

RIFLESSIONI DI UN PELLEGRINO SUL CAMMINO DI SANTIAGO

Tornato da Santiago, dopo aver percorso 800 km, sento il bisogno di riordinare i pensieri. Sono partito non solo senza il telefono, ma anche senza una macchina fotografica. Non è mia abitudine portarla con me: penso che le immagini di un viaggio debbano essere registrate nella mente, appuntate in un taccuino di viaggio, più che catturate da istantanee che danno l'illusione di poter trattenere ciò che si vive senza la mediazione di un lavoro personale, di un'elaborazione interiore. Durante il cammino ho preso degli appunti, ma troppo scarni e grezzi; ora mi fa bene provare a dare una forma più articolata a pensieri, incontri, esperienze che hanno segnato quei 23 giorni.

Troppo veloce

Comincio dalla fine. Arrivato a Capo Finisterrae, la sera, insieme a tanti altri pellegrini, mi sono recato al Faro, il punto più estremo verso l'oceano, insieme a Dario e Rocco, compagni degli ultimi giorni, per vedere il tramonto. Lì abbiamo incontrato un gruppo di quattro giovani emiliani che ci hanno offerto di condividere una bottiglia di vino e, quando hanno scoperto che sono un prete, anche una preghiera "sulla fine del mondo" (un sorso di vino e una preghiera sono due buone pratiche per dei pellegrini). Un'antica tradizione voleva che in questo luogo i pellegrini bruciassero i vestiti vecchi e le scarpe rotte: una sorta di rito di rigenerazione e di rinascita. Qualcuno ha chiesto: "che cosa lasci e che cosa porti a casa?". Due risposte mi hanno colpito. La prima è: "lascio la mia forza e porto a casa la mia debolezza". La seconda: "lascio un passo troppo veloce di quando ho camminato da solo e porto a casa un passo più lento, la scoperta che camminando con chi va più piano sono più forte".

Ed io mi sono detto: alla fine scopri di aver sbagliato tutto! Ho camminato troppo velocemente. Luis, l'hospitalero di Tosantos, me lo aveva detto: "attento, vai troppo veloce e rischi di trasformare il cammino in una competizione; non è così". Il cammino che viene indicato per 30 giorni io l'ho percorso in 20 con una media di 40 Km al giorno; il che significa che non ho mai fatto tappe inferiori ai 30/35 Km e per tre volte ho compiuto 50/52 Km in un giorno. Non va bene, non si fa così. Perché non ho rallentato? Non lo so. All'inizio mi sembrava che dovessi fare almeno un tentativo per compiere il cammino per intero, anche perché non so se potrò rifarlo in futuro. Poi, quando ho sentito che il mio corpo teneva – pur con tutte le fatiche del caso – un ritmo superiore, ho mantenuto il passo, anche perché proprio la concentrazione sull'atto del camminare stava diventando il punto più fecondo di questa esperienza. Non ho molto da dire su paesaggi e storia – che pure non mancano nelle regioni che si attraversano – ma forse qualcosa posso raccontare su quello che ho imparato camminando e pregando, sul cammino come preghiera e sulla vita spirituale che dal cammino impara il ritmo e i passi, quelli giusti e quelli sbagliati. Poche cose forse, ma sono quelle che mi sono rimaste attaccate, direi ai piedi, anzitutto. Anche il fatto di aver sbagliato il ritmo fa parte di questo bagaglio: si parte con lena e intensità e forse è giusto così e poi s'impara che si deve rallentare. Non è forse così anche nella vita spirituale? All'inizio ci sono molte energie da spendere, alla fine ci sono passi lenti, forse più pesanti e pensati, chissà. Certo, le considerazioni che oggi provo a raccogliere sono nate proprio da questa esagerazione del ritmo e dal suo progressivo rallentamento. Ritorno alla domanda che mi è stata posta alla fine: che cosa lasci e che cosa porti a casa? Lascio il peso di molte preoccupazioni, perché lo zaino di un pellegrino deve essere più leggero, porto a casa la cura dei piedi, di cui dirò più avanti. Sono partito con un sacco che pensavo sufficientemente leggero, circa 10 Kg, e in effetti è quello che suggeriscono le guide. In realtà potevo camminare ancora più leggero e, come sempre, alla fine scopri che molte cose portate non sono così necessarie come pensavi alla

partenza. Il peso maggiore da lasciare sono i pesi che uno si porta nel cuore. In questo il cammino è stata una guida preziosa: mi ha insegnato a sgravare l'anima per cercare un passo più leggero. Cosa è davvero essenziale nella mia vita?

I primi passi: creare uno vuoto e reggere i fastidi

Che cosa dire dei primi giorni? Sono partito da Milano la notte, il giorno dopo l'ho trascorso tutto in treno, per arrivare a st. Jean alle 22.30 e partire poi la mattina seguente per il primo tratto di cammino. Una vera tappa di montagna che, attraverso un passo, il *collado Benterea*, porta dalla Francia in Spagna, a Roncesvalles. Dicono sia una tappa dura, ma a me non è sembrata così faticosa; avevo voglia di camminare e il paesaggio era stupendo. Ciò che ricordo è che le prime sono state ore senza pensieri. Cercavo di pregare, di recitare qualche salmo o preghiera, ma il camminare occupava il corpo e anche la mente. Da subito ho dovuto fare i conti con la sensazione della fatica, ma anche questa mi sembra abbia avuto anzitutto il compito di creare un vuoto, uno spazio libero, una decantazione e direi anche una disintossicazione da tutto quello che aveva occupato la mente e il cuore in quest'anno intenso e complicato. Il cammino è un ottimo esercizio per depurare l'anima e la stanchezza del corpo libera il cuore dai pensieri, all'inizio da tutti i pensieri, anche quelli buoni o che noi crediamo tali. La preghiera dei primi giorni era forse solo questo: uno spazio vuoto in attesa che lo Spirito tornasse a depositare parole buone e inaspettate. Camminare lunghe ore in solitudine e silenzio riappacifica anche con questo vuoto e riduce le aspettative: non chiedi nulla, cammini, passo dopo passo. *Nel silenzio del cammino non mi viene da pensare nulla, non è necessario. Mi sembra uno spazio vuoto che non deve essere subito riempito. Si vedrà. Allenarmi a questo silenzio è più importante della fatica fisica e forse questa serve per quello! (15 giugno)*

Il primo pensiero che si è depositato nell'anima riguarda una questione in apparenza banale: i fastidi. Sì, perché camminare, fin dall'inizio, è fare i conti con una serie di inghippi e disturbi che rendono il cammino non proprio una passeggiata leggera. *Camminare significa, soprattutto all'inizio credo, fare i conti con una serie di "fastidi": anzitutto i dolori ai piedi, certo, poi alle spalle, ovvio. Ma c'è tutta una serie di "scricchiolii" che riguardano le braccia, la schiena, le ginocchia. Poi ci sono il sole e il sudore che sono un capitolo a parte. Come pure gli insetti, le polveri e le questioni che riguardano il respiro; infine le ragnatele e le erbe che graffiano le gambe... Che cosa fare con le seccature? Sopportarle! Fondamentalmente occorre sopportarle e basta, abituarci e continuare ad andare avanti. Ovvio: ci sono problemi che vanno affrontati e magari subito o al più presto, come le vesciche. Non è semplice accorgersi della gravità del problema. In ogni caso, se ci sono – ma sono pochi – quelli che chiedono un intervento immediato, si affrontano, per il resto si sopporta. E camminando si capisce che "fastidio scaccia fastidio". S'impara a convivere con il dolore al piede, tanto che poi non te ne accorgi più. Il corpo si auto-medica, si "arrangia" e fa fuori molti disturbi. Ben inteso, i fastidi sono tanti e occupano una gran parte delle preoccupazioni, ma non devono impedire il cammino. Che sia così anche nella vita spirituale? (17 giugno).*

"Non sei tu che fai il cammino, è il cammino che fa te"

La citazione è sempre di Luis, l'hospitalero di Tosantos, che mi ha accolto dopo una dura tappa di 50 Km, un po' rifocillandomi con premura, un po' sgridandomi come ho già detto. Una cosa che impari compiendo il cammino è che i progetti e i programmi non sono quasi mai rispettati. Non che non servano. A casa, prima di partire, è bene leggere qualcosa, informarsi su che cosa ti aspetta, avere un'idea del percorso e della meta. Nei giorni precedenti ogni tappa, è bene consultare la guida, fare qualche conto sui Km da percorrere, sulla distanza da

un paese all'altro; ma poi impari che il cammino non è mai la realizzazione dei tuoi programmi. Questi vengono puntualmente disattesi. Ci sono giorni nei quali pensi di compiere un lungo tratto e poi bastano il sole cocente, una crisi di energie, una nuova vescica che rallenta il passo e devi fermarti prima. In altri parti con titubanza, portando nel corpo la stanchezza del giorno precedente ed improvvisamente scopri che il corpo reagisce, ritrova energie e magari decidi di allungare la tappa, di arrivare più avanti. Soprattutto non sai che cosa ti aspetta e ci sono continue sorprese. Un giorno pensavo di fermarmi a Foncebadon, un rifugio in montagna nei pressi della Cruz de Hierro, il punto più alto del cammino (1517 m.) perché quel giorno ero in buona forma. Arrivato al rifugio ho deciso di proseguire, pensando di fermarmi a Manjarin, che le guide indicano come un rifugio di "ispirazione templare". Quando sono arrivato ho trovato un insieme di case diroccate, senza docce e bagni, senza energia elettrica, con due vecchi hippy che sembravano essere sopravvissuti agli anni '70, ma soprattutto una grande sporcizia. Impossibile fermarsi. Ho chiesto informazioni e mi hanno risposto che al paese successivo avrei trovato altri Albergues, ma erano altri 7 Km che alle 18.00 del pomeriggio non sarebbero stati uno scherzo! Così ho dovuto continuare fino a El Acebo e – altra sorpresa – ho trovato un rifugio parrocchiale con un'ottima accoglienza, una cena superba e gente simpatica. Non sai che cosa incontri, non puoi immaginare che cosa ti riserva la strada e devi ogni volta adattarti alle sorprese liete o faticose che il cammino ti prepara.

Noi siamo cresciuti in una cultura che programma tutto, prevede ogni cosa, pianifica la vita. Anche la Chiesa si spreca nel predisporre piani pastorali, progetti, strategie per tutti i problemi. Non parliamo delle aziende, dove ogni cosa risponde a planning complessi e verifiche asfissianti. Camminare è un'altra cosa: è lasciare che la strada crei il cammino, accettare che i nostri buoni progetti vengano sovvertiti, discernere passo dopo passo il giusto e il possibile. Ci sono una saggezza e un'umiltà che il cammino insegna: fermarsi prima, avere il coraggio di andare più avanti, cambiare in corsa il piano stabilito... Non è così la vita? Sempre il saggio Luis mi diceva: "non ti preoccupare, non avere paura se un giorno arrivi tardi, se non sai che cosa incontrerai, se troverai posto o meno! C'è la provvidenza dell'ultima ora!". E infatti, quel giorno, ero arrivato molto tardi, eppure per me aveva aperto una stanza inutilizzata e ho avuto il privilegio di dormire tranquillo, certo per terra su di un materasso, ma in condizioni di silenzio e di pace che erano inaspettate.

Le ore del giorno

La provvidenza dell'ultima ora mi dà lo spunto per raccontare qualcosa sulle ore del giorno che il cammino scandisce.

Di solito partivo presto: levata alle 5 e partenza tra le 5.30 e le 5.45. *Le prime ore sono le più belle e le più redditizie, sia per il cammino sia per la preghiera. Recito le lodi iniziando dal Benedictus, ripetendo i 5-6 salmi che conosco a memoria (ripeto due volte ogni salmo) e concludo cantando a voce alta "il Signore è il mio pastore"; poi comincio a recitare la preghiera di Gesù che fa da sfondo a tutta la giornata (30 giugno). Mi resterà credo nel cuore per sempre la grazia di pregare "O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco", mentre la luce si fa strada nell'oscurità, nel silenzio dei boschi o tra i paesi dove tutto dorme. In quelle ore ho spesso pensato alle comunità monastiche che – come dice sempre un salmo – svegliano l'aurora con la forza della preghiera e vegliano sul passaggio tra l'oscurità e la luce, sul sonno degli uomini.*

Dopo le "prime ore" c'è una pausa (variabile dalle 9 alle 10) con una bella colazione, quindi inizia il secondo tempo della giornata. È l'ora del tratto centrale, del lavoro da compiere, del

cammino da percorrere, della prima meta provvisoria da raggiungere. Cammino fino alle 12.30 / 14.30, dipende, mangio e riposo (a volte di più, a volte meno). Sono le ore piene del cammino e della preghiera (30 giugno). La pienezza del giorno, il tempo dove ancora le forze ti accompagnano, sono anche queste molto feconde per la preghiera e per i pensieri che con facilità si fanno strada nella mente sgombra. Il corpo regge bene, senti la forza del cammino: "cresce lungo il cammino il suo vigore" dice il salmista.

Poi in genere riprendo presto per la terza parte della giornata. Qui si fa più duro il cammino e meno ricca la preghiera. È solo un passo dopo l'altro e la ripetizione del nome di Gesù. A volte è un'ora durissima per arrivare e sembra non finire mai (anche perché ci sono giorni in cui arrivo davvero tardi, in cui forse cammino troppo). È l'ora delle forze che restano, del cammino che rimane da compiere (30 giugno). Anche questa è un'ora preziosa: è quella nella quale reggere la fatica, non arrendersi alla stanchezza prima del giusto, non scoraggiarsi, tenere il passo, accettare di camminare più lentamente, ma camminare. Un giorno, in una di queste ore, mentre ero fermo per una breve sosta, ho visto passare un ragazzo handicappato, con il suo zaino che gravava afflosciato sulle spalle, con una donna che lo accompagnava nel suo passo lento. Faceva anche lui il suo cammino, lentamente, con evidente fatica, ma con dignità. Ti accorgi che altri faticano con te, ma reggono il passo, anche se lento e, con una dignità che non immagini, vanno avanti. Sono ore così che segnano la vita di tanti: passi pesanti, ma che resistono, che non si lasciano prendere dallo sconforto. A volte un incontro così rende insignificante la tua fatica e capisci che non puoi né fermarti né lamentarti, ma solo riprendere il tuo zaino e camminare ancora per il tempo che ti resta, per la strada che ti aspetta.

Infine c'è l'ultima ora: tempo per il riposo, la cura dei piedi, il lavaggio, la cena; si chiude la giornata. Devo dire che la preghiera della sera è la più breve e a volte quasi inesistente. Occorre preparare il sacco, predisporre il necessario per il giorno dopo, scrivere qualcosa, ma in genere crollo! Mi viene da pensare che devo imparare a non pretendere troppo dalla gente alla fine di una giornata intensa di lavoro. È l'ora nella quale non rimangono più molte forze e si deve semplicemente rimettere tutto nelle mani di Dio e riposare! (30 giugno) L'ultima ora è molto delicata, come nella vita. E' scandita ogni volta da gesti rituali: la doccia, il bucato dei panni per il giorno dopo, la cura dei piedi, la cena, il riposo. Non bisogna pretendere molto, è l'ora delle poche forze che restano, l'ora nella quale riposare, lasciare anche incompiuto il lavoro del giorno, la strada che aspetta, perché non sempre si può terminare il compito previsto. Ma sapersi fermare, accettare la notte che viene, riposare e rimettere tutto nelle mani di Dio, sono anche questi gesti di preghiera, modi per imparare a credere, per non presumere di sé e delle proprie forze.

La preghiera nel cammino

Vengo ora a parlare più precisamente della preghiera durante il cammino. Ho potuto trascorrere lunghe ore in solitudine e silenzio, condizioni preziose per la preghiera. All'inizio non sapevo come avrei pregato. Pensavo di fermarmi in qualche luogo ameno per raccogliermi in preghiera, ma poi la preghiera è stata una sola cosa con il cammino. Ho già detto dell'inizio del giorno e del ruolo dei salmi. Benedetta l'abitudine di imparare a memoria qualche salmo! Mi hanno fatto compagnia, sono diventate le parole che sgorgavano spontaneamente dalle labbra e dal cuore. In particolare vorrei ricordare tre salmi che calzano perfettamente con il cammino. Il primo è il salmo 62, quello già citato della ricerca di Dio all'aurora, salmo che orienta il desiderio, che trafigge l'oscurità della notte in cerca della luce, che attende un solo segno della grazia – "perché la tua grazia val più della vita" – per non avere paura del giorno che comincia. Il salmo si conclude con un gesto d'amore: "a te si stringe

l'anima mia, la forza della tua destra mi sostiene". Si cammina in modo diverso se è la sua forza che sostiene il passo. Poi il salmo 50, il miserere: perché il pellegrino è un penitente, sente il peso del peccato che segna la sua vita, l'inadeguatezza alla chiamata, ma insieme la grazia che lo conosce, lo sostiene, lo purifica. È il salmo che più amo, da sempre e che ogni volta mi ricorda l'opera di rigenerazione di Dio: lavami, purificami, rendimi la gioia di essere salvato, sostieni in me un animo generoso... Infine cantavo il salmo del buon pastore. Lo cantavo proprio, a squarciagola, un po' perché il canto aiuta la memoria, un po' perché cantare è pregare due volte come dice Agostino. Nel silenzio della notte cantavo la gioia di camminare con il Signore, sostenuto dal suo bastone, protetto nel pericolo, allietato dalla sua grazia.

Ma la sorpresa più bella è stata la preghiera del nome di Gesù. Non so come mi sia venuta alla mente, non l'avevo prevista. Dopo pochi giorni mi sono ricordato del racconto del pellegrino russo, un antico testo di questo credente che desidera imparare a pregare sempre, in ogni momento. Lo fa ripetendo incessantemente la preghiera del Nome di Gesù: "Signore Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me peccatore!". La preghiera anzitutto deve accordarsi con il respiro e con il passo. Una volta che ha trovato l'accordo, diventa come un mantra che rende leggero il cammino e libera la mente. Così ho iniziato a fare: ripetevo la preghiera del Nome per ore e ore. Certo, a volte mi perdevo; in alcuni casi semplicemente riprendevo la recitazione, in altri mi accorgevo che era la preghiera a riprendermi e a rinascere da sola nel cuore e nelle labbra. Questa preghiera poi ospitava pensieri, volti, nomi, persone per le quali pregare, da affidare al Signore. Devo dire infine che questa forma di preghiera, almeno per come io l'ho sperimentata, è molto legata proprio all'atto del camminare. Una volta a Milano, mi è stato difficile mantenerne la pratica. Qualche volta ritorna, ma è molto più complicato nella vita in città. È proprio una preghiera del cammino.

Ed ecco il terzo elemento della preghiera: l'intercessione. Ho pensato che dovevo camminare pregando per tante persone e che ogni volta che un volto si affacciava alla mente, era una buona occasione per pregare per qualcuno. Più che preoccuparmi di partorire grandi pensieri e profonde intuizioni spirituali, mi è parso naturale camminare in compagnia di tante persone che la vita mi ha posto a fianco, viventi e defunti, vicini e lontani, amici e anche nemici. Qui è sorta una questione che non ho certo risolto, ma che mi ha fatto riflettere. Come ricordare tutti, come non dimenticare qualcuno? Come ordinare, potremmo dire, l'intercessione? All'inizio procedevo con una certa casualità. In questo caso erano gli eventi e gli incontri più vicini ad essere oggetto della preghiera. Ma, mi sono detto, in questo modo dimentico certamente molte persone. Ho cercato allora un modo più organico di procedere e mi è venuto spontaneo quello biografico: far passare, cioè, la mia vita e pregare per le persone che l'hanno accompagnata. Così sono passati alcuni giorni nei quali ripensare alla mia storia, affidando a Dio familiari, amici, compagni di vita. Anche in questo caso il pericolo di dimenticare e di disperdersi era evidente. Mi sono ricordato che anche il Cardinal Martini si era posto la stessa domanda e aveva elaborato un sistema più organico: pregava il rosario dedicando i diversi misteri a varie categorie di persone. Così, un giorno ho cercato di pregare per "generi" e soprattutto con un'attenzione particolare ai luoghi per così dire istituzionali (la chiesa, le istituzioni civili, la città...). In questo caso la preghiera sembra meno personalizzata, ma forse è più oggettiva. Un altro giorno ho dedicato l'intercessione alle diverse comunità che ho incontrato e un altro alla parrocchia attuale, facendo passare i volti (sapete che sui nomi ho qualche difficoltà...!). Non ho risolto ovviamente la questione di come non dimenticare, ma cercando un ordine per l'intercessione, ho scoperto che erano molte le situazioni che rischiano di perdere e di trascurare e che invece era bello portare nel cuore e affidare al Signore.

Infine vorrei dire qualcosa sull'eucaristia. La sera, una volta arrivato, quando potevo, cercavo una chiesa per partecipare alla messa. Non chiedevo di concelebbrare, mi piaceva restare nell'assemblea come semplice pellegrino. Ci sono state eucarestie francamente deludenti, un poco sciatte, altre ben curate. Ricordo ad Estella un bravo prete, non giovane che ha presieduto una messa semplice, ma curata, alla fine della quale ha chiamato i pellegrini e ha impartito una benedizione a ciascuno; la sera, poi, è venuto al rifugio parrocchiale e, dopo aver chiacchierato con gli ospiti, ci ha invitato a chiudere la giornata con un momento di preghiera silenziosa nel matroneo della chiesa; abbiamo concluso con il canto della Salve Regina nel silenzio e nell'oscurità della chiesa vuota: semplice, ma suggestivo. Altre volte la messa rischiava di trasformarsi in uno show del prete, come a Triacastela, dove il sacerdote ha chiamato tutti sull'altare; cercava di fare il simpatico, faceva tradurre in tutte le lingue possibili le preghiere e i suoi commenti... ed io, che ero a pezzi, non ne potevo più! Cercavo solo una messa, non uno spettacolo di intrattenimento. Mi rendo conto che la celebrazione è sempre un fatto delicato e sono decisive la misura e una certa sobrietà di parole e di gesti. Ma l'episodio più bello è avvenuto una domenica, il 26 giugno. Ero partito presto, come al solito, anche per raggiungere Astorga verso le 9, dove immaginavo fosse possibile partecipare ad una messa. Arrivato alla città – tra l'altro bellissima – ho trovato tutte le chiese chiuse: gli orari spagnoli sono totalmente diversi dai nostri. Niente da fare, così ho deciso di continuare, con la preoccupazione che nei paesi successivi, tutti molto piccoli, non avrei trovato nessuna messa... ed era domenica! Mentre camminavo di buona lena, ecco, inaspettata la sorpresa: a st. Catalina de Somoza sono passato vicino ad una chiesa e ho sentito le voci di chi stava celebrando! Sono entrato e ho partecipato alla Messa. C'erano solo 16 persone e io ero l'unico pellegrino. Al termine della celebrazione il prete mi ha rivolto un saluto: i pellegrini sono sempre ben accolti lungo il cammino. Ma soprattutto ho scoperto che era la festa del Corpus Domini ed io rischivo di perdere la messa! L'ho letto come un segno che il Signore mi ha messo sul cammino, perché io abbia più devozione e più cura per l'eucarestia! Come qualcosa di prezioso di cui non puoi fare a meno. Durante il cammino poi ci ho pensato su un po' e ho pregato. Il resto era un tratto al sole che però ho compiuto con buona lena (la forza del "nutrimento divino"?) e così sono arrivato a Rabanal e ho potuto godermi una sana e abbondante mangiata e un bel pisolo.

Camminare con le ferite

Concludo con alcune osservazioni che riprendono proprio l'atto del cammino che io credo insegna a vivere, a fare della vita un atto spirituale, un pellegrinaggio.

Camminare con le ferite

Devo parlarne con prudenza, ne so ancora poco. Come dice la reclame dei Compeed (cerotti che alla fine sembrano essere una bufala): "non fermarti per una vescica"! Ed io non mi sono fermato. Sono 4 giorni che cammino con le mie vesciche. Queste vanno anzitutto curate, non certo rimosse o trascurate, ma neppure devono diventare il pensiero fisso. Certo, ogni passo te le ricorda, ma ci si abitua al dolore e comunque queste non ti devono fermare. Inoltre le ferite hanno delle proprietà pericolose: una ne fa nascere altre. Il cammino scomposto dovuto al dolore provoca altri dolori e compensazioni. Occorre trovare un passo normale, malgrado tutto. Certo, le ferite rallentano il passo e anche questo va accettato. La sera te ne prendi cura, al mattino anche, prima di partire, ma poi esse non devono impedire il cammino. (20 Giugno)

Così è stato. Ho camminato sempre con qualche problema ai piedi e ho dovuto imparare a gestire il dolore, amministrare le forze, avere pazienza e insieme trovare la forza per andare

avanti. La pazienza poi non è forse la forza di patire e non lasciare che il peso e le ferite impediscano di continuare a camminare?

La cura dei piedi

Ricordo che il giorno più difficile è stato quello della tappa da Triacastela a Ferrerios. Il giorno precedente avevo camminato bene e alla fine avevo percorso 50 Km. E, come spesso è capitato, ecco che il giorno dopo ho dovuto fare i conti con le ferite ai piedi.

Giornata inaspettatamente dura! Ho superato la soglia dei "meno 100" da Santiago, ma che fatica per 32 Km! Due problemi: non ho riposato bene e poi c'è una nuova vescica che mi fa zoppicare. Francamente alla partenza pensavo di non riuscire del tutto a camminare, poi speravo che il dolore, come altre volte, si attenuasse e mi abituassi un poco. Ed invece, ad ogni passo è stata una pena. Alla fine sono arrivato e speravo di riposare. Ho disinfettato il piede, ma non va molto bene. Domani vedremo. Certo, i piedi vanno rispettati. Capisco di più il passo di San Paolo sui diversi carismi: "Non può l'occhio dire alla mano: «Non ho bisogno di te»; oppure la testa ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Anzi, proprio le membra del corpo che sembrano più deboli sono le più necessarie" (1Cor 12, 21-22). Come può l'occhio dire: "non m'interessa il piede"? Sono organi umili i piedi, sono le parti basse del corpo, ma reggono il peso di tutto, danno l'equilibrio al corpo, la mobilità. Cura i tuoi piedi, le parti umili e più vicine alla terra, perché forse non sono le più nobili, ma sono a volte fondamentali. Trascurare le parti basse e umili è sciocco, infatti, quando non funzionano i piedi, anche la testa non funziona. Oggi infatti ho pregato male! Aggiungo (il giorno dopo) una precisazione. C'è un altro passo biblico che mi risulta più chiaro: quello della lavanda dei piedi. Gesù, da buon camminatore, sa bene che non basta aver purificato la testa e avere delle buone intenzioni, bisogna purificare i piedi, avere piedi che ti portino dove il cuore e la mente vogliono. Pietro non voleva e il giorno dopo i piedi non lo hanno portato a seguire il maestro, ma a scappare lontano. La questione sono i piedi! Il gesto di Gesù non è solo un atto di umiltà, vuole anche indicarci quanto sono importanti e degni di cura i piedi degli amici. All'ostello di San Nicolas lavano i piedi ai pellegrini che si fermano a dormire. Ecco un ultimo senso possibile: cura i piedi di chi ha camminato. Lavare i piedi prima di tutto. Come quando arrivi al rifugio, togli le scarpe e lasci riposare, per prima cosa i piedi, così la cura per i fratelli deve partire dai piedi! (29 giugno).

Don't look at your feet, put up your mind

Anche la penultima tappa, quella che da Ribadiso de Baixo mi ha portato al Monte Gozo, è stata una delle meno facili. Da due giorni avevo iniziato a soffrire leggermente al tendine anteriore sinistro. Avendo una brutta vescica al piede destro, avevo probabilmente compensato usando male l'arto sinistro. Ero ormai vicino alla meta e avevo già rallentato il ritmo, pensando di percorrere 30 Km al giorno, ma dopo 15 Km ecco una fitta che mi ha ricordato la fragilità delle mie forze. Allora ho rallentato e ho proceduto con calma per non infiammare ulteriormente il tendine. Mentre camminavo in questo modo, certo non elegante ed evidentemente sofferente, mi ha sorpassato una donna tedesca che avevo già incontrato un paio di volte e con cui avevo scambiato alcune parole. La donna – più precisamente si trattava di un transessuale! – mi ha sorpassato baldanzosa con il suo bastone, mi ha guardato e mi ha detto: *Don't look at your feet, put up your mind!* Facile a dirsi, ma non così facile a farsi e io infatti camminavo un poco ricurvo. Quella frase mi è parsa però un'indicazione preziosa che il cammino mi dava: non guardare i tuoi piedi, tieni alta la testa! Il rischio nel cammino è forse proprio questo: nei momenti difficili ci si ripiega sulle ferite, si tiene la testa china, si guarda in basso, come per proteggere la parte più fragile di sé, come se si fosse assorbiti interamente dal dolore. Tra l'altro in questo modo si cammina male, si assumono posture sbagliate che spesso peggiorano la situazione. Tenere la testa alta, pensare alla meta, guardare avanti, non lasciarsi assorbire dal dolore: ecco che cosa s'impara camminando con le ferite.

Rallentare: si apprezzano altre dimensioni, più spazio agli incontri.

Ho già detto che alla fine ho capito di aver corso troppo. Negli ultimi giorni ho rallentato, sia perché il tratto che mi mancava me lo permetteva, sia per i problemi accennati ai piedi e poi al tendine. E così ho apprezzato anche questo aspetto del cammino: rallentare, camminare più piano, fermarsi più spesso. Già chi cammina a piedi vede cose che chi viaggia in altri modi non può scorgere, ma quando rallenti ti accorgi di quante cose tralasci nella vita. Siamo così presi dalla fretta di arrivare, che rischiamo sempre di non gustare il passo del presente, i particolari nascosti che accompagnano il cammino. A volte, come nel mio caso, il rallentamento è un poco voluto e molto più imposto. Ma anche questo va bene; non scegli sempre tu il ritmo del cammino, quando accelerare e quando rallentare. E quando lo devi fare per necessità, bene, allora impari a gustare anche questo, scopri tutto quello che altrimenti sarebbe sfuggito ai tuoi occhi. Rallentare poi aumenta in realtà la possibilità di conoscere altre persone ed infatti è stato negli ultimi giorni che ho potuto raccogliere più incontri. S'impara a camminare al ritmo degli altri, dopo aver imparato a conoscere il proprio ritmo. L'ultima sera ho cenato con Yves, un educatore francese che per la 19esima volta faceva il cammino. Era la sua vita; dopo 35 anni vissuti nella comunità Emmanuel dell'Abbé Piere, a Parigi, si era inventato questo lavoro: portare la gente nel cammino. In questo caso viaggiava con due ragazzi, Vincent di 25 anni e Augustine di 33, entrambi con diversi problemi, anche di tossicodipendenza, alle spalle. Vincent non ce l'ha fatta e Yves ha dovuto rispedirlo a casa dopo tre crisi. Ma era incredibile il volto di Augustine al termine del cammino, la sua gioia per essere riuscito nell'impresa. Certo, camminare così chiede di tenere il passo dell'altro, incoraggiare, spingere, ma anche rallentare e accettare il passo di chi fa più fatica. Paolo nella lettera ai Corinti conclude il suo ricordo e il suo richiamo sullo stile delle celebrazioni raccomandando: aspettatevi a vicenda! Camminare è anche aspettarsi, prendere il passo di chi fa più fatica, e scoprire che qualcuno ti aspetta, quando sei tu a fare più fatica.

Gli incontri sul cammino: di spalle

Un'ultima osservazione sugli incontri. Mi ha colpito questo fatto: nel cammino tutti vanno nella stessa direzione, verso Santiago e per questo le persone le incontri non faccia a faccia, ma di spalle. *È curioso, ma nel cammino la gente la incontri soprattutto di spalle. La vedi mentre lei non lo sa, ancora da lontano. Poi si avvicina e puoi cercare di capire qualcosa dalla camminata, dai vestiti, dall'andatura... Il volto lo vedi solo dopo, il più delle volte per un attimo, uno sguardo, un saluto e poi via. C'è del pudore in questo modo di guardarsi e incontrarsi, c'è del rispetto. Anche Mosè può vedere Dio solo di spalle. Di lui si dice che parlava faccia a faccia con Dio, ma solo nella tenda del convegno, o nel momento della sua morte. Solo per grazia e per un attimo il volto si concede. Colpisce inoltre questa corrispondenza: tu vedi gli altri di spalle, senza che loro lo sappiano, ma altri vedono te senza che tu lo sappia. C'è qualcosa in questo che libera lo sguardo da ogni forma di esibizionismo, da ogni tentazione di "farsi vedere". Qualcosa che mantiene libero lo sguardo e lo fa più autentico (20 giugno).* Questo mi ricorda l'incontro con Susan. La prima volta che ci siamo incontrati è stata all'uscita della città di Vania, alle 5.30 perché entrambi cercavamo le frecce gialle, i segni del cammino che facilmente in città si perdono. Ci siamo così aiutati a trovare la strada e poi ciascuno ha preso il suo passo. Io camminavo spedito e mi sono accorto che dietro, a qualche metro di distanza, Susan teneva il passo. Ci siamo poi fermati ad uno stesso ostello per un caffè alle 7.30: un saluto veloce e poi via. Nella città di Lagraña ci siamo persi di vista per ritrovarci, il pomeriggio, 10 Km prima di Nàjera, dove siamo entrati stremati insieme al rifugio. Ci hanno sistemato vicini e solo allora ci siamo presentati e salutati con calma. Poi lei è crollata dal sonno, senza neppure mangiare, mentre io sono andato a messa e a gustarmi la mia cena del pellegrino. Il giorno dopo alle 5 mi sono svegliato e lei mi ha chiesto se poteva partire insieme con me. Volentieri siamo partiti

insieme pur camminando quasi sempre in silenzio e alle soste abbiamo iniziato a fare conoscenza. Per tutto il giorno abbiamo proceduto quasi insieme, ritrovandoci ogni volta che ci perdevamo di vista, alle soste, in qualche passaggio. Poi lei si è fermata a 45 Km, a Belorado e io ho continuato fino a Tosantos. Qui ci siamo salutati con poche e semplici parole, contenti di esserci incontrati. Di fatto poi l'ho rivista il giorno dopo, a Tardajos, dove iniziano le mesetas, ma era sofferente per un'inflammatione alla caviglia e si è fermata in quel paese. Mi piace pensare ad incontri così: prima cammini insieme, ti misuri sul passo, impari dalla strada a conoscere l'altro e solo dopo vengono le parole. Ho incontrato una persona "tosta" e gentile, riservata e capace di attenzioni. Si cammina insieme per un breve ma intenso tratto e poi ci si congeda senza problemi, con magari la speranza di potersi imprevedibilmente reincontrare. C'è uno stile di rispetto, di libertà e di gratuità in questi incontri che sarebbe bello imparare nella vita. Il cammino ti insegna anche questo.