

Famiglia Monastica Francescana

Lugnacco

**Sui passi di Francesco**

**Meditazioni per il  
cammino**



Meditazioni semplici per accompagnare il percorso ad anello Lugnacco- Nonani- Lago di Alice- Pecco- Lugnacco, per poter camminare da soli o in fraternità sui passi di Francesco. Dal Battesimo di Francesco d'Assisi al vivere in Cristo la realtà per gustarla con pienezza in comunione con tutti. Il percorso di 11 Km circa, si può vivere in giornata oppure diluendo una tappa alla volta, tornando in giorni diversi per camminare e meditare su un tema con più calma.

Famiglia Monastica Francescana  
Monastero s. Maria degli Angeli  
via Circonvallazione, 40 Lugnacco Val di Chy  
fmfrancescana@libero.it  
[www.famigliamonasticafrancescana.it](http://www.famigliamonasticafrancescana.it)

ATTENZIONE: VERIFICARE SUL SITO DEL  
COMUNE VAL DI CHY O DELLA REGIONE SE I  
GIORNI PRESCELTI PER IL CAMMINO  
COINCIDONO CON L'APERTURA DELLA CACCIA



## PARTENZA MONASTERO E PIEVE DI LUGNACCO



### MEDITAZIONE DAVANTI ALLA PIEVE:

#### *“AL PRINCIPIO DI FRANCESCO”.*

Le Fonti Francescane (da qui FF) raccolgono tutti gli scritti di san Francesco, di santa Chiara, le loro prime biografie e i documenti che si rifecono loro.

Sono le Fonti, in particolare la Seconda Vita scritta da Tommaso da Celano, a riportare che al momento del Battesimo *“la madre lo aveva chiamato Giovanni, quando rinascendo dall’acqua e dallo Spirito Santo, da figlio d’ira era divenuto figlio della grazia” (FF583)*. E ancora la Leggenda dei Tre Compagni (**FF 1395**): *“Francesco, oriundo della città di Assisi che si trova nel territorio della valle di Spoleto, nacque durante un’assenza del padre, e la madre in un primo momento gli mise nome Giovanni; ma dopo il ritorno del padre dalla Francia, fu chiamato con il nome di Francesco”.*

Il Battesimo è l’immersione nella vita di Dio. Siamo tuffati nella morte e nella resurrezione di Cristo, nel vortice dell’amore potente e mite della Trinità, nella vita eterna. Francesco riceve un nome nel Battesimo: Giovanni, come il precursore, colui che annuncia la venuta del Signore. Il padre gli cambierà il nome in Francesco, un nome nuovo, mai usato prima. Forse per il commercio con la Francia? Perché anche Pietro di Bernardone, come poi il figlio, amava l’originalità?

Fatto sta che Francesco, battezzato Giovanni, porta in sé una vita nuova che ha l’imprinting dell’annuncio.

Eppure questa vita nuova, questa vita vera della nostra vita, può rimanere nascosta per molto tempo. Come quei torrenti, quei fiumi carsici che scorrono nel sottosuolo, nascosti e vivissimi, pronti a trovare una fessura per apparire in tutta evidenza, per prorompere con tutta la loro energia.

Anche Francesco, figlio di mercanti benestanti, lascia scorrere nei sotterranei della sua anima la grazia del Battesimo. Ormai giovanotto, è il re delle feste di Assisi. Generoso con gli amici, sempre pronto a far baldoria. Francesco nuota nelle feste, nelle relazioni giocose, nella ricerca dell'originalità, nell'essere gioviale e centro di attenzione.

*DOMANDE PER TE i tuoi 15 minuti*

E tu, in che cosa stai nuotando?

Qual è il tuo pane quotidiano?

Pensi mai che la Vita nuova scorre in te dal Battesimo?





## 1 TAPPA MONASTERO – PUNTO PANORAMICO

Partenza: Monastero- Pieve di Lugnacco

Arrivo: Punto panoramico

Distanza: 1,6 Km

Difficoltà: facile su strada del paese e sterrata



### MEDITAZIONE DAVANTI AL PANORAMA

#### *IL SOGNO DI FRANCESCO E I SOGNI DI DIO*

Francesco ha un sogno: diventare cavaliere. Ovvero: essere qualcosa di più di un mercante, superare i pari. Francesco desidera essere come i nobili, come quelli di cui cantano le gesta, vuole un nome, un onore tale.

Anche il Signore ha un sogno: Francesco. Dio non vuole "qualcosa" da Francesco, vuole tutto Francesco! E allora gli dona dei sogni, dei sogni di incontro.

**FF 1399-1401** *Un nobile assisano, desideroso di soldi e di gloria, prese le armi per andare a combattere in Puglia. Venuto a sapere la cosa, Francesco è preso a sua volta dalla sete di avventura. Così, per essere creato cavaliere da un certo conte Gentile, prepara un corredo di panni preziosi; poiché, se era meno ricco di quel concittadino, era però più largo di lui nello spendere. Una notte, dopo essersi impegnato anima e corpo nell'eseguire il suo progetto, e bruciava dal desiderio di mettersi in marcia, fu visitato dal Signore, che volle entusiasmarlo e sedurlo, sapendolo così bramoso di gloria, appunto con una visione fastosa. Stava dormendo quando gli apparve uno che, chiamatolo per nome, lo condusse in uno splendido solenne palazzo, in cui spiccavano, appese alle pareti, armature da cavaliere, splendenti scudi e simili oggetti di guerra. Francesco, incantato, pieno di felicità e di stupore, domandò a chi appartenessero quelle armi fulgenti e quel palazzo meraviglioso. Gli fu risposto che tutto quell'apparato insieme al palazzo*

*era proprietà sua e dei suoi cavalieri. Svegliatosi, s'alzò quel mattino pieno di entusiasmo. Interpretando il sogno secondo criteri mondani (egli non aveva ancora gustato pienamente lo spirito di Dio), immaginava che sarebbe diventato un principe. Così, prendendo la cosa come presagio di eccezionale fortuna, delibera di partire verso la Puglia, per esser creato cavaliere da quel conte. Era più raggianti del solito e, a molti che se ne mostravano sorpresi e chiedevano donde gli venisse tanta allegria, rispondeva: " Ho la certezza che diventerò un grande principe". Francesco aveva dato una prova sorprendente di cortesia e nobiltà d'animo il giorno precedente a quella visione, e possiamo credere che sia stato quel gesto a meritargliela. Quel giorno infatti aveva donato a un cavaliere decaduto tutti gli indumenti, sgargianti e di gran prezzo, che si era appena fatto fare.*

*Messosi dunque in cammino, giunse fino a Spoleto e qui cominciò a non sentirsi bene. Tuttavia, preoccupato del suo viaggio, mentre riposava, nel dormiveglia intese una voce interrogarlo dove fosse diretto. Francesco gli espose il suo ambizioso progetto. E quello: "Chi può esserti più utile: il padrone o il servo?" Rispose: "Il padrone".*

*Quello riprese: "Perché dunque abbandoni il padrone per seguire il servo, e il principe per il suddito?". Allora Francesco interrogò: "Signore, che vuoi ch' io faccia?". Concluse la voce: "Ritorna nella tua città e là ti sarà detto cosa devi fare; poiché la visione che ti è apparsa devi interpretarla in tutt'altro senso".*

*Destatosi, egli si mise a riflettere attentamente su questa rivelazione. Mentre il sogno precedente, tutto proteso com'egli era verso il successo, lo aveva mandato quasi fuori di sé per la felicità, questa nuova visione lo obbligò a raccogliersi dentro di sé. Attonito, pensava e ripensava così intensamente al messaggio ricevuto, che quella notte non riuscì più a chiuder occhio. Spuntato il mattino, in gran fretta dirottò il cavallo verso Assisi, lieto ed esultante. E aspettava che Dio, del quale aveva udito la voce, gli rivelasse la sua volontà, mostrandogli la via della salvezza. Ormai il suo cuore era cambiato. Non gl'importava più della spedizione in Puglia: solo bramava di conformarsi al volere divino.*

Il Signore usa la lingua di Francesco e nel primo sogno lo incoraggia, da bravo seduttore. Poi, poco alla volta, sposta l'attenzione, e si fa

raccontare da Francesco tutto il suo progetto "per intero". Com'è importante raccontare a Dio i nostri progetti! Non che Lui non li sappia, ma serve enormemente al nostro cuore scoprire che la bellezza della vita è relazione con il Padre.

E infine, le grandi domande. Le domande del Signore a Francesco: "Chi può esserti più utile, il padrone o il servo?" e "Perché dunque abbandoni il padrone per il servo?"

E di rimando la domanda grande di Francesco al Signore: "Signore, che cosa vuoi che io faccia?"

E' la svolta.

Sono le domande che permettono alla Vita nuova di riemergere e portare frutto, sono le domande che fanno viva la vita. Domande che avranno bisogno di un tempo per diventare tessuto della quotidianità.

Francesco sperimenta una rinuncia, non gli importa più realizzare se stesso, l'unico desiderio è conformarsi al volere divino; passa da sé alla meraviglia curiosa di quello che lo Spirito farà. Francesco lascia emergere Giovanni.

DOMANDE PER TE: *i tuoi 30 minuti*

Hai raccontato a Dio il tuo sogno, i tuoi progetti?

Vuoi farlo o rifarlo ora? (Anche per iscritto, in modo che ti rimanga di più, il sogno e la sua consegna)

Qual è il sogno di Dio per la tua vita? Hai mai avuto dei sogni di incontro?

Il Signore non vuole qualcosa da te, ma desidera te.....  
(e qui scrivi il tuo nome).

In cammino fino alla prossima tappa, se vuoi, puoi cantare o ripetere la preghiera di Francesco quando cercava la volontà di Dio:

*Alto e glorioso Dio illumina le tenebre del cuore mio.*



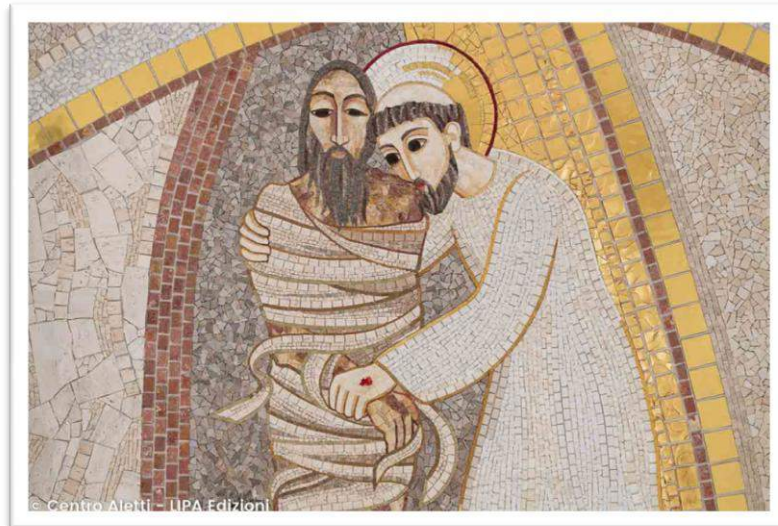
## 2 TAPPA PUNTO PANORAMICO – NONANI

Partenza: Punto panoramico

Arrivo: Altopiano e cappella di Nonani

Distanza: km 1,1

Difficoltà: facile su sentiero



### MEDITAZIONE AL PRINCIPIO DELLA SALITA ALLA CAPPELLA

#### IL LEBBROSO

Francesco torna in Assisi e cerca luoghi solitari, dove pregare e comprendere la volontà di Dio. E' in uno di questi momenti di preghiera e solitudine che percepisce la voce di Dio:

**FF 591** (2Cel) *"Francesco – gli disse Dio in spirito – lascia ormai i piaceri mondani e vani per quelli spirituali, preferisci le cose amare alle dolci e disprezza te stesso, se vuoi conoscermi. Perché gusterai ciò che ti dico, anche se l'ordine è capovolto". Subito si sentì come indotto a seguire il comando del Signore e spinto a farne la prova.*

Francesco è delicato, si è sempre comportato come un principino. "Disprezza te stesso, se vuoi conoscermi" gli dice il Signore. Togli il prezzo, non misurarti secondo la tua sensibilità. Il criterio diventa un altro, e non sei tu.

Ci sono persone, odori, viste, che mettono Francesco in grande difficoltà. I lebbrosi soprattutto. La carne putrefatta, il lebbroso è



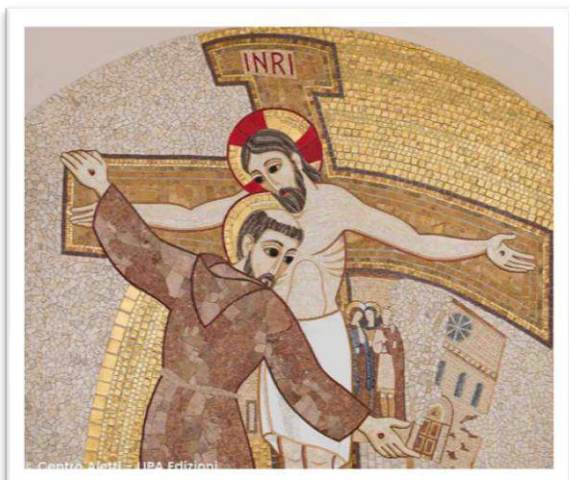
immagine della morte lenta e inesorabile. A Francesco i poveri piacciono, i lebbrosi no.

**FF 592** *Fra tutti gli orrori della miseria umana, Francesco sentiva ripugnanza istintiva per i lebbrosi. Ma, ecco, un giorno ne incontrò proprio uno, mentre era a cavallo nei pressi di Assisi. Ne provò grande fastidio e ribrezzo; ma per non venire meno alla fedeltà promessa, come trasgredendo un ordine ricevuto, balzò da cavallo e corse a baciarlo. E il lebbroso, che gli aveva steso la mano, come per ricevere qualcosa, ne ebbe contemporaneamente denaro e un bacio. Subito risalì a cavallo, guardò qua e là - la campagna era aperta e libera tutt'attorno da ostacoli - , ma non vide più il lebbroso. Pieno di gioia e di ammirazione, poco tempo dopo volle ripetere quel gesto: andò al lebbrosario e, dopo aver dato a ciascun malato del denaro, ne baciò la mano e la bocca. Così preferiva le cose amare alle dolci, e si preparava virilmente a mantenere gli altri propositi.*

C'è una violenza nel seguire il Signore, c'è una violenza nel servire, un amaro necessario per gustare la dolcezza di Cristo. L'ordine è capovolto!

Francesco fa violenza al suo sentire. Sente ancora il ribrezzo, ma stavolta non scappa. Si ferma, scende da cavallo e corre a baciare il lebbroso. E davvero ciò che gli pareva amaro gli viene cambiato in dolcezza.

## DAVANTI ALLA CAPPELLINA DI NONANI L'INCONTRO CON IL CROCIFISSO DI SAN DAMIANO



**FF 1411** (3 Cp) *Trascorsero pochi giorni. Mentre passava vicino alla chiesa di San Damiano, fu ispirato a entrarvi. Andatoci prese a fare orazione fervidamente davanti all'immagine del Crocifisso, che gli parlò con commovente bontà: "Francesco, non vedi che la mia casa sta crollando? Va' dunque e restauramela". Tremante e stupefatto, il giovane rispose: "Lo farò*



*volentieri, Signore”.*

Il Crocifisso, ora custodito nella basilica di santa Chiara in Assisi, parla a Francesco, e parla con libertà, col tono ormai di chi si fida e sa che può disporre del servo: Non vedi che la mia casa sta crollando? Va’ dunque e restauramela. E Francesco risponde come un vero cavaliere: Lo farò volentieri, Signore!

*DOMANDE PER TE i tuoi 20 minuti*

Qual è il tuo amaro? Cosa non vorresti mai fare? Cosa provoca in te un rifiuto totale?

Chi è il tuo lebbroso?

Hai mai gustato un’esperienza che da amara si è fatta dolce? Prova a farne memoria scritta.

Anche a te il Signore dice oggi, (e qui scrivi la data).....  
con la stessa fiducia con cui si è rivolto a Francesco: Non vedi che la mia casa sta crollando? Va’ dunque e restauramela.



### 3 TAPPA NONANI - LAGO DI ALICE

Partenza: Cappella di Nonani

Arrivo: Lago di Alice Superiore

Distanza: km 3,5

Difficoltà: Facile su sterrata e asfalto



1° MEDITAZIONE sul lato tra i 2 laghi.

**FRANCESCO ERA MOLTO OCCUPATO CON GESÙ**

**FF 522** *Lo sanno molto bene i frati che vissero con lui come ogni giorno, anzi ogni momento, affiorasse sulle sue labbra il ricordo di Gesù; con quanta soavità e dolcezza gli parlava, con quale tenero amore scorreva con lui. La bocca parlava dalla pienezza del cuore, e quella sorgente di illuminato amore, che lo riempiva dentro, traboccava anche al di fuori. **Era davvero molto occupato con Gesù.***

*Gesù portava sempre nel cuore, Gesù sulle labbra, Gesù nelle orecchie, Gesù negli occhi, Gesù nelle mani, Gesù in tutte le altre membra."*

Francesco ha lasciato spazio a Dio. Lasciare spazio è già un'opera dello Spirito Santo, e Dio occupando lo spazio – il cuore, le labbra, le orecchie, gli occhi....- occupa il tempo.

Il tempo di Francesco è evangelizzato: è molto occupato con Gesù.

Non è un moltiplicare le ore liturgiche, oggi diremmo i rosari o altre pratiche, pure presenti nella spiritualità di Francesco. Ma è qualcosa di più profondo.

Dio ha occupato Francesco e Francesco si occupa con Gesù. Tommaso da Celano non scrive "di Gesù" ma con. E' questione non di idee, ma, ancora una volta, di relazione.

Il silenzio.

Un tempo per te: Stai un po' in silenzio, occupato con Gesù. Regalati almeno 10 minuti.

Domande per te: Da cosa sei occupato?

Come preghi? Con cosa occupi la tua preghiera?



4° TAPPA GIRO LAGO DI ALICE

Partenza:

Arrivo: Lago di Alice Superiore

Distanza: km 1

Difficoltà: Facile su sentiero, sterrata e asfalto

**MEDITAZIONE: LA PREGHIERA E  
L'EUCARESTIA**

Il Cantico delle Creature FF 263

*Altissimu, onnipotente, bon  
Signore,  
Tue so' le laude, la gloria  
e l'honore et onne benedizione.  
Ad Te solo, Altissimo, se konfane,  
e nullu homo ène dighu Te  
mentovare.*

*Laudato si', mi' Signore,  
cum tutte le Tue creature,  
spezialmente messor lo frate Sole,  
lo qual è iorno  
et allumini noi per lui.  
Et ellu è bellu e radiante  
cum grande splendore:  
de Te, Altissimo, porta  
significazione.*

*Laudato si', mi' Signore,  
per sora Luna e le stelle:  
in celu l'ai formate  
clarite e preziose e belle.*

*Laudato si', mi' Signore,  
per frate Vento  
e per aere e nubilo*





*e sereno e onne tempo,  
per lo quale a le Tue creature  
dai sustentamento.*

*Laudato si', mi' Signore,  
per sor'Acqua,  
la quale è multo utile et humile  
e preziosa e casta.*

*Laudato si', mi' Signore,  
per frate Focu,  
per lo quale ennallumini la notte:  
et ello è bello e iocundo  
e robustoso e forte.*

*Laudato si', mi' Signore,  
per sora nostra matre Terra,  
la quale ne sustenta e governa,  
e produce diversi frutti con coloriti fiori et herba.*

*Laudato si', mi' Signore,  
per quelli ke perdonano per lo Tuo amore  
e sostengo infirmitate e tribulazione.  
Beati quelli ke 'l sosterrano in pace,  
ka da Te, Altissimo, sirano incoronati.  
Laudato si', mi' Signore,  
per sora nostra Morte corporale,  
da la quale nullu homo vivente po' skappare:  
guai a quelli ke morrano ne le peccata mortali;  
beati quelli ke trovarà ne le Tue santissime voluntati,  
ka la morte secunda no 'l farrà male.*

*Laudate e benedicete mi' Signore et reingraziate  
e serviateli cum grande humilitate.*

Dopo una notte terribile del 1224 trascorsa nell'orto di san Damiano, presso le damianite, ecco che Francesco al mattino si ritrova molto afflitto: per tutta la notte è stato tormentato da dolori lancinanti, i topi

lo hanno morsicato ovunque, e i pensieri non sono stati meno tremendi dei topi. "Ebbero compassione di se stesso". E' a quel punto che il Signore gli da una sveglia: perchè guarda tutto in orizzontale? Non sa che per così poche sofferenze lo aspetta una grande gloria in Cielo?

E' qui che Francesco, ormai cieco, affina di nuovo lo sguardo oltre e compone il Cantico (la prima parte, la strofa sul perdono viene aggiunta per spingere a far pace vescovo e potestà; mentre la strofa sulla morte è degli ultimi mesi).

Francesco impara a fare eucarestia della vita non solo quando le cose vanno bene, ma anche nella fatica.

La gratitudine dona uno sguardo grande sulla realtà. Vivere l'Eucarestia nella vita quotidiana e celebrarla con i fratelli la domenica (o se vuoi anche più spesso) porta a cogliere la vivacità piena della vita in Dio.

Il canto <https://youtu.be/2vIzGZg7iss>

Lungo la strada verso Pecco prova a ringraziare il tuo Signore per quanto vedi, per i suoni che ascolti, per le persone che sono con te o che porti nel cuore.



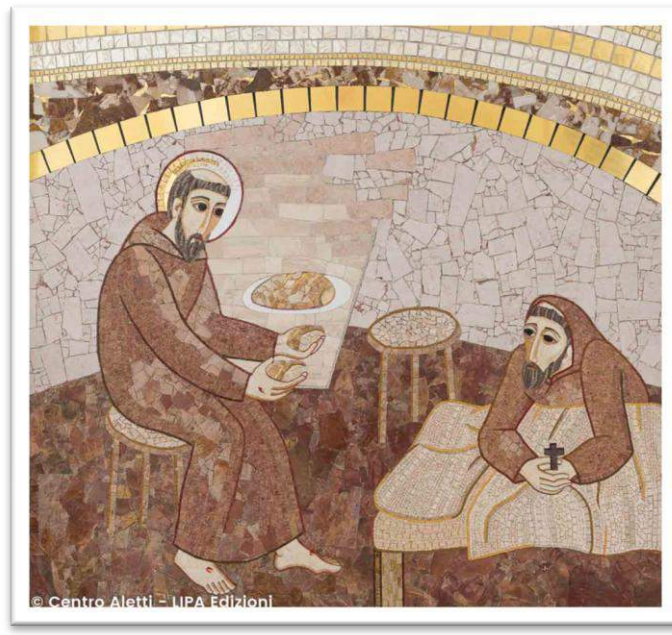
5 TAPPA LAGO DI ALICE - CHIESA SAN MICHELE PECCO

Partenza: Lago di Alice Superiore

Arrivo: Chiesa di san Michele Pecco

Distanza: km 2,5

Difficoltà: Facile su sentiero, sterrata e asfalto



**MEDITAZIONE** Le cose dall'alto e la carità

La preghiera è relazione. E uno dei frutti che la preghiera può sempre regalare è uno sguardo dall'alto.

Gli eventi e le difficoltà rimangono, non sarà una giornata di cammino e meditazione a toglierli...eppure tutto può essere visto in modo nuovo.

La realtà non va sminuita, ma ricollocata.

Così ci si può accorgere degli altri. Allora non esisto solo io!

**FF 348** *Il santo si recò tra i lebbrosi e viveva con essi, per servirli in tutto per amore di Dio. Lavava le parti putrefatte e tergeva anche il sangue corrotto delle piaghe ulcerose, come egli stesso dice nel Testamento: "Quando ero nei peccati mi sembrava cosa troppo amara vedere i lebbrosi, e il Signore stesso mi condusse tra loro e usai con essi misericordia"*

L'incontro con il lebbroso non è rimasto un episodio romantico della vita di Francesco, ma la quotidianità preziosa che poco a poco ha abitato Francesco di una consapevolezza nuova, di una misericordia prima inimmaginabile.

Due domande per te i tuoi 15 minuti:

Cosa vedi quando guardi il mondo? Quali bisogni cogli vicino a te?

Fai una lista di quanto potresti fare gratuitamente, per gli altri.

Se già non svolgi un servizio di carità, scegline uno tra quelli che hai scritto.

Se sei già in un servizio di carità, prova a chiederti se il riferimento sei tu o se è il Signore. Quando dai qualcosa, stai aprendo all'altro la possibilità di incontrare Dio?





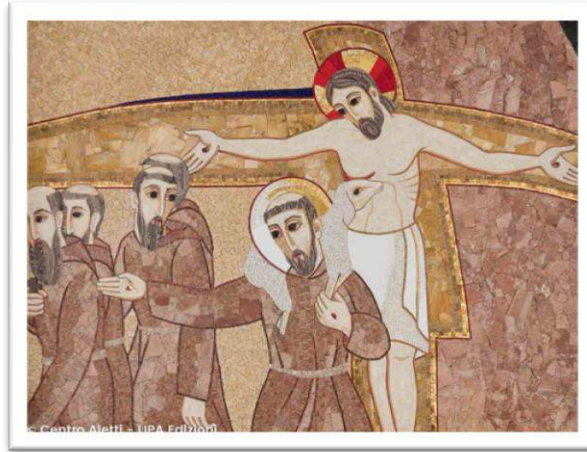
6 CHIESA SAN MICHELE PECCO – MONASTERO

Partenza: Chiesa san Michele, Pecco

Arrivo: Monastero s. Maria degli Angeli Lugnacco

Distanza: km 2

Difficoltà: Facile su asfalto e strada sterrata



**MEDITAZIONE** Liturgia quotidiana

Grazie per aver vissuto questo percorso insieme con noi!

E' tempo di partire, di continuare a camminare insieme nella quotidianità.

Puoi lasciare che la vita nuova che forse oggi hai riscoperto possa scorrere anche nella superficie della tua vita, dandoti vita, facendoti sperimentare una misericordia più grande.

Puoi stare in campana, con cuore sveglio aperto al Padre e ai fratelli, nella gratitudine e nella preghiera, nell'Eucarestia, nel servizio.

**FF 1162:** *Contemplava, nelle cose belle, il Bellissimo e, seguendo le orme impresse nelle creature, inseguiva dovunque il Diletto. Di tutte le cose si faceva una scala per salire ed afferrare Colui che è tutto desiderabile.*

Buona scalata!

In Cristo

sr Serena sr Valentina