



## Idee per una vacanza spirituale

Ne avete abbastanza di spiagge e locali notturni? E' ora di progettare una vacanza alternativa e spirituale per staccare veramente la spina e ritrovare voi stesse: ecco tante idee per pellegrinaggi o soggiorni in luoghi spirituali



Un viaggio lontano dalle **mete turistiche**, dalle discoteche e dai ristoranti. Un viaggio da fare da soli alla ricerca della **spiritualità**, tra meditazione, preghiere e armonia. Non importa che siate credenti o no.

Se avete voglia di fare una vera **vacanza alternativa**, dopo un anno di stress o dopo un brutto periodo. Forse riuscirete a trascinare anche il partner e perché no, anche i bambini, o l'amica "materialista", oppure partirete da soli, alla ricerca di un po' di pace. Un soggiorno in un **monastero** o percorrendo le **vie dei pellegrini**. Sono molte le soluzioni per chi vuole fare tappa in un luogo legato alla religione, non solo cristiana cattolica.

## Ripercorrere la via dei pellegrini.



L'Italia era una meta obbligata per chi andava a Roma. La **Via Francigena**, o Franchigena, è un itinerario che appartiene alla storia, una via maestra percorsa in passato da migliaia di pellegrini in viaggio per Roma. La storia narra che fu **Sigerico**, Arcivescovo di Canterbury, recandosi a Roma in visita al Papa Giovanni XV, a segnare l'inizio del cammino, noto come Via Francigena, determinando la nascita di uno dei più importanti itinerari di pellegrinaggio. Con l'itinerario primitivo si entrava in territorio italico attraverso il Colle del Monginevro (talvolta transitando anche dal Colle del Moncenisio) **in Piemonte**, dando così alla strada il nome di Francigena, cioè proveniente dalla Terra dei Franchi. La via prese quindi a far parte di quella vasta rete di strade e percorsi che segnava l'Europa di pellegrinaggio e che univa tutti i maggiori luoghi di spiritualità del tempo.

A partire dal 1994 la Via Francigena è stata dichiarata **"Itinerario Culturale del Consiglio d'Europa"**. La via si sviluppa su di un percorso di 1.600 chilometri che parte da **Canterbury**, e arriva a **Dover** per attraversare la Manica; da **Calais**, passando per Reims, Besançon e Losanna si arriva alle **Alpi** che vengono passate al colle del Gran San Bernardo. Dalla **Valle d'Aosta** si scende a Vercelli, Pavia e si attraversano gli **Appennini** tra le province di Piacenza e Parma passando per Berceto. Da Pontremoli si prosegue per Lucca, Porcari, Altopascio, Ponte a Cappiano, Fucecchio, San Gimignano, Colle di Val d'Elsa, Poggibonsi, Siena, Viterbo per terminare a Roma.

**Santiago de Compostela** il pellegrinaggio più famoso, percorso a piedi, in bicicletta, in gruppo o da soli. Si raggiunge la città di **Santiago in Galizia**, ripercorrendo il cammino di San Giacomo.



**Monasteri**, l'Italia è ricca di monasteri che danno ospitalità. In Piemonte ad esempio troviamo il **Sacro Monte di Belmonte** dei Francescani Minori a **Valperga Canavese**, Torino, il Sacro Monte o Nuova Gerusalemme di **Varallo Sesia** a Vercelli.

In **Toscana** si possono visitare l'Abbazia di San Galgano dei Monaci Cistercensi a Chiusdino, Siena, il Convento La Maddalena dei Frati Francescani Cappuccini, a Montepulciano Siena.

In **Molise** nel Convento di Sant'Onofrio dei Frati Francescani Minori nella Contrada Monteleccanne a Casacalenda Campobasso, si offre ospitalità solo agli uomini.

A **Bitonto**, Bari, si può soggiornare nel Monastero di Santa Maria delle Vergini delle Monache Benedettine in via Porta Robustina, 33.

A **Trieste**: Monastero di San Cipriano, delle Monache Benedettine, in via delle Monache, 3, a Palermo l'Abbazia di S. Martino delle Scale dei Monaci Benedettini Cassinesi in piazza Platani, 5 a San Martino delle Scale.

Sarebbe meglio informarsi sulle **attività** proposte dai monasteri: spesso organizzano incontri legati a temi religiosi, a volte anche corsi di lingue come il greco e l'ebraico, o di filosofia e teologia. Alcune sedi organizzano corsi di giardinaggio e di cucina, soprattutto legati ai loro prodotti: miele, liquori, unguenti.

### **Non solo cristianità**

Esistono centri in cui è possibile venire a contatto con **filosofie e religioni orientali**. Ad esempio nell'Appennino tosco-emiliano, in provincia di Parma, sorge un eremo di montagna **"Sanbo Ji"**, (il tempio dei tre gioielli), luogo di incontro di ospiti e **monaci buddisti** Zen.



Per chi ama la **new age** si può visitare la comunità di **Damanhur**, in Valchiusella, Piemonte. Un vero mondo a parte in cui è possibile soggiornare In **Toscana**, in Località Castello Aghinolfi a Montignoso, Massa, si trova l'**agriturismo Karma**



La scelta è davvero **ampia**, in Italia non mancano certo le chiese, i conventi e i monasteri. Un viaggio tra le colline delle Langhe, dell'Umbria, delle Marche, anche senza meta, ci farà scoprire sicuramente luoghi in cui soggiornare e venire a contatto con la **spiritualità** e ritrovare un po' noi stessi

