

CONSIGLI AL PELLEGRINO*

1. La Via Francigena non è una corsa o un test della tua resistenza fisica: è piuttosto un banco di prova per la tua umiltà, un'opportunità per misurarti con le tue reali possibilità fisiche e spirituali. La conoscenza e l'accettazione dei propri limiti è condizione essenziale per il cammino.
2. Il vero pellegrinaggio è quello che si compie dentro di te: esso può far sì che tu incontri con maggiore autenticità Dio, te stesso e gli altri, per cambiare la tua vita.
3. Per fare il pellegrinaggio bisogna considerare il tempo come un dono che si riceve; se ti lasci prendere dalla frenesia e dalla fretta correrai il rischio di passare per la Via Francigena senza che essa passi dentro di te.
4. Le qualità essenziali del pellegrino sono ottimismo, allegria, semplicità, capacità di sacrificio e contemplazione, apertura agli altri, delicatezza, solidarietà e pulizia.
5. Prepara un bagaglio leggero per il cammino, ma non dimenticarti di mettere nello zaino il desiderio di ricerca.
6. Inizia il tuo viaggio senza alcun tipo di pregiudizio, verso gli altri pellegrini, verso la gente dei posti che attraverserai, verso le tradizioni culturali e religiose... In ogni circostanza è possibile scorgere il volto di Dio.
7. Se sarai capace di meravigliarti e di cogliere un senso anche negli avvenimenti più semplici, imparerai dal pellegrinaggio un modo diverso di percepire la realtà.
8. Apri bene i tuoi occhi al paesaggio, la tua sensibilità all'arte, la tua gratitudine a chi ti ospita, il tuo sguardo alle stelle, la tua anima a Dio.
9. Rispetta e impara ad ascoltare la creazione: Dio l'ha fatta per tutti. Essa può insegnarti molto, perché tu sei parte di lei e puoi farti voce che canta tutte le cose.
10. Durante il pellegrinaggio non chiuderti mai in te stesso: fa' del tuo cammino un incontro costante. Esci da te e comunicati, condividendo la tua esperienza.
11. Qualche volta un canto ti infonderà forza; altre volte sarà il silenzio il miglior compagno di viaggio.
12. Parla con tutti con umiltà e rispetto. Se qualcuno ti danneggia o non ti accoglie, sorridigli in silenzio.
13. Sentirsi rifiutato o abbandonato fa male, ma può essere una salutare lezione di umiltà. Vivendo quello che ogni giorno sperimentando i mendicanti e i senza tetto ti sentirai più vicino ai poveri.
14. Quando arrivi a Roma compi con intensità i gesti della fede e della devozione. Bisogna anche che ti assuma qualche impegno per il ritorno a casa: qualcosa te lo suggerirà la tua coscienza e la lezione appresa dalla strada percorsa.

- *Tratti e adattati dalla "Guida spiritual del peregrino".*

L'itinerario scelto, rispetto alle altre varianti, oltre a presentare un pari valore storico e culturale, consente di toccare un maggior numero di diocesi e di coinvolgere aree maggiormente popolate. Data la finalità dell'iniziativa, questo risulta un criterio di grande importanza.

Il tracciato concreto di ciascuna tappa viene determinato in base alle proposte delle diverse guide disponibili in commercio, ma anche in base alle proposte dei responsabili delle Chiese locali, i quali, per meglio perseguire le finalità del pellegrinaggio, o per motivi di carattere logistico, possono indicare variazioni anche significative.

Lungo il percorso si svolgono di norma le seguenti attività:

- celebrazioni e momenti di preghiera:
 - alla partenza - la preghiera del mattino, con la proposta di un brano della prima lettera di Pietro, testo di riferimento per la preparazione al IV convegno ecclesiale nazionale;
 - durante la marcia - la recita del Rosario;
 - durante la marcia (in luoghi di particolare significato spirituale) – preghiere ai santi venerati o sepolti nei luoghi attraversati;
 - all'arrivo – celebrazione dell'eucaristia o dei vesperi con le comunità locali (parrocchiali o religiose);
 - alla sera - celebrazioni particolari (veglie) si svolgono in alcuni luoghi del percorso.
- Incontri di conoscenza e sensibilizzazione:
 - con le comunità cristiane (parrocchie, gruppi giovanili, comunità religiose);
 - con le cittadinanze (serate, feste, conferenze...);
 - con i pastori delle chiese locali (vescovi, parroci...);
 - con le autorità e le realtà civili (sindaci, pro loco...);
 - con le associazioni e le persone legate al mondo del pellegrinaggio;
 - con i media.
- visite:
 - alle località significative da un punto di vista religioso (santuari, monasteri, cattedrali...);
 - alle emergenze storico-artistiche, particolarmente a quelle che manifestano un legame con la cultura cristiana;
 - alle località significative per la storia e la cultura del pellegrinaggio (ospitali, ponti, tratti viari antichi...).

Il programma delle giornate è quindi articolato in modo da consentire non solo il cammino, ma anche lo svolgimento di altre attività. La lunghezza delle tappe è studiata per lasciare tempo sufficiente al cammino, al riposo, alla preghiera e agli incontri.