



Cammino di San Benedetto

31 agosto – 07 settembre 2016

*"Tra vent'anni sarete più delusi per le cose che non avete fatto che per quelle che avete fatto.
Quindi mollate le cime. Allontanatevi dal porto sicuro. Prendete con le vostre vele i venti.
Esplorate. Sognate. Scoprite". (Mark Twain)*





a parola 'monaco deriva dal greco: colui che vive solo.

E soli, completamente, o in piccoli gruppi, sono coloro che nel corso del tempo e in diverse forme hanno deciso di ritirarsi dal mondo, impegnandosi nella contemplazione del divino, ricercando attraverso la preghiera, il silenzio, la meditazione, e il digiuno, un più diretto rapporto con Dio.

Vi furono monaci già nell'antico Egitto e nell'ebraismo precristiano, monaci induisti e buddisti sono presenti in Asia, e anche l'islamismo ha le proprie correnti monastiche, come quella del sufismo.

In ambito cristiano, fin dai primissimi tempi vi furono eremiti (dal greco: deserto), che si ritirarono nei deserti della Palestina, Egitto e Siria per praticarvi una vita di abbandono del mondo.

Questi asceti (dal greco: chi esercita), avvezzi ad esercitare lo spirito con preghiere e devote meditazioni, furono frequentatori di grotte, isole, gole, cime dei monti e di tutti quei luoghi isolati dal consesso umano. La fama di santità di questi uomini fu un forte richiamo per folle di discepoli che, desiderosi di seguire il loro esempio, cominciarono a frequentare i loro luoghi di romitaggio per ricevere più insegnamenti. Fu in questo modo che alle prime forme di vita eremitica si affiancarono forme di vita organizzata in comunità, o cenobi (dal greco: vita comune). Nel cenobio i fratelli conducevano vita comune, insieme pregavano e lavoravano per il proprio sostentamento e per poter fornire aiuto ai poveri.

Nel 480, quattro anni dopo che Odoacre, re degli Eruli, aveva depresso Romolo Augustolo, ultimo imperatore di Roma, proclamandosi a sua volta imperatore, a Norcia, cittadina ai piedi dei monti Sibillini, nasceva Benedetto. Dai Dialoghi, scritti da Papa Gregorio Magno negli anni 593-594, apprendiamo anche che Benedetto aveva una sorella di nome Scolastica.

Egli trascorse gli anni della fanciullezza a Norcia. Compiuti i primi studi, fu mandato a Roma a perfezionarsi nelle lettere e negli studi giuridici.

Alla fine del V secolo, il disfacimento del mondo classico aveva aperto la strada a sanguinose guerre fratricide tra quei barbari calati dalle steppe euroasiatiche. I fasti e la cultura della Roma Imperiale non erano ormai altro che un pallido ricordo. Quel faro di civiltà per l'intero mondo antico, aveva ceduto il posto a una città allo sbando, in preda a corruzione e decadimento morale. Così Benedetto, che per dirla con le parole di Gregorio: «aveva appena posto un piede sulla soglia del mondo: lo ritrasse immediatamente. Abbandonò quindi con disprezzo gli studi, abbandonò la casa e i beni paterni e partì, alla ricerca di un abito che lo designasse consacrato al Signore.

Insieme alla nutrice Cirilla, si ritirò nella valle dell'Aniene dove compì un primo miracolo che non passò inosservato: così per contrastare il proprio orgoglio, Benedetto lasciò la nutrice per dirigersi a Subiaco, là dove le acque del fiume Aniene alimentavano tre laghi.

Qui incontrò un monaco di nome Romano, che, rivestendolo dell'abito eremitico, gli indicò una grotta impervia del monte Taleo dov'egli visse da eremita per tre anni.

Nel giorno di Pasqua dell'anno 500 il suo ritiro venne scoperto per volere divino. Benedetto accettò allora di fare da guida ad altri monaci

in un cenobio che si tramanda essere quello di Cosimato, presso Vicovaro; ma dopo che alcuni di essi tentarono di avvelenarlo, il santo fece ritorno a Subiaco. Si stabilì presso gli antichi resti della villa neroniana, creando una comunità di tredici monasteri, ognuno con dodici monaci e un proprio abate (dall'aramaico abba: padre), tutti sotto la sua guida spirituale.

Benedetto rimase a Subiaco trent'anni compiendo numerosi miracoli, a tal punto che la sua fama si spinse fino a Roma. Tanta fama suscitò l'invidia di un chierico, Fiorenzo, che cercò di corrompere i monaci, facendo entrare delle prostitute in monastero.

Per salvare i propri monaci Benedetto abbandonò Subiaco per dirigersi assieme ad alcuni discepoli, verso Montecassino..

Sul monte dove sorgeva un tempio dedicato ad Apollo e ancora si praticavano riti pagani, eresse un oratorio dedicato a san Martino di Tours e una cappella dedicata a san Giovanni Battista; intorno a quel primo nucleo poco a poco si sviluppò un monastero. Fu a Montecassino che Benedetto compose la famosa Regola e li visse fino alla morte che avvenne il 23 marzo 547, quaranta giorni dopo la scomparsa di sua sorella Scolastica con la quale ebbe comune sepoltura».

Se ancora dopo millecinquecento anni si parla di un uomo, attribuendogli titoli onorifici come «patrono d'Europa», dev'essersi trattato di un uomo straordinario.

Il Cammino di san Benedetto si propone di unire, attraverso sentieri, carrarecce e strade a basso traffico, i luoghi dove è nato e si è sviluppato il movimento benedettino: Norcia, Subiaco e Montecassino.

Un giorno in biblioteca, mi capitò in mano un libricino che parlava del Cammino di San Benedetto, così prese forma l'idea di questa nuova avventura: un viaggio, un pensiero nato per caso che improvvisamente prese forma.

Ma il 24 agosto '16, sette giorni prima della partenza, il terremoto, fra devastanti distruzioni e le sofferenze subite dalle popolazioni, rese anche impraticabile la prima parte del percorso, obbligandoci a riprogrammare drasticamente in soli 2 giorni tutto il viaggio.

Questa è la storia di quell'indimenticabile viaggio nei luoghi della storia ...

30 agosto 2016 - Finalmente la partenza!

La notte è piovuto. Alle 3.00 mentre come al solito prima di una partenza non dormo, penso, speriamo che San Benedetto ce la mandi buona.

Ore 5,45 nel buio si pioggerellina leggera, che bagna appena, ci accompagna sino alla stazione.

il treno arriva in orario, bene, bene, buon segno, sembra proprio che S.B. sia con noi.

In Centrale il tempo di prendere cappuccino e brioche, di annoiarsi un po'... poi arriva l'Italo.

Ci sistemiamo a bordo e... sorpresa! Siamo proprio dove c'è il piantone dei finestrini.

Pazienza,

esce di casa, una



invece di guardare il paesaggio sfrecciare a 300 km all'ora ci godremo il film. Usciti da Milano il film comincia... brusio in sala ...e...altra sorpresa: trattasi del film "Venuto al

Mondo» un polpettone tragico

sentimentale su una storia di utero in affitto ambientato

In Bosnia durante la guerra, in cui la protagonista tra amici e familiari morti ammazzati viene pure violentata.

Di una tristezza inguardabile! Dopo ½ ora la platea è devastata. Chi non dorme riverso sul corridoio,



ascolta musica, invia SMS per passare il tempo.

Dopo 2 ½ ore in perfetto orario giungiamo a Roma Tiburtina e poi con trenino locale giungiamo finalmente alla stazione di Valle Aniene Mandela-Sambuci.

Quando scendiamo dal treno è una scena da film western...

Quando il cavallo di ferro riparte ci guardiamo in faccia: siamo le uniche due persone sul binario polveroso, di fronte una minuscola stazioncina e nessuno in giro. Attraversiamo

stazione, fuori una piazzetta-parcheggio con una

pizzeria d'asporto un po' "scausa". Non sappiamo bene se vale la pena di fermarci a mangiare. Visto che dobbiamo aspettare Marzia del B&B decidiamo di entrare. E subito ci accorgiamo che abbiamo giudicato male.

Elena la proprietaria, è simpaticissima e

fa delle pizze strepitose con farina di 5 cereali macinati a pietra e condimenti a km 0. Due tranci per ogni tipo di pizza, due Ceres

un fiume di piace-vole chiacchera, il tutto per 15 euri.

Buono, davvero un bell'inizio!





Arriva Marzia, che con la macchina ci porta qualche chilometro a monte sino a Mandela. Il B&B Febin, che dire? E' la casa delle fate. Otto posti letto: la camera Ametista, la nostra, tutta in tinta viola. La Fluorite, tutta blu. La Malachite quella tutta verde e l'Ambra naturalmente marrone, sono bellissime.

Sono solo le 15,00, e quindi dopo esserci sistemati, si va a vedere le grotte di Vicovaro. Il monastero di San Cosimato è uno dei luoghi più suggestivi e meno noti fra quelli legati alla vicenda di San Benedetto.

Nei "Dialoghi", di San Gregorio Magno si narra che i monaci che vivevano nell'eremo si rivolsero al Santo perché facesse loro da abate, e che egli accettò di abbandonare la grotta presso Subiaco in cui si era ritirato in quel periodo, solo dopo molte insistenze.

...Pregarono insistentemente il Santo affinché prendesse la guida della loro comunità... quando lo convinsero accettò l'incarico e iniziò a vigilare sul loro operato e sulla osservanza monastica...

i monaci però ben presto si resero conto del loro errore: nulla era loro più permesso come prima! Per questo decisero di avvelenarlo...

Da S. Benedetto tracciando il segno della croce per la benedizione della coppa di vino avvelenato fece qui il suo miracolo... la coppa andò in frantumi!

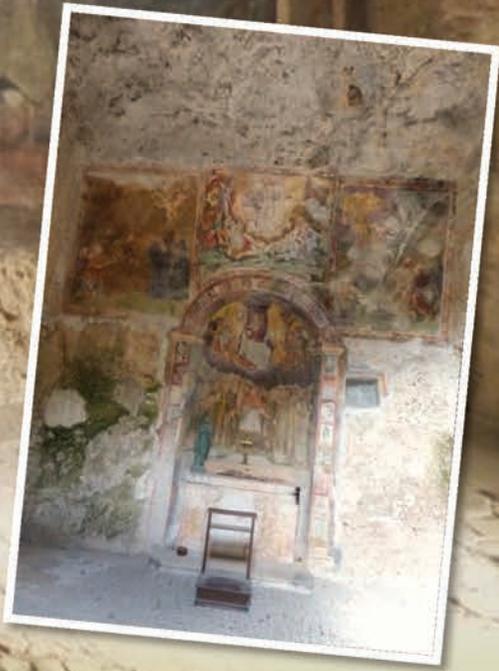
Siamo proprio nelle grotte dove avvenne il miracolo!...





... la parte che più affascina chi visita S. Cosimato sono senz'altro le grotte che si aprono nella facciata della rupe che strapiomba sul sottostante Aniene. Esse sono degli antri naturali in seguito ampliati per dar loro una pianta regolare in genere più o meno quadrata che, tramite strette e ripide scale scendono fino al fiume e salgono fino al soprastante monastero. In queste grotte vissero gli anacoreti, poi tramutate in celle, accolsero i monaci francescani che erano più inclini a seguire fedelmente l'esempio di S. Francesco e di S. Benedetto preferendo appartarsi qui per meditare e pregare...







E' sera, si va' a Mandela. Il paesino è carino: stradine strette strette che si incrociano in una ragnatela di vicoli e cortili, arroccato sul cocuzzolo di una collina, si gode della vista che spazia per monti e per valli.

Per mangiare ci fermiamo alla pizzeria «il Battaglione» Si trova in una graziosa piazzetta defilata, i proprietari sono molto cordiali, ci fanno accomodare e ci portano una pizza spettacolo con tartufo e funghi porcini a km 0, che solo a nominarla ne sento ancora il profumo. Mentre mangiamo, tutto intorno a noi i profili delle creste compaiono e scompaiono, come in un suggestivo

spettacolo pirotecnico.

Bellissima e romantica scenografia, magari solo un po' preoccupante.

Abbiamo appena finito, di cenare che il cielo ci piove addosso. Rapido fugone al coperto

aspettando che rallenti un po' la pioggia, siamo ad un paio di km da casa ed in maglietta. Si sta' ragionando su come fare a tornare senza annegare, che ecco Rugiada, la proprietaria, partire al trotto sotto l'acquazzone per prendere la macchina ed accompagnarci.

A nulla valgono le nostre grida di lasciar perdere, perché " ...non se pò fa anda' du pellegrini con sta' pioggia..." e così accompagnati dalla gentilissima e grondante Rugiada veniamo portati fino a destinazione. Nella camera dell'ametista dormire è un attimo.



31 agosto Mandela - Gerano

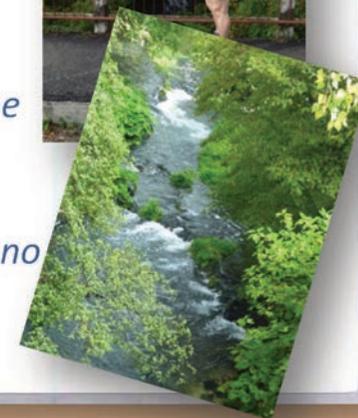
*Alzata alle 6,00 mezz'oretta di TaijChi nello stupendo parco, poi pantagruelica colazione: da segnalare il «ciambellone di casa» **** poi chiacchiere sino a tardi. Mi sono tolto l'orologio perché voglio che le cose si prendano il loro giusto spazio temporale. Così si fanno le 9.30 quando, finalmente maturata la partenza, salutiamo la dolce Marzia e ci incamminiamo.*

Dopo un discesone sulla statale attraversiamo la tiburtina, trafficatissima, la percorriamo solo per poche decine di metri, poi su un ponticello attraversiamo l'Aniene e la strada si fa improvvisamente più tranquilla.

Inoltrandoci nei monti Simbruini la strada attraversa rigogliosi boschi. Di tanto in tanto grosse e succose more ci allietano l'andare, mentre dai cocuzzoli delle colline paesini ci guardano, come da mille anni immoti guardano, i viandanti andare per l'antica via. Prime gocce di pioggia, giusto il tempo di fermarci sotto un albero per indossare le tute impermeabili che l'acquazzone ci colpisce a soli 5 km dall'arrivo.

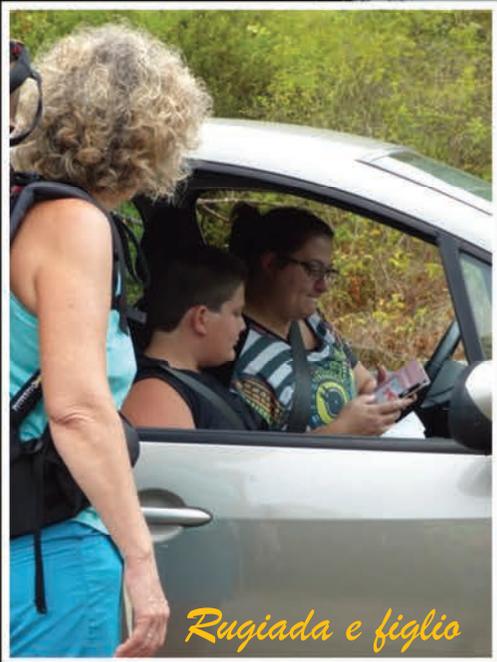
Sotto l'acqua battente anche 5 km sono parecchia strada!

Comunque sia eccoci a Gerano!





Alba sulla via da fare oggi



Rugiada e figlio

Per giungere dalle suorine «Apostole della Sacra Famiglia» c'è l'arrivo in salita: un salitone quasi in verticale.

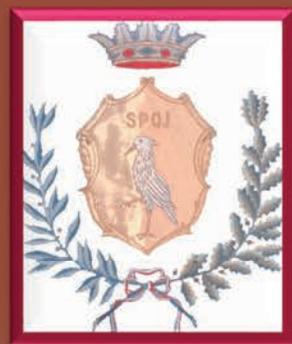
La stanza che ci danno è enorme anche se francamente piuttosto... come dire... rustica! forse c'eravamo abituati un po' troppo bene da Marzia. Disfiamo gli zaini mettendo ad asciugare la roba, doccia e poi via a vedere l'abitato. Il paese è la fabbrica delle salite, un vero labirinto di vicoli, vicoletti, scale che portano ad altri vicoletti, un guazzabuglio davvero molto particolare. Il paese non ha molto altro da offrire, forse è per questo che non è posto tappa, ma i 30 km per arrivare a Subiaco, così a freddo il primo giorno di viaggio, erano davvero troppi.

A sera, le suorine vengono a chiamarci per la cena. Siamo gli unici ospiti della struttura, quindi tutte le attenzioni sono per noi. La cena è pantagruelica: il piatto di spaghetti con le melanzane una volta finito ci vede già stesi, ma loro insistono con 6 coscette di pollo al forno col trito di verdure ed il vassoio ricolmo di patate al forno. La «sorella cuoca» ci sa fare in cucina, è tutto così buono che piange il cuore lasciare degli avanzi. Alla fine, complice anche la bottiglia di falanghina, rotoliamo verso il riposo del giusto.





Giorno 1
017,00 017,00



Gerano



1 settembre Gerano - Subiaco

Oggi km 13 in ore 3,40 compresi pit-stoppi, niente male!
Quando ci alziamo la valle è immersa nella nebbia. Le «sorelle» non si smentiscono neanche a colazione. Dopo il pieno di calorie, si parte: in salita tanto per cambiare. E' una bella giornata di sole fortunatamente. Usciamo dal paese percorrendo per un lungo tratto la statale che porta al passo verso la vallata successiva. Qualche macchina di tanto in tanto, ma nel complesso molta tranquillità, con sottofondo di campanacci e cinguettii, bella vista sulle vallate e i castelli circostanti.



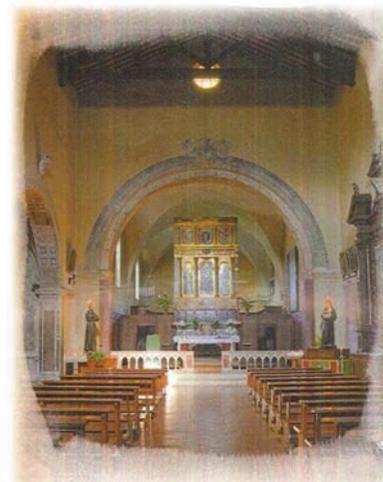
Dopo un discesone di qualche chilometro, ad un bivio, prendiamo la strada che si inoltra nel bosco. Camminiamo tutto il giorno tra sali e scendi vertiginosi, sulla strada che tagliando campagne boschi e colline porta a Subiaco. In tutta la giornata incrociamo solo una macchina e 2 contadini, anche oggi siamo soli, raminghi, gli unici pellegrini che ci sono in giro.

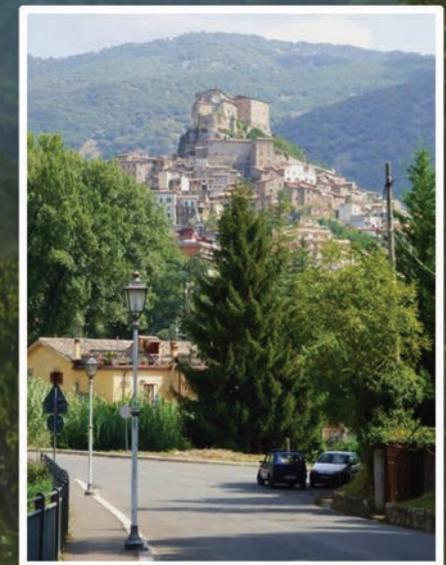
Improvvisamente sbucando dal bosco e ci troviamo alla



... il convento vanta un'origine d'eccezione: fu lo stesso San Francesco d'Assisi, durante il suo passaggio a Subiaco nel 1223, a ricevere in dono dall'Abate Lando il romitorio di San Pietro in Desertis. Nell'arco di un secolo lo stesso romitorio fu affiancato dall'attuale struttura conventuale, che col tempo si è arricchita di pregevoli opere d'arte...

periferia di Subiaco. Costeggiamo l'Aniene, e appena dopo il cimitero ecco il convento di San Francesco, siamo arrivati!





Il convento dove passeremo la notte, è un convento di Clausura, ma questo lo scopriamo solo quando arriviamo al portone e la cosa ci inquieta un po'. La suora guardiana, l'unica che vedremo, ci mostra la cameretta: piccola, spartana, essenziale, da vero convento, poi veloce come il vento sparisce. Anche qui siamo gli unici ospiti,



anzi visto che le monache se ne stanno chiuse nella «clausura», siamo gli unici ad aggirarsi nel complesso . Entriamo nella chiesa, possiede una sola navata in perfetto stile francescano. ...Posta come una sorta di quinta, a separare la chiesa dal coro, la pala lignea

del 1467 contenente la Vergine in trono affiancata dai Santi Francesco e Antonio opera di Antoniazio Romano , mentre i dipinti e gli affreschi che ornano le cappelle a sinistra sono attribuiti a Giovanni Antonio Bazzi detto il Sodoma, la Natività sullo altare della prima cappella ad un allievo del Pinturicchio

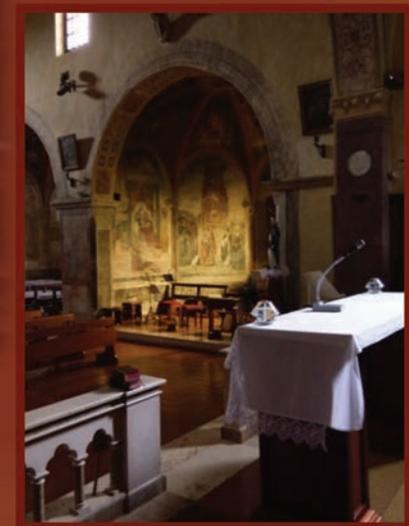


e la tela sul primo altare in legno a destra a Giulio Romano. Al centro del Convento si apre il chiostro in stile romanico, composto da sedici arcate a tutto sesto, al cui interno dipinti ottocenteschi ricordano la vita di San Francesco ed altri episodi relativi all'ordine francescano con al centro il pozzo e una colonna proveniente dalla Villa di Nerone









... venne infratanto in Subiaco santo conosciuto col nome di Francesco di Assisi... ad esso l'Abbate, in occasione che visitò lo Speco e che innesò in rose quelle spine islesse, su cui la pia tradizione racconta vi gillasse ignudo San Benedetto per debellare i stimoli della carne, donò la chiesa di San Pietro sopra l'Aniene...

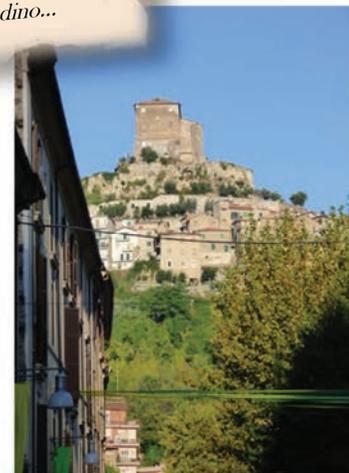
Finito di visitare il complesso monastico usciamo per visitare il paese. Attraversiamo l'Aniene passando per il ponte di San Francesco fatto costruire dall'abate Aldemaro, ed entriamo in città. Ci accorgiamo subito della situazione caotica in cui versa il paese. Il viale principale è stretto ed intasato di macchine, i fumi di scarico dei motori grattano in gola, macchine ovunque per gli stretti vicoli, dopo due giorni di boschi e stradine deserte, l'effetto è un po' scioccante.

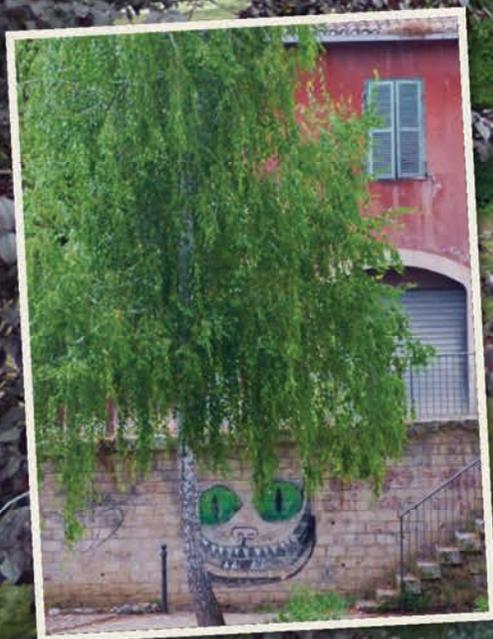
Lasciata la strada principale saliamo verso la rocca. Man mano che ci inoltriamo nella parte vecchia, le stradine si fanno via via più strette e tranquille. Quando finalmente giungiamo al cortile della rocca, giusto il tempo di due foto e si scatena il finimondo: le cataratte del cielo si aprono. Piove a dirotto, l'acqua esce dai tombini ed allaga le strade. Con l'acqua che ci arriva alle caviglie scendiamo verso la città nuova e ci rifugiamo nella cattedrale di Sant'Andrea.

Mannaggia, dentro si sta svolgendo un funerale. Deve essere persona di una certa importanza visto che in chiesa è presente metà del paese, presente anche la Polizia Municipale. Noi con i sandali, bagnati come pulcini e con la tuta mimetica gocciolante diamo un poco nell'occhio. Ci mettiamo in un angolo In penombra aspettando che smetta l'acquazzone.



... il centro storico: intricato dedalo di vicoli che si arrampica verso la Rocca Abbaziale in un continuo susseguirsi di scale e antichi palazzi. Percorrere questi sentieri della storia significa passeggiare nel tempo, immergersi nella storia millenaria di Subiaco. A dominare il complesso medioevale si erge possente la Rocca Abbaziale, antica testimonianza del potere che Abati e Cardinali esercitarono sul borgo cittadino...





IL SENATO ED IL POPOLO SUBLACENSE
RESTAURO
NELLA PRESENTE PIU' NOBILE FORMA
L'ADITO DI QUESTO PONTE
COSTRUITO NELL'ANNO DEL SIGNORE 1358
DALL'ABATE ADEMARO CON L'OPERA DEI VINTI TIBURTINI
PER PAREGGIARE LA VIA SUBLACENSE
VIA CHE
PIO VI PONTEFICE MASSIMO
PORTO' AVANTI FINO ALLA ROCCA DELLA SUA ABBAZIA
RAGGUARDEVOLE PER AMPIEZZA E REGOLARITA'
CON PARTICOLARE MUNIFICENZA
NELL'ANNO DEL SUO SACRO PRINCIPATO 1789 DELL'ERA VOLGARE



... in posizione più defilata, a ridosso del fiume Aniene, è situata l'area delle antiche botteghe artigiane: ramai, fabbri e cartai riempirono Via degli Opifici fino al secolo scorso. Questi vicoli e le loro mille scale meritano di essere percorsi con calma riscoprendo il piacere di perdersi in essi, per trovare il senso antico di questa cittadina dagli infiniti volti...

Via degli Opifici





SUBIACO

Giorno 2

013.00 030.00



Piazza Piazza Senecca

02 settembre Subiaco – Trevi

Oggi si parte presto che ci sono un sacco di cose da fare. 'Curiosamente' le suore di clausura non servono la colazione, così ci fermiamo alla storica pasticceria Panzini. Ci coccoliamo un po' con delle brioches "spettacolo" vorrà dire che inizieremo a fare i pellegrini dopo, per il momento.... sota !!



Uscendo dal paese facciamo una scoperta: la casa natale della "Lollo". Chi l'avrebbe detto, la foto è di rito.

Proseguiamo sulla statale

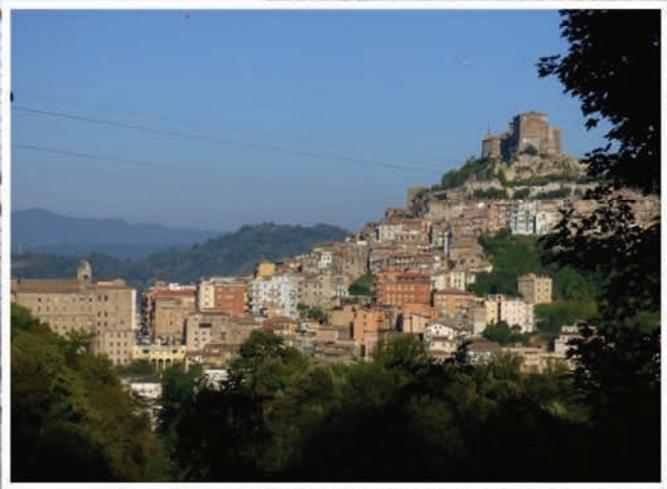


sino ad incontrare i ruderi della villa di Nerone, da qui iniziamo a salire per una rapida mulattiera che, tagliando i tornanti, in breve ci porta a Santa Scolastica. Il monastero è ancora chiuso, tiriamo dritto per lo Speco. Strada facendo incontriamo un camminatore del posto, proseguiamo assieme tra simpatiche chiacchiere e la degustazione di un dolce locale gentilmente offerto. Giunti al piazzale dell'ingresso, ci saluta, lui "torna giù che l'ha già visto mille volte".

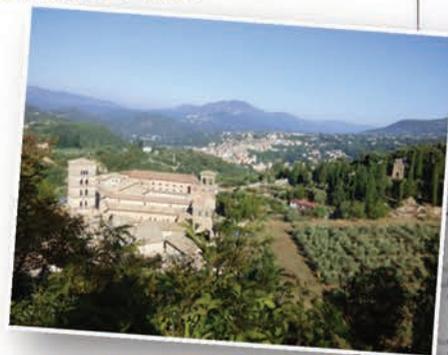


Descrivere lo "Speco" è difficile, perché mancano le parole per tanta incredibile beltà. Una parete verticale sull'Aniene con le grotte dove vivevano gli eremiti. Nel tempo, queste grotte sono state collegate con scale, le pareti intonacate sono coperte di affreschi che non lasciano un centimetro scoperto. Da rimanere a bocca aperta, proprio senza parole.

p.s. le foto dell'interno, non sono mie, perché non era consentito fotografare, e visto il "Luogo" ci è sembrato giusto attenerci alla regola.



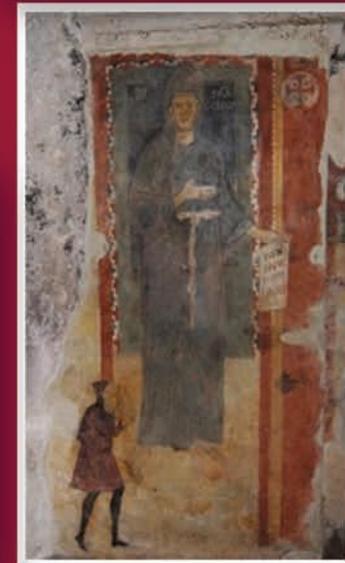
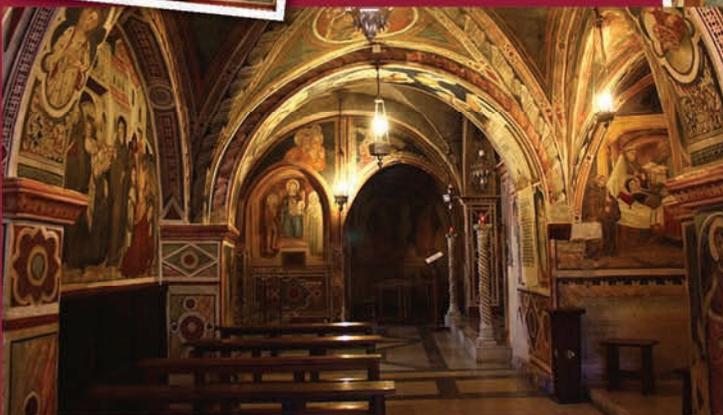
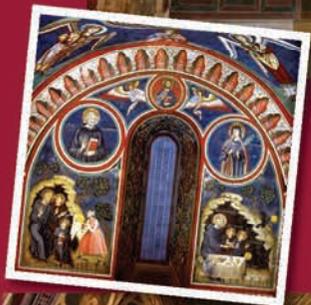
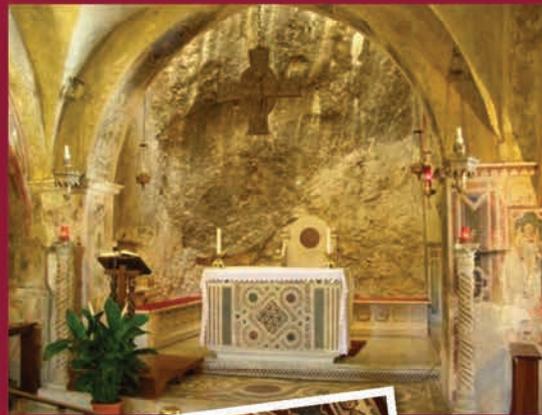
Riusciti a richiudere la bocca, ridiscendiamo verso Santa Scolastica. Nella farmacia del convento, un frate molto simpatico, scherzando allegramente mentre ci pone il "sello" ci racconta che in Russia era un ingegnere che progettava metanodotti !!? Strana coincidenza. Ci aggregiamo ad un gruppo di coreani che stanno entrando per la visita. Il posto è molto bello ma non regge il confronto con lo "Speco". Visitiamo anche l'annesso museo della biblioteca con i suoi messali meravigliosi



Dei dodici monasteri voluti da San Benedetto nella valle sublacense, l'unico sopravvissuto ai terremoti e alle distruzioni saracene fu quello di Santa Scolastica, che, sino alla fine del XII secolo, fu il solo monastero di San Benedetto in origine si chiamò "Monastero di San Silvestro", successivamente (IX secolo) fu detto "Monastero di San Benedetto e di Santa Scolastica" e nel XIV secolo prese il nome attuale. Si presenta come un complesso di edifici costruiti in epoche e stili diversi: un ingresso, sul quale figura la scritta "Ora et Labora", con strutture del XX secolo, introduce nel primo chiostro o "Chiostro Rinascimentale" del secolo XVI, dal quale si passa in un secondo chiostro o "Chiostro Gotico" del secolo XIV ed, infine, in un terzo, detto "Chiostro Cosmatesco", del secolo XIII. Il Campanile è del XII secolo e la Chiesa attuale è della fine del 1700, l'ultima di ben cinque chiese stratificatesi lungo i secoli. Il monastero ebbe il periodo di maggiore splendore tra il secolo XI e il secolo XIII. Nel 1465 i due chierici tedeschi A. Pannartz e C. Sweynheym vi impiantarono la prima tipografia italiana, che arricchì la Biblioteca, già esistente, di incunaboli e di libri di grande valore.

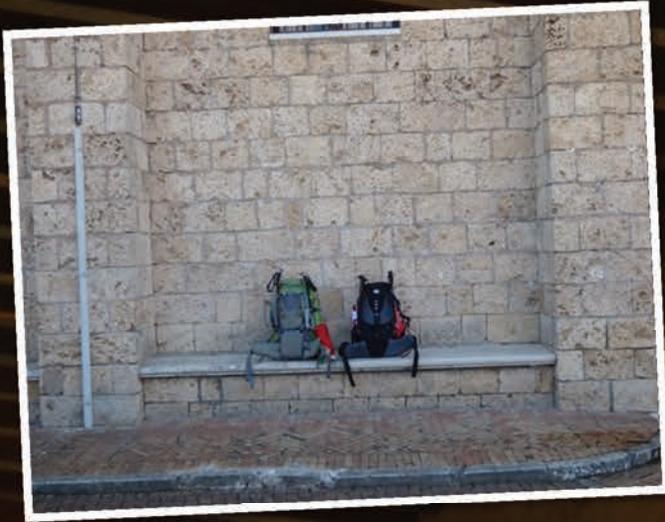


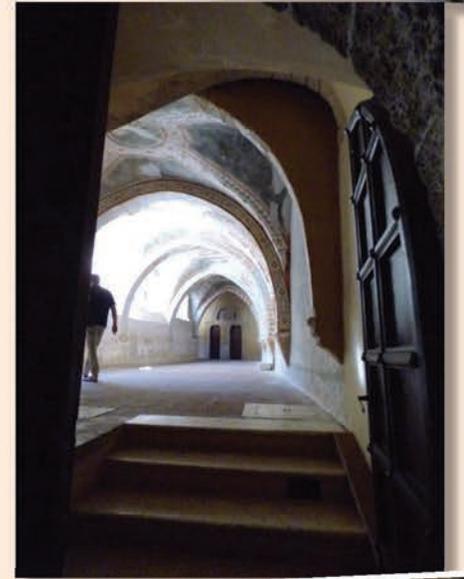
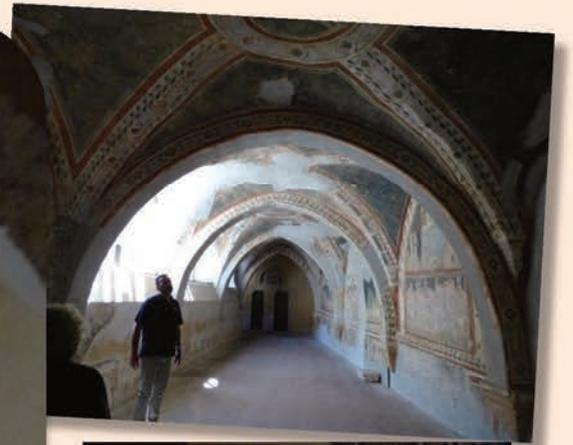
Il fatto è che non te l'aspetti proprio. Quando raggiungi il piazzale del Sacro Speco ti colpisce la sua posizione, sospesa fra il Monte Taleo e la vallata in cui scorre l'Aniene. Magari capisci perché Pio II lo definì simile ad un nido di rondini e Petrarca parlò del monastero come di limen paradisi. Ma non puoi immaginare quello che troverai al suo interno. Lo splendore degli affreschi, il susseguirsi irregolare delle cappelle, il costante rapporto fra l'architettura e la parete di roccia, l'antichissimo ritratto di San Francesco d'Assisi... il viaggio all'interno del Sacro Speco di Subiaco è una continua sorpresa, sia per gli occhi che per lo spirito.



L'unico ritratto di Francesco quando non era ancora santo







Ci rimettiamo in marcia per un bel sentiero che, partendo dalla Cappelletta appena dopo il convento, scende nel bosco sino ad una scaletta di pietra che ci riporta giusto sulla strada che costeggia il fiume. Strada che è molto bella e molto lunga. Per molte ore proseguiamo nel fondovalle risalendo il corso dell'Aniene sudando e bevendo come cammelli(...e mangiando more come orsi golosi). Giunti alla fine della strada, superando un cancello, attraversata la Statale, appena dopo il ponte romano, si trova la cascata di Trevi , molto suggestiva, in un bel bosco da un buco nella roccia sgorga l'acqua...



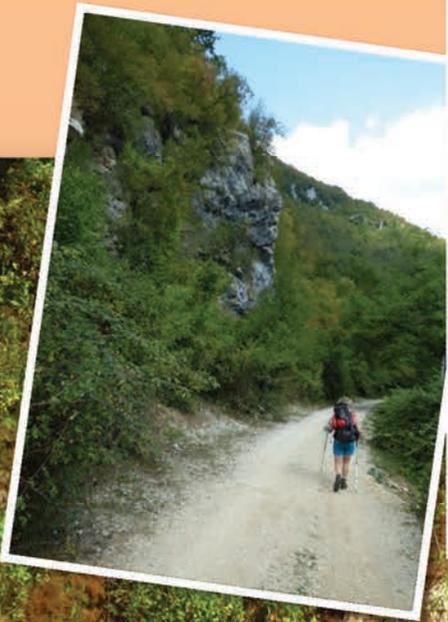
... la cascata si trova alla confluenza tra il Simbrivio e l'Aniene, presso l'area archeologica di Comunacque, "ad communes aquas" come la chiamavano i romani. I due fiumi si uniscono in un'ampia radura proprio dopo il ponte, seguendo il sentiero, duecento metri più avanti, si arriva alla cascata. Qui si trovano anche i ruderi di una villa romana risalente al III-IV secolo a.C. e le sostruzioni del vecchio acquedotto. Da qui la tappa non è più tanto piacevole: dapprima il sentiero passa per un'incantevole angolo di bosco, che è stato deputato a gabinetto dei turisti che vengono a vedere la cascata. E' uno slalom tra le carte igieniche e le "focacce", il lezzo non è proprio di fiori di campo. Fortunatamente la prima salita pone troppa fatica per gli sporcaccioni, ed il sentiero torna vivibile. In seguito nei pressi della centrale elettrica perdiamo la traccia, e per riacquistare la strada, dobbiamo passare per un buco nella rete della recinzione

e attraversare un branco di cavalli al pascolo. Ritrovato il percorso, è un susseguirsi interminabile di km nell'afa pomeridiana. Quando giungiamo in vista del paese,



siamo ormai al limite: barcolliamo, straparliamo: quando chiediamo la strada è difficile mettere in fila le parole per comporre una frase di senso compiuto. Al ponte di San Teodoro un ultimo mostruoso salitone, in 800mt ci fa salire un dislivello di 350 mt. Quando arriviamo e ci sistemiamo in camera, siamo così stanchi che non abbiamo neanche voglia di visitare il paese. Dopo la doccia ed il cambio vestiti, andiamo subito a mangiare e poi a nanna! Siamo entrati da «da Franco» perché era il locale più vicino, e ad onor del vero, bisogna dire che abbiamo mangiato molto bene: antipasto di salumi e formaggi con delizie locali, strozzapreti con tartufo e porcini, mezzo di rosso e acqua minerale: un pranzo davvero gustoso per soli 12 euri, ed alla fine ha anche insistito perché mangiassimo i dolci offerti dalla casa. Consigliato !!!









TREVI

Giorno 3
23,00 053,00



03 settembre Trevi - Collepardo

Un altro giorno si affaccia, chissà quali splendide avventure avremo occasione di vivere. Per il momento, visto che è mattina presto e le brioches del bar sono ancora in forno, ne approfittiamo per visitare il paese. Ci aggiriamo per le stradine deserte, rigorosamente in salita, sino a giungere al castello Caetani.

visitiamo anche la chiesa principale:

La collegiata di Santa Maria col famoso organo Bonifazi al piano di sopra, e le reliquie dell'eremita

San Pietro, patrono del paese, al piano

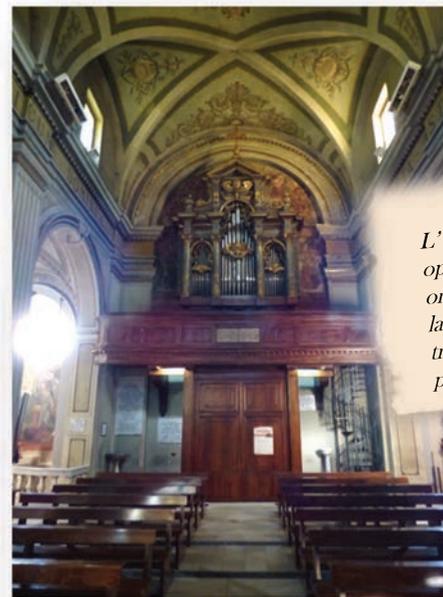
di sotto. Esiste per antica usanza, che le Reliquie del Venerato, vengano portate

in processione un anno a Trevi, dove è vissuto, ed un anno a Rocca di Botte dove è nato. Durante

l'evento i "compari" dell'altro paese sono ospitati dal paese in festa. Ed ecco spiegato il perché di tutte le luci e

bandierine sparse per le vie: abbiamo mancato di poco i festeggiamenti. Pazienza, vorrà dire che ci toccherà

tornare!

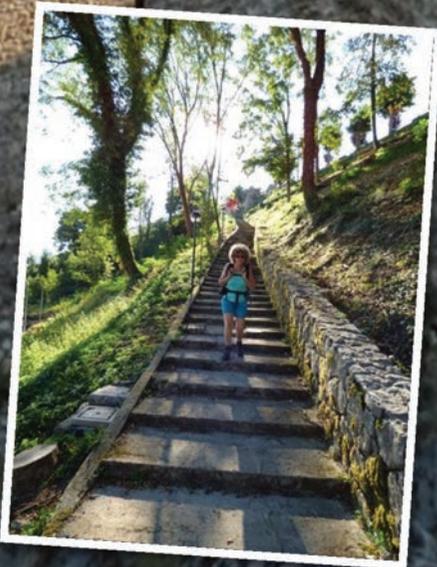


L'Organo presente nella chiesa di S. Maria Assunta, è opera assai pregiata di Ennio Bonifazi, celebre organaro del XVII secolo, che ricevette l'incarico per la sua realizzazione da parte di Giovanni Paolo Ciglia, tramite atto pubblico redatto il 12 luglio 1633 alla presenza del Sindaco Remolo Battista, detto Pollastro.



Fatta colazione e messo il timbro sulla credenziale, siamo pronti a partire. Su consiglio dei locali non prendiamo il salitone-discesone di ieri, ma percorriamo la statale che, con discesa più dolce, girando attorno al paese ci porta al Ponte di San Teodoro da dove parte la tappa odierna. Superato l'Aniene il sentiero si inerpica nel bosco

BENVENUTI
AI COMPARI
DI ROCCA DI BOTTE



Il nucleo centrale del castello ebbe probabilmente origine nell'839 quando, a seguito di un'incursione saracena, nella parte più alta della Civita fu costruita un'imponente torre utilizzando, come bastione di difesa, parte dell'antica cinta muraria del 300 a.C.

Nel 1257 papa Alessandro IV, per assicurarsi il controllo "fidato" del confine con il Regno di Sicilia, assegnò i feudi di Trevi, Vallepietra e Filetino al nipote Rinaldo de Rubeis, già feudatario di Jenne. Il suo successore, Urbano IV, nel 1262, conferì il dominio su Trevi all'Abbazia di Subiaco, ma Rinaldo attaccò il castello e lo riconquistò. Il papa non si fece intimidire e, con la bolla del 3 gennaio 1263, lo affidò ai cavalieri Templari che ne fecero una roccaforte per il controllo commerciale su una delle vie percorse dai crociati diretti in Terrasanta; finché, nel 1265, Clemente IV lo riassegnò a Rinaldo di Jenne. Sul finire del secolo, l'elezione di Bonifacio VIII, della potente famiglia Caetani, modificò ancora una volta gli equilibri politici. Il nuovo pontefice, nativo della vicina Anagni, costituì un blocco territoriale che affidò ai familiari con l'intento di avere il controllo diretto dei confini con il Regno di Sicilia, dominato dagli Angioini, e di tutelarsi dagli attacchi interni ad opera dei Colonna; così, nel 1299 Pietro Caetani, nipote di Bonifacio VIII, acquisì il feudo di Trevi e per il papa il borgo diventò un luogo "sicuro" per riposarsi e per ricevere ambascierie da Edoardo I d'Inghilterra. Dopo la morte di Bonifacio VIII, i Caetani rimasero Signori di Trevi fino al 1471 quando furono cacciati da una rivolta popolare e il borgo tornò nell'orbita del monastero di Subiaco, ma si era ormai chiusa un'epoca, il castello perse il suo prestigio e fu lentamente inglobato nel tessuto urbano. Il terremoto del 1915 causò gravi danni e solo nel 1984 un radicale restauro ha permesso di aprirlo al pubblico ed utilizzarlo per eventi.





**EDICOLA DELLA MADONNA
DI PORTELLA**

Sorge sul valco del monte "malemite" dal latino male e mitto (mandol ed) è dedicata alla Madonna detta della Portella, molto probabilmente perché è posta di fronte al rione trebiano denominato "Portella di Civita". Che è l'ingressa occidentale della antica scarpata di Trevi. Da parte San Teodoro inizia l'antichissima via che porta alla edicola mariana. Superano il valico del montagna si scende a Capodacqua e da qui si prosegue verso l'Arco di Trevi. Questo sentiero è stato per secoli una delle vie principali che metteva in comunicazione la popolazione degli Ernici ed in seguito con il Regno di Napoli. Originariamente l'edicola era una tempio "con" mariano che sul finire del XIX secolo venne trasformato ed ampliato a cappella. Sul soffitto a B. l'ittica (Ciall'annol'manca) datata e la figura di un cavallo e di un gambero di palude, a significare il patto con il Signore (gambero di palude) che misgna un cavallo (il ciall) che scappa e che ha come guida una stella (Maria).

La tradizione orale trebiana racconta che il Ciall era un trebiano che lavorava nella piana paludosa pontina, nel 18° un padrone possidente ad iniquità per tal motivo decise di tornare a Trevi portando con sé la bella donna che gli apparteneva per il lavoro svolto. Fu misgna però dal padrone deciso a vendicarlo a riprendersi il bestame. Questi giunse a Trevi nonofante gli sforzi fatti per ritrovarla se ne dovette tornare nel agro pontino ed il Ciall che nel frattempo si era rifugiato sul monte Malemito con le bestie, in segno di ringraziamento per il pericolo scampato decise di ampliare l'antichissima conca. La signora immagine della vergine, il calcava i lineamenti di quella della Madonna del Ripolo ed era affrescata a muro. Con il passare del tempo il santello perduto al suo portarvene mezzo quadro a veltra raffigurante Mario Aquilino. L'immagine di oggi è un monofoto in terracotta, realizzata dalle scultrici Elio Maria di Coll' Monte S. Giovanni (Lagone di). L'Opera è stata donata da padre Amleto Zimoni e venne posta all'interno dell'Edicola il 9 Agosto 1966. Il 5 Maggio di ogni anno, come da antica tradizione, si svolge la festa della Santa. Gioceffa festa della Santa Onna di maggio che secondo la tradizione era di premetta. Essa consiste in un parte immagine fatta alla Madonna di Portella, dal Ripolo Trebiano. Si parte all'aurora, scendendo Evviva, la croce e brucia Evviva la croce e si lo vede. Mario scaltano di Trevi dal valico come con nella silenzio, la donna immagine le ha scaltano e raccolto le preghiere, mentre un "votano" e da vanderano. Votari abati, soldati, briganti, contadini, pastori, che sono passati per questo stretto sentiero da una valle all'altra e entrano ancora oggi ad ascoltare e proteggere Trevi e i suoi abitanti.



Soli, come al solito, saliamo nel bosco. Sentiamo giungere da lontano il suono di una campanella. Più avanti, troviamo un gruppo di donne che scendono a valle, ci fermiamo per scambiare due parole. Poco più avanti troviamo Santa Maria della Portella, una cappelletta attraverso la quale passa il sentiero che è stato per secoli un'importante via di comunicazione.

Qui si trovava la dogana tra lo Stato Pontificio ed il regno borbonico, dove si pagava dazio. Chi passa di qua ci hanno detto le villeggiane incontrate poca prima, suona la campana per attrarre benedizioni sul proprio cammino. Noi che siamo soli in queste lande deserte, e con tanta strada da fare, tiriamo forte la corda che ne abbiamo di bisogno! Dalla Portella il sentiero scende verso una verde valle che dominiamo dall'alto. Giunti a Capodacqua la via risale attraverso il bosco ed i segni si fanno man mano meno frequenti sino a sparire del tutto. Camminiamo ormai da ore verso la cima del monte, confidando solo nel nostro senso di orientamento e senza incontrare alcun segnale ne alcuno a cui chiedere.

Questo viaggio, sta sta diventando un "viaggio della speranza" ...la speranza di essere sulla via giusta. Improvvisamente sbucando dal bosco troviamo una mulattiera, evviva! Un segno di civiltà! Poco dopo ecco l'arco di Trevi,



antica dogana posta sulla strada per Treba Augusta, ma soprattutto il riscontro di essere sulla giusta via. Qui



troviamo anche una ventina di trekkinisti a cavallo, li seguiamo sino alla statale che scende dagli

altipiani di Arcinazzo. Una bella strada di montagna con pochissimo traffico, ma che dobbiamo percorrere per 6,5 km per poter arrivare a Guarcino:

una sfacchinata di asfalto da indigestione. Guarcino, un bel paesino tranquillo, che a parte la bella vista sulla valle e il famoso amaretto, non sembra offrire altro di interessante... finche non si giunge alla piazza del Municipio, dove si trova una statua in grandezza naturale di due cavalieri che lottano. Trattasi della disfida del Malpensa,



un'importante fatto d'arme del XII secolo, in cui un cavaliere sino ad all'ora sconosciuto costrinse l'esercito di Enrico VI figlio del Barbarossa a ritornare sui propri passi rinunciando alla conquista del Regno delle Due Sicilie: fico!

Ammirate le statue e riempite d'acqua freschissima le borracce riprendiamo il cammino



.... l'**Arco di Trevi** ha il fascino di una costruzione megalitica. L'imponente struttura, composta da blocchi di pietra calcarea locale, sovrapposti e innestati tra loro senza calce, fu realizzata intorno al III secolo A.C. Di fatto delimita i territori dominati, in epoca preromana, dalle popolazioni degli Equi da quelle degli Ernici. Sulla sua vera funzione sono state formulate varie ipotesi, tra queste quella di costituire un limite territoriale, ovvero di una dogana romana. L'opera, massiccia quanto sorprendente, essendo posta nel bel mezzo del bosco, certamente capace di stupire ed intimorire i passanti del tempo, come quelli di oggi, resta, in qualche modo, avvolta nel mistero.



Correva l'anno 1186, l'esito della battaglia di Legnano e gli accordi firmati in quel di Costanza avevano portato ad una situazione di sostanziale equilibrio tra l'impero ed i nascenti comuni italiani: L'imperatore riconosceva loro un elevato livello di autonomia e i comuni accettavano la presenza degli invasori stranieri sul loro territorio. La convivenza, tuttavia, venne messa in crisi dalle mire espansionistiche dell'imperatore stesso che, volendo agevolare l'annessione del Regno di Sicilia, favorì le nozze di suo figlio *Enrico VI*, Re d'Italia, con *Costanza d'Altavilla*, figlia di Re *Ruggero II di Sicilia* e della sua terza moglie, *Beatrice di Rethel*, e futura erede del Regno di Sicilia. Il rifiuto di *Urbano III* spinse *Federico I* a consegnare un esercito nelle mani del figlio *Enrico VI* chiedendogli di invadere il Regno di Sicilia e prendersi l'ultima parte d'Italia che mancava all'impero. L'esercito di *Enrico VI* dilagò nell'entroterra ciociaro e mise a ferro e fuoco castelli fortificati e piccole rocche. L'esercito alatense, in netta inferiorità numerica rispetto alle armate di *Enrico VI* si asserragliò dietro le possenti mura ciclopiche dell'acropoli resistendo ad un assedio che durò circa 9 giorni. Una donna disse di aver ricevuto da *San Sisto* una rivelazione in sogno, un piano per far sì che gli assediati potessero arrivare a considerare poco conveniente la persistenza dell'assedio. Il piano prevedeva che tutte le truppe assediate sfilassero da una porta d'ingresso della fortificazione all'altra cambiandosi ogni volta d'abito, facendo così credere ad *Enrico VI* che fossero arrivati, dai vicini comuni non ancora sotto il giogo degli invasori, validi e numerosi rinforzi. *Enrico VI* decise di togliere l'assedio e di cambiare direzione nella sua avanzata. Il prossimo obiettivo era Guarcino... Un ulteriore motivo che spinse Enrico VI a spostare le proprie armate da Alatri verso Guarcino è da ricercare nel fatto che i comuni di Anticoli (l'odierna Fiuggi),

Colleparado, Vico nel Lazio e Guarcino, spaventati dalla vicinanza dello invasore, si erano coalizzati in una lega, radunandosi, impavidi, sotto le mura antistanti il centro abitato di Guarcino. Enrico, piuttosto che rimanere chiuso nella tenaglia dell'assedio, con le mura alatresi da una parte e gli uomini della lega dall'altra iniziò un difficoltoso cammino da Alatri a Guarcino durante il quale subì una lunga serie di imboscate, da parte degli uomini del patto dei comuni, che misero a dura prova l'avanguardia e la retroguardia della sua colonna di uomini. Una volta arrivato nella campagna guarcinese, il figlio del barbarossa si trovò a ragionare su diversi, ipotetici, scenari: la battaglia faccia a faccia fu la prima ipotesi che il Re scartò, l'assedio fu la seconda ipotesi ad essere scartata, dopo il probante trasferimento dei suoi uomini da Alatri a Guarcino. In ultimo fu scartata anche l'ipotesi della ritirata, che si sarebbe trasformata in una condanna a morte certa per tutto l'esercito e per il Re stesso. Non si conosce con certezza chi, tra i due schieramenti in campo, arrivò a proporre l'idea di affidare le sorti della battaglia alla singolar tenzone, ma si sa con certezza che a proporre la via di uscita del patteggiamento fu *Enrico VI*. Se avesse vinto avrebbe avuto la concessione di proseguire il sentiero che portava verso Napoli, se avesse perso avrebbe ritirato l'esercito a nord di Roma.

Sulla pianura che si inchina alle alte vette dei Monti Ernici, nella cornice degli immobili schieramenti, in campo aperto, ecco muovere al centro della scena i campioni abili per la disfida. Lo sconosciuto guerriero teutonico (il cui nome non risulta su alcun documento tramandato), avanzando, calzò la stretta correggia del suo scudo triangolare per mostrare allo sfidante il simbolo dei tre leoni rossi in campo dorato degli *Hohenstaufen*, la famiglia di *Enrico VI*. Mentre dall'altro versante avanzava *Malpensa Guttifredi* con il riflesso del sole che accendeva il leone lampassato a scacchi nero e oro in campo rosso, simbolo della famiglia dei *Guttifredi*. La mole enorme, quanto la loro potente aura, sembrava amplificare le vergate delle spade sugli scudi e gli incroci delle lame nella rabbiosa tenzone; le due figure, in rappresentanza di interi eserciti, come il rombo della cavalleria al galoppo, non si risparmiavano nei colpi accompagnando ogni violento attacco con il tono vibrante della voce. Indebolito e provato dalla stanchezza, il campione di *Enrico VI*, non trovò lo scatto per tornare a fronteggiare il *Malpensa* che, spalle al sole, con l'ombra gigantesca del suo corpo a coprire e oscurare l'intero schieramento imperiale, trovò lo spazio tra gli interstizi delle placche dell'armatura e puntò la sua lama attraverso stoffa, cotta di maglia, pelle e carne fino a farla riaffiorare, rossa di vittoria, dall'altra parte. La lega portò in trionfo il *Malpensa* mentre, sullo sfondo, si vedeva scomparire l'ultimo uomo della retroguardia di *Enrico VI* che rinunciò ai suoi propositi di conquista e ripercorse la strada dalla quale era venuto, senza il suo regno ma con la vita salva.

La statua, che rappresenta l'epica tenzone, è opera dal famoso architetto, scultore e scenografo, *Angelo Canevari*, fa bella mostra di sé nella piazza del municipio di Guarcino



Improvvisamente sbucano le case del paese, una breve salita e siamo arrivati al "La flora ed il fauno" il nostro B&B. In centro al paese, in un'antica casa dai muri sbilenchi con un'atmosfera fuori dal tempo: è bellissimo.

Doccia, vestiti puliti e poi via per il piccolo borgo. Mangiamo bene al barettino nella piazzetta del paese, poi il breve giro per le viuzze ci porta alla chiesa del SS Salvatore. La facciata incastonata tra le case, non presenta



alcunché di particolare, ma all'interno troviamo Fabio, che pervaso da grande passione, per un'ora ci narra l'incredibile storia della chiesa e dei suoi tesori. Quando il Papa tornato a Roma nel 1420 dopo la cosiddetta "cattività di Avignone" assegnò il castello di Colleparado alla propria famiglia, e in



seguito direttamente a suo nipote Antonio principe di Salerno. Martino V cominciò anche il restauro delle basiliche romane che si trovavano in stato di totale abbandono. Tra queste S. Giovanni in Laterano,

distrutta da due incendi e dalle truppe di Ladislao di Ungheria. Ordinò che alcune sue parti venissero portate a Colleparado ed utilizzate per una completa ristrutturazione della locale

Chiesa, terminata intorno al 1450. Infatti il portale in pietra e l'architrave recante l'iscrizione latina « HIC SALVATOREM MUNDI REVERENTER ADORA » è, proprio quello della chiesa romana. Fra le varie mirabilie si può ammirare un altare con il quadro della Madonna del Rosario. Questa tela realizzata per celebrare la vittoria nella battaglia di Lepanto, raffigura Papa Pio V che aveva organizzato la flotta per combattere i turchi, dietro di lui con la corona in testa, Marc'Antonio Colonna, comandante delle truppe e a destra S. Domenico. Sulla mensa, una piccola raccolta di antiche reliquie in mezzo alle quali due frammenti della Vera Croce donati dalla famiglia Colonna. Sulle parole del nostro "anfitrione" la fantasia vola a quei tempi lontani di Papi e Capitani, ma insieme alla fantasia vola anche il tempo, ed in un attimo è notte.

Nel buio, salutiamo Fabio, e per i vicoli deserti torniamo alla casa sbilenca.



Colleparado un paese dalle molte "curiosità" particolari:

Il Platano magico

Il Platano magico di Colleparado si trova in Via Roma, di fronte all'Ufficio Postale, e costituisce un raro esempio di auto-innesto spontaneo su un esemplare di platano secolare.



L'Orologio a 6 ore

Il quadrante in pietra dell'antico orologio civico di Colleparado è collocato sulla parete nord della Chiesa parrocchiale del SS. Salvatore, che dà su Piazza della Libertà. Ha un diametro di 88 cm. ed un tempo era collocato sul campanile, ad indicare il trascorrere del tempo a tutta la popolazione. Esso segnava le cosiddette ore "italiche", secondo un antico sistema di misurazione del tempo che partiva, anziché dalla mezzanotte come ora, dal momento del tramonto. Il sistema meccanico interno faceva girare una sola lancetta, la quale percorreva quattro giri completi del quadrante nell'arco di ogni giornata.



Un altro orologio a 6 ore si può ammirare nel chiostro della Certosa di Trisulti.

L'Orologio senza ore

Su tre dei quattro lati del campanile della Certosa di Trisulti è presente un quadrante, ognuno dei quali è dotato di una sola lancetta. All'interno, un unico orologio meccanico comanda le tre lancette, che segnano solo i minuti.

Manca del tutto, quindi, l'indicazione delle ore. Per sapere che ore sono, allora, bisogna prestare ascolto ai rintocchi delle campane. In questo modo l'orario completo non è altro che la somma di due informazioni, una visiva e una sonora: in pratica, un sistema multimediale ante-litteram.



Il Quadrato magico

Nell'antica farmacia della Certosa di Trisulti, tra i vari affreschi realizzati dal pittore Filippo Balbi, ce n'è uno con una misteriosa frase in lingua latina, che può essere letta, sempre uguale, in quattro diverse direzioni. Da sinistra verso destra, e viceversa, oppure dall'alto verso il basso, e viceversa: "SATOR AREPO TENET OPERA ROTAS". Di questa frase, però, ad oggi non è ancora stata data una traduzione soddisfacente e comprensibile. Al di sopra del Quadrato è dipinto un personaggio mitologico (l'Abante) con un ramarro verde sul petto, un altro che, con la sua coda, sembra spuntargli da sotto la barba, ed infine una zampa caprina sulla spalla sinistra. Al di sotto compare un'altra scritta misteriosa "MA IL CAMBIAR DI NATURA E' IMPRESA TROPPO DURA".





COLLEPARDO



Giorno 4
25,00 078,00

04 settembre Colleparado - Casamari

Si parte all'alba, che oggi è molta la strada da fare e molte sono le cose da vedere. Usciamo dal paese percorrendo la statale per Trisulti, rigorosamente in salita. In giro non c'è un'anima, complice anche il fatto che è domenica, tutta la valle è per noi e per gli scoiattoli che di tanto in tanto attraversano la strada, troppo veloci per essere fotografati. Attraversiamo la Selva d'Ecio, e giungiamo all'abbazia



... Immersa nel verde di secolari foreste si adagia questa celebre e maestosa Certosa, fondata nel 1204 per volontà di Papa Innocenzo III e affidata, dal 1208, ai monaci Certosini (da cui il nome "Certosa"). Nel 1947 essi furono sostituiti dagli attuali monaci Cistercensi della Congregazione di Casamari. Al suo interno è possibile



vedere l'antica farmacia del monastero, del XVIII secolo, decorata con realistici tromped'oeil

Nella farmacia si

possono vedere i vasi in cui erano conservate le erbe medicamentose e i veleni estratti dai serpenti...

Entriamo dal grande portale sormontato dal busto di San Bartolomeo (il fondatore) opera di Jacopo Lo Duca allievo del Buonarroti. L'abbazia è enorme, e viene da



chiedersi come fanno due fraticelli di 85 e 90

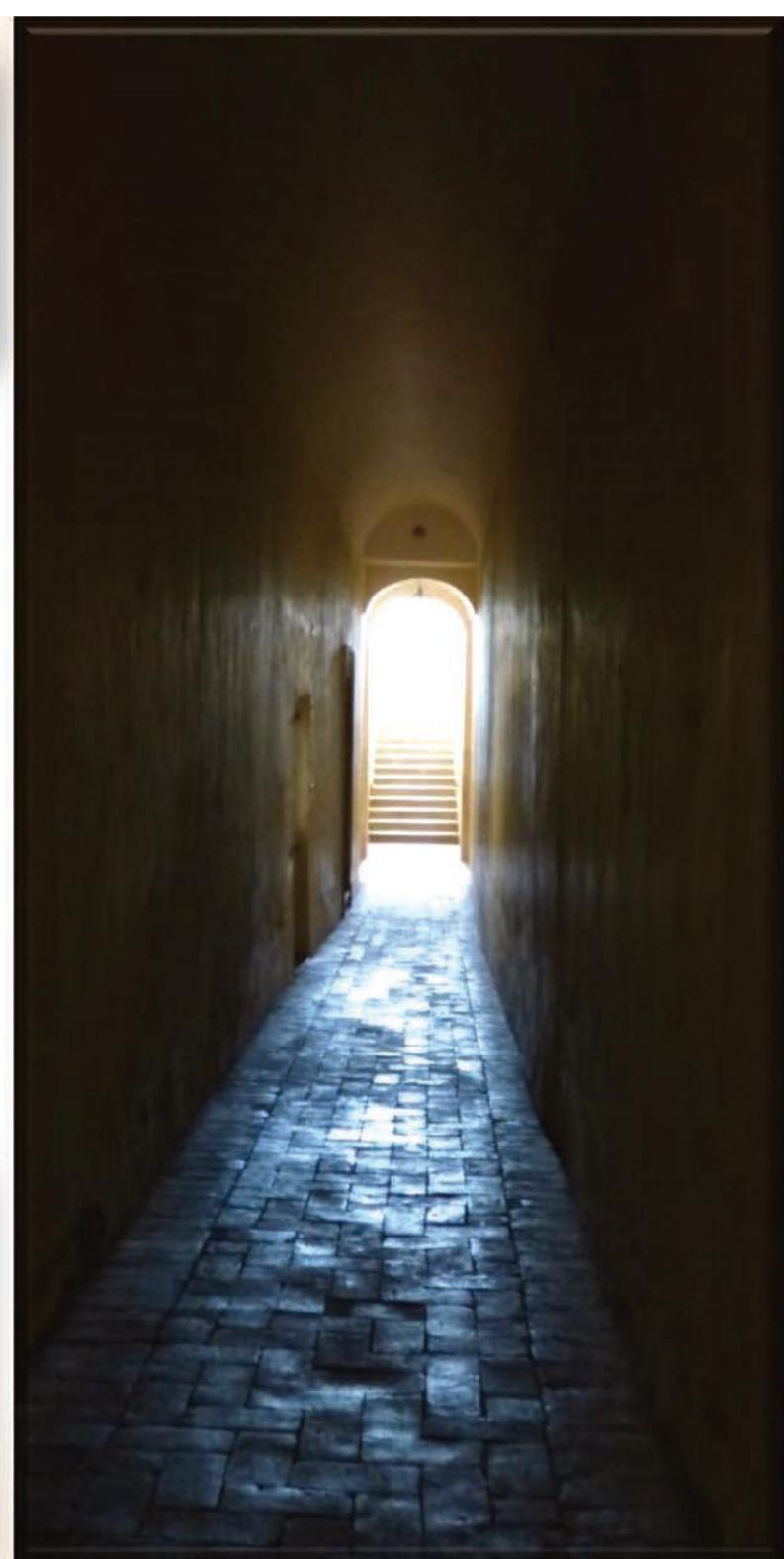
anni a gestire tutto. Ora i custodi stanno celebrando messa, per cui girovaghiamo soli e indisturbati per il complesso. Quando completiamo la visita, i fraticelli non hanno ancora finito di officiare la messa, per cui a malincuore, siamo costretti a riprendere il cammino senza il timbro dell'abbazia, che dicono essere molto bello.







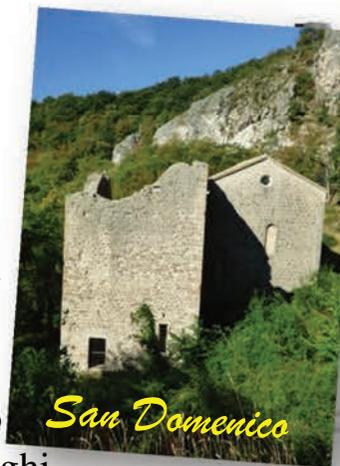
Il nome Trisulti deriva dal latino *tres saltibus* che è il nome con cui veniva chiamato un castello del XII secolo gestito dai Colonna e che dominava i tre valichi (i "salti") che immettevano rispettivamente verso l'Abruzzo, verso Roma e verso la Ciociaria. Tale castello è andato distrutto



Riprendiamo a camminare seguendo la statale che scende per poi risalire sull'altro versante della valle. Lungo la strada incontriamo i resti del monastero di San Domenico abate, che nell'anno 996 fu sede della prima comunità monastica. Risalendo la valle, sul lato opposto incontreremo più avanti il Monastero di San Nicola, fondato anche esso da San Domenico, ospitava una comunità monastica femminile.

La tradizione tramanda che, in occasione delle principali festività, San Domenico rivolgesse lunghi sermoni alle due comunità da lui fondate, cui soltanto in queste occasioni era consentito uscire dai conventi, per scendere in processione sulle opposte rive del torrente Fiume. Oggi il posto in cui si incontravano si chiama "Ponte Dei Santi".

Giunti a Capo Fiume foto veloce al famoso "ponte" e poi si

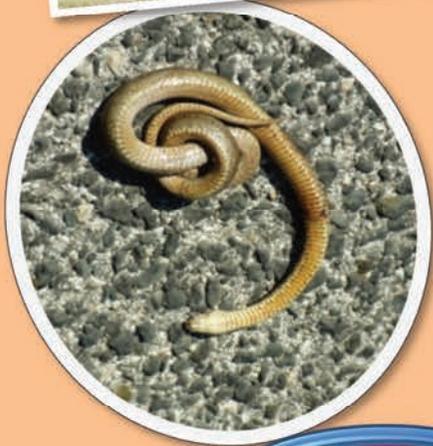


comincia a risalire verso Civita. Quivi giunti, i piedi martoriati non sopportano oltre, e così presso un ameno abbeveratoio, caviamo i "molto utili" ma molto dolorosi scarponi e infiliamo i comodi sandali.

Va molto meglio! Sembra di camminare sulle nuvole. Ora possiamo goderci il paesaggio non distratti dal fastidioso "suono di nacchere" che giungeva dai piedi. Attraversiamo una bella vallata che ricorda molto il Trentino: bella, ordinata, pulita, senza traffico, è un piacere camminare in tranquillità. Usciamo dalla valle ad un grosso incrocio, c'è una posteria, ci concediamo due panini alla porchetta con birretta, e poi via di nuovo a risalire una nuova valle. A tratti il sole sbuca dalle nuvole e riverberando sui sassi ci cuoce, mentre la salita non molla, in questo interminabile pomeriggio.

Un passo dopo l'altro, la mente vaga e insegue pensieri strani, basta così poco per essere felici: un sorso d'acqua fresca dopo aver passato ore a dissetarsi dalla borraccia riscaldata. Una nube che copre momentaneamente il sole e regala un attimo d'ombra. Un alito di vento mentre avanzi senza riparo sotto il sole del meriggio. Questa è la felicità delle piccole cose, quella che puoi trovare solo

lungo un Cammino. Ad un certo punto, seguendo le indicazioni di un bel cartello posto dalla Amministrazione Provinciale, ci perdiamo in un sentiero invaso dai rovi, che costeggiando un fosso asciutto ci porta chissà dove. L'imprevisto però ci permette di finire nel giardino di una casa e conoscere una bella e numerosa famiglia

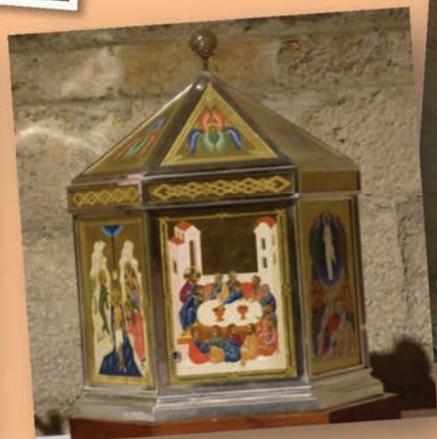
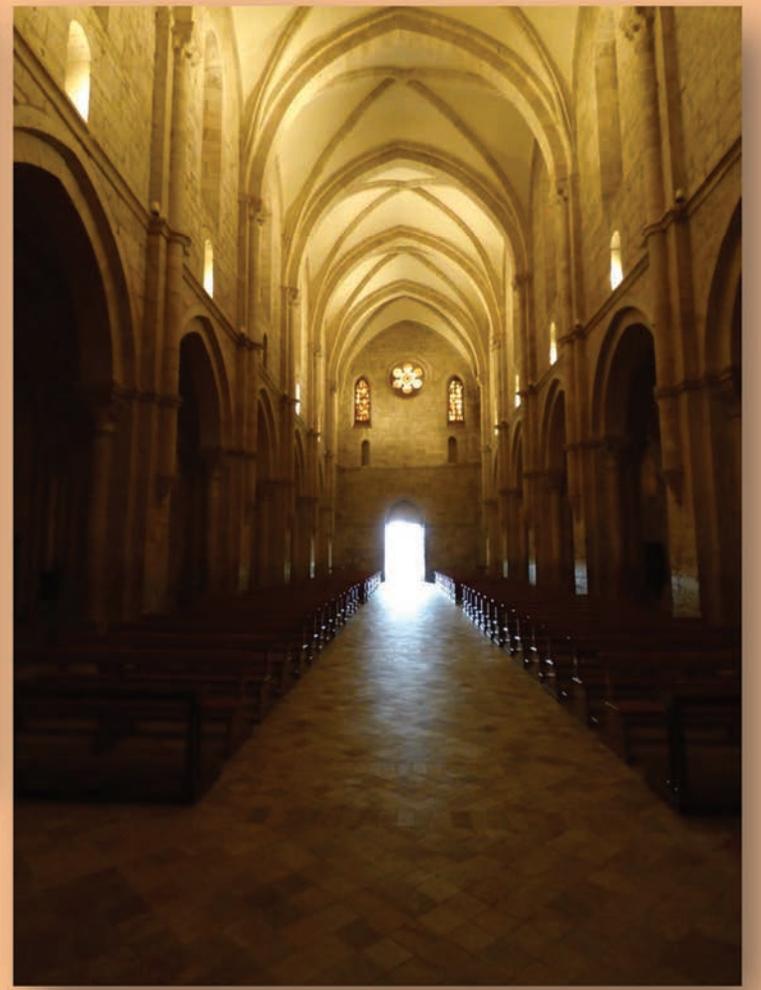


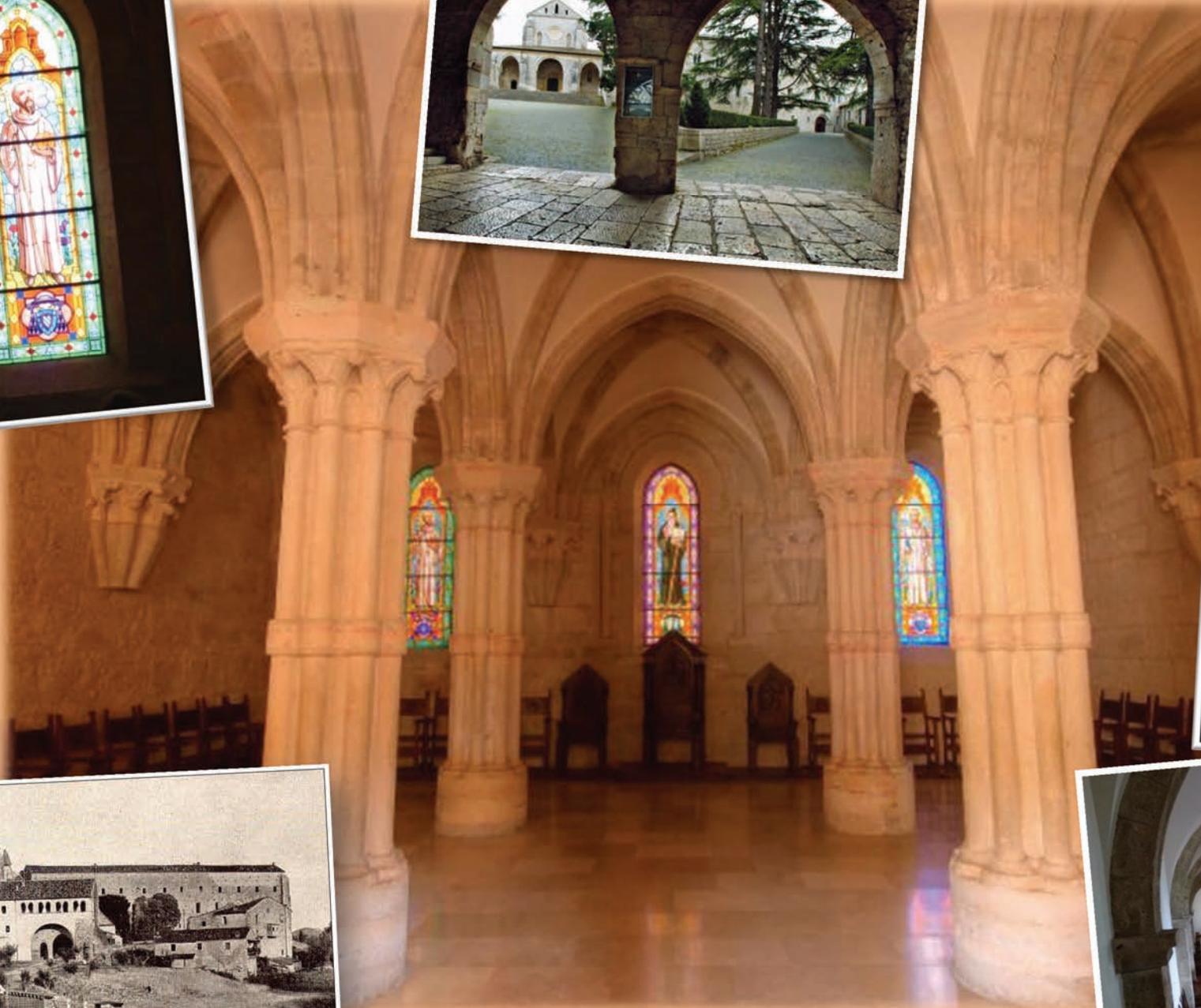
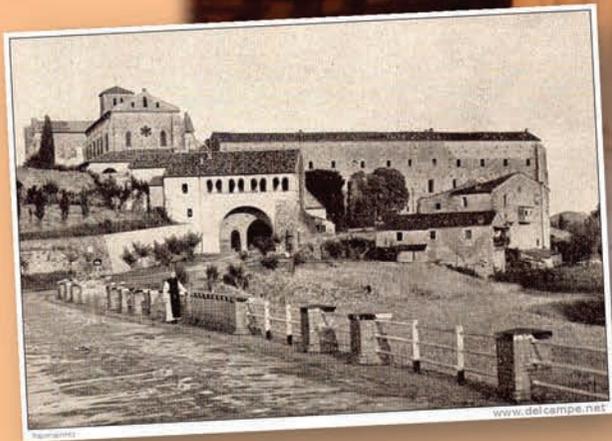
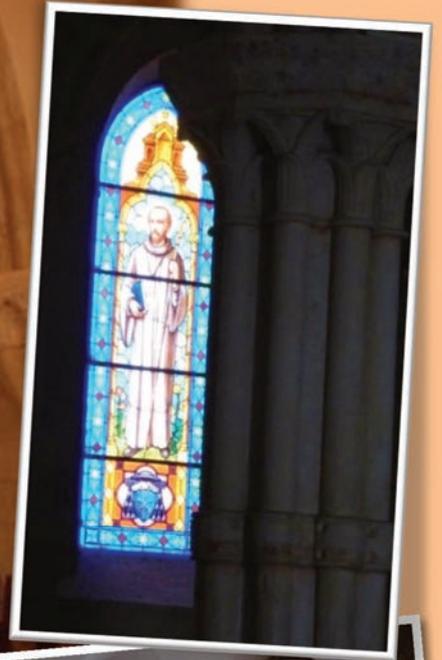
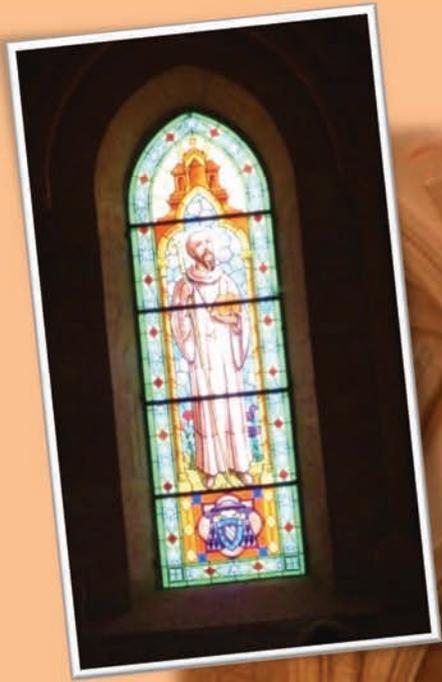
C
A
S
A
M
A
R
I

Giorno 5
26,00 104,00



che ci offre bibite e gelato. Accettiamo con gratitudine solo due bottiglie di acqua fresca, mentre scambiamo i soliti discorsi da viandante che per secoli sono rimasti invariati: ...di dove siete ...da dove venite... dove andate. Saluti, e proseguiamo. Dopo una strada interminabile nel tardo pomeriggio giungiamo finalmente a Casamari. Il frate responsabile della foresteria non c'è, e quindi non c'è neanche la nostra stanza. Mossi a compassione dal nostro stato, ci fanno comunque accomodare in un salottino con divanetto e poltroncine. Messì come stiamo va bene anche così. Stiamo aspettando Fra' Maurizio, che finalmente incontriamo un pellegrino, è il primo dopo 5 giorni! E' un ligure che segue la "Francigena del sud" parliamo e ci scambiamo impressioni di viaggio, Ci spiega come mai i Kilometri delle nostre tappe non tornano: esistono ben 3 Cammini di S. Benedetto, e noi abbiamo seguito ora questo ora quello allungando le tappe. Da domani seguiremo solo il libretto senza guardare altri cartelli !! Il convento chiude alle 18.00 per cui lo visiteremo domani. Del resto quel che rimane dei nostri piedi, non ci permette di girare troppo. Mangiamo alla pizzeria del parcheggio appena fuori l'abbazia. Ne conosciamo il proprietario, che è lo scorbutico più scorbutico mai visto, però sorpresa: il mangiare è buono, la birra pure ed il conto leggero.





05 settembre Casamari-Arpino

Alzata alle 5.00 per ascoltare la Laudi del mattino. Nella chiesa siamo gli unici, i monaci intonano i canti nella penombra che precede l'alba: emozionante!

Dopo aver visitato il convento in "beata solitudo" partiamo. La via attraversa un tratturo molto bello. Siamo completamente immersi nella campagna, tutt'intorno



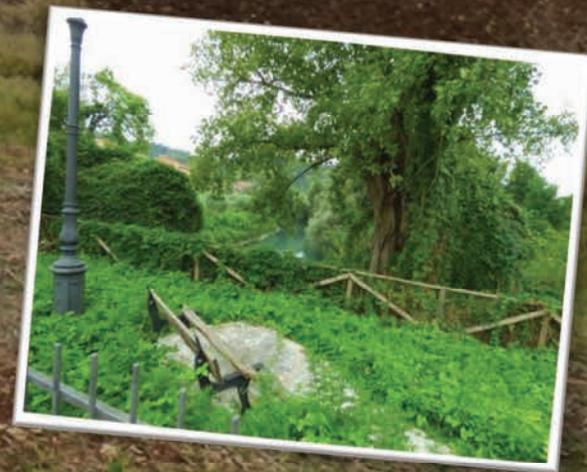
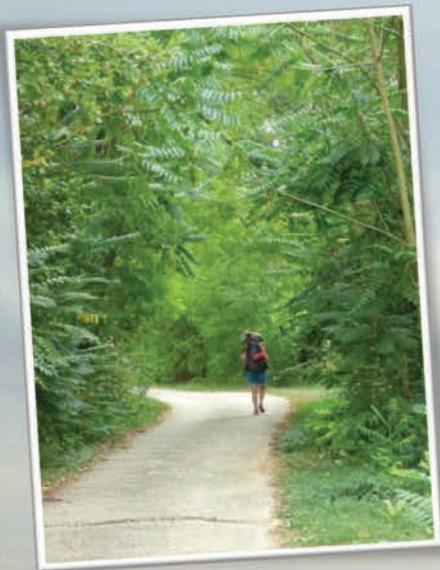
a noi campi sino a dove si spinge lo sguardo. Purtroppo la pista non è segnata molto bene, e spesso, in balia della incertezza e senza anima viva a cui chiedere, possiamo solo affidarci al nostro senso avventuroso per seguire la rotta. Sul fare del mezzogiorno giungiamo a Porrino, passiamo sotto la superstrada e la situazione cambia drasticamente, il paesaggio diventa più trasandato, sporco: è la civiltà moderna che lascia il segno soppiantando l'agro-pastorale. Camminando per brutti sentieri di macerie e rovi, vediamo con apprensione il tempo cambiare, brutti nuvoloni coprono le cime dei monti, che ci hanno visto passare ieri. Speriamo di farla franca e di non dover subire il diluvio che si preannuncia. Nel primo pomeriggio improvvisamente

sbuchiamo alla periferia di Castelliri. Tutto quello che di brutto ci può essere in un paese ci piomba improvvisamente addosso: odore di gasolio, il rumore delle macchine. La confusione tipica delle strade di città, dopo giorni vissuti nei boschi e nei tranquilli borghi, ci coglie di sorpresa. Con gli occhi stralunati ...

...con quella faccia un po' così quell'espressione un po' così che abbiamo noi mentre guardiamo Genova—Castelliri ed ogni volta l'annusiamo circospetti ci muoviamo un po' randagi ci sentiamo noi ... impacciati, ci inoltriamo nella città, e poco dopo ci troviamo a Isola del Liri. Un bel paesone con le cascate alte ben 27 mt situate nel bel mezzo del paese, uniche del genere, ci regalano la scusa per fare qualche foto e una mezzoretta di riposo. 4 click e via... siamo di nuovo in movimento.

Passiamo a fianco del campo di calcio ed affrontiamo un salitone "mazzacristiani" con il naso che quasi tocca l'asfalto, mentre arranchiamo sotto il sole su su fino a Collearino, da dove vediamo Arpino il nostro punto tappa è bello visto da quassù, ma ancora troppo, troppo lontano.







ISOLA DEL LIRI

Cantina Bukowski





Si chiama ego

Tu che hai occhi per altri
 fermati qui da me
 ho chiamarmi egoista, allora mi senti.
 Fatta lo sguardo sul mio bello girare sul mio egoista,
 vede un'illusione, non vedo a un'altro.
 qua dentro in vivo
 ogni movimento è un'altro
 riprende solo un momento
 Sbagliano con la fantasia
 con la fantasia giogga del tuo viso
 Una malta trota il proprio come apotea. forse della mente
 qui leggi il mio nome
 mi chiamo ego

Katarina Frontonson
 nel maggio 2007
 nel giardino della casa

Jag heter ego

Du som har ögon att blicka med
 stannar här hos mig;
 kalla mig inte skugga, då dödar du mig
 Stryk blicken över min grå kant, min ägg,
 över gråttens stråva, häv och bly
 härinne lever jag
 All'vredse förvann
 bara ett öst är kvar
 Skäl över mig mod lärar
 med ditt ljumma muskeltage
 En svala kallar kändens grå och spinnas mobbers förm
 här läser du mitt namn
 jag heter ego!

Katarina Frontonson
 nel maggio del 2007



VICOLO DEI FUFIDI
 NOBILE FAMIGLIA I SEC. A.C.

L'ombra della città

C'è una cospirazione
 di muri e di pietre.
 All'interno di ogni scintilla
 palpita un tempo remoto
 con i suoi dei
 ed eroi che attaccano discorso
 con le dita in aria
 e le vesti svolazzanti.
 Una cospirazione sottile
 che farebbe fermare il tempo
 in sosta fra le pietre
 in forma di conchiglie
 tanto antiche -
 di un mare estinto.
 Ma è nell'improvviso lampo
 d'una nuca
 bevendo il caffè nel Bar Italia
 o nella donna che passa
 con il suo sacchetto
 pieno di asparagi
 che sento un'altra volta il polso
 che trabocca dalle pietre
 e frangere le falde del tempo
 ed arriva fin qui
 in questa piazza
 dove il giorno ricomincia.

Heitor Ferraz Mello
 Arpino maggio 2008
 Trad. Maurizio Santana Dias

Sombra da cidade

Há uma conspiração
 de muros e pedras.
 Dentro de cada faísca
 palpita um tempo remoto
 com seus deuses
 e heróis confabulando
 esticando o dedo no ar
 gesticulando vestes.
 Uma conspiração sutil
 que faria o tempo parar
 emocionado entre pedras
 sobre formas de conchas
 tão antigas -
 de um mar extinto.
 Mas é no brilho súbito
 de uma nuca
 tomando café no Bar Itália,
 ou na mulher que passa
 com sua sacola
 cheia de aspargos
 que sinto novamente o pulso
 que extravasa as pedras,
 perfura camadas de tempo
 e chega até aqui
 nesta praça
 onde o dia recomeça.

Heitor Ferraz Mello
 Arpino maio 2008



ARPINO

Giorno 6
 22,00 126,00

Dopo un paio d'ore di cammino sulla statale, giungiamo finalmente ad Arpino. Attraversiamo l'abitato chiedendo di tanto in tanto informazioni per il "Ristoro dei Viandanti" il B&B di stasera, ma nessuno sembra conoscerne l'indirizzo. Alla fine un'anziana signora ci indirizza ad una stradina, ed in cima all'ennesima salita ci aspetta Carlo. Arpino è il paese dove hanno inventato le salite! La casa è piacevole e la camera molto accogliente. Dopo la solita doccia ed il giro per il paese, andiamo a mangiare alla "Locanda degli antichi sapori" Bel nome per un locale che promette un buon mangiare, già, se fosse aperto, invece è chiuso! Panico! Ma Carlo ci salva dirottandoci su un Kebabbaro ciociaro... il "Porkebabb". Siamo perplessi, ed invece no, è una piacevole sorpresa. Ci preparano un piattone con verdure di tutti i tipi, prosciutto locale ed una porchetta che è una favola. Un paio di birrette e la cena è servita. Mangiamo di gusto sino a quando non inizia a piovare. Sotto la pioggia corriamo quanto possono correre le nostre povere gambe di legno, verso la casa che naturalmente è in cima alla salita. Si

conclude così un'altra giornata nel paese delle salite. Buona notte.





FONTANA DELL'ACQUA

La maestosa Fontana dell'Acqua è posta all'ingresso del Quartiere di Civita Falconara, al punto di congiunzione tra le due strade che conducono verso la parte alta di Civita.

Originariamente era situata nel cortile di Palazzo Boncompagni, poi divenuto parte integrante di Piazza Municipio.

Raffigura due torri sormontate da un'aquila, lo stemma della città.

Quest'ultimo, attestato fin dal XVII sec. Si presta a due interpretazioni: secondo la prima le due torri rappresentano Marco Tullio Cicerone e Caio Mario, i più illustri arpinati, eroici difensori della *res publica*, dalla quale sorse l'impero romano, simboleggiato dall'aquila.

I fiumi che scorrono tra le torri sarebbero il Fibreno e il Riviete.

La seconda interpretazione individua nelle due torri le alture della *Civitas Vetus* e della *Civitas Falconiera*, primi nuclei della città; nell'aquila il simbolo che Caio Mario fece apporre sulle insegne delle legioni romane.



D. O. M.
ARPINVM.
A CAROLO BORBONIO
VTRIVSQVE SICILIE REGE
HOSPITE SVO
AD UETERA CIUITATIS IVRA RESTITVT
AN. A C. N. CIO. IO CC. XLIII.
HOC TANTI BENEFICJET GRATI ANIMI
MONVMENTVM POSVIT.



06 settembre Arpino - Roccasecca

Si parte di buon ora. Appena fuori dalla porta, subito l'immane salitone che ci porta nella parte alta del paese, da cui si gode una bella vista sulla valle, e poi ancora su e su sino ad arrivare a Civitavecchia: un bel borgo circondato dalle mura ciclopiche.

Il tempo di scattare 4 foto alla rocca, all'acropoli con la porta a sesto acuto e poi giù verso il fondo valle.

Un ponticello segna la fine della discesa e l'inizio della salita sull'altro fianco della valle.

Si cammina tutta mattina per stradine di campagna pressoché deserte.

Attraversiamo inarrestabili varie vallate inseguiti dai nuvoloni neri, che però ci superano senza bagnarci. Ora ci inoltriamo in una zona deserta, i cui versanti



battuti dal vento sono ricoperti da un enorme impianto fotovoltaico. Discendiamo il versante per parecchie ore su una ripida mulattiera, con i piedi che si lamentano a viva voce.

Giungiamo al fine alla strada asfaltata nel fondo valle. Siamo seduti che ci stiamo riprendendo dal discesone, che ecco giungere in macchina Angelo e Tommaso, contattati il giorno precedente per sapere se la camera era disponibile, sono venuti a vedere se andava

tutto bene. Ci offrono un thè freddo che è una meraviglia e caricati gli zaini ci lasciano leggeri e piacevolmente stupefatti da tanta cortesia, a percorrere gli ultimi 5 km della valle della Melfa





la porta a sesto acuto







il fiume Melfa prende il nome dalla dea Mefiti, protettrice di pastori ed agricoltori, come confermano i resti di un tempio dedicatole nel IV a.C., individuato proprio presso le sue sorgenti



Roccasecca

Giorno 7

18,00 144,00



Le gole del fiume Melfa, (*o della Melfa come si dice in Ciociaria*) ed il Tracciolino sono il gioiello verde della Ciociaria. 14 Chilometri di paesaggio selvaggio tra boschi e rupi, grotte ed eremi, cascate e rapide. ... vi trovate improvvisamente immersi nel verde in una gola fra le montagne percorsa da un fiume quasi sempre a secco d'acqua, così come è stato ridotto dagli uomini ... Un sito che la Comunità Europea ha inserito nella lista dei siti naturalistici più importanti per la presenza di rapaci caprioli e lupi. Una delle strade più antiche e caratteristiche del Lazio, trait d'union tra la Valle del Liri e la Valle di Comino, naturale porta di accesso al vicino Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

La valle è davvero molto bella, ed è davvero un peccato che l'ENEL si sia fregata tutta l'acqua lasciando il fiume della dea senza voce.

Arrivati in paese, dopo averci lasciato il tempo necessario a resuscitare, Angelo ci viene a prendere e ci porta a vedere le bellezze della zona facendoci da "cicerone". Ci porta a Caprile alla chiesa di Santa Maria delle Grazie col dipinto Di San Cristoforo, enorme e rivolto verso il Cammino, in modo che i viandanti potessero vederlo e con ciò trarne benedizione per il proprio viaggio.

La chiesetta trecentesca di San Tommaso, la prima al mondo ad essere dedicata al santo Dottore della Chiesa che qui nacque nel 1225 dai conti d'Aquino, nel castello che ancora domina il paese. Purtroppo il



*Nel mio cuore c'è una selva,
Un viazzo brecciato che porta al Paradiso.
Un inchino di pioppi che mi accoglie e dei massi
che tagliano quello che rimane del malridotto Melfa
consolato solo, in quell'isolato posto, da furbi cavedani
che zampillano nel ruscelletto d'acqua limpida.
Dentro di me sfogo la rabbia perché di quel fiume che
rappresentava Roccasecca sono rimaste solo cicatrici.
Tiziano Martini (anni 10)*

*dovremo rimetterci in viaggio, e chissà quante storie ed
aneddoti avrebbe potuto ancora
raccontare. Anche qui toccherà
ritornare.*



*crepuscolo pone
fine a questa
piacevole
escursione nella
storia. Salutiamo
con un filo di
malinconia
«l'Angelo del
cammino»
domani
purtroppo*



07 settembre Roccasecca - Montecassino

Oggi lusso! Si va di sandali, buona parte del percorso è su asfalto e quindi piedi in libertà!

Usciamo dal paese lungo la statale, a Caprile passando davanti alla chiesa, salutiamo San Cristoforo che dall'alto guarda i viandanti passare: mandacela buona che oggi è la tappa più lunga: 19 km all'abazia + altri 8 per scendere in paese, mica bruscolini !

Percorriamo per tutta la mattina un pezzo lunghissimo di statale. Il traffico è praticamente inesistente, ma non c'è neanche un'anima con cui fermarsi a parlare. Giunti alla Fonte del Canneto, troviamo una sorpresa. Appena dopo la sorgente, all'interno di una teca nientepopodimenoche... Santiago!

Dopo una tappa interminabile, giungiamo al santuario di Madonna delle Grazie.

...Quivi giunti essi si fermarono, riempirono le borracce con l'acqua dell'ultima fontana, e dopo aver desinato e visitato il santuario, al fine calzando per l'ultima volta gli scarponi,

i nostri eroi si rimisero in marcia per l'ultimo tratto di cammino, quello che porta all'abazia...



Quando lasciamo la strada sterrata inerpicandoci per il sentiero che ci fa aggirare i contrafforti del monte Cairo, non più riuscendo a trattenersi oltre, il cielo si lascia andare e comincia a piovigginare.

La pioggerellina gentile è piacevole e ci rinfresca mentre ci inerpiciamo per lo stretto sentiero. Man mano che proseguiamo la pioggia aumenta. Alla fine giunti alla Masseria Albaneta, siamo costretti a indossare le tute da pioggia, giungiamo alle pendici dell'abazia sotto una pioggia torrenziale.

In una stanzetta all'ingresso del monastero, mentre ci cambiamo i vestiti bagnati, conosciamo il 2° pellegrino incontrato nel viaggio, ma

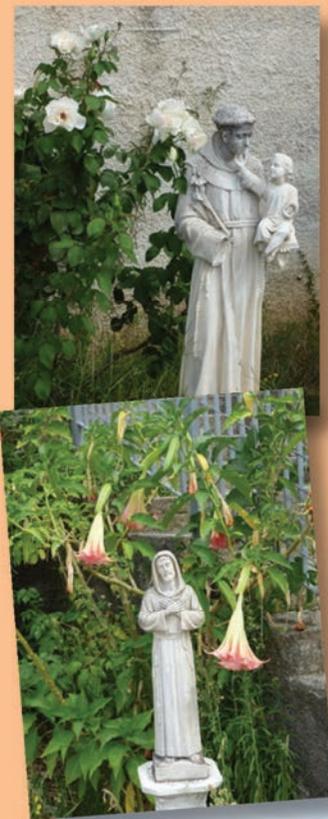
nemmeno lui sta facendo il Cammino di san Benedetto. E' un francese che sta girando l'Europa per una sua marcia della pace. Partito il 3 marzo, è stato a Santiago ed ora si sta dirigendo a Napoli. Parla francese e non è facile capirlo, ma Lia dalle mille sorprese, instaura una conversazione in lingua per tutto il tempo del cambio abito. Dopo il sello sulla credenziale e ritirato il «Testimonium», ci dedichiamo alla visita del monastero: è bellissimo, potrebbe benissimo essere il palazzo di un'imperatore. Marmi policromi, mosaici e bassorilievi in stile bizantino, la dicono lunga sul potere raggiunto dall'Ordine. Finita la visita, sotto una pioggia torrenziale prendiamo il bus per Cassino. Il B&B « La Stazione di posta» è molto bello ed arredato con gusto. La cena ce la gustiamo alla "Locanda dell'Amore" e dove sennò ?! E così finisce, nel migliore dei modi, «la storia di questo viaggio nella storia».







santuario Madonna delle Grazie

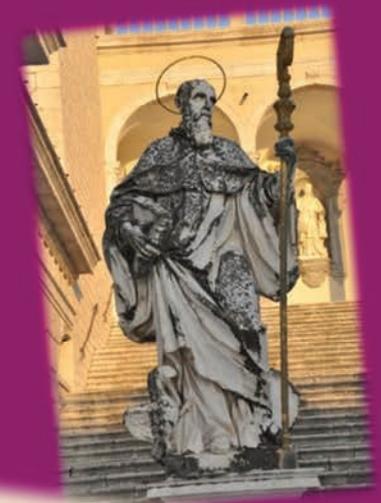




Montecassino

Giorno 8

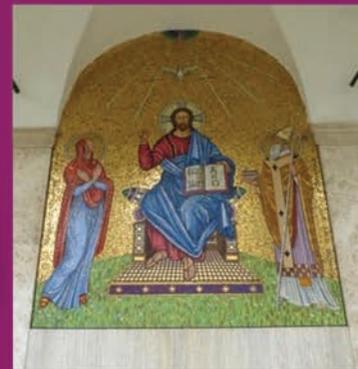
19,00 163,00



Chiostro del Bramante.
L'originale fu disegnato nel 1595 dal Bramante. Nel chiostro ci sono due statue una di San Benedetto e una di Santa Scolastica. ... la statua di San Benedetto, fatta da Padre Campi di Carrara nel 1735, è scampata miracolosamente ai bombardamenti del 1944.



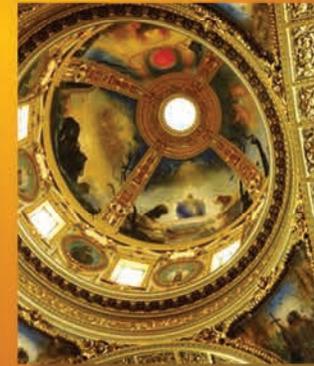
Bellissima è la grande statua bronzea del 1952 di Atilio Selva rappresentante la morte di San Benedetto e donata all'abbazia dal Cancelliere Tedesco Adenauer. San Benedetto morì a Montecassino il 21 marzo del 547 "in piedi sorretto da due monaci dopo aver ricevuto l'Eucarestia" (dalla biografia di San Gregorio Magno).

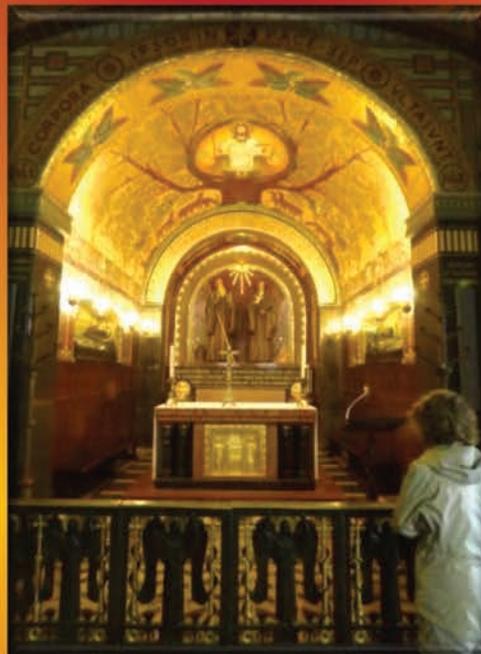
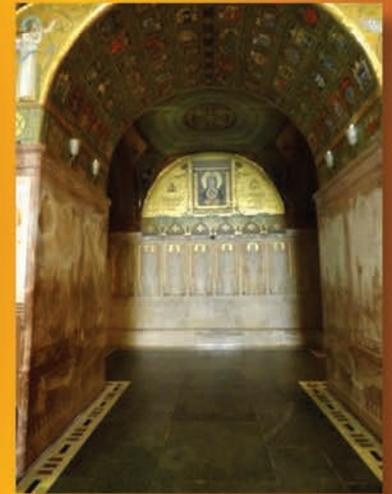
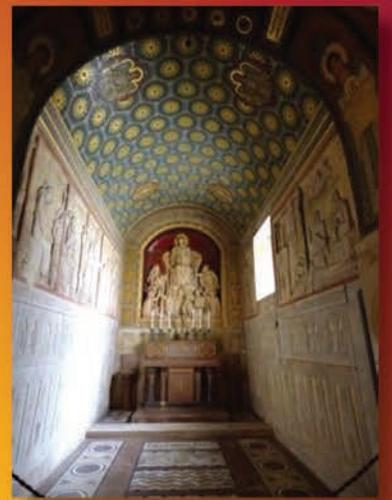
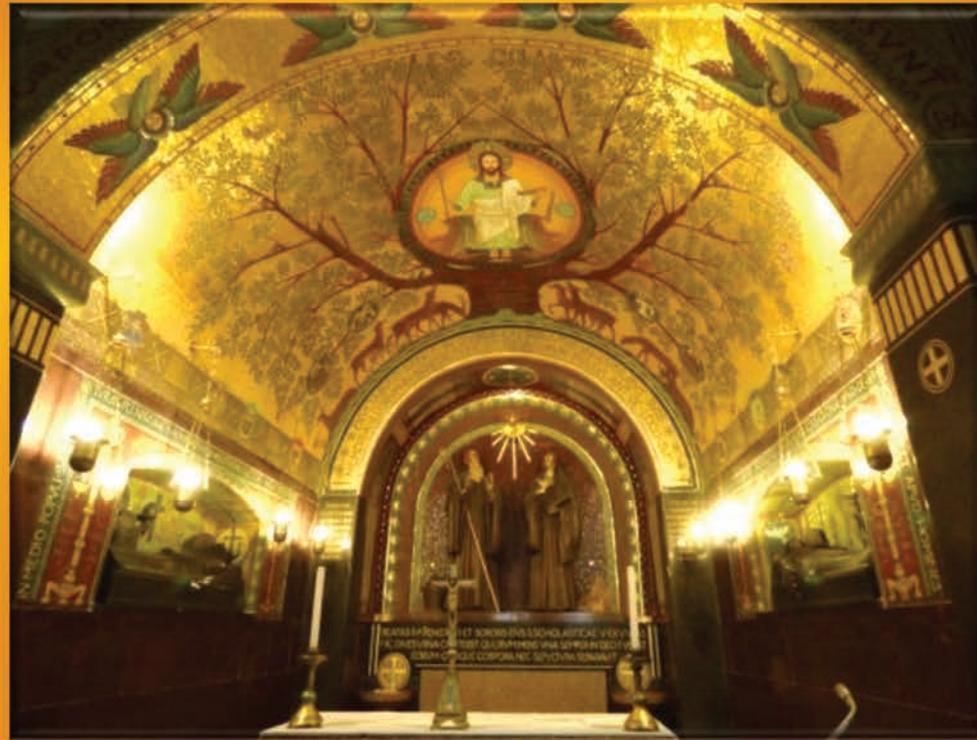
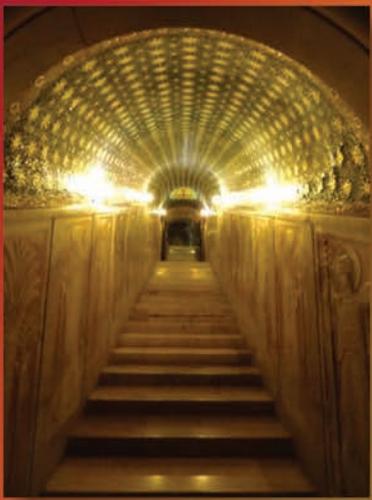




Chiostro dei benefattori
Il disegno originale di questo chiostro è attribuito ad Antonio da Sangallo il Giovane e la sua versione originale risale al 1513.
Nei suoi porticati sono presenti (dal 1666) 24 grandi statue di Papi, Santi o Re che nei secoli hanno contribuito a rendere ancor più bella questa bellissima abbazia.



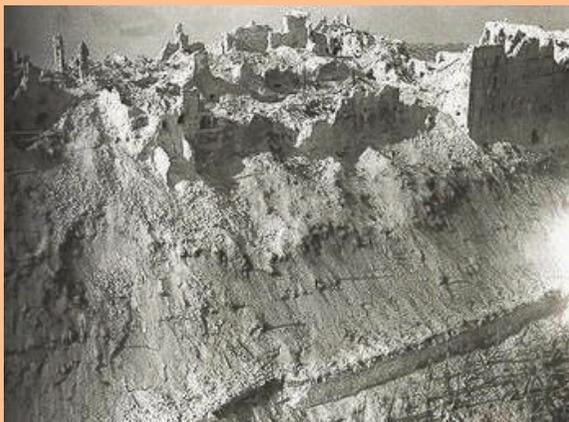




La battaglia di Cassino o meglio le “quattro battaglie di Cassino” si combatterono dal’ 11 gennaio al 18 maggio 1944 . Durante questi cinque mesi il cannoneggiamento della zona fu pressoché ininterrotto, la città di Cassino fu completamente rasa al suolo, come pure l’abbazia. Tutta la zona divenne una palude in cui imperversò la malaria per molti anni.

Per avere un’idea di cosa questo significhi, basti pensare che durante la terza battaglia, nel solo attacco del 15 marzo: *...a partire dalle 8,30, ondate di bombardieri alleati rasero completamente al suolo Cassino, che era già stata gravemente danneggiata dai precedenti combattimenti: 575 bombardieri pesanti e medi e 200 cacciabombardieri scaricarono 1.250 tonnellate di bombe sull’abitato. Alle 12,30 iniziò il fuoco d’artiglieria: dopo due ore 746 cannoni avevano sparato 200.000 proiettili sulla città e sulla collina. Secondo una stima successiva, ogni difensore della città ricevette circa quattro tonnellate d’esplosivo.*

Ad oggi non si sa ancora esattamente quante furono le perdite complessive nel corso delle quattro battaglie di Montecassino: *... è comunque realistico pensare a circa 107'000 soldati caduti provenienti da 32 nazioni diverse, di cui almeno: 32'000 Tedeschi, 27'000 Americani, 26'000 Britannici, 7'200 Francesi, 4'000 Polacchi (dato della sola quarta battaglia), 3'000 Maori Neozelandesi (dato della sola terza battaglia), 1'700 Indiani (dato della sola terza battaglia). Civili a parte, anche noi Italiani avemmo le nostre perdite con 398 soldati appartenenti al corpo di liberazione.*



... l’abbazia fu fondata nel 529 quando San Benedetto, migrando da Subiaco, si insediò sui resti dell’acropoli della città romana di Casinum. Nel 577 il monastero fu distrutto una prima volta dai Longobardi; ricostruito nel 717, inizia per l’abbazia un periodo di grande splendore. Vi soggiornano tra gli altri Carlomanno fratello di Pipino, Retchis re dei Longobardi, Anselmo futuro abate di Nanantola; e nel 787 vi giunse Carlo Magno, che le rilascia ampi privilegi. Nel 883 i saraceni saccheggiano il monastero e lo danno alle fiamme. Riedificato nel 949 un terremoto la rade al suolo nel 1349 nella ricostruzione che ne seguì, numerose furono le aggiunte e gli abbellimenti. Attenendo alla Regola, durante tutto il Medioevo gli emanuensi ricopiarono, oltre ai testi biblici, le maggiori opere dell’antichità classica: ciò diede al monachesimo benedettino quella connotazione culturale che per secoli fece dei suoi monasteri i centri intellettuali della società europea. Nonostante le ripetute devastazioni , l’abazia continuo a crescere in potenza e prestigio. Dopo il Mille era il più importante centro culturale d’Europa, grazie alle sue biblioteche, agli archivi e alle scuole scrittorie.

Probabilmente il bombardamento dell’abbazia di Montecassino è il peggior atto sacrilego verso la Cristianità nel XX secolo: *... il 15 febbraio 1944, ben 142 bombardieri pesanti e 114 bombardieri medi sganciarono circa 600 tonnellate di alto esplosivo e nel giro di tre ore rasero al suolo l’abbazia.*

Come scrive Simone Frignani nel suo bel libro “ il Cammino di San Benedetto”(nostra preziosa bussola e utile portolano):
...è significativo che il Cammino di San Benedetto, che fu uomo di pace, si concluda proprio qui, nella città martire di Cassino.

Possa la conoscenza dei fatti storici essere di monito perpetuo contro tutte le guerre.



*Una partenza... un arrivo, nel mezzo non
ci sono orari coincidenze o stazioni,
solo i tuoi passi che ti portano dove ti
spinge il cuore sulle ali del vento ...*

(Il viaggio è libertà - Lulù)



*Starring
Sweet Lia*



*Foto di Lulù
(e qualcuna dalla rete)*

