



CAMMINO DI SAN NILO

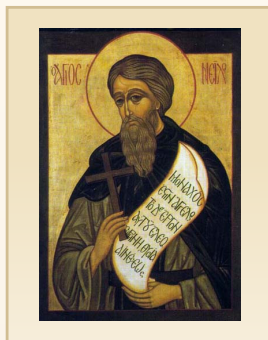
Libretto spirituale del pellegrino



"NON VI RATTRISTATE, VADO A TROVARE UN LUOGO
ADATTO A PREPARARVI UN MONASTERO" S. NILO

CAMMINO DI SAN NILO

Libretto spirituale del pellegrino



"Non cercare Dio nei palazzi del potere o nel frastuono del mondo, ma nel silenzio del cammino e nel respiro della terra."

PRIMA EDIZIONE - 2026

Come usare questo libretto



Pellegrino, benvenuto sul Cammino di San Nilo.

Questo piccolo libretto è pensato per essere il tuo compagno silenzioso lungo i sentieri del Cilento bizantino. Non è una guida turistica, né una mappa per orientarti nello spazio fisico, ma un sussidio per l'anima. Ti accompagnerà con parole antiche e nuove, offrendoti spazi per la preghiera e per il silenzio.

Troverai meditazioni cristiane per ogni tappa, salmi per nutrire i tuoi passi, richiami alla tradizione dei Padri e pagine per l'esame del cuore. Ogni passo che farai nella natura è anche un passo verso la verità di te stesso davanti a Dio. Usa queste pagine per ascoltare la Parola, riconoscere ciò che deve convertirsi in te, affidare una ferita, accogliere una grazia, offrire la stanchezza e rinnovare il tuo sì a Cristo Gesù.

Che il Signore guidi i tuoi passi, custodisca la tua mente, converta il tuo cuore e che San Nilo interceda per il tuo cammino, perché diventi per te via di penitenza, di comunione ecclesiale e di pace.

Indice

Presentazione del Cammino	5
San Nilo di Rossano	7
Spiritualità italo-greca	9
Preghiere del pellegrino	11
Salmi e testi patristici	14
Meditazioni delle tappe	17
Esame di coscienza generale	26
Diario del pellegrino	32
Conclusione del cammino	34
Benedizione finale	35

Un filo d'oro tra monti e mare

"Camminare è l'arte di guardare l'orizzonte senza dimenticare la terra sotto i propri piedi."

Il Cammino di San Nilo è un invito a rallentare. Si sviluppa per circa 111 chilometri nel cuore del Cilento bizantino, un territorio antico, dove l'eco della spiritualità orientale risuona ancora tra le valli e i boschi. L'itinerario è suddiviso in otto tappe e si snoda da Sapri fino a Palinuro, unendo idealmente il profondo entroterra montuoso alla vastità del mare.

Attraversando il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, il pellegrino si immerge in una natura maestosa e incontaminata. I sentieri lambiscono fiumi limpidi, costeggiano cascate nascoste come i Capelli di Venere, e si inerpicano verso boschi silenti, lontani dai ritmi frenetici della modernità.

UNA GEOGRAFIA DELL'ANIMA

I 13 borghi attraversati da questo cammino non sono solo punti di sosta, ma custodi di una sapienza antica. Ognuno di essi conserva frammenti di un'eredità basiliana fatta di ospitalità, essenzialità e preghiera. La pietra delle piazze silenziose, le rovine delle antiche abbazie, l'ombra fitta degli ulivi secolari: tutto concorre a favorire il raccoglimento.

Affrontare questi 111 chilometri richiede resistenza fisica, ma soprattutto disponibilità interiore. Il Cammino di San Nilo può essere vissuto come un vero itinerario di conversione: imparare a lasciarsi spogliare dal superfluo, misurare il tempo in passi e preghiera, riconoscere il peccato, domandare misericordia, ricominciare da Cristo, ritornare a Dio con tutto il cuore. Il pellegrino come S. Nilo non percorre soltanto una terra: si lascia lavorare dal Vangelo.

INTENZIONE DI PARTENZA

Quale conversione chiedo al Signore all'inizio di questo cammino?



Il monaco, l'uomo, il pellegrino

San Nilo da Rossano, chiamato al battesimo Nicola, nacque intorno al 910 in Calabria, in una terra segnata dalla fede della Chiesa d'Oriente e d'Occidente. La sua giovinezza fu inserita in un ambiente colto e benestante; conobbe responsabilità familiari e gli onori del mondo, ma il suo cuore non trovò pace nelle sicurezze terrene.

Dopo una profonda crisi interiore, sostenuto dalla grazia di Dio e toccato dal pensiero della vanità delle cose che passano, lasciò ciò che possedeva per abbracciare la vita monastica. Divenne così Nilo: uomo di preghiera, discepolo della Parola, penitente, padre spirituale e pellegrino per Cristo. La sua scelta fu un vero passaggio evangelico: dalla ricerca di sé alla sequela del Signore crocifisso e risorto.

La sua vita non fu fuga dal mondo, ma obbedienza radicale al Vangelo. Per questo il suo nome resta legato a un cammino di conversione, poiché egli stesso camminò tutta la vita come straniero sulla terra, cercando la città futura.

LA SAPIENZA DELLA CROCE

Nilo visse tra eremi, comunità e lunghi spostamenti, attraversando luoghi del Meridione e poi del Lazio come monaco basiliano, amanuense e padre spirituale. La sua autorità nacque non dal potere, ma dalla santità della vita: consigliava i potenti senza adulazione, correggeva con franchezza evangelica, custodiva i poveri e cercava instancabilmente la purezza del cuore.

Morì il **26 settembre 1004**, presso Tusculum, mentre prendeva forma il monastero di Grottaferrata. Il *Bios* conserva il ricordo del suo desiderio di una sepoltura umile, nella nuda terra, perché anche i migranti e i pellegrini potessero riposare su quella terra: egli stesso, infatti, era stato pellegrino per tutti i giorni della sua vita.

Così San Nilo continua a parlare alla Chiesa: non con una sapienza mondana, ma con la sapienza della Croce. La sua memoria invita il pellegrino a convertirsi, a vivere da povero davanti a Dio e a fare della propria vita una dimora disponibile alla misericordia di Cristo.

Il respiro dell'Oriente in terra d'Occidente

"Convertitevi e credete nel Vangelo" (Mc 1,15).

La spiritualità italo-greca e basiliana è pienamente cattolica: nasce nella Chiesa, vive della Sacra Scrittura, si nutre della liturgia e conduce all'unione con Cristo. I monaci basiliani, che abitarono anche queste terre, cercavano anzitutto il Regno di Dio mediante la conversione del cuore, l'ascolto perseverante della Parola e la custodia della mente davanti al Signore.

Al centro vi è la preghiera del cuore, inseparabile dalla fede della Chiesa e dalla vita sacramentale. La *hesychia*, il silenzio interiore, non è chiusura in se stessi, ma spazio aperto perché il nome di Gesù purifichi l'uomo intero. La Scrittura meditata, la salmodia, il digiuno, le prostrazioni, le lacrime del pentimento e la carità fraterna diventano una sola risposta alla grazia.

ASCESI, CHIESA E CONVERSIONE

L'ascesi cristiana non disprezza il corpo né il mondo creato da Dio: ordina i desideri, educa la libertà e rende il cuore docile allo Spirito Santo. Per questo la fatica del cammino può diventare penitenza offerta, memoria del proprio Battesimo, invocazione di misericordia e desiderio di una vita nuova in Cristo.

Il pellegrino contemporaneo è chiamato a vivere questo itinerario come un vero cammino di conversione ecclesiale: ascoltare la Parola, lasciarsi giudicare dal Vangelo, riconoscere il peccato, domandare perdono, custodire la comunione, portare nella preghiera i fratelli, affidarsi all'intercessione dei santi. Così anche il creato diventa pagina viva della rivelazione e scuola di gratitudine davanti al Padre.

ESERCIZIO DI CONVERSIONE

Cammina per un tratto in silenzio ripetendo: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”.



Preghiere del pellegrino

Parole per accompagnare i passi

In cammino la preghiera si fa respiro, fatica e ringraziamento. Possa tu trovare in queste antiche e nuove parole riposo e vigore per l'anima, quando le gambe sono stanche e il sentiero è ripido.

PREGHIERA DEL MATTINO

[Da recitare prima di mettersi in cammino]

Signore della luce e Creatore dei monti, ti rendo grazie per questo nuovo giorno e per la via che si apre davanti a me. Benedici i miei passi, affinché siano saldi e pazienti. Custodisci il mio sguardo, perché sappia cogliere la bellezza del tuo creato. Apri il mio cuore all'incontro con i fratelli e con il silenzio. Aiutami a portare il peso dello zaino come offro a te il peso dei miei affanni. Fa' che io cammini non per fuggire, ma per cercare, e che cercando io possa trovare Te. Amen.

OFFERTA DEL GIORNO

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà e per la tua maggior gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male. La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

INVOCAZIONE A SAN NILO

San Nilo, tu che hai lasciato ogni sicurezza per cercare la verità nei boschi e nel silenzio, insegnami il distacco da ciò che è vano. Guidami lungo questi sentieri che un tempo furono tuoi, e fa' che il mio cammino esteriore si trasformi in un saldo cammino del cuore verso Dio. Amen.

PRIMA DI UNA TAPPA DIFFICILE

Signore, la salita è impervia e la stanchezza si fa sentire. Rinnova le mie forze. Quando il respiro manca, sii Tu il mio soffio. Quando il passo esita, sii Tu la mia roccia. Insegnami ad accogliere la fatica non come un ostacolo, ma come via di purificazione, per arrivare in vetta con il cuore più leggero e l'anima pacificata.



PREGHIERA DELLA SERA

[Al termine della tappa, deposto lo zaino]

Dio del riposo e della pace,
la giornata è conclusa, la polvere copre i miei calzari e il sudore ha segnato la mia veste.
Ti offro i chilometri percorsi, gli sguardi scambiati, le difficoltà superate e i silenzi ascoltati.
Lava le mie colpe come l'acqua del torrente lava le mie mani.
Dona ristoro al mio corpo stanco e quiete alla mia mente.
Nelle tue mani, Signore, affido la notte che scende. Custodiscimi fino all'alba. Amen.



Lecture per il cammino

Nutrimento per lo spirito

*Ogni passo nella natura è un versetto del grande libro del
Creato. Custodisci queste parole della Scrittura e della
sapienza monastica, e lasciale risuonare nel silenzio dei
boschi.*

DAL LIBRO DEI SALMI

IL CUSTODE DEI TUOI PASSI (SAL 121)

"Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto cielo e terra. Non lascerà vacillare il tuo piede, non si addormenterà il tuo custode."

RIPOSO NELL'ESSENZIALE (SAL 23)

"Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla. Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. Rinfranca l'anima mia."

DESIDERIO DELLA META (SAL 84)

"Beato chi trova in te la sua forza e decide nel suo cuore il santo viaggio. Passando per la valle del pianto, la cambia in una sorgente."

DALLA SAPIENZA DEI PADRI

LA PURIFICAZIONE (ISPIRATO A S. BASILIO)

Il silenzio è l'inizio della purificazione dell'anima. Quando la lingua tace e il corpo si allontana dal tumulto degli affari umani, la mente, non più distratta da cose esterne, si ritira in se stessa e di lì ascende alla contemplazione di Dio. Lascia che la natura sia la tua prima vera maestra di silenzio.

LO SPOGLIAMENTO (ISPIRATO A EVAGRIO PONTICO)

Se vuoi pregare veramente, devi distaccarti da tutto. Lo zaino pesante sulle spalle ti insegna l'inutilità del superfluo: più sei gravato dalle cose del mondo, più il tuo cammino verso le vette dello spirito sarà faticoso e incerto. Diventa leggero per volare in alto.

LA PACE INTERIORE (ISPIRATO A G. CASSIANO)

Non serve a nulla rifugiarsi in un deserto o in mezzo ai monti se porti dentro di te le tempeste dei tuoi desideri e delle tue ire. La vera solitudine non è l'assenza di persone attorno, ma la pacificazione del cuore. Fai pace con te stesso, e il mondo intero sarà in pace con te.



Meditazioni delle tappe

Otto passaggi per tornare a Cristo

Ogni tappa è proposta come un esercizio di conversione cristiana: alla luce della Parola di Dio, nella memoria dei Padri e con domande per l'esame del cuore. Non limitarti a leggere: lascia che il Vangelo ti legga. Nelle tappe in cui è possibile chiedi la benedizione, partecipa alla S. Messa e trova il tempo per una buona confessione lungo il cammino.

I. LA PARTENZA

Sapri – Torraca

Parola di Dio: «Vattene dalla tua terra, dalla tua parentela e dalla casa di tuo padre» (Gen 12,1).

La conversione comincia sempre con un esodo. Uscire da Sapri significa lasciare una riva conosciuta per entrare in una strada che non controlli più. Il Signore non chiede anzitutto prestazioni, ma disponibilità a lasciarsi condurre. La prima salita misura la verità del tuo desiderio: vuoi davvero seguire Cristo o solo vivere un'esperienza?

Tradizione monastica: Parafrasi di san Basilio: chi vuole appartenere al Signore sciogla per prima cosa i legami interiori che lo tengono fermo.

Figura biblica: Abramo, chiamato a partire senza vedere ancora la meta.

Sulle orme di San Nilo: anche Nilo dovette uscire dalle sicurezze, lasciare onori e legami, e accettare che Dio lo conducesse su vie non scelte da lui. La tua partenza ripete, in piccolo, il suo santo distacco.

ESAME DEL CUORE

Quale sicurezza mi costa di più consegnare al Signore?

Che cosa sto lasciando davvero, oltre al luogo da cui sono partito?

Il mio cammino nasce dalla fede o dall'autosufficienza?

II. LA VOCE SOTTILE

Torraca – Casaletto Spartano

Parola di Dio: «Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera» (1Re 19,12).

Entrando nel verde profondo, impari che Dio non ama il clamore. La foresta non converte con discorsi lunghi, ma con una presenza che ti chiede di abbassare il rumore interiore. Il cuore abituato alla dispersione avverte qui quanto sia difficile stare davanti a Dio senza maschere.

Tradizione monastica: Parafrasi di Evagrio Pontico: nel silenzio vengono a galla i pensieri; soltanto allora il monaco può offrirli a Dio e discernere ciò che lo abita.

Figura biblica: Elia sull'Oreb, che riconosce il Signore non nella violenza, ma nella brezza leggera.

Sulle orme di San Nilo: il santo cercò grotte, boschi ed eremi non per fuggire gli uomini, ma per ascoltare più puramente Dio. Anche tu, tra Torraca e Casaletto Spartano, sei invitato a lasciare che il silenzio smascheri ciò che hai dentro.

ESAME DEL CUORE

Da quali rumori interiori mi lascio dominare?

Quando taccio, che cosa emerge davvero dal mio cuore?

So sostare davanti a Dio senza pretendere subito risposte?

III. LA MEMORIA DELL'ACQUA

Casaleto Spartano – Morigerati

Parola di Dio: «Vi aspergerò con acqua pura e sarete purificati» (Ez 36,25).

L'acqua che accompagna questa tappa richiama la misericordia che scende, lava e rinnova. Il Signore non tocca soltanto la superficie: vuole raggiungere le zone più indurite del cuore, quelle dove conservi rancori, vergogne e memorie amare. Camminando accanto ai ruscelli, domanda la grazia di una purificazione vera.

Tradizione monastica: Parafrasi di Giovanni Cassiano: le lacrime sincere del pentimento lavano più in profondità di qualunque acqua esterna.

Figura biblica: Naaman il Siro, guarito quando accetta di immergersi nell'acqua secondo la parola del profeta.

Sulle orme di San Nilo: la tradizione lo ricorda come uomo di penitenza e di lacrime, purificato dall'ascesi e dalla preghiera. Come l'acqua scava la roccia, così la misericordia di Dio scavò in lui un cuore docile.

ESAME DEL CUORE

Quale amarezza non ho ancora consegnato al Signore?

Mi lascio purificare dalla sua misericordia o resisto ancora?

Che cosa nel mio cuore ha bisogno di essere lavato, riconciliato, sanato?

IV. LA ROCCIA E L'ASCEA

Morigerati – Caselle in Pittari

Parola di Dio: «Chi ascolta queste mie parole e le mette in pratica sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia» (Mt 7,24).

La pietra nuda e l'asprezza del sentiero interrogano le fondamenta della tua vita. Ciò che è fragile cede, ciò che poggia su Cristo resta. La salita non serve a esaltarti, ma a spogliarti: solo chi rinuncia alle illusioni di autosufficienza può cercare davvero l'alto.

Tradizione monastica: Parafrasi della tradizione basiliana: l'ascesi non costruisce orgoglio, ma obbedienza; non innalza l'io, ma radica in Cristo.

Figura biblica: Mosè sul Sinai, chiamato a salire per ricevere la parola del Signore.

Sulle orme di San Nilo: il suo cammino attraversò rupi, eremi e terre aspre; ma la vera roccia della sua vita fu Cristo. Anche tu sei chiamato a verificare se il tuo salire è superbia spirituale o desiderio di obbedienza.

ESAME DEL CUORE

Su che cosa sto edificando la mia vita concreta?

Ascolto il Vangelo per obbedirgli o solo per emozionarmi?

Quale durezza del mio carattere il Signore vuole spezzare?

V. I PESI COME MACIGNI

Caselle in Pittari – Rofrano

Parola di Dio: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (Mt 11,28).

In questa tappa emergono spesso le ferite e i pesi interiori che portiamo dentro come macigni: sensi di colpa, delusioni, parole ricevute e mai guarite, lutti, paure, peccati nascosti. Il cammino li rende più evidenti, perché la fatica toglie le difese. Cristo non ti umilia davanti al tuo peso: ti invita a consegnarglielo.

Tradizione monastica: Parafrasi di Isacco il Siro: il cuore comincia a guarire quando smette di nascondere la sua ferita e la espone con umiltà alla misericordia di Dio.

Figura biblica: Simone di Cirene, costretto a portare la croce dietro a Gesù (Lc 23,26).

Sulle orme di San Nilo: anche il santo portò il peso dell'esilio, delle incomprensioni e della precarietà del pellegrino. Questa tappa ti chiede di non idealizzare la fatica: ciò che grava dentro può diventare luogo di incontro con la misericordia di Cristo.

ESAME DEL CUORE

Quale peso porto da anni senza più nominarlo davanti a Dio?

Quale ferita continua a governare le mie reazioni e i miei giudizi?

Mi lascio aiutare da Cristo e dai fratelli, oppure mi chiudo nel mio orgoglio?

VI. LO SGUARDO PURIFICATO

Rofrano – Montano Antilia

Parola di Dio: «Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava» (Mc 1,35).

Dopo aver riconosciuto i pesi, il Signore ti conduce in una solitudine abitata. Non è vuoto sterile, ma scuola di libertà. Qui impari che lo sguardo si purifica nella preghiera: non per allontanarti dagli uomini, ma per amarli in Dio e non nel possesso.

Tradizione monastica: Parafrasi di Evagrio Pontico: l'uomo che prega con verità vede se stesso con sobrietà e il fratello con misericordia.

Figura biblica: Gesù, che cerca il luogo deserto per rimanere unito al Padre.

Sulle orme di San Nilo: la sua vita mostra che la solitudine cristiana non è chiusura, ma custodia del cuore per amare meglio. Come lui, sei invitato a lasciarti educare dal silenzio perché il tuo sguardo diventi più casto, umile e fraterno.

ESAME DEL CUORE

Le mie relazioni nascono dalla carità o dal bisogno di essere confermato?

Conosco il valore della solitudine davanti a Dio?

Chi devo ricominciare a guardare con misericordia?

VII. LA MEMORIA DELLA CHIAMATA

Montano Antilia – San Nazario

Parola di Dio: «Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta» (1Sam 3,9).

La memoria di San Nazario richiama la serietà della vocazione. Davanti alle rovine e al silenzio, comprendi che non sei chiamato a costruire il tuo nome, ma a rispondere a una voce. Fare memoria significa riconoscere come Dio ti ha cercato, corretto, custodito e riportato a sé.

Tradizione monastica: Parafrasi di Doroteo di Gaza: il monaco cresce quando smette di difendere la propria volontà e impara a dire ogni giorno il suo sì a Dio.

Figura biblica: Samuele, che nella notte impara a riconoscere la voce del Signore.

Sulle orme di San Nilo: il suo pellegrinare non fu vagabondaggio, ma risposta perseverante a una chiamata. In questa tappa anche tu sei invitato a rileggere la tua storia come luogo in cui Dio ti ha parlato e continua a chiederti fedeltà.

ESAME DEL CUORE

Quale vocazione/chiamata Dio ha in serbo per me?

Quale resistenza continua a ritardare il mio sì?

Sto cercando la volontà di Dio o soltanto la mia tranquillità?

VIII. IL RITORNO CON IL FUOCO NEL CUORE

San Nazario – Palinuro

Parola di Dio: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via?» (Lc 24,32).

La meta non conclude la conversione: la consegna. Tornare al mare significa rientrare nella vita ordinaria con un cuore visitato dal Risorto. Se hai camminato con verità, non potrai più vivere come prima: il Vangelo ti rimanda ai fratelli, alla Chiesa, alle responsabilità di ogni giorno, perché quanto hai ricevuto diventi testimonianza.

Tradizione monastica: Parafrasi della tradizione dei Padri: la cella insegna al cuore ciò che poi deve donare al mondo nella carità e nell'umiltà.

Figura biblica: I discepoli di Emmaus, che dopo aver riconosciuto il Signore ritornano ai fratelli.

Sulle orme di San Nilo: fino alla fine egli rimase pellegrino, senza trattenere per sé il dono ricevuto. Anche tu, giunto a Palinuro, non chiudi un'esperienza privata: sei inviato a tornare alla tua comunità con il cuore più ardente e più disponibile a Cristo.

ESAME DEL CUORE

Che cosa il Signore ha convertito realmente in me lungo questa via?

Quale parola, decisione o riconciliazione devo portare a casa?

Il mio cuore arde abbastanza da tornare ai fratelli come testimone?

SCHEMA PER L'ESAME DI COSCIENZA

1. Mi accosto al Sacramento della Penitenza per un sincero desiderio di purificazione, di conversione, di rinnovamento di vita e di più intima amicizia con Dio, o lo considero piuttosto come un peso, che solo raramente sono disposto ad addossarmi?
2. Ho dimenticato o, di proposito, ho taciuto peccati gravi nella confessione precedente o nelle confessioni passate?
3. Ho soddisfatto alla penitenza che mi è stata imposta? Ho riparato i torti da me compiuti? Ho cercato di mettere in pratica i propositi fatti per emendare la mia vita secondo il Vangelo?

ALLA LUCE DELLA PAROLA DI DIO, OGNUNO ESAMINI SE STESSO.

Perché ti rattristi, anima mia, perché su di me gemi? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio (Sal 42,12).

Ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi (Is 40,31).

Io, infatti, conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo – dice il Signore – progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza (Ger 29,11).

Il Dio della speranza vi riempia di ogni gioia e pace nella fede, perché abbondiate nella speranza per la virtù dello Spirito Santo (Rm 15,13).

Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò (Mt 11,28).

Tu sei mio rifugio e mio scudo, spero nella tua parola (Sal 119,114).

Siate forti, riprendete coraggio, o voi tutti che sperate nel Signore (Sal 31,25).

Ma io volgo lo sguardo al Signore, spero nel Dio della mia salvezza, il mio Dio m'esaudirà (Mi 7,7).

La speranza poi non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato (Rm 5,5).

Signore, sia su di noi la tua grazia, perché in te speriamo (Sal 33,22).

Sia benedetto Dio e Padre del Signore nostro Gesù Cristo; nella sua grande misericordia egli ci ha rigenerati, mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, per una speranza viva (1 Pt 1,3).

I. IL SIGNORE DICE: «AMERAI IL SIGNORE DIO TUO CON TUTTO IL CUORE».

1. Il mio cuore è davvero orientato a Dio? posso dire di amarlo davvero sopra tutte le cose e con amore di figlio, nell'osservanza fedele dei suoi comandamenti? Mi lascio troppo assorbire dalle cose temporali? È sempre retta la mia intenzione nell'agire?
2. È salda la mia fede in Dio, che nel Figlio suo ha rivolto a noi la sua parola? Ho dato la mia piena adesione alla dottrina della Chiesa? Ho avuto a cuore la mia formazione cristiana, ascoltando la parola di Dio, partecipando alla catechesi, evitando tutto ciò che può insidiare la fede? Ho professato sempre con coraggio e senza timore la mia fede in Dio e nella Chiesa? Ho tenuto a dimostrarmi cristiano nella vita privata e pubblica?
3. Ho pregato al mattino e alla sera? E la mia preghiera è un vero colloquio cuore a cuore con Dio, o è solo una vuota pratica esteriore? Ho saputo offrire a Dio le mie occupazioni, le mie gioie e i miei dolori? Ricorro a lui con fiducia anche nelle tentazioni?
4. Ho riverenza e amore verso il nome santo di Dio, o l'ho offeso con la bestemmia, col falso giuramento, col nominarlo invano? Sono stato irriverente verso la Madonna e i Santi?
5. Santifico il giorno del Signore e le feste della Chiesa, prendendo parte con partecipazione attiva, attenta e pia alle celebrazioni liturgiche, e specialmente alla Santa Messa? Ho evitato di esercitare lavoro non necessario nei giorni festivi? Ho osservato il precetto della confessione almeno annuale e della comunione pasquale?
6. Ci sono per me "altri dei", cioè espressioni o cose delle quali mi interesso o nelle quali ripongo fiducia più che in Dio, per es.: ricchezza, superstizioni, spiritismo e altre forme di magia?
7. Ho prestato ascolto alla voce dello Spirito Santo? Chiedo perdono per tutte le volte che non ho voluto ascoltare lo Spirito preferendo ascoltare me stesso.

II. IL SIGNORE DICE: «AMATEVI GLI UNI GLI ALTRI, COME IO HO AMATO VOI».

1. Amo davvero il mio prossimo, oppure abuso dei miei fratelli, servendomi di loro per i miei interessi e riservando ad essi un trattamento che non vorrei fosse usato nei miei confronti? Ho dato scandalo con le mie parole o le mie azioni?
2. Nella mia famiglia, ho contribuito con pazienza e con vero amore al bene e alla serenità degli altri? Ho avuto coraggio nel cercare la pace tra i miei fratelli, amici e parenti?

Per i singoli componenti della famiglia:

Per i figli. Sono stato obbediente ai genitori, li ho rispettati e onorati? Ho prestato loro aiuto nelle necessità spirituali e materiali? Mi sono impegnato nella scuola? Ho rispettato le autorità? Ho dato buon esempio in ogni situazione?

Per i genitori. Mi sono preoccupato dell'educazione cristiana dei figli? Ho dato loro buon esempio? Li ho sostenuti e diretti con la mia autorità?

Per i coniugi. Sono stato sempre fedele negli affetti e nelle azioni? Ho avuto comprensione nei momenti di inquietudine?

3. So dare del mio, senza gretto egoismo, a chi è più povero di me? Per quanto dipende da me, difendo gli oppressi e aiuto i bisognosi? Oppure tratto con sufficienza o con durezza il mio prossimo, specialmente i poveri, i deboli, i vecchi, gli emarginati, i migranti?

Ho avuto coraggio nel riconoscere l'infinità dignità di ogni vita umana? Sono stato complice e/o ho commesso direttamente abusi di coscienza, di potere e abusi sessuali? Ho usato il ministero sacerdotale o della vita religiosa per commettere questi terribili peccati? Ho riconosciuto o difeso la dignità delle donne? Ho dato giustificazione dottrinale a trattamenti disumani? Sono stato un ostacolo per una Chiesa sinodale? Ho trasformato la mia autorità in potere?

Chiedo perdono quando non ho riconosciuto il diritto e la dignità di ogni persona umana, discriminandola e sfruttandola. Chiedo perdono per tutte le volte in cui ho rubato la speranza, l'amore e l'identità alle giovani generazioni. Chiedo perdono della mia indifferenza di fronte alle tragedie del nostro mondo.

Mi rendo conto della missione che mi è stata affidata? Ho partecipato alle opere di apostolato e di carità della Chiesa, alle iniziative e alla vita della parrocchia? Ho pregato e offerto il mio contributo per le necessità della Chiesa e del mondo, per es. per l'unità della Chiesa, per l'evangelizzazione dei popoli, per l'instaurazione della giustizia e della pace?

4. Ho a cuore il bene e la prosperità della comunità umana in cui vivo o mi curo soltanto dei miei interessi personali? Partecipo, per quanto posso, alle iniziative che promuovono la giustizia, la pubblica moralità, la concordia, le opere di beneficenza? Ho compiuto i miei doveri civili? Ho pagato regolarmente le tasse? Ho commesso peccati contro il creato? Chiedo perdono per tutte le volte in cui ho contribuito a trasformare il creato da giardino a deserto.
5. Sono giusto, impegnato, onesto nel lavoro, volenteroso di prestare il mio servizio per il bene comune? Ho dato la giusta mercede agli operai e a tutti i sottoposti? Ho osservato i contratti e tenuto fede alle promesse?
6. Ho prestato alle legittime autorità l'obbedienza e il rispetto dovuti?
7. Se ho qualche incarico o svolgo mansioni direttive, bado solo al mio tornaconto o mi impegno per il bene degli altri, in spirito di servizio?
8. Ho praticato la verità e la fedeltà, oppure ho arrecato del male al prossimo con menzogne, calunnie, detrazioni, giudizi temerari, violazione di segreti?
9. Ho attentato alla vita e all'integrità fisica del prossimo, ne ho offeso l'onore, ne ho danneggiato i beni? Ho procurato o consigliato l'aborto? Ho taciuto in situazioni dove potevo incoraggiare al bene? Nella vita matrimoniale sono rispettoso dell'insegnamento della Chiesa circa l'apertura alla vita e al rispetto di essa? Ho agito contro la mia integrità fisica (ad es.: sterilizzazione)? Sono stato sempre fedele anche con la mente? Ho serbato odio? Sono stato rissoso? Ho pronunciato insulti e parole offensive, fomentando screzi e rancori? Ho colpevolmente ed egoisticamente omesso di testimoniare l'innocenza del prossimo? Guidando la macchina o utilizzando altri mezzi di trasporto ho esposto al pericolo la mia vita o quella degli altri?
10. Ho rubato? Ho ingiustamente desiderato la roba d'altri? Ho danneggiato il prossimo nei suoi averi? Ho restituito quanto ho sottratto e ho riparato i danni arrecati?
11. Se ho ricevuto dei torti, mi sono dimostrato disposto alla riconciliazione e al perdono per amore di Cristo, o serbo in cuore odio e desiderio di vendetta?

III. CRISTO SIGNORE DICE: «SIATE PERFETTI COME IL PADRE».

1. Qual è l'orientamento fondamentale della mia vita? Mi faccio animo con la speranza della vita eterna? Ho cercato di ravvivare la mia vita spirituale con la preghiera, la lettura e la meditazione della parola di Dio, la partecipazione ai sacramenti? Ho praticato la mortificazione? Sono stato pronto e deciso a stroncare i vizi, a soggiogare le passioni e le inclinazioni perverse? Ho reagito ai motivi di invidia, ho dominato la gola? Sono stato presuntuoso e superbo; ho preteso di affermare tanto me stesso, da disprezzare gli altri e preferirmi ad essi? Ho imposto agli altri la mia volontà, conculcando la loro libertà e trascurando i loro diritti?
2. Che uso ho fatto del tempo, delle forze, dei doni ricevuti da Dio come i «talenti del Vangelo»? Mi servo di tutti questi mezzi per crescere ogni giorno di più nella perfezione della vita spirituale e nel servizio del prossimo? Sono stato inerte e pigro? Come utilizzo internet e altri mezzi di comunicazione sociale?
3. Ho sopportato con pazienza, in spirito di fede, i dolori e le prove della vita? Come ho cercato di praticare la mortificazione, per compiere quello che manca alla passione di Cristo? Ho osservato la legge del digiuno e dell'astinenza?
4. Ho conservato puro e casto il mio corpo, nel mio stato di vita, pensando che è tempio dello Spirito Santo, destinato alla risurrezione e alla gloria? Ho custodito i miei sensi e ho evitato di sporcarmi nello spirito e nel corpo con pensieri e desideri cattivi, con parole e con azioni indegne? Mi sono permesso letture, discorsi, spettacoli, divertimenti in contrasto con l'onestà umana e cristiana? Sono stato di scandalo agli altri con il mio comportamento?
5. Ho agito contro coscienza, per timore o per ipocrisia?
6. Ho cercato di comportarmi in tutto e sempre nella vera libertà dei figli di Dio e secondo la legge dello Spirito, o mi sono lasciato asservire dalle mie passioni?
7. Ho omesso un bene che era per me possibile realizzare?

Tappa:

Luogo:

Che cosa il Signore mi ha mostrato oggi su di me? Dove ho resistito alla grazia?
In quale volto, parola o fatica ho riconosciuto Cristo?

Tappa:

Luogo:

Alla fine del cammino

Il congedo del pellegrino



Il sentiero fisico giunge al termine. Ti sei misurato con i crinali e con le valli, con il sole e con la polvere. I passi fatti nel Cilento, le parole condivise con i compagni di viaggio, l'acqua pura bevuta alle fonti e il silenzio ascoltato nei boschi diventano ora un seme prezioso.

Non lasciare che il ritorno alla quotidianità soffochi la pace che hai ricevuto con tanta fatica. Custodisci la Parola ascoltata, resta unito alla Chiesa Cattolica, cerca la riconciliazione, ama i poveri, sii fedele alla preghiera. L'insegnamento di San Nilo diventi ora il tuo compito: vivere da pellegrino anche nelle giornate ordinarie, cercando la vera luce che è Cristo.



Benedizione del cammino

Per il ritorno del pellegrino

Il Signore Gesù Cristo, che si è fatto via per la nostra salvezza, custodisca il tuo ritorno. Il Padre misericordioso ti confermi nella fede, ti rialzi nelle cadute e ti doni perseveranza nel bene. Lo Spirito Santo purifichi la tua memoria, risani le tue ferite e faccia di te un testimone della pace. Amen.

