

**PENSIERI**  
**da**  
**IL SENTIERO DEGLI OLIVI**  
*marzo 2007*



Mi è piaciuto poter avere la vista di tutto il percorso. Da Assisi si vedeva la vallata fino a Spoleto.  
Le montagne con la neve sembravano lontane e poi ci siamo arrivati sotto e le abbiamo  
oltrepassate.

Stasera si vede in lontananza Spoleto, domani ci arriveremo.  
Compagnia varia e "scanzonata".

Abbiamo legato subito, nessun problema o conflitto.

Mai usato così tante volte come questa la mantella, che detesto.

Ho scoperto che si può mangiare pane sotto la pioggia, senza riparo e in piedi e anche se è un po'  
triste, la fame passo lo stesso.

*Il cammino è come l'amore,  
devi metterci sempre il cuore.  
Cammina piano, cammina lento.  
In questo modo rimarrai contento.  
Non essere ansioso, rimani calmo  
e, sicuramente, sarai gagliardo.  
Fiuta, tocca, percepisci, annusa.  
Tranquillo amico mio, farai le fusa.  
La natura è vita, cammina in essa  
e, come nell'amore, sarai te stessa.  
Piano, lento e sicuro,  
tieni il timone e vedrai il futuro.*

**Camminare è fatica,  
ma io cercavo la fatica  
e attraverso la fatica  
ho voluto la fi....  
ma ho trovato l'ortica  
perchè tra Assisi, Spello e Trevi,  
quella voglia te la levi,  
e va da sé che da Poreta a Spoleto  
lo scazzo è completo!**

***L'uomo ha perso il rapporto con la natura anche perchè sta chiuso troppo nelle case, nelle fabbriche, negli uffici e in macchina, e quando esce passeggia nell'asfalto.***

***Il contatto con la natura è anche appoggiare il piede su di un sasso, sulla terra.***

***Camminare ti fa pensare, nello stesso tempo ti libera la mente, puoi imparare ad ascoltare il silenzio.***



La testa era leggera, il passo talvolta pesante, ma nel cuore conservo il trionfo della natura generosa. E' il soffio della vita che si apprezza lungo il sentiero che porta alla felicità vera.

### ***SENSAZIONI***

***Lo zaino è pesante sulle spalle,  
ma i pensieri corrono lievi,  
lo sguardo spazia curioso,  
l'animo è leggero.***

Ritrovo ad Assisi con i compagni d'avventura per percorrere assieme un tratto di cammino che ci porterà fino a Spoleto.

Sotto una pioggia che sembra non debba lasciarci mai, passiamo per strade e luoghi cari a San Francesco e il pensiero va al Santo che scalzo percorreva gli stessi sentieri.

Si attraversano colline, borghi, castelli, fra oliveti a perdita d'occhio; e intanto è arrivato il sole e il cammino diventa conoscenza, condivisione, arricchimento.

***Ho cercato delle risposte  
alle mie domande  
alla fine del viaggio  
spero di averle trovate...***



*Il rapporto ravvicinato con la natura,  
il silenzio interrotto solo dal ticchettio dei bastoni dei pellegrini,  
il verde tenue degli olivi...  
si riesce perfino, di tanto in tanto, a dimenticare il peso della gobba artificiale.*

Camminare fa bene alla salute del corpo.  
Camminare con amici ed in amicizia e rispetto fa bene all'anima e la apre a  
che ci sta intorno.

*La vita non è nulla di più di un fortunale che imperversa costantemente su ciò  
che un attimo prima esiste per lasciarselo poi alle spalle marcio e  
irricognoscibile.*

Nell'erta salita che porta all'eremo sopra Assisi, il silenzio e la meditazione mi  
sono stati di conforto alla fatica profusa.

## **UNA RICETTA TIPICA UMBRA**

### **Ingredienti:**

**15 escursionisti provenienti da tutt'Italia, 1 guida della "Boscaglia", 32 paia di scarponi, acqua, sole, vento, piante selvatiche, castelli, chiese, eremi e ferrovie abbandonate q.b.**

Stagionare con calma glie escursionisti, la guida e gli scarponi per 7 giorni su e giù per le colline umbre esponendoli alla pioggia, al sole e al vento.

Cuocere poi a fuoco lento unendo un soffritto di porri selvatici, borragine, asparagi e fiori dell'albero di giuda. Preparare a parte un sughetto di eremi francescani, castelli, chiesette affrescate, gallerie e ponti di ferrovie abbandonate. Unire il tutto in foresterie religiose o in alberghetti castellani e guarnire con voglia di stare insieme, buonumore, barzellette, risate e poesie.

Servire con torta pasqualina al formaggio, spolverare con petali di calendula.  
Da abbinare con Sagrantino di Montefalco e Acqua di Sassovivo.

***Io mi sono giovinetta e volentieri...  
mi allegro e canto la stagion novella e la stagion novella,  
merzè d'amore, merzè d'amore e dei dolcissimi pensieri.  
Io, io vò per verdi prati, io vò per verdi prati  
riguardando i binachi fiori, i bianchi fiori e gialli,  
le rose in su le spine e i bianchi gigli  
e tutti quanti e tutti quanti gli van somigliando  
al viso di colui, al viso di colui  
che amandomi, amandomi mi prese e mi terrà sempre,  
che amandomi, amandomi mi prese e mi terrà sempre.***



### **Grazie a:**

***annamaria, cristiano, daniela, davide, donatella, emo, erminio, giorgio, giuseppe, marco,  
maria teresa, ornella, rosanna, silvano, stefania***