

# Da Subiaco alla Certosa di Trisulti

## Premessa

Credo che mettere per iscritto un'esperienza non sia solo conservarla, ma anche completarla; e se l'esperienza è stata solitaria è un modo per condividerla pur nella consapevolezza che un diario ha valore soprattutto per chi lo scrive.

Pellegrinaggio o trekking? Cos'è stato questo mio viaggio?

E' stata l'una e l'altra cosa pur non avendomi spinto né la fede né la voglia di avventura; una molla (incredibile a dirsi) è stata la stanchezza psicofisica e una sorta di inedia autocommiserante.

E ho scoperto che autocommiserarsi sul divano è molto più piacevole e voluttuoso che farlo in movimento, anzi in movimento non riesce proprio perciò sconsiglio vivamente questa esperienza a chi ha voglia di compatirsi.

Molti affermano che il cammino è un modo per conoscere se stessi. Credo sia vero. Il mio breve percorso non può darmi certezza di nulla, tuttavia sono propensa a credere che ogni cammino - specialmente se solitario - sia un'esperienza per sé, con sé e di sé. E le preposizioni accanto a questo sé egocentrico non sono casuali.

Chi sono? Un'insegnante cinquantasettenne, fundamentalmente sedentaria e completamente inesperta che, per dirla in breve, ha sentito il desiderio di andare e 12 giorni dopo era già in cammino.

5 agosto 2012

## ... e che sono vecchia me lo dico io!

Sono vecchia.

Sono troppo vecchia per fare ciò che sto facendo.

Sono preoccupata e ho delle paure. Paure specifiche: non che il percorso sia troppo lungo e di non farcela, anche la giornata è lunga ma io, animalista, ho paura di incontrare cani e altri animali interessati a me.

Ho paura di sbagliare sentiero nel bosco e (da ieri) che faccia davvero troppo caldo.

Sembra che io abbia beccato la settimana più calda dell'anno.

Le ruote del treno che girano sembrano dirmi:

sei in ansia – sei in ansia – sei in ansia-

Per esperienza so che in ogni viaggio l'andata sembra sempre più lunga del ritorno, ma questo viaggio è tutto di sola andata. Ansia.

Rileggo la prefazione scritta da Simone ne IL CAMMINO DI S. BENEDETTO e ne traggio conforto.

Mi sento già in cammino: il treno con i suoi quattro cambi, il guardare dal finestrino piuttosto che leggere, anticipano il domani.

Davvero sarò così sola ?

Il paesaggio mi corre incontro e luoghi mai visti mi sembrano déjà vu: campi, colline, girasoli, ruderi, case isolate e rari borghi; ma la gente dov'è? Il progresso tecnologico ha reso inanimate le campagne.

Osservo con vera curiosità solo i sentieri che, gialli e deserti, costeggiano i campi, si innalzano lenti sulla pancia di una collina, si insinuano tra due alberi o s'infilano dritti in un boschetto – ansia.

La gente dov'è?

Tranquilla – tranquilla – tranquilla- dice il treno, e il paesaggio mi sembra più bello.

MANDELA: scendiamo in 4 sotto il sole implacabile.

I pellegrini parlano di confortanti coincidenze, ed ecco la prima per me: ad aspettarmi lì appena scesi i 4 gradini del treno, quasi un conoscente venuto a prendermi puntualissimo, c'è l'autista del pullman che con una corsa veloce e nervosa sulla salita tutta curve, porterà me sola a Subiaco.

Hotel Aniene, non lo consiglio, troppo rumoroso.

Ho ancora tempo e comincio a camminare:

Monastero di Santa Scolastica: attendo la guida seduta accanto ad una suora nera vestita di turchese, un bel colpo d'occhio, mi ricorda suor Maria Claretta di Sister act.

Poi su fino a quel nido d'aquila che è il Sacro Speco. Non voglio scrivere ovvietà di questi posti che le guide turistiche spiegano meglio di me, consiglio solo di sedersi silenziosi per un po' nel giardino della foresteria e godere la tranquillità del luogo.



Monastero di Santa Scolastica



Entrata del Monastero



Sacro Speco o monastero di San Benedetto

6 agosto 2012

## In cammino

Ore 6.50, sono già in strada. 70 cent per il primo caffè e ...via.

Esco da Subiaco, salgo verso i monasteri e prendo la discesa per il sentiero che corre parallelo all'Aniene; decido di non deviare verso il laghetto e di affrontare subito il percorso; voglio arrivare a Trevi nel primo pomeriggio.

Una tabella, vista non so in che punto il giorno prima, segnalava la presenza o la reintroduzione dei lupi nell'appennino e io (ripeto) animalista, in questo momento, non vedrei tanto grave la loro estinzione. Temperatura perfetta, sciabordio dell'acqua, cammino tra sole e ombra...quasi quasi mi rilasso.

Leggera salita, leggera discesa, curva e ... due mucche ferme sul sentiero, forti della loro posizione rialzata rispetto a me, mi fissano; soprattutto la prima, certo il capo! La mia prima paura si è concretizzata. Aspettando che il cuore ritorni a battere valuto le vie di fuga: sx parete rocciosa, dx rovi. Batto le racchette e timidamente le invito ad andarsene. Inespressive e immobili continuano a guardarmi. Qualche passo più indietro, tra i rovi, vedo giusto lo spazio per le mie gambe; mi immobilizzo lì e loro avanzano rasenti alla parete rocciosa, occhi negli occhi finché per controllarci il collo non ci si torce e a questo punto, in simultanea, ognuna con sollievo allunga il proprio passo verso la salvezza.

Sono una pellegrina e allora prego, recito un mio rosario personale fatto nell'ordine di: Ave Maria, Gloria, Padre Nostro, tanti Angeli di Dio per tutti - uno per ogni persona vicina a me e ad ogni serie aggiungerò qualcuno finendo con un Angelo per ogni gruppo di persone che vive nella mia cerchia - e poi con la stessa modalità Eterni Riposo e finisco con un "o clemente e pia o vergine Maria" di un Salve Regina di cui non sono molto sicura.

Ma non voglio barare, Lui sa che la mia è una fede incerta, che la preghiera non è così fervente come quella di chi mi ha preceduto su questo stesso sentiero. La mia è una preghiera cristiana, è un mantra, è un ritmo per gambe e braccia. Ma la testa non è così concentrata e pago pegno recitandone sempre qualcuna in più a compensare la distrazione.

Trovo il primo segnale giallo, mi fa piacere vederlo, sono sulla strada giusta (grazie Simone!)

Non incontro più mucche sui miei passi, ma ne percepisco la presenza: muggiti, campanacci e, prepotenti, infinite coriandolate secche o purtroppo fresche e brulicanti sul sentiero.

Ognuno viaggia con sé portandosi dietro il proprio carattere, la propria formazione e il proprio approccio alle cose. L'attenzione alla cura e al rispetto del territorio è una delle mie zavorre, non amo i luoghi esageratamente modificati ad uso turistico e neppure quelli stravolti da fiorellini e aiuollette, ma qui non c'è nessuna cura. Alberi spezzati travolgono i cespugli, rovi e rovi, scia interminabile di rami secchi lunghi e corti, maciullati o integri deturpano, come le deiezioni animali che arrivano anche nelle aree pic-nic, un luogo potenzialmente bello .







E' vero che le forti neviccate hanno spezzato gli alberi, ma ora siamo in agosto!!!  
e questo è quasi un sentiero cittadino, da Subiaco alla cascata di Trevi, che purtroppo non troverò in condizioni migliori.



Cammino e penso alle possibili soluzioni (tra cui l'utilizzo dei monaci per concretizzare il loro LABORA) ritengo che la migliore sia questa: un paio di domeniche ecologiste dei sublacensi per recuperare la legna e la costruzione di basse recinzioni che impediscano l'accesso agli animali in alcune aree permettendo agli abitanti di godersi il fiume. Supponenza o praticità? Che abbia bisogno di una lezione di umiltà!?

Prima di affrontare la strada assolata indosso il mio cappello alla Sampei (cartone manga), acquisto al chiosco della cascata una granita e mi incammino. Fa davvero caldo e nessuno, se non me stessa, potrebbe costringermi a fare ciò che faccio. Serve una strategia per poter macinare i prossimi chilometri.

Decido: un sorso di granita ogni 100 passi; al decimo sorso perdo il conto e finisco con lo sgranocchiare gli ultimi pezzi di ghiaccio. Attraverso e riattraverso la strada inseguendo l'ombra degli alberi:

Laudato si', mi' Signore, per sor' aqua, la quale è multo utile et humile et pretiosa et casta.

Laudato si', mi Signore, per frate alberu, per lo quale rinfresci il viandante, et ello è bello et iocundo et robusto et forte.

... divagazioni poetiche.

Mentalmente invito gli amministratori locali a valorizzare questo cammino con ombrose aree di sosta. Prima di affrontare la salita per Trevi mi riposo sui gradini del capitello posto al bivio per gli altipiani di Arcinazzo. Al di là di un recinto mi tengono compagnia dei cavalli, uno ha un campanaccio che certamente infastidisce anche lui.



Affronto salita e solleone con la testa vuota, passo dopo passo e spero in un'osteria con annesso albero ombroso all'entrata del paese, ma l'impatto è deludente: su entrambi i lati della strada deserta si affacciano case dagli scuri accostati e porte riparate da tende. Crollo fisicamente ed emotivamente, mi siedo su un gradino e piangerei.

*Dio volendo arrivo all'hotel AL PARCO.  
Lo consiglio, lo consiglio, lo consiglio.*

I fratelli Mirella e Mariano sono di una gentilezza squisita, disponibili mi accolgono con premura percependo la mia stanchezza. La camera ha una vista da cartolina su Trevi che, illuminata di notte, ricorda il presepe.

7 agosto 2012

## La montagna

Ore 7, in bocca il gusto del caffè di Mariano, nello zaino la frutta preparata da Mirella e, incredibile, nei piedi ancora la voglia di andare.

Breve salita e giù per la scorciatoia che porta al sentiero CAI per l'Arco di Trevi, ma la sorpresa è sempre dietro ad una curva: oggi 5 cavalli, dei quali 2 puledri.

“I cavalli non fanno niente” ha detto ieri sera Mariano, e io mi sforzo di credergli. Cauta avanzo nel mio lato di sentiero brandendo le racchette che non avrei mai il coraggio di usare. E' più facile di quanto creda e a mente serena, passando accanto all'ultimo puledro, penso: “Hinni”

Da quali reconditi ricordi affiora questo nome onomatopeico per cavalli?

Ah sì, *Ayla figlia della terra*, una donna Cro-Magnon cresciuta dai Neandethal; una saga che mi era piaciuta anni fa.

Supero uno dei ponti romani che collegano le sponde dell'Aniene e inizio il percorso Cai che mi farà arrivare nell'altro versante, sulla strada per Guarcino.

Devo affrontare la mia seconda paura: perdermi nella montagna, ma ho tre punti di riferimento: l'arco della Portella; la fontana di Capo d'Acqua e l'arco di Trevi.

Il sentiero dirimpetto a Trevi sale lento, seguo i segnali CAI sempre molto chiari. La telefonata di Simone mi giunge a metà del primo tratto: oltre al piacere della telefonata ricevo preziosi consigli.

Ecco Santa Maria della Portella, suono la campana prima di iniziare la discesa sassosa: attenzione, non è il caso di prendere una storta qui.

Anche qui sono evidenti i danni della neve e immediatamente si capisce che è terreno di pascolo.





Trevi - Santa Maria della Portella

Improvviso rumore di belati e campanacci, qualche metro sotto me, in un sentiero che va congiungendosi al mio, cammina un gregge con il suo pastore munito di bastone. Seguono tre (dicasi tre) cani neri.

Saluto più che per gentilezza, per indicare la mia presenza e alla risposta avviso: "Ho paura dei cani"

A cui segue un laconico: "Non fanno niente".

Li lascio precedermi nel sentiero, anzi mi fermo per lasciare loro un congruo vantaggio.

Fresche fresche, pecore, pastore ciociaro e tre cani neri di media altezza, magri e dinoccolati, luce dorata e soffusa - quadretto agreste da immortalare. Vorrei ma non posso, un cane si volta e fermo mi fissa, sento su di me *L'occhio del lupo*. Ad una svolta, tutto è dopo una curva, il pastore si ferma sotto un albero e lascia libero il gregge sulla radura. I cani, invece, liberi in mezzo al sentiero!

"Signore, mi scusi, potrebbe richiamare i cani? Ho paura di passare"

Un grugnito rivolto ai cani che si limitano a scuotere le orecchie, e un "Passi" a me.

Ritento e ritento, manca poco che dica *buon uomo*, identico risultato.

Vinta dico "grazie" e giro i tacchi. Mosso a pietà mi lancia un "passi sopra, c'è il sentiero"; e io passo sopra.

Prossima tappa la fonte di Capo D'Acqua

*Settembre, andiamo. E' tempo di migrare.*

*....han bevuto profondamente ai fonti*

*alpestri, che sapor d'acqua natia*

*rimanga ne' cuori esuli a conforto*

*che lungo illuda la lor sete in via.*

*...E vanno pel tratturo antico al piano,*

*quasi per un erbal fiume silente ...*

Ah, la letteratura! Così emotivamente coinvolta decido che anch'io, come i pastori, mi disseterò alla fonte alpestre.

Oh oh, forse è meglio di no, visto l'evidente effetto lassativo; riempio la borraccia ma qui non la berrei. Alcuni giorni di pioggia ci vorrebbero, alcuni giorni di scrosci!

Ma il sentiero è davvero ben segnato, faccio tutta una tirata senza mai avere il minimo sentore di perdermi, e arrivo all'Arco di Trevi.

Più bello di ogni mia aspettativa.

E qui, dove finalmente non sono arrivate le mucche, mi siedo e godo il meritato riposo.



Trevi – Arco di Trevi

Lascio il sentiero e mi ritrovo a camminare sulla strada per Guarcino, rispetto a quella di ieri più ombrosa e i refoli d'aria mi portano di tanto in tanto un profumo di sottobosco.

Alle 13, accaldata, vorrei entrare nel Santuario della Madonna delle Nevi il cui nome mi ispira particolarmente in questo momento; ma è chiuso e perdo l'occasione di vederlo.

Arrivata a Colleparado dormo in una ex villa cinquecentesca (B&B Flora e Fauna, camera assenzio) che consiglio.





Questa sera, con ago e filo, curo la mia prima vescica!

8 agosto 2012

## Perdere la fede

Stamane il sentiero, esposto a est, è già inondato dal sole. A margine del paese la strada diviene subito ripida, incontro una cavalla con il suo Hinni, lo accarezzerei. Sulla destra un bell'uliveto: ulivi giovani, non ancora contorti, dalle foglie argentee ... non fanno ombra!

Faticare così di prima mattina mi rende d'umore pessimo, un cane rompene e abbaiente mi viene incontro: attento, non è momento! Sono incazzata, se si avvicina gli do una racchettata terribile dalla parte del manico (carità francescana?). Con la mia peggior voce da prof dico: ZITTO e FERMO. Funziona.



Colleparado – La SS.ma Trinità

Ecco la chiesa della SS Trinità con la sua cappelletta, prendo il sentiero a dx e scendo cauta tra sassi e rocce; fa caldo e decido di arrotolare, oltre l'abbronzatura da ciclista, i pantaloni scoprendo riverberanti cosce. Immagino che a Colleparado si stiano chiedendo cosa sono quei segnali luminosi provenienti dal versante opposto al paese.

Ed eccomi ancora nel bosco, e che bel bosco! Scendo e salgo lungo il sentiero deserto, ogni bivio ben segnalato; la paura di perdermi svanita.

Mi fermo o continuo ancora un po'? Ancora una curva e poi mi fermo, dico a me stessa. Perfetto, la curva finisce giusta alle 2 cappellette e all'area pic-nic, non ci sarebbe stato posto migliore per la pausa, e trovo anche compagnia.

La Certosa di Trisulti è a pochi passi e da lì, dopo un Km di ripida discesa, il Santuario di Maria delle Cese.





Trisulti – Madonna delle Cese



Fortuna delle fortune, proprio oggi c'è l'annuale processione che vivo un po' discosta.

Nelle preghiere i fedeli chiedono aiuto alla Madonna un po' per tutti: per i giovani e gli anziani, per gli ammalati e i carcerati ... mi unisco alle preghiere, ma quando viene chiesto alla Madonna aiuto per i politici - povera! - mi sembra troppo, non che non ce ne sia bisogno, anzi, ma Lei è una sola!?



Tra canti e preghiere, seguendo lo stendardo della Madonna, i fedeli salgono il sentiero alla volta della Certosa. Rimane un gruppetto di persone in cerca della fede ... che uno sposo ha perso allestendo l'altare.

Messa e visita della Certosa, una foto sui gradini del giardino interno ....



e di nuovo in cammino. La meta è CASAMARI, questa notte dovrei dormire dalle suore cistercensi della carità. Trovo anche un passaggio per un po', ma troppo non voglio. Mi ritrovo per il terzo mezzogiorno a camminare sotto il sole, in strade mai piane, in una delle province più a rischio di caldo di questi giorni.

Cammino lenta, non accelero né al sole né in discesa, non allungo il passo nemmeno per arrivare prima all'ombra di un albero; nel cercare di essere lenta spero di essere anche inesorabile nell'avanzare. Ancora tanto così poi pausa, mi dico. Ma questa solitudine mi crea un po' di quell'ansia che non ho avuto nei boschi.

Ecco il cartello di Santa Maria Amaseno, ancora poco e arriverò all'unico bar della zona, giusto prima del bivio per Casamari, finalmente pranzerò e mi riposerò almeno per un'ora.

Il bar è chiuso fino a sabato. Che faccio?

Dalla curva, surreale apparizione ondulante nell'afa, sbuca un autobus:

“Dov'è la stazione ferroviaria più vicina?”

“Salga” e io salgo.

Come per miss Italia, la mia avventura termina qui.



Non tragga in inganno la mia faccia seria in questo autoscatto fatto di proposito appena deciso di terminare il pellegrinaggio. In realtà sono contenta di ciò che ho vissuto, degli incontri di cui non ho parlato ma preziosi per chi cammina da solo, dei messaggi e delle telefonate di appoggio e incoraggiamento; ecco, per loro mi dispiace un po', e anche avrei voluto conoscere Tommaso del Feudo e Angelo. Ma sono dell'idea che, come si deve avere il coraggio per partire si debba avere, quando è il momento, l'onestà di sapersi fermare.