

CAMMINO DI SAN BENEDETTO 7 – 24 SETTEMBRE 2015

Ricordi per non dimenticare le persone incontrate lungo la strada.



La prima tappa del Cammino di San Benedetto, che si snoda per 300km. tra l'Umbria ed il Lazio, parte da Norcia dove è nato San Benedetto intorno al 480 d.c.. Nacque da una famiglia benestante che lo mandò, ancora molto giovane, a completare gli studi a Roma. A Norcia si era già avvicinato alla fede cristiana ma la società che trovò a Roma lo disgustò al punto da farlo fuggire in cerca di pace prima verso Affile e poi a Subiaco. A Norcia presso l'Ostello il Capisterium dove ho pernottato nello stesso giorno che ho lasciato Trieste, ho fatto il primo incontro con altri due pellegrini. Una coppia di Segrate, Renata e Sergio.

La mattina dopo era martedì 8 settembre, inizio a percorrere il cammino di San Benedetto.

Verso Cascia dove ancora si trova il monastero nel quale visse Santa Rita. Poco distante da Cascia c'è Roccaporena dove la Santa nacque nel 1381. Qui arrivi percorrendo il sentiero di Santa Rita, che questa Santa tante volte percorse. Il sentiero attraversa un fitto bosco con dei suggestivi tratti intagliati nella roccia.



Da Cascia andando verso Monteleone di Spoleto mi sono fermato qualche chilometro prima di questo paese all'agriturismo Colle del Capitano. La signora Piera che con marito e figlio manda avanti questo posto, offre gratuitamente a tutti i pellegrini di passaggio il caffè. Nei pressi vedo mucche al pascolo mentre protetto da un recinto c'è un orto ben curato. Tutto intorno pascolano liberi animali da cortile, maialini compresi. Decido di fermarmi lì per quel giorno. La signora Piera prepara la cena anche per Renata e Sergio, i due pellegrini conosciuti a

Norcia, arrivati nel frattempo. I cibi sono una componente del territorio, e la loro genuinità e provenienza era sotto i miei occhi, ho dunque voluto prender nota di cosa è stato messo in tavola. Allora incomincio: ricotta di capra, prosciutto, bruschetta di pane ravelia (pisello selvatico), farro di Monteleone con tartufo a scaglie. Zuppa calda di farro. Lombo di maiale al rosmarino, lenticchie di Monteleone con salciccia. Insalata mista dell'orto, macedonia di lamponi e more dell'orto. Tisana di erba cedrina con miele della Valnerina. A questo punto dico anche quanto ho speso, con la colazione del mattino all'altezza della cena ed una bella stanza per la notte. Quaranta euro.

Sergio, medico ora in pensione, diventato pellegrino, con sua moglie Renata, si è specializzato nel curare le vesciche dei piedi. Non mi è mancato il suo aiuto del quale avevo estremamente bisogno.

Il giorno dopo, a Villa Bigioni poco prima di Leonessa, da poco stavo camminando con Alessandro, un ragazzo di 23 anni di Pontevico, che raggiuntomi ha rallentato il suo passo per farmi un po' compagnia. Ecco allora avvicinarsi a noi Giuseppe, che in quel borgo abita, ci chiede se volevamo un caffè e prega sua moglie Antonia di prepararlo. Mentre lo beviamo in strada su una panchina, arriva Vincenzo, un contadino con il viso bruciato dal sole, sta un po' con noi, ci sorride e poi sparisce, ritorna poco dopo con due uova che ci dice di berle che sono appena raccolte dal pollaio.



Poco dopo si arriva a Leonessa dove nacque nel 1556 San Giuseppe da Leonessa. Fu in Terra Santa a confortare i cristiani li tratti prigionieri dalle scorribande turche in Italia. E' poi riuscito a ritornare in Italia e fu instancabile predicatore nel Centro della Penisola tra i miseri e gli abbandonati, contadini e pastori. Fu anche promotore di opere di carità come una fondazione che prestava ai più poveri le sementi di cui avevano bisogno e non erano in condizione di acquistare. Sono arrivato a Leonessa il 10 settembre giorno in cui questo paese festeggia questo suo Santo ed ho partecipato alla Santa Messa nella Chiesa a lui dedicata.



Arriva quindi una tappa di montagna dove sali fino ai prati di San Bartolomeo a 1500 mt. di altitudine. Nei pressi di questi prati ho visto un'antico cippo di confine tra lo Stato Pontificio ed il Regno delle Due Sicilie. Subito dopo questo cippo, ai margini di un bosco di faggi mi sono fermato per la pausa "panino di mezzogiorno" presso la Fonte Petrinara. C'era un furgone arrivato li attraverso una sterrata, carico a metà di legna. Poco dopo sbucano dal bosco due ragazzi che conducevano a mano due cavalli carichi di legname per il furgone. Dopo qualche parola, si chiamano Domenico e Antony, ho chiesto com'è il loro mestiere di boscaioli, mi hanno

risposto che i boscaioli lo facevano a tempo perso e che il loro vero mestiere era quello di tosatori e che erano contenti della loro vita.



Dopo una terribile discesa per un sentiero sassoso (le vesciche anche se curate fanno male), si arriva a Poggio Bustone. Qui mi fermo per la notte al Santuario di San Giacomo, dove sostava San Francesco quando veniva a predicare da queste parti. Mi accoglie frate Renzo. Trovo pure, arrivato già da un bel po', Alessandro, mentre più tardi arrivano due altre pellegrine, Chiara e Rossana. Il convento ha la disponibilità di una cucina per i pellegrini, li assieme, ceniamo preparando un'ottima pasta con il tonno. Alla mattina dopo le lodi con padre Renzo, si riparte per Rieti.

Prima di arrivare a Rieti mi fermo per la pausa panino, al santuario francescano la Foresta, un posto stupendo gestito dai ragazzi di "Mondo x"

Da qualche giorno ho lasciato l'Umbria e cammino nel Lazio. Domenica 13 settembre arrivo a Castel di Tora. Un paesino in riva al lago di Turano. Decido di fermarmi da Rita, che la guida mi dice praticare l'ospitalità pellegrina. Rita a Castel di Tora ha un piccolo negozio di articoli sportivi all'esterno del quale quando arrivo c'è un tavolino con dei dolcetti e delle bevande. Mi siedo lì con alcuni suoi amici del posto. Aspettiamo Rossana che ha scelto anche lei di fermarsi da Rita. Alessandro ha lasciato il cammino a Rieti, Chiara a Rocca Sinibalda. Rita ospita i pellegrini nella sua casetta lungo una salita sul tracciato del cammino, spiovente sul lago di Turano.



Prima di pensare alla cena, io e Rita andiamo in macchina a Carsoli ad una ventina di Km da lì, dove ha un più fornito negozio a trovare un paio di scarpe sportive per me in quanto con i miei scarponi non riesco più a camminare. Ritornati, mentre io e Rossana facciamo il nostro quotidiano bucato Rita prepara la cena. Fa un po' freddo e si accende il camino. Durante la cena, mentre il fuoco ci scoppietta vicino, ci lasciamo andare parlando delle cose che più ci stanno a cuore. Rita vive da sola ed i pellegrini che passano da lei, sono la sua famiglia per quel giorno. Al mattino dopo la colazione ci salutiamo. Rossana e Rita non riescono a trattenere le lacrime, io per fortuna sì.



Ci aspetta un'altra tappa di montagna, 800 metri di dislivello in salita quasi 600 in discesa con 16 km. da percorrere. Paesaggisticamente però..... Quando dai 600 metri di altitudine del lago arriviamo a delle praterie a 1200 metri, sulle quali con lo sfondo del lago in basso, dei cavalli pascolano e galoppano allo stato brado il fiato ti viene meno per l'incanto di quello che vedi. Il tempo poi, tra raffiche di vento, spruzzi di pioggia, improvvise schiarite, rende tutto ancora più perfetto.....

Ci fermeremo a Pozzaglia Sabina dalle Suore della Carità. Suor Maria Rosa, Suor Flavia, Suor Lucia, Suor Melania ci accolgono a braccia aperte in una bella e curata casa nel centro di questo grazioso paesino di montagna.

Davanti a questa casa c'è un monumento bronzeo dedicato a Sant'Agostina Pietrantoni nata a Pozzaglia Sabina nel 1864. E' la patrona degli infermieri, uccisa a trent'anni all'ospedale Santo Spirito di Roma dove prestava la sua opera di infermiera. E' stata proclamata Santa nel 1999 da San Giovanni Paolo II. Naturalmente queste suore sono molto devote a



Sant'Agostina, e di lei ci parlano raccontandoci particolari e toccanti episodi della sua vita. Al tramonto nella cappella della casa recitiamo assieme i vesperi. Nel frattempo arrivano anche Monica e Paolo, un'atletica coppia sui quaranta abituati a macinare al giorno chilometri su chilometri, infatti quella mattina son partiti da Rocca Sinibalda, 15 km. indietro rispetto me e Rossana. A cena siamo tutti riuniti attorno allo stesso tavolo nella cucina. Suor Maria Rosa invita me, credo perché il più anziano, a ringraziare il Signore per il cibo preparato sulla grande tavola. Poi si mangia con buon appetito, le suore a dire il vero meno di noi pellegrini. Alla mattina presto, nuovamente nella cappella per le lodi e dopo la colazione una foto con tutti davanti al monumento di Sant'Agostina. Nel gruppo abbiamo invitato pure Luciano, l'unico vigile urbano del posto, ed indiscussa autorità del paese, presente per caso lì nella piazza antistante. Prima di rimetterci in cammino, dopo aver salutato le altre suore, suor Melania ci invita a visitare con lei un piccolo e curato museo dedicato alla santa nata a Pozzaglia Sabina.

Mancano ancora un paio di tappe per arrivare a Subiaco. Camminiamo nel Parco regionale dei Monti Lucreтини. Passiamo per paesi carichi di storia come Orvinio e Mandela. Cammino sempre con Rossana, lei ha il suo passo e mi è sempre davanti, entrambi però riusciamo con dei sporadici contatti a controllare che tutto sta andando bene per entrambi. Alla sera ci si ritrova poiché abbiamo lo stesso criterio per la scelta del luogo dove pernottare, il più economico che dal mio punto di vista è sempre quello più vicino allo spirito del camminare da pellegrini. Dove c'è si sceglie l'ospitalità pellegrina che prevede una donazione volontaria oppure il prezzo dei B&Breakfast va da 22 ai 30-35 euro. Queste notizie che ci mettono in grado di scegliere sono nella guida. Nei posti citati sulla guida dobbiamo mostrare la "credenziale", documento rilasciato dagli organizzatori del cammino che certifica il nostro stato di pellegrini in cammino e sul quale viene via via apposto un timbro che identifica il posto in cui ci siamo fermati.

Lasciata Pazzaglia Sabina, arriveremo a Gerano dove si pernota dalla Suore della Carità, e da lì il giorno dopo saremo a Subiaco.

Alla periferia di Subiaco arrivo verso mezzogiorno, Rossana come al solito è un bel po' avanti. Anzi mi avvisa con il cellulare che per arrivare ai conventi benedettini subito dopo la città, sta affrontando una salita da matti. Mi imbatto senza cercarla, nella chiesa - convento di San Francesco di cui però avevo letto sulla guida. Rispetto alla strada in cui sto camminando mi separa da questa chiesa una ripida salita, ma mi dico che San Francesco merita senz'altro questa ulteriore fatica. Arrivo poco dopo le 12 e purtroppo l'orario delle visite è appena terminato. Pazienza, dall'esterno vedo che è una classica chiesa Francescana e dalla guida apprendo che sorge su un'area che l'abate Lando donò al Santo di Assisi nel 1223 quando questi venne pellegrino al Sacro Speco. L'ingresso della chiesa ha una magnifica scalinata, in quel momento è deserta ed all'ombra, il posto giusto per la mia sosta panino. Mentre mangio il panino arriva una elegante signora. Suona il campanello d'ingresso e mentre attende che aprano, mi dice che è venuta per ordinare una messa di suffragio per sua figlia Camilla deceduta da poco. Mi dice: sa io a queste cose non credo, ma per

mia figlia..... Nel frattempo una suora apre il portone e mentre si avvicinano ad una scrivania, lei chiede alla suora se io nel tempo che loro sbrigavano la pratica, potessi rapidamente visitare la chiesa. Detto fatto mi ritrovo all'interno e mentre sto ammirando dei splendidi affreschi, mi si riavvicina la signora e sottovoce dice che dobbiamo andare. Mi viene spontaneo di prenderle la mano e dire "facciamo una preghiera per la sua Camilla". Mentre io recitavo ad alta voce l'Ave Maria lei piangeva in silenzio. Nuovamente sul sagrato, ci salutiamo, la signora monta in macchina e se ne va, io riprendo a mangiare il mio panino.

Rossana aveva ragione, la salita che porta ai conventi è proprio da matti. Delle ripide scalinate tagliano i tornanti della strada, erano però le due del pomeriggio ed il sole picchiava, e lo zaino, il solito zaino..... Prima sbuco al convento di Santa Scolastica nel quale c'è una foresteria ma devo arrivare alla prescelta Casa di preghiera San Biagio che si trova più su nei pressi del Sacro Speco. Allora avanti a salire fino che si arriva al monumento di marmo bianco di San Benedetto dietro il quale si inerpica un breve sentiero che porta alla mia destinazione. Il monumento raffigura i miracoli compiuti dal Santo e domina la sottostante valle.



La Casa di preghiera San Biagio è costituita da una serie di basse costruzioni quasi nascoste in un bosco. In queste costruzioni sono sistemati gli alloggi per i pellegrini e visitatori. Al margine di questo insediamento c'è una piccola e rustica casa dove risiedono le quattro suore salesiane che gestiscono questa struttura. Mi riceve suor Giorgette, una suora congolese e mi porta dove mi sistemero per quella notte. '



Ci diamo appuntamento alle 18 per i vesperi. Dopo essermi sistemato un po' vado finalmente a visitare per la prima volta in vita mia il convento del Saco Speco che Petrarca definì "soglia del Paradiso" Ci diamo appuntamento alle 18 per i vesperi. Dopo essermi sistemato un po' vado finalmente a visitare per la prima volta in vita mia il convento del Saco Speco che Petrarca definì "soglia del Paradiso" ..E' stupendo, sorge a ridosso dell'aspra parete rocciosa del Monte Talèo.



Dopo averlo girato in lungo e largo mi son trovato un posticino tranquillo nei pressi della grotta incorporata nell'edificio del convento ed ho pensato a quell'uomo che agli albori del cristianesimo visse per tre anni li da solo. Il posto é tanto impervio, che l'unica persona che sapeva di lui, il monaco di un vicino cenobio di nome Romano, non riuscendo a raggiungerlo gli calava di tanto in tanto dall'alto, con una cordicella, un cesto con un po di pane che riusciva ad asportare da dove viveva, all'insaputa dei suoi confratelli. San Benedetto era li per nessuna altra ragione che cercare Dio ed alla fine li in quella grotta lo trovò.

Alle 18 rientro nella casa San Biagio per i vesperi. Li reciteremo all'aperto in una radura del bosco. Ci sono quattro suore salesiane, una suora polacca ospite, due visitatrici ed io e Rossana. C'è pure una quinta suora salesiana, è molto anziana, poi mi sono informato, ultranovantenne. Questa anziana suora intercala con voce roca ma comprensibile delle riflessioni sui salmi che assieme leggiamo. Alla fine delle letture due suore si recano nella vicina ma quasi nascosta dagli alberi, cappella, e ritornano tra noi con l'ostensorio che contiene l'Ostia consacrata. Stiamo così, seduti in silenzio, una mezz'oretta, il tempo non ci pesa. Ognuno è libero di chiedere al Signore presente qualcosa che gli sta a cuore. E lo facciamo tutti. Ogni tanto ci raggiunge dal bosco qualche lieve rumore. Il sole ormai è completamente tramontato ed a quel punto le due suore di prima riportano il Santissimo Sacramento nella piccola cappella. Subito dopo siamo nuovamente tutti assieme nel refettorio per la cena. Qualche parola di come è andata la giornata, qualche altra di cosa faremo domani e poi ognuno va nel posto a lui assegnato per trascorrere la notte che nel frattempo è arrivata.



Oggi è venerdì 18 settembre. Al mattino presto dopo le Lodi e la colazione io e Rossana ci siamo salutati. Lei torna a Modena dalla sua famiglia. Ciao Rossana sei stata una buona compagna sul tratto di cammino che abbiamo fatto assieme, eravamo assieme pur camminando quasi sempre distanti.

Io ridiscendo al Sacro Speco, alle 8 c'è la Messa. La celebra un padre benedettino e siamo in quattro fedeli. Io, la signora che ha pernottato alla casa San Biagio e due turiste di Stoccarda. Al momento delle letture faccio cenno al padre che celebra di farle io e dopo averne ottenuto l'assenso mi avvicino al leggio. Quel giorno la liturgia prevede la lettera di san Paolo Apostolo a Timoteo che si conclude così: "Combatti la buona battaglia della fede, cerca di raggiungere la vita eterna....." Quante volte ho pensato che la fede è per me una battaglia quotidiana il cui esito non è mai scontato, allora leggere quelle parole in questo luogo è stato bello ma anche qualcosa di più che emozionante.

Salutate le suore della Casa di preghiera San Biagio mi riavvio verso il centro di Subiaco. Passo per il convento di Santa Scolastica, sorella di San Benedetto, che ieri salendo verso lo Speco ho percorso all'esterno. Oggi mi fermo ed un padre benedettino accompagna me ed altre due persone in una visita accurata del monastero.



A Subiaco mi devo fermare in un negozio di telefonia, ho qualche problema con il cellulare che devo risolvere. Fatto questo mi ritrovo che sono le 11. E' troppo tardi per proseguire a piedi per Trevi del Lazio, meta della tappa di oggi. Prendo un autobus e arrivo li nel primo pomeriggio. Lo ripeto, sono piccoli paesi uno più bello dell'altro.



La gente è affabile ed ha voglia di parlare con chi viene da fuori. Parlo con la signora del bar che mi racconta che il suo giovane figlio sta facendo il cammino di Santiago, oggi è a Burgos fermo con le vesciche ai piedi. Esprimo alla madre tutta la mia solidarietà per le “sofferenze” del figlio. Non vuole che paghi il caffè che ho consumato. Nel negozio di alimentari Agostino, il proprietario che mi serve con il fratello il necessario per la cena di quel giorno e la merenda per domani, mi chiede di dove sono, avuta la risposta ribatte che anche lui è triestino. Ha fatto negli anni ottanta il militare a Trieste e l'ha rivisitata, sempre con piacere, tante volte da turista.

La tappa il giorno dopo dai monti Simbruini arriva ai monti Ernici. E' bella tosta e mi fermerò a Vico del Lazio a 20 km. dalla partenza. Si percorrono bellissimi sentieri una volta vie di comunicazione importanti. Su uno di questi sentieri, nel bel mezzo di un bosco, si attraversa uno stupendo arco romano. E' l'arco di Trevi. Si potrà dire che di questi archi, a testimonianza dell'antica Roma, c'è ne sono ancora tanti sparsi nel mondo mediterraneo, ma trovarlo li, su quel sentiero, ti stupisce.



A Vico del Lazio arrivo nel pomeriggio preceduto da quattro pellegrini di lingua tedesca che avevo già visto il giorno prima a Trevi.



Vico del Lazio è circondata da mura intercalate da torri. Siamo entrati attraversando una porta e ci siamo trovati in un paesino costituito da strette viuzze nel quale la circolazione di macchine é impossibile. I tavoli del bar e della pizzeria sono letteralmente in mezzo alla strada.



I pellegrini di lingua tedesca mi invitano a passar la serata con loro in un ristorante vicino al municipio. Accetto anche perché non mi va di star solo come ieri sera. E' un bel restaurantino ed offre dei piatti e vini tipici di questa zona. Mangiamo all'aperto. Sono dunque con Paul e Rosalba una coppia di altoatesini, e due signori tedeschi Gert ingegnere e Helmut preside di scuola in pensione. Rosalba ha raggiunto sul cammino suo marito Paul a Subiaco. Per arrivare a Subiaco è passata per Roma, dove ha subito un borseggio che l'ha ripulita per bene, tutti i contanti e le carte di credito che aveva con sé. Nonostante questo era

spigliata ed allegra e faceva da interprete tra me ed i due pellegrini tedeschi. La serata è trascorsa via piacevole discorrendo un po' di Germania ed Italia; mi ha fatto piacere sentir dire da Rosalba quanto i due viandanti tedeschi amassero l'Italia.

La mattina dopo la colazione ripartiamo tutti assieme. I compagni di ieri mi sopravanzano e mi dicono che intendono arrivare fino all'Abbazia di Casamari. Io per quel giorno, è domenica 20 settembre, mi fermerò a Civita. Per oggi 15 km. mi possono bastare. Cammino da solo per sentieri scoscesi senza incontrare posti abitati. Verso le 11 arrivo all'antica certosa di Trisulti. E' un bellissimo complesso eretto dai monaci certosini nel 1204 ora affidato ai monaci cistercensi. Pur avendo nomi differenti si tratta sempre di congregazioni benedettine che fanno riferimento alla regola di San Benedetto. Queste congregazioni si adattarono via via alle mutate esigenze dei tempi.



A Trisulti intravedo per l'ultima volta Rosalba con i suoi compagni di cammino e mi avvisa che alle 11.30 c'è la messa. La chiesa è gremita di turisti che vedendomi entrare con lo zaino in spalla e bastoncino da trekking in mano mi guardano con un po' di curiosità. Poco male, poi alla fine della messa domenicale sul sagrato scambio qualche parola con diverse persone che nulla sapevano dell'esistenza di questo cammino che sto facendo.

Subito dopo la certosa di Trisulti al lato della strada nel bosco ci sono i ruderi del protocenobio fondato da San Domenico di Sora, che nacque nel 996 a Foligno e si formò nel convento benedettino di Cassino. Fu illuminato riformatore dell'allora vita monastica e instancabile predicatore e fondatore di monasteri nel Centro Italia. Nei pressi dei resti di questo protocenobio mi fermo per la mia sosta panino. Arrivo a Civita nel primo pomeriggio e nei pressi di questo paesino mi fermo per questa domenica.

Il giorno dopo mi avvio verso l'Abbazia di Casamari. La tappa percorre sentieri e sterrate panoramicissime. Non immaginavo che la regione Lazio fosse così paesaggisticamente bella. Sono territori molto popolati ma riescono a mantenere il loro fascino, almeno nella parte in cui si snoda questo cammino.



Nei pressi di un bel paesino di nome Santa Francesca faccio merenda con noci che abbondanti sono a terra. Entro nella frutteria del paese per acquistare una banana ma la signora non ne vuol sapere che la paghi. All'uscita mi si affianca un signore che li abita, Antonio, un ufficiale dell'esercito in pensione. Mi chiede la direzione in cui vado e saputala, chiede anche di far un po' di strada assieme. Dopo aver chiesto la meta del mio cammino mi fa notare sull'orizzonte il lontanissimo monte Cairo dove si trova l'Abbazia di Montecassino. Quando siamo nei pressi della sua casa, insiste che entrassi nel suo bel giardino, avrebbe raccolto dei

fichi che voleva assolutamente darmi poiché non ne avrei trovati di così buoni in nessuna altra parte. Erano dolcissimi.



Verso mezzogiorno arrivo nel paese di Casamari dove c'è l'omonima abbazia. Oggi è il 21 settembre e ogni anno in questa data c'è la sagra di San Matteo. Un chilometro prima del centro del paese inizia un'infinita serie di banchi con tutte le mercanzie di questo mondo. Arrivato nel centro del paese però trovo una bancarella che finalmente mi interessa. E' un "porchettaro" che oltre la classica porchetta offre delle verdure locali già cotte. Detto fatto mi siedo e per 5 euro consumo un gustoso pranzo. Vuol dire che la merenda che c'è nello zaino servirà per la cena di questa sera.



A pochi passi c'è l'imponente abbazia cistercense di Casamari. Passerò lì la prossima notte. Sedute su dei scalini vicini alla portineria trovo delle studentesse dell'università dell'Aquila che fanno colazione. Studiano nella grande biblioteca del monastero. Il laico che fa da portinaio mi accompagna nella stanza della foresteria che andrò ad occupare. E' una giornata di sole, quello che ci vuole per il bucato che farò subito. Per il resto del pomeriggio giro da solo per le parti dell'Abbazia che sono visitabili, mi aiuta un opuscolo che bene me la descrive. L'Abbazia di Casamari è casa madre della congregazione cistercense di cui fanno parte anche altri monasteri tra i quali quello di Trisulti che ho visitato ieri. Partecipo con i monaci nel coro dietro l'altare alle sedici alla liturgia dell'ora nona e alle 19.15 ai vesperi. Queste liturgie che casualmente sono venute ad intercalarsi alla visita del posto mi hanno fatto vedere come il posto che visitavo e le liturgie che lì avevano luogo erano un tutt'uno inseparabile



Al mattino successivo dopo aver assistito di buon'ora alla messa mi sono messo in cammino verso Arpino. La prima parte della tappa era piana su asfalto e per fortuna anche poco trafficata. Verso mezzogiorno arrivo in una città con una particolare attrattiva di cui avevo sentito parlare ma non avevo mai visto. Arrivo a Isola del Liri, dove nel centro cittadino il fiume diventa una rumorosa cascata. Credo sia l'unica cascata urbana presente in Italia. Di fronte a questa cascata con vista su di essa, vedo una panchina libera fatta apposta per la mia sosta merenda.



Ora mi mancano tre ore di strada in salita per arrivare ad Arpino. Quando queste salite ti capitano dopo la pausa merenda di mezzogiorno è sempre dura. In compenso è una strada panoramichissima ed il bello che vedi ti ripaga almeno un po', della fatica che fai. Mi fermerò per la notte da Carlo che gestisce per questo scopo il "Ristoro dei viandanti", ha pure una trattoria nel centro storico.



Dopo che mi son sistemato faccio una salita di mezz'ora per andar a visitare l'acropoli di Civitavecchia. In questo piccolo borgo che fa 50 abitanti c'è un'acropoli risalente al VI secolo a.c.. E' circondata da possenti mura e vanta un arco a sesto acuto (la definizione la trovo sulla mia solita guida) che io non avevo mai visto neanche in fotografia. E' un sito archeologico semplicemente imperdibile anche per un non specialista.

Trovo seduti sui massi del tracciato delle mura due paesani, uno è Agostino pastore mai spostatosi da quel posto, l'altro è Giggi anche lui nativo di quel borgo ma emigrato a Parigi negli anni 50. Interessante il dialetto arcaico anni 50 che parla Giggi, differentissimo da quello di Agostino "modernizzatosi" negli ultimi decenni. Passo una mezz'oretta a chiacchierare con loro.



Alla sera ceno nella trattoria di Carlo con un bel piatto di "sagne". E' una tipica zuppa ciociara costituita da pasta maltagliata fatta in casa con fagioli ed erbe aromatiche del posto.

Penultima tappa, mi incammino da Arpino per Roccasecca. E' una bella giornata di sole, mi sento in forma e ne sono contento perché la tappa di oggi è un un poco impegnativa e come al solito sarò solo. Appena fuori del paese faccio un incontro. Seduto su una comune sedia di plastica c'è un vecchietto (senti chi parla) che si sta riscaldando al primo sole del mattino. Nelle vicinanze non ci sono abitazioni. I famigliari l'avranno messo lì perché lì c'è già il sole e poi saranno rincasati. Scambio con lui qualche parola e vedo che parla volentieri anche se in un dialetto stretto stretto che appena capisco. Gli dico cosa sto facendo da quasi tre settimane e che sto andando a piedi a Roccasecca. Non credo abbia capito cosa sia un cammino. Però si alza, anzi fa degli sforzi per alzarsi perché, mi dice, devo sedermi io sulla sua sedia a riposare, sono molti ancora i chilometri che dovrò fare oggi per arrivare alla mia destinazione. Lo aiuto immediatamente a risedersi e lo saluto. Sul momento l'episodio mi ha fatto sorridere e basta. Poi più che ci ripensavo più qualcosa mi toccava dentro.



Oggi nella seconda parte del percorso avrò lo spettacolo delle gole del Melfa. Il Melfa è un fiume che purtroppo a causa di una diga è secco gran parte dell'anno, però il suo tracciato è incastonato tra suggestivi dirupi. La guida si raccomanda di partire fornito di merenda e acqua in quanto in quella zona non troverò niente. I sentieri che mi porteranno sul Tracciolino sono così immersi nella natura che ogni tanto i tracciati sfumano nell'erba, però sono ben segnalati dai simboli gialli in evidenza sulle rocce e sugli alberi e la guida descrive minuziosamente le direzioni che via via devo prendere

Il Tracciolino è la strada asfaltata chiusa al traffico, che attraversa interamente queste spettacolari gole del fiume Melfa, ed io, raggiuntolo, ne percorrerò a piedi gli ultimi sei chilometri che mi porteranno a Roccasecca.



Roccasecca è un paese sul crinale di una collina e ci arrivi passando accanto ad una monumentale statua di San Tommaso d'Aquino.

Sulla sommità di questa collina si notano ancora bene le mura della rocca dei conti d'Aquino dove il santo, autore della "Summa Theologiae", nacque nel 1225 o

1226. Per la notte ho scelto il B&B “il Feudo”. Tommaso il proprietario mi invita, dopo che mi sarò data una sistemata, a casa sua per timbrare la credenziale. Ci vado e dopo un po' di conversazione telefona all'amico del cammino Angelo. Questi amici del cammino segnalati con il loro numero di telefono sulla guida sono dei “volontari del cammino” pronti a dare una mano quando serve.



Arrivato, Angelo propone di andar con la macchina sulla rocca a visitare i resti della residenza dei conti d'Aquino, cosa che io a piedi ero troppo stanco per fare. Angelo si dimostra un profondo conoscitore di questi luoghi. Ti accorgi subito che questi luoghi anche li ama e parla con orgoglio della loro storia che è anche la sua storia. Lo ascolti con tanto interesse e pensi che bello sarebbe saper trasmettere ai nostri giovani altrettanto interesse le le loro origini.

Rientriamo che fa buio. Sono sistemato in un appartamento con la cucina dove cenerò. Domani l'ultima tappa di questo cammino, sarà di 20 km. con un bel tratto in salita e con quasi 500 metri di dislivello. Mi metto d'accordo con Tommaso che mi porterà con la macchina 5 chilometri avanti. Sono quasi tre settimane che cammino e mi concedo questo piccolo sconto.



Al mattino saluto Tommaso a Capodacqua, un bel laghetto con lo sfondo di verdi colline e gremito di uccelli acquatici. Oggi finalmente arriverò all'Abbazia di Montecassino meta di questo cammino. La prima parte del percorso è sull'asfalto ma anche questa poco trafficata e piacevole. Arrivo alla Chiesa-convento Madonna delle Grazie verso mezzogiorno. E' un posto isolato, bello. Il nome stesso di questo santuario ti invita ad entrare per una preghiera. Quando esco, vista l'ora, faccio la solita pausa merenda per affrontare subito dopo l'ultimo tratto della tappa.



Il sentiero si inerpica, è proprio il caso di dirlo, per un versante del monte Cairo che non è quello per il quale salgono i tornanti della strada che da Cassino portano all'Abbazia. Salgo per una macchia molto rigogliosa, ogni tanto attraverso qualche cancello in filo spinato, segno della presenza di pascoli.



Senza incontrare anima viva vado avanti, così per un paio d'ore, fintanto che mi appare in tutto il suo splendore la bianca Abbazia che risalta in un mare di verde.

L'Abbazia é ancora lontana, arrivo prima ai resti della Masseria Albaneta, in altri tempi importantissima azienda agricola abbaziale e durante la battaglia di Cassino, sede del comando tedesco. Comincio ad incontrare altre persone nei pressi del cimitero polacco dove sono sepolti mille giovani che persero la vita in quella battaglia del maggio 1944.





Arrivo quindi sulla strada principale, ne percorro qualche decina di metri ed entro finalmente nell'Abbazia.

In portineria chiedo di padre Francesco al quale ieri ho chiesto di poter pernottare nella foresteria. Arriva poco dopo e mi porta nell'area dell'Abbazia dove vivono i monaci, raccomandandomi di richiudere bene la porta nel caso ritornassi dall'altra parte.



La foresteria é costituita dalle celle non occupate dai monaci e nei lunghi corridoi dove sono situate, di libere c'è ne sono tante. La cella é piccola ma confortevole. La finestra da sul bel panorama della sottostante valle, all'interno c'è il letto, un armadio, una scrivania, un inginocchiatoio e due sedie. Sempre nel suo perimetro c'è un box rivestito in legno con doccia e servizi. Appesi sulle pareti, alcuni quadri. Sulla scrivania l'occorrente per scrivere, una Bibbia e la Regola di San Benedetto.

Dopo la doccia mi aggiro un pò per questi corridoi, stando attento di non perdermi. Incontro un paio di frati, ci si saluta con un cenno e ognuno va avanti per la sua strada. Ritorno all'esterno della parte residenziale e aspetto l'ora dei vespri che reciterò nel coro assieme agli altri monaci. Noto che i monaci, tranne due, sono tutti giovani. Dopo i vespri aspetto l'ora della cena che è fissata per le 20.



Dopo aver cenato, alle nove mi ritrovo nella mia cella, la numero 21. Sto bene, da quanto padre Francesco mi ha portato qua alle 16, tutto scorre in maniera semplice e silenziosa. Mi metto a letto e leggo un po' la regola di San Benedetto. Quel poco che sappiamo di questo grande santo lo dobbiamo al suo unico biografo Gregorio Magno. Da Norcia dove è nato, dopo un breve soggiorno a Roma, trascorse tre anni a Subiaco e venne quindi su questo monte dove fondò questo monastero e qui visse da Abate il resto della vita scrivendone la regola. Divenne però un Grande della Chiesa, e divenne tale e tale è ancora considerato, per la regola che qui scrisse. Io ora stavo leggendo questa regola e saltavo qua e là constatandone la sua semplicità. Sono pagine che

si lasciano leggere, c'è qualche spunto di severità ma c'è soprattutto tanta comprensione e amore per l'uomo, per i suoi monaci. E comprendi che la grandezza di questa regola sta proprio in questa semplicità come sono semplici le due parole latine con le quali la storia dell'occidente c'è l'ha tramandata: "ora et labora".



Al mattino assisto alla messa nella basilica, poi la colazione. Mi do appuntamento con padre Francesco un po' prima delle tredici sul sagrato della basilica per il pranzo e vado in quell'altra parte del monastero con i visitatori che incominciano ad arrivare. C'è tutto il tempo per una bella visita guidata. Nella portineria, in servizio c'è la signora Rossella e chiedo se mi può abbinare a qualche gruppo di italiani per una visita guidata, mi dice sì e di ripassare fra un'ora. Mi ripresento dopo un'ora ma gruppi italiani non sono in vista



. Mi propone di aggregarmi ad un gruppetto di ragazzi che lei stessa porterà tra poco in visita, sarà però una visita guidata in lingua tedesca. Dovrò starle accanto che tra una spiegazione e l'altra che farà in tedesco dirà a me le cose più importanti da sapere in italiano. E' stata una delle visite guidate più esaustiva alla quale abbia partecipato.

La millenaria storia a cui Rossella fa cenno via via che ci guida nelle varie parti del monastero non si vede nelle pietre perché le distruzioni e ricostruzioni si sono succedute fino ai nostri giorni, ma comprendi di essere nel cuore della civiltà europea e non ho potuto far a meno di sentirmi orgoglioso di essere cristiano ed italiano. Poi è stato bello vedere l'attenzione con la quale i ragazzi del gruppo seguivano la visita del monastero. Erano seminaristi ungheresi e tra loro c'erano anche un paio di giovani sacerdoti, sempre ungheresi. Parlavano correttamente il tedesco ma anche un poco l'italiano e così ho scambiato qualche parola con loro. Ero contento di trovarmi con questi giovani ungheresi che ho percepiti come una piccola speranza per il futuro della chiesa. Verso mezzogiorno saluto i ragazzi e rimango d'accordo con Rossella che ci vedremo nella portineria alle 14.30, quando finirà il turno di lavoro e rincasando mi darà un passaggio a Cassino.



Alle tredici sul sagrato della basilica mi ritrovo con tutta la comunità dei monaci, si entra e raggiunto il coro si recitano alcune orazioni prima di recarsi al refettorio per il pranzo.



Il pranzo avrà luogo nella stessa sala dove ieri abbiamo cenato, mentre la colazione è stata fatta in una sala accanto. Entrati nel vasto refettorio ci si dispone in piedi davanti al posto prescelto e si attende che entri l'Abate, entrato il quale dopo il segno della croce ci si siede. Come la sera prima per la cena, le tre tavolate sono apparecchiate in modo impeccabile. L'abate seduto da solo nel tavolo centrale dei tre sistemati a ferro di cavallo viene servito per primo. Due monaci, come dalla regola che ieri sera leggevo, servono i cibi con dei carrelli di portata. Il pasto sarà semplice ma completo, non manca il vino. Siamo in tutti una ventina di persone e l'atmosfera è sì austera ma per niente pesante. Si mangia in silenzio ma lo scambio

delle solite cortesie che si usano a tavola sono sempre accompagnate dal reciproco sorriso.

Dopo il pasto ci si sofferma nel vasto corridoio. Al mattino avevo chiesto a padre Francesco che avrei voluto salutare l'Abate prima di andarmene. Ci avviciniamo, mi presenta e quindi si allontana. Padre Donato Ogliari è da pochi mesi Abate di Montecassino, parliamo qualche minuto e dopo la sua benedizione ci salutiamo con una stretta di mano.

Bene, credo proprio che con questa benedizione ricevuta nella Abbazia di Montecassino dal 194° successore del primo abate, San Benedetto, possa dirsi veramente concluso questo mio cammino.



Alle 14.30 mi aspetta come d'accordo Rossella che mi accompagnerà a Cassino dove prenderò il treno per Trieste. Ma andando da lei verso la portineria chi incontro? Renata e Sergio che arrivano in quel momento nell'Abbazia. Ci salutiamo con piacere, ci siamo visti e conosciuti il primo giorno del cammino a Norcia e ci rivediamo oggi alla sua conclusione.