

In cammino, per tornare più forti

Da Siena a Roma a piedi sulla via Francigena. La sfida di Andrea per i suoi 50 anni

Il viaggio di Andrea prevede 12 tappe per un totale di circa 275 km. «Si dice che il cervello viaggia a 5 chilometri orari, la stessa velocità del pellegrino. È per questo che durante il cammino, piano piano, si entra in una dimensione ipnotica: ci si stacca dalle incombenze quotidiane e si riesce ad abbandonarsi al pensiero e alla propria interiorità»

di **Emma Neri**

■ Nel X secolo il vescovo Sigerico illustrò il percorso di un pellegrinaggio che fece da Roma a Canterbury, in seguito indicato come: via Francigena. Tutt'altro che dimenticata, la Francigena è ancora largamente "calpestata" dai moderni viandanti che, forti di tracce gps e abbigliamento tecnico, dormono nei conventi e negli ostelli facendo esperienza dell'essenziale, di cui l'uomo contemporaneo sembra aver perso le tracce ma che resta la meta primaria, a volte inconsapevole, del pellegrino. L'essenziale può rivelarsi nell'incontro con la natura, con i tuoi simili, con il te stesso che giaceva tramortito prima del cammino. Tanti sono i "raccolti" disseminati sulla Via a cui il pellegrino può attingere. Il bottino del ritorno a casa è parco, e si mostra con parsimonia, come tutto ciò che ha valore. Andrea Mattei compie 50 anni (il 30 ottobre) e si regala il cammino di un pezzetto della Francigena. Nel 2013 il sito www.viefrancigene.org ha stimato che sono stati almeno 10 mila i fruitori della Via. Circa l'80% sono italiani ma è in aumento il numero dei pellegrini stranieri. Dei viandanti il 60% ha concluso il viaggio a Roma. Sono tanti invece quelli che percorrono solo brevi tratti della Via. Come Andrea.

Perché hai scelto di fare il cammino?

Tutto merito di Franco. Un veneto emigrato in Francia negli anni Settanta che, raggiunta la pensione, ha deciso di tornare a casa. A piedi. Il viaggio gli è piaciuto e non si è più fermato: è diventato guida escursionistica e oggi organizza tour per chi ama camminare. Ho ascoltato la sua storia alla radio e ho pensato che anche a me sarebbe piaciuto tornare a casa a piedi. E il 2014 è l'anno giusto per farlo.

Perché?

Sono 20 anni che ho lasciato Roma per

trasferirmi a Milano e proprio in queste settimane compio 50 anni: l'età giusta per regalarmi questo cammino.

Quindi Milano-Roma a piedi?

Questo era il programma originario. Ma ho dovuto ridimensionarlo un po'. Franco era in pensione, io no. Partirò da Siena: 12 tappe e circa 275 km per arrivare a Roma lungo l'ultima parte della via Francigena.

Ci sono aspetti del cammino che ti spaventano?

Le prime cose che vengono in mente sono alcuni aspetti "pratici": la paura di perdere la strada, quella di incontrare cani randagi. E poi i dubbi: ce la farò ad arrivare fino in fondo? Sopporterò la fatica, i piccoli o grandi dolori fisici, la noia? Per tutto questo ci si prepara: ho comprato buone mappe, ho scaricato sul mio smartphone le tracce gps del percorso per farmi aiutare dai satelliti nei momenti di incertezza, su ebay ho comprato un *dazer*, un piccolo apparecchio elettronico che dovrebbe tenere alla larga i cani. E poi un po' di preparazione fisica non guasta. Ma so che il vero problema sarà il ritorno.

In che senso?

Se tutto va bene, il viaggio durerà 12 giorni, camminerò per circa 70 ore, farò più di 300 mila passi. Poi, una volta arrivato alla meta, in appena tre ore tornerò a casa, al caos della città e alla frenesia del lavoro. Ci vorrebbe un periodo

PER VIVERE NON BASTA NASCERE

SOSTIENI L'OSPEDALE DI CHIRUNDU:
IN ZAMBIA IL SOGNO DI MOLTI INIZIA DA UN POSTO LETTO



In Zambia il rischio che un bambino muoia prima di compiere il primo compleanno è 6 volte maggiore che in Europa. Nei primi cinque anni di vita, la morte può sopraggiungere a causa di polmoniti, dissenterie, malaria, semplice malnutrizione.

Da oltre 40 anni, i medici del **Mtendere Mission Hospital** fanno in modo che queste malattie non spezzino nuove vite nel Paese africano.

ORA PUOI FARLO ANCHE TU.

Con appena 10 euro puoi garantire un giorno di cure e consentire ad un bambino di crescere sano e quindi di realizzare i propri sogni.

Aiuta la missione della Diocesi di Milano. Dona speranza allo Zambia.

Per donazioni: CC postale **000052380201**
Intestato a CeLIM causale **"Un sogno per crescere"**
Cc bancario **IT45F0501801600000000136790**
Intestato a **CeLIM/Diocesi di Milano**
Per info: **02.58.31.63.24**

Diventa volontario della campagna

WWW.UNSOGNOPERCRESCERE.IT





Alla scoperta di se stessi

Una bella immagine di Andrea Mattei in partenza per percorrere la via Francigena da Siena a Roma. Sotto la copertina di "Alzati e cammina" di Luigi Nacci

di decantazione. Credo che la parte più difficile di un cammino sia proprio il ritorno alla vita di tutti i giorni.

Il cammino ha conservato un rilievo di spiritualità?

Oggi purtroppo definire una differenza tra cosa sia laico e cosa spirituale non è più così semplice. Il cammino sta diventando anche una moda, ma è anche pieno di simboli spirituali: la "povertà" del pellegrino, l'ospitalità, gli incontri con i compagni di viaggio. E poi i meccanismi interiori che il camminare mette in moto.

A cosa ti riferisci?

Si dice che il cervello viaggi a 5 chilometri orari, la stessa velocità del pellegrino. È per questo che durante il cammino, piano piano, si entra in una dimensione

quasi ipnotica, o mistica per chi vuole vederla così: ci si stacca dalle incombenze quotidiane e si riesce finalmente ad abbandonarsi al pensiero e alla propria interiorità.

Farei memoria del cammino?

Per organizzare un viaggio del genere si devono programmare tanti aspetti pratici, non vorrei programmare anche l'aspetto spirituale o più intimo di questo viaggio. Vorrei scoprire giorno per giorno cosa sarà in grado di regalarmi. I tedeschi usano un termine per indicare il cammino, *wandern*, che significa andare senza un preciso scopo, nessun programma, niente missione e niente regole. Il *wanderner*, il viandante nel romanticismo tedesco, l'uomo in cammino con bastone e mantello, è un avventuriero dello spirito, un essere che va alla ricerca di se stesso, o meglio di qualcosa di indefinibile, che lui sa esistere nel suo animo ma che sfugge alla sua razionalità. ■

I cammini di Nacci: «Al passo dell'ultimo»

Luigi Nacci, 36 anni, triestino, fa l'insegnante, il giornalista freelance, l'operatore culturale. Ma soprattutto è un punto di riferimento per i pellegrini. I suoi testi sono per i viandanti come l'Hagakure per i samurai. Dottrina pura. A Pordenone Legge, Nacci ha intrattenuto il pubblico, friulano e non: in tanti sono rimasti fuori per mancanza di posti in sala.

«Tutto è cominciato nel 2006 con il primo cammino a Santiago – racconta Nacci –. Non mi sono più fermato. Mi ha dato la chiave per ripensare alla mia vita, le ragioni del vivere, i rapporti con le persone, il lavoro, la vita che facciamo. Partita la riflessione non potevo più restare lo stesso, in questo senso il cammino mi ha cambiato. Incontro tantissima gente che come me ha cominciato a vivere diversamente dopo essere stato viandante. Io credo che stia diventando, più che una moda, un gesto di rivoluzione sociale, appunto perché possiede la forza della trasformazione». Forse perché in cammino siamo tutti pellegrini, e come tali lontani da casa, clandestini in terra straniera. «L'idea antica dell'accoglienza di colui che è in viaggio in terra lontana, oggi più attuale che mai, la ritrovo viva con i compagni di viaggio. In cammino si prende il passo di chi è ultimo: un insegnamento che la pratica del viandante ti restituisce passo dopo passo». La Francigena? L'ha percorsa tante volte. Così come Santiago.

«Sono diverse. La Francigena attraversa territori e borghi splendidi, ma è ancora indietro quanto a organizzazione e accoglienza. Ma è inutile fare paragoni, la Francigena migliorerà con l'aiuto di tutti, operatori e pellegrini. Il primo passo dovrà essere quello di considerare il viandante un pellegrino, non un turista.

Ma sono certo che la maglia di Santiago presto la riconosceremo anche sull'italica Francigena». Consigli pratici? «I piedi sono il tesoro più grande, bisogna averne cura. Le scarpe devono essere collaudate e alte fino alla caviglia per evitare storte. Tre magliette, meglio se di materiale tecnico o di lana merinos, uno zaino tecnico di qualità, mediamente di

40 litri. Cerotti per vesciche. E partenza. Il cammino più difficile è tornare».

www.nacciluigi.wordpress.com

