sempre. Il bus ci porta alla stazione ferroviaria di Rieti, dove troviamo la biglietteria chiusa; ci informiamo dal tabaccaio; il primo treno per Roma Termini parte alle 14 (ora sono le 12); fra poco parte anche un bus per Roma Tiburtina, che arriva alle 13,30 e noi optiamo per questa soluzione; arrivati facciamo i biglietti per noi e per Shalimar, che partirà questa sera alle 18 per la Francia, Col metrò raggiungiamo la stazione di Roma Termini e alle 15,55 partiamo alla volta di Verona Porta Nuova, dopo aver abbracciato e salutato, commossi, la nostra amica Shalimar, che ci ha promesso di venire l'anno prossimo in Italia per una settimana di permanenza che trascorreremo assieme (io, Mariano, Angelo), con visite al nostro territorio e gite in montagna.

Anche questo vissuto è stata un'esperienza di bella amicizia nello spirito del pellegrino: uno per tutti, tutti per uno! momenti in spiritualità, meditazione e verifica.

Ritorno a casa più arricchito e comunque sempre alla ricerca di migliorare me stesso nella attenzione agli altri.

Fabio

fabio.petrolli@alice.it