

# Cronache di Cammini

percorsi, soste, storie nel camminare



Publicazione semestrale del Dott. Luciano Mazzucco  
Direttore Responsabile Dott. Niccolò Mazzucco



- Numero 18 – ottobre 2020 -

## Ricominciamo a camminare

I sentieri ci aspettano, con l'erba da calpestare, il fango da superare, i crinali da ammirare; dopo mesi di forzata inattività, chiusi nelle nostre case, li abbiamo desiderati e sognati e ora possiamo recuperare il tempo perduto. Una primavera intera abbiamo perso a causa della pandemia, ma non sono le occasioni perse le cose più importanti, piuttosto i cambiamenti delle nostre abitudini di



*Cammino di Santiago*

vita che ci troviamo imposti, che ci porteranno ad un nuovo modo di socializzare, di spostarsi, di stare insieme e quindi anche di camminare. Penso anche ai grandi cammini, storici o devozionali, che sono stati stravolti dalle necessità di sicurezza e di distanziamento sociale; non si può pensare ai rifugi e agli ostelli con pellegrini stretti nelle stanze, in stretto contatto fisico. Ad esempio sulla Via degli Abati e del Volto Santo, da Pavia a Lucca, di cui ci siamo occupati e continuiamo ad occuparcene, numerose sono state le strutture di accoglienza che hanno chiuso l'attività o altre che hanno dovuto ridurre i posti liberi, ma nonostante questo i pellegrini hanno ripreso il loro andare, pur con le precauzioni necessarie. Anche sul cammino di Santiago sono state adottate misure di prevenzione e l'apposito Comitato (Consiglio Jacobeo) ha invitato i pellegrini a seguire le informazioni sull'apposita app dell'IGN (Istituto Geografico Nazionale), tutto questo anche in previsione del grande afflusso di pellegrini che si avrà l'anno prossimo in occasione dell'anno Jacobeo. Non rimane che rimettersi le scarpe e partire !

### Camino Santiago



Aplicación móvil con toda la información de las principales rutas del camino de Santiago por España. Información de las distintas etapas, puntos de interés, servicios, albergues asociados, etc.



# Camminare, un'esperienza di vita

di Luciano Mazzucco

Dopo il pensare ed il parlare, un'altra prerogativa dell'Uomo, che lo differenzia dagli altri esseri viventi, è certamente il camminare ed il poterlo fare soprattutto in posizione eretta, su due piedi, con le mani libere; in questo modo l'Uomo si è trovato pronto alla percezione del mondo esterno e a rapportarsi con esso. Il bipedismo ha comportato modifiche strutturali e adattamenti del nostro organismo, ancora non del tutto evolute, basti pensare alla grande diffusione del mal di schiena che colpisce più dell'80 per cento della popolazione mondiale. Ci siamo evoluti come specie ambulante tanto che la posizione eretta ed il camminare ci ha permesso di lasciare l'Africa, dove sembra sia iniziata l'esperienza umana migliaia di anni fa, e diffonderci ovunque sulle terre emerse del pianeta. Le mani libere ci hanno permesso di portare cibo, armi, bambini e di intraprendere lunghi viaggi. La posizione eretta permette al cervello una funzione particolarmente attiva: vedere, conoscere, memorizzare, orientarsi, reagire. Il cervello è nato e si è sviluppato grazie al movimen-



*Il sito di Engare Sero, nei pressi del lago Natron in Tanzania. Sono conservate almeno 408 impronte umane datate tra 19.000 e 5.760 anni fa. Un'eruzione del vulcano Oldoinyo l'Engay, visibile sullo sfondo della foto, ha prodotto la cenere che stratificandosi sulle impronte ha permesso la loro conservazione fino ad oggi: si tratta probabilmente di un gruppo di diciotto donne e bambini che camminavano insieme. E in Sudafrica, nella Laguna di Langebaan, sono state ritrovate forse le più antiche impronte umane risalenti a 119.000 anni fa (Le impronte di Eva).*

to: avere il controllo dei movimenti e della postura, valutare se correre dietro ad una preda o scappare da un pericolo, o ancora conoscere ciò che si può mangiare in sicurezza e adoperarsi per catturarlo o raccogliarlo. Forse l'alzarsi e mettersi in moto è stata per l'essere umano la prima azione evolutiva, che ha stimolato il pensiero e lo ha portato al rapporto con gli altri, con la necessità di sviluppare il linguaggio.

Il prof. Shane O'Mara, ricercatore di Neuroscienze presso il Trinity College di Dublino, ha raccolto in un suo recente libro uno studio approfondito sul camminare (*Camminare può cambiarci la vita*. Einaudi Editore. Luglio 2020), che esamina tutti gli aspetti di questa precipua attività umana, stimolandoci infine a far nuovamente affidamento sulle nostre gambe.

Non è certo una novità il consiglio di camminare, se già Ippocrate (460 - 377 a.C.) diceva che "camminare è la miglior medicina". E non si contano gli scrittori ed i filosofi che nel tempo hanno enfatizzato questa attività: Eliot (andiamo ad esplorare le bellezze del cammino), Kierkegaard (ogni giorno camminando mi conquisto il benessere e tengo a bada le malattie), Nietzsche (soltanto i pensieri nati camminando hanno valore), per citarne alcuni. Il matematico irlandese Hamilton, quando era alle prese con la formulazione di una nuova teoria matematica, raggiunse la soluzione mentre passeggiava nei giardini della città ed incise con un temperino su una pietra l'equazione risolutiva; ogni anno questo evento viene ricordato con una passeggiata commemorativa dei matematici di tutto il mondo.

Camminare non è quindi un gesto banale, ma in realtà influisce in modo prodigioso ed efficace su moltissime cose che facciamo, aiutando la mente a li-

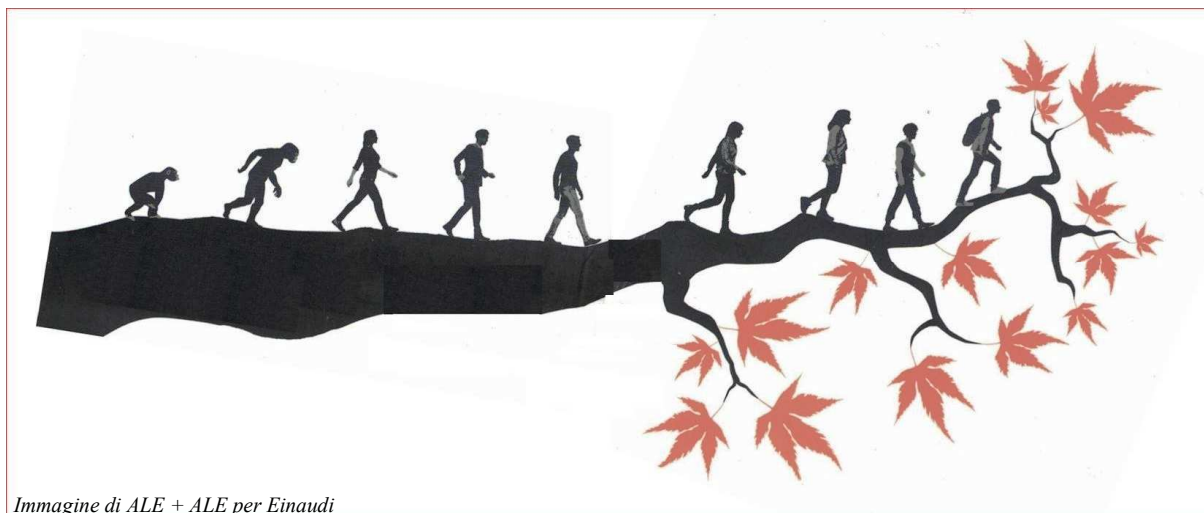


Immagine di ALE + ALE per Einaudi

berarsi e raggiungere gli stati più creativi, migliorare l'umore (l'esercizio fisico stimola il cervello alla produzione di endorfine, i neurotrasmettitori del buon umore) e ridurre lo stress e combattere l'invecchiamento. Anche la qualità del sonno migliora dopo un'attività fisica in ambiente aperto e rilassante. E ritornando indietro nel tempo, in Grecia la scuola filosofica *peripatetica* era famosa per gli insegnamenti impartiti soprattutto in movimento; non per nulla la parola peripatetico significa *camminare intorno*. Quindi il camminare è associato ad una maggior creatività, ad un umore migliore e ad un generale acuirsi del pensiero, lasciar vagare la mente e spalancare la porta alle idee. Potrà sembrare ovvio, ma ci siamo evoluti come specie ambulante; mentre camminiamo il nostro cervello si muove, siamo cognitivamente mobili ed il camminare modifica l'attività del cervello, in maniera sottile, ma decisiva.

E non sono da trascurare gli effetti metabolici del moto, sulla prevenzione dell'obesità (il nostro male del secolo) sull'aiuto alla funzionalità dell'apparato digerente e respiratorio, del cuore e del sistema circolatorio, riducendo i fattori di rischio. Tutti i muscoli del corpo sono coinvolti, non solo quelli degli arti inferiori ma anche quelli degli arti superiori. Non ultimo il camminare potrebbe rappresentare un *vaccino comportamentale*

contro la depressione ed il lento degenerare della personalità dovuto alla vita sedentaria. Se tutti facessero almeno una o due ore di attività fisica la settimana si potrebbe prevenire una buona percentuale di futuri casi di sindromi depressive. Stimolati dal movimento, i nostri impulsi migliori ci aiuteranno a spazzar via i problemi.

Camminare ha anche una profonda funzione sociale. Ci siamo evoluti per procedere fianco a fianco, avendo obiettivi comuni, dalla ricerca del cibo al condividere un ideale per cambiare il mondo o solo per godere della reciproca compagnia. I pellegrinaggi ne sono un chiaro esempio; iniziano talvolta in solitudine ma con un obiettivo più elevato, con la compagnia virtuale di una comunità di fede. Nel cammino in compagnia, l'attività cerebrale è molto coinvolta per raggiungere una coordinazione spontanea con il compagno di viaggio, assimilandone direzione, traiettoria e ritmicità al fine

**Camminare è la medicina di cui tutti abbiamo bisogno, da assumere a dosi regolari, grandi e piccole, un giorno sí e l'altro pure. È il superpotere che fa bene al corpo e allo spirito. Perché camminare non solo ci rende più sani ma può anche aiutarci a diventare esseri umani migliori.**

.. dalla copertina del libro citato

di sincronizzare i movimenti, pur parlando o cantando nello stesso tempo.

Un aspetto particolare è il camminare in città, che dovrebbe essere auspicato per uscire dalla attuale diffusa sedentarietà. Se per vari motivi i sentieri nel bosco sono troppo lontani e poco pratici per un cammino quotidiano, occorre rivedere il nostro territorio più immediatamente, cercando di riappropriarcene. Forse sarà utopico, ma sarebbe necessario che politici, urbanisti e architetti rivedessero le loro idee per progettare il nostro ambiente cittadino. Spesso la priorità di costoro è gestire il flusso dei veicoli, rimandando ad un secondo o terzo momento la comodità per i pedoni. Spesso i progettisti confinano i pedoni verso punti che limitano la libertà ad es. di attraversare una strada; il pedone talvolta, a suo rischio, si arroga il diritto di seguire scorciatoie, i cosiddetti *sentieri dei desideri* o *vie del libero arbitrio*, in netto contrasto con i rigidi schemi urbanistici ed il codice della strada. Quante volte vediamo nelle piazze, grandi aiuole prative tagliate in due da un viottolino pedonale spontaneo. Per questo il nostro Autore propone agli urbanisti l'acronimo **Ease** (agio): le città dovrebbero essere facili (*easy*) da girare, accessibili (*accessible*), sicure (*safe*) e gradevoli (*enjoyable*). Una migliore ac-

cessibilità favorisce l'interazione e l'aggregazione, quindi la vita sociale nel complesso. Se nel 2050 l'80-90 per cento delle persone vivrà in città, si dovrà pensare ad agglomerati a misura di pedone, adottando tutto ciò che possa contribuire in positivo al camminare, eliminando ciò che vi si oppone. Creare la possibilità che le quotidiane necessità si possano effettuare a piedi nei dintorni dell'abitazione senza l'uso dell'auto ci farà risparmiare carburante e ridurre l'inquinamento. E attenzione particolare va data al fatto che la popolazione sta sempre più invecchiando; per questo bisogna concepire gli spostamenti a piedi nel senso più ampio possibile, garantendo percorsi facili, accessibili sicuri e gradevoli anche per gli anziani e per chi è costretto a usare bastoni, stampelle o sedie a rotelle. Non scordiamoci che le città sono fatte per le persone e non viceversa. E con lo stimolo ad approfondire ulteriormente quanto sopra esposto, e magari a metterlo in pratica, concludo con le parole del nostro neuroscienziato irlandese: "Benché sia un'eredità del nostro passato evolutivo, camminare è anche il nostro futuro", aggiungendo che il camminare riduce del 41% il rischio di morte. Quindi apprestiamoci a contare i passi e partiamo.

## Cronache di Cammini

Publicazione culturale di percorsi, soste, storie nel camminare. Diffusione semestrale a stampa.  
Anno 10° - Numero 18 - ottobre 2020

Direttore Responsabile: Niccolò Mazzuco  
Redazione: Luciano Mazzuco. Correzione bozze: Paolo Lippi.  
Direzione, Redazione: Via V. da Filicaia 22 - 50135 Firenze  
Tel. e fax 055-679925. Cell. 338-6783084  
E-mail: [cronachedicammini@gmail.com](mailto:cronachedicammini@gmail.com)  
Sito web: <http://www.cronachedicammini.com>

Registrazione Tribunale di Firenze n° 4157 del 3.8.2011  
Stampa: Officine Grafiche Elettra. Via B. Dei, 70 - 50127  
Firenze Tel 055-473.809

**Proprietario/Editore: Dott. Luciano Mazzuco.**  
Codice Fiscale: MZZLCN53D10D612O  
Partita Iva: 03843620489 - e-mail: [lucimak@tin.it](mailto:lucimak@tin.it)  
Sito web: <http://www.ortopediamazzuco.com>  
Conto corrente postale n° 001021055460  
IBAN: IT13 E076 0102 8000 0102 1055 460  
intestato a: **Dott. Luciano Mazzuco.**

**Specialista in Ortopedia e Traumatologia**  
Via V. da Filicaia, 22- 50135 Firenze. Tel/fax 055-679925  
Studi: Via della Rondinella, 66/1 - 50135 Firenze  
Tel 055-6540048/055-601718  
Via Chiantigiana 26 - 50126 Firenze. Tel 055-69369  
Piazza del Popolo, 44 - 50026 San Casciano VP. Tel 055-821318

### FONTI DELLE FOTO E DELLE IMMAGINI

Foto di pag. 1 di Luciano Mazzuco, ritrae un quadro appeso alla Parada de Zuriaín sul Cammino di Santiago. Autore Manolo Fernandez. Vedi [Aerorock.es](http://Aerorock.es)

Foto di pag. 7 di Luciano Mazzuco.

Foto di pag. 6 di Guido Mori

Foto di pag. 10-11 di Diego Mantovani

Immagine di pag. 1: <https://www.camminosantiagodecompostela.it/le-raccomandazioni-general-del-consiglio-jacobeo-per-riprendere-lattivit-del-cammino/>  
Immagine di pag. 2 <https://www.reccom.org/2020/05/16/scoperto-in-tanzania-il-piu-grande-gruppo-africano-di-impronte-fossili-umane/>

Immagine pag. 3 tratte dalla copertina del libro, autorizzate dall'Editore

Immagine di pag. 5: <http://www.tuttopistoia.it/art/194270/cippo-ricordare-collegamento-Pistoia-Santiago-Compostela>  
<http://passiepassi.blogspot.com/2019/>

Immagine di pag. 6: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cammino\\_di\\_Santiago\\_di\\_Compostela.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cammino_di_Santiago_di_Compostela.svg)

Immagine di pag. 8-9: tratte dalla pubblicazione di C. Tonelli

Immagine pag. 12 <https://www.musica-spirito.it/pensieri/desiderata-san-paolo-baltimora/>

## Un cippo del Cammino di Santiago a Pistoia

di Lucia Mazzucco

Antico e profondo è il legame che unisce Pistoia al culto di San Giacomo; già nell'anno 849 i Pistoiesi si votarono al santo perché li salvasse da un'invasione dei saraceni e ottenuta la grazia il culto jacobeo continuò con l'edificazione della Chiesa di San Jacopo in Castellare. Ma nel 1144, grazie all'intercessione di Ranieri, un ecclesiastico trasferitosi in Galizia, il vescovo di Pistoia Atto ottenne dal vescovo di Santiago il dono di una reliquia dell'Apostolo Giacomo (il Maggiore), un frammento osseo della testa del santo. Il culto del santo è sempre stato così assiduo e fervente tanto che Pistoia ha assunto l'appellativo di piccola Santiago (Santiago Minor). Si ricorda che la statua del santo, sulla sommità del Duomo, viene vestita con un *pastrano rosso* ogni anno in occasione della ricorrenza del santo (25 luglio). Nel Novembre 2019 la Xunta de Galicia, in col-



La statua di San Jacopo sulla sommità del Duomo, vestita nella ricorrenza del santo.

laborazione con il Concello de Santiago e Xacobeo 2021, ha donato alla città di Pistoia uno dei tipici cippi del Cammino che segnano la progressiva distanza dalla Cattedrale, che è stato posto fra la piazza del Duomo e Via degli Orafi. Il cippo segna la distanza di 2505 km di Pistoia dalla Cattedrale di Compostela, lungo gli antichi cammini europei di pellegrinaggio di cui Pistoia si ripropone come crocevia. Infatti dal 2019 Pistoia è ufficialmente inserita nella rete internazionale dei Cammini di pellegrinaggio. Qualcuno certamente partirà da qui alla volta della tomba dell'apostolo Giacomo, percorrendo la Via Francigena fino alla costa tirrenica, per poi proseguire lungo il cammino della Costa, e, giunti ad Arles, seguire la Via Tolosana che porta ai Pirenei, inizio del Cammino di Santiago.

Tutto in previsione dell'Anno santo Jacobeo che ricorre ogni 7 anni quando il 25 luglio cade di domenica, e così avverrà nel 2021.

# Il cammino di Le Puy

di Guido Mori e Giovanna Palagi

Il Cammino di Le Puy “en Velay”, noto anche come Via Podiensis, è il più importante e antico dei quattro cammini francesi verso Santiago. Fu nell’anno 950 che Godescalc, vescovo di Le Puy, accompagnato da un grande seguito, affidatosi alla Vergine di Notre Dame du Puy, partì per la tomba dell’apostolo, percorrendo circa 750 km fino a Saint Jean Pied de Port, per proseguire poi fino a Santiago lungo il Cammino francese, per altri 800 km.

Il gran numero di monumenti che segnano il percorso e le numerose leggende che lo contraddistinguono, testimoniano lo splendore di questo pellegrinaggio fin dal Medioevo. La sua bellezza è ancora immutata. Attraversa un territorio tra i più suggestivi della Francia, costellato di castelli e borghi medievali, monasteri, ospitali che ancora oggi accolgono il pellegrino, tra montagne, valli, fiumi, solitarie regioni rurali e verdeggianti colline. Dall’Alta valle della Loira si inoltra nelle regioni dell’Auvergne, della Languedoc-Roussillon, Midi-Pyrénées e dell’Aquitania. Noi abbiamo avuto la possibilità e quindi la fortuna di fare questo me-



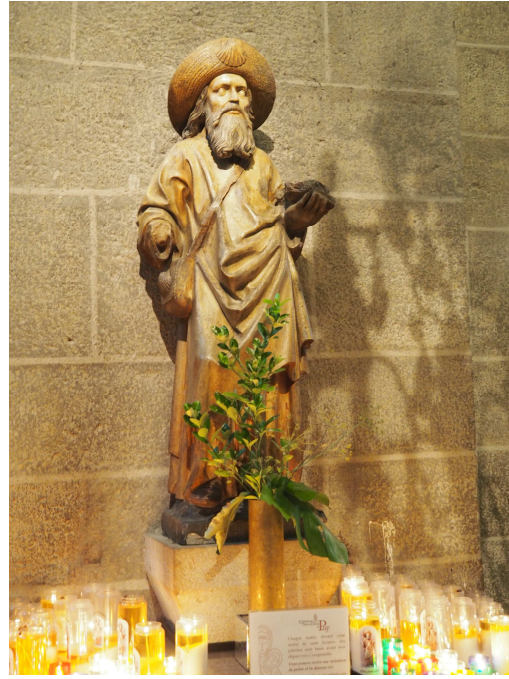
*Partenza dalla Cattedrale*

raviglioso pellegrinaggio tutto in una volta da Le Puy fino a Santiago nel maggio 2006. Siamo partiti dalla Cattedrale di Le Puy dopo aver assistito alla messa davanti alla bellissima statua della Madonna nera e alla suggestiva cerimonia della benedizione e consegna delle credenziali al pellegrino, da parte del Canonico. La discesa della scalinata della Cattedrale è particolarmente emozionante perché si avverte quasi fisicamente la presenza delle migliaia di migliaia di pellegrini che fin dal Medioevo si sono incamminati come noi verso la tomba di San Giacomo, meta tanto agognata, quanto lontana da sembrare irraggiungibile. Le suggestioni provate lungo il cammino sono state innumerevoli così come estremamente importanti sono stati gli incontri con i pellegrini con cui abbiamo condiviso lunghi tratti di strada. Indimenticabile è stata la salita dell’Aubrac, a quota 1350 metri, tra lunghe file di pietre di ardesia a confine di sterminati campi di giunchiglie gialle. A Espalion,



*I quattro cammini in Francia verso Santiago ed il cammino di Le Puy*

oltre a godere di un ottimo rifugio, abbiamo avuto la fortuna di scoprire una perla rara, la piccola chiesa romanica di Perse, dalle pietre di gres rosa, di una bellezza incantevole. La pioggia incessante ha segnato il nostro passaggio per Estaing, dominato dal suo bellissimo castello, dove un barista gentilissimo ci ha consentito di entrare per un tè ristorante, nonostante si grondasse acqua da tutte le parti. L'Abbazia di Conques, secolare punto di accoglienza dei pellegrini e meta di pellegrinaggio alle reliquie di Sainte Foy, ha una facciata ricchissima di bassorilievi, contrassegnati da simpatiche faccine in pietra chiamate *les curieux*. L'imponenza dell'interno è veramente notevole. Particolarmente coinvolgente è stata la preghiera serale del pellegrino recitata in tutte le lingue. Caratteristiche, prima di Figeac, sono le *cazelles*, piccole costruzioni circolari in pietra disseminate nei campi, che richiamano un po' i trulli di Alberobello. Altro segno interessante del passato sono i lavatoi in pietra di Limognes. Con una ripidissima discesa, arriviamo a Cahors, città d'arte completamente circondata dal fiume Lot, caratterizzata dall'antico ponte di Valentré, su cui sventano tre torri altissime. La cerimonia della lavanda dei piedi nella chiesetta di Lascabanes resterà impressa per sempre nei nostri ricordi, perché accompagnata dalla promessa del parroco di ricordare nelle preghiere della settimana i nomi dei pellegrini appena giunti. La cattedrale di Moissac colpisce per la sua magnificenza: il timpano ha un bassorilievo stupefacente, soprattutto per i 24 cavalieri dell'Apocalisse, uno dei quali, curiosamente scolpito con le gambe accavallate; il chiostro è delimitato da 74 colonne sormontate da capitelli, uno più bello dell'altro, scolpiti in modo diverso che narrano scene dell'Antico e Nuovo Testamento. La sosta a La Romieu ci è rimasta impressa nella mente, sia per la sistemazione particolarmente spartana del rifugio, ma soprattutto per la colle-



*La statua lignea di San Giacomo il Maggiore, all'interno della cattedrale*

giata *La Lumiere*, dalla mole possente che domina le piccole case del borgo medievale e che ci ha fatto pensare a "Il nome della Rosa". A Ostabat, ormai nei Pirenei, si trova la stele di Gibraltar, che segna il punto di confluenza di tre cammini francesi diretti a Santiago: Parigi, Vézelay e Le Puy "en Velay". Qui è stato bello dormire in un'antica abitazione basca e visitare il paese dove l'accento francese si perde, ammirando i portali di pietra incisi con scritte augurali e di benedizione in basco e in latino. A St. Jean Pied de Port si è conclusa la parte francese del nostro pellegrinaggio, e proprio perché siamo arrivati a piedi, abbiamo potuto alloggiare nell'albergue "L'Esprit du chemin", un piccolo paradiso gestito da una coppia di olandesi dove lo spirito pellegrino, che aleggia dappertutto, si vive pienamente nella cena comunitaria, preceduta da un minuto di silenzio. Pace, comunità, accoglienza, incontri, tutto quello che serve per vivere appieno il cammino. Abbiamo poi proseguito fino a Santiago lungo il cammino francese, ma questa è un'altra storia.

*Per leggere per intero il nostro diario, può trovarlo nel blog [viaabatievoltosanto.com](http://viaabatievoltosanto.com) nella sezione ALTRO - DIARI*

## Il ramo più occidentale della Francigena nell'Alto Medioevo \*

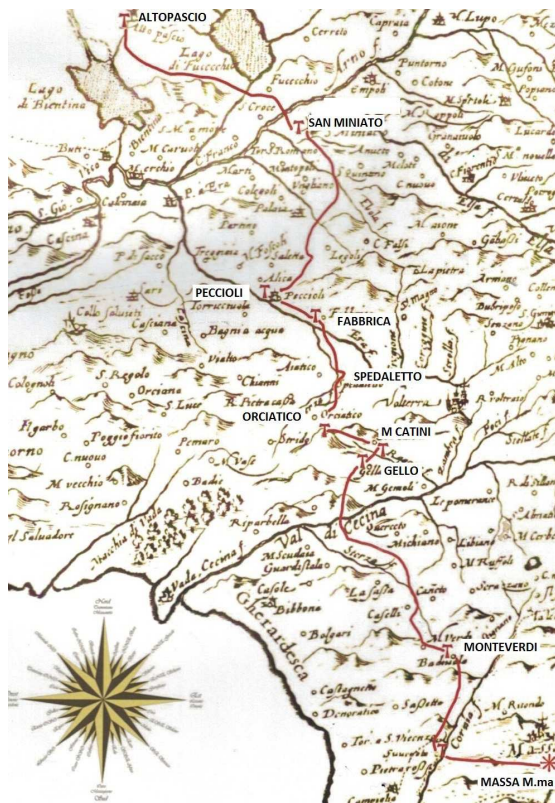
di Cesare Tonelli

Sembra necessario premettere, come afferma al riguardo lo Stopani, autore di innumerevoli e ben circostanziate pubblicazioni sulla via Francigena, che il nome del predetto itinerario sarà acquisito soltanto con l'avvento dell'impero carolingio che avverrà, come è noto, con l'incoronazione a Roma di Carlo Magno nella notte di Natale dell'Ottocento. Nei secoli precedenti si dava al predetto itinerario, che conduceva dal nord Europa a Roma, il nome di Via Romea. E, infatti, quando nel 990 Sigeric, arcivescovo di Canterbury, si recò a Roma, lasciandoci una descrizione dettagliata dell'itinerario di ritorno seguito, la Via Francigena come percorso privilegiato per Roma esisteva da non meno di tre secoli anche se non aveva una tale denominazione. Pertanto, solo impropriamente si può parlare, in questo lavoro, di un "ramo più occidentale della Via Francigena nell'Alto Medioevo". Inoltre è stato posto in risalto che le strade altomedievali presentavano la caratteristica di una grande "fluidità", che comportava l'esistenza di più itinerari alternativi.

**I monasteri longobardi.** A presidio delle grandi vie di comunicazione nell'Alto Medioevo troviamo i monasteri, fondati in gran numero dai re e dai duchi longobardi, convertiti alla fede cattolica. I monasteri, infatti, oltre agli evidenti scopi religiosi, svolgono nella strategia politica dei sovrani longobardi, una funzione di presidio delle grandi direzioni di comunicazione, ed anche una funzione sociale relevantissima, essendo destinati ad accogliere, a procurare cibo e a curare i pellegrini che hanno come destinazione Roma e la Terra Santa. Esemplari risultano le vicende parallele di due grandi monasteri longobardi in Emilia ed in Toscana, fondati a distanza di pochi anni.

**a) L'Abbazia di Nonantola** in Emilia. Anselmo, cognato del Re Astolfo, già Duca del Friuli, abbandonato il mondo e diventato monaco benedettino, ottenuta la concessione di terre dal cognato, sulla Via Romea fonda nel tratto più impervio che conduce al passo della Croce Arcana e da qui a Cutigliano, un posto di ricovero per i viandanti e pellegrini in località che oggi è denominata "Ospitale di Fanano" e precedentemente Ospitale di Val di Lamola. Due anni dopo, sempre Sant'Anselmo, fonderà non lontano da Modena, l'Abbazia di Nonantola che diventerà forse, la più importante Abbazia della valle padana. Mediante le donazioni *pro anima* acquisirà una estensione rilevante fino agli Appennini.

**b) L'Abbazia di San Pietro in Palazzolo** in Toscana. Rachis, re dei longobardi dal 744, donò al fratello Ratcausi, gastaldo in Pisa, le terre in Val di Cornia e nella Val di Cecina che Ratcausi aveva liberato dalle scorrerie saracene. Alla sua morte tutte queste terre furono lasciate al figlio Walfredo, nipote quindi, del re Rachis. Ebbene, Walfredo, abbandonato il mondo e fattosi anch'esso monaco benedettino, fonda nel 752, insieme al vescovo Forte, proveniente dalla Corsica, Gundualdo di Lucca, l'Abbazia di San Pietro in Palazzolo nei boschi di Monteverdi. Questa Abbazia estenderà le proprie proprietà dal Cecina fino a Monteverdi ed



Lo svolgersi del percorso sul ramo occidentale della V. Francigena da San Miniato a Massa Marittima

\* Presentazione del lavoro pubblicato dalla Presidenza del Consiglio Regionale Toscano





*Resti dell'Abbazia di san Pietro in Palazzolo*

oltre, mediante le donazioni *pro anima*, allora in uso, destinate a garantire la salvezza eterna dell'anima del fedele. Inoltre saranno acquisite dalla grande Abbazia anche terre nei boschi di Agnano, fra Montecatini ed Orciatice, nonché al di qua della Cecina in località Gello. La vita dell'Abbazia continuerà fino al 1252 quando fu distrutta dai Signori di Sassetta alleati con i Pannocchieschi.

Al pari dei monasteri, rilevante fu il fenomeno della fondazione, nella stessa epoca, degli "spedali" destinati ad una ampia gamma di compiti, allargando le loro funzioni sia all'accoglienza dei poveri e dei bisognosi, sia dei malati, nonché dei pellegrini e dei viandanti (il termine spedale sostituì il più antico vocabolo giustiniano *xenodochio*). Così lungo l'itinerario che portava a Roma, sorgono ospedali, un po' dappertutto, molti anche nelle città attraversate a Pavia, a Piacenza, a Lucca.

Gli Ordini Ospitalieri. Il contributo determinante alla istituzione ed alla gestione degli Spedali lungo le vie di pellegrinaggio, fu sicuramente dato dagli ordini ospitalieri che nacquero dopo la Prima Crociata dalla fine del XI sec. Fra questi ordini, particolare rilevanza assunse l'Ordine dei Cavalieri del Tau a cui si deve la gestione dell'Ospedale e della Magione di Altopascio. I frati ospedalieri, che indossavano un lungo mantello nero con la croce Taumata, oltre ad assistere gli infermi si dedicavano all'accoglienza dei pellegrini, alla costruzione di ponti e di imbarcazioni atte a far transitare i pellegrini nei punti dove i fiumi rendevano difficile il loro attraversamento.

Nell'itinerario che abbiamo riscoperto, possiamo citare a Spedaletto (oggi nel Comune di Lajatico) lo Spedale dei Santi Ippolito e



*Villa medicea di Spedaletto (Lajatico)*

Cassiano gestito dai Cavalieri del TAU di Altopascio che secondo lo storico volterrano Cavallini, si erano insediati anche nella località Agnano, fra Montecatini Val di Cecina ed Orciatice. Ed ancora, risultava appartenere all'Ordine la metà dei pascoli di Orciatice. Inoltre, come attesta sempre il Cavallini, altra mansione degli ospitalieri era quella di San Giovanni a Sorbolatico (si tratta di un Ospedale intitolato a San Giovanni) presso il guado sul fiume Cecina (Hospitale S. Johannis de Cecina posto nell'attuale Comune di Montecatini v. Cecina).

In conclusione, sulla base delle considerazioni di cui sopra possiamo affermare che esistesse nell'Alto Medioevo, un itinerario di pellegrinaggio verso Roma più occidentale rispetto al percorso più centrale della Toscana (che passa per San Gimignano, Siena, ecc.

), che dopo la nascita del Sacro Romano Impero diverrà "il ramo più occidentale della Via Francigena". Individuati i presupposti storici, rimane il compito di recuperare oggi un itinerario fruibile che da San Miniato arrivi a Massa Marittima attraverso le località storiche citate, cioè Peccioli, Spedaletto, Monteverdi rispettando quanto possibile l'originario tracciato, per ricongiungersi al percorso centrale della Via Francigena presso Buonconvento. Ancora qualche traccia dell'antico passaggio è possibile trovarla visto che si tratta di luoghi scarsamente antropizzati per riscoprire una variante della Via Francigena di particolare bellezza ambientale con visione in certi punti della linea della costa.

#### *Bibliografia*

*Cavallini M. Gli antichi ospedali di Volterra, Rassegna Volterrana, Pisa 1942*

# Kumano Kodo

di Diego Mantovani

Mi piace camminare, ho sempre privilegiato cammini religiosi in quanto permettono di incontrare persone con spirito solidale e non competitivo, spinte talvolta da motivazioni che spesso non sono sempre di carattere religioso bensì ludico-sportivo, come nel mio caso. Ho percorso svariati Cammini in Spagna e Portogallo (Cammini Francese, del Nord, del Sureste, Via della Plata, Cammino Portoghese), tutti con destinazione finale la cattedrale di Santiago di Compostela, ho allargato i miei orizzonti percorrendo il Cammino degli 88 templi in Giappone (1200 km sull'isola di Shikoku), il Char Dham Yatra in India (600 km), raggiungendo i templi induisti di Yamunotri, Gangotri, Kedarnath e Badrinath posti oltre i 3.000 metri di altitudine, alle pendici dell'Himalaya), la tratta Allahabad-Varanasi-Sarnath sempre in India (collegamento dai templi induisti a quelli buddisti) ed ora mi appresto a scrivere di questo ultimo viaggio in Giappone. Poco distante da Osaka, lungo la penisola di Kii, in mezzo alle montagne ci sono sentieri che da secoli sono percorsi da pellegrini che si recano ai luoghi di culto principali della fede buddista/shintoista. L'insieme di questi sentieri che collegano i tre grandi santuari Hongu Taisha, Hayatama Taisha e Nachi Taisha, prende il nome di **Kumano Kodo**. Questo pellegrinaggio, che nell'anno 2004 è stato riconosciuto dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità, ha stretto un gemellaggio con il Cammino di Santiago, tanto che il pel-



legrino che ha fatto i due cammini può riceverne lo specifico attestato. Come ho accennato, nel 2014 avevo fatto un viaggio in India seguendo le orme del pellegrinaggio induista; fu una esperienza così importante che mi ha fatto desiderare di conoscere il pellegrinaggio giapponese ai templi shintoisti. Pertanto il 10 agosto del 2019 sono partito da Milano in aereo per Osaka. Come ogni pellegrinaggio era necessaria la credenziale che ho potuto ottenere a Tanabe che dall'aeroporto si raggiunge in treno. Da Tanabe dopo venti chilometri a piedi ho raggiunto Takiri, il punto dove inizia ufficialmente il cammino, per proseguire poi per altri quindici in mezzo a fitti boschi fino a Michi dove ho dormito in tenda in un'area di servizio. Il quarto giorno partendo all'alba sono arrivato al primo tempio, **Hongu Taisha**. Nel pomeriggio ho visitato il tempio per il qua-



*Hongu Taisha, il primo tempio*

le basterebbe la sua importante struttura per avere una emozione. Poi per un sentiero incredibilmente ripido in circa due ore ho raggiunto Yaumine Onsen, una stazione termale dove secondo la tradizione i pellegrini svolgevano riti per la purificazione. Non avendo trovato il campeggio che mi era stato indicato sono andato a cenare in un locale caratteristico giapponese con il piatto tipico *Udon*. Ho dormito all'aperto sulle panchine in un campo di calcio, ma di notte la pioggia mi ha costretto a spostarmi sotto la pensilina di una fermata bus. Il giorno dopo continuava a piovere, inoltre era annunciato un tifone e per questo, per arrivare al secondo tempio, ho lasciato il sentiero e ho affrontato una lunghissima camminata sulla strada asfaltata, circa trenta km per raggiungere la città di Shingu dove si trova il secondo tempio, il **Hatayama Taisha**. Noto anche come *luogo della Resurrezione* questo tempio è stato eretto nel 1951, dedicato alla divinità dell'acqua. La pioggia è continuata per tutta la notte, per cui ho risolto di dormire all'interno di un tempietto appoggiato a delle assi di legno. Trovare questi luoghi deserti, senza l'affluenza dei pellegrini, li rende ancora più grandi nel loro effetto di sacralità. C'è una sala che funge da museo che ha raccolto come tesori oggetti lasciati dai pellegrini dal periodo Muromachi (1336-1573). Poi mi dirigo alla volta di Nachi seguendo la strada costiera anziché quella principale. Il terzo tempio, il **Nachi Taisha** è un tempio molto protetto nel tempo perché veniva utilizzato per l'addestramento ascetico dei monaci di montagna. Il luogo, molto suggestivo e spirituale, è apprezzato anche per le cascate di Nachi che sono a breve distanza. Qui la sera, dopo il tramonto, ho montato la tenda nel cortile di un tempio. Il cammino di fatto è terminato. Purtroppo per il cattivo tempo non ho potuto percorrere tutti i sentieri che avevo programmato. Ho preso il treno di ritorno per Tanabe dove ho trovato tutti gli abitanti chiusi in casa in attesa del tifone. Sono all'ottavo



*Nachi Taisha, il terzo tempio*

giorno di viaggio ma devo restare chiuso in casa per la pioggia abbondante, sempre in attesa del tifone preannunciato. Il nono giorno il tempo è migliorato e sono andato a piedi a Shirahama ma la bella e famosa spiaggia incontaminata era inaccessibile a causa del tifone. Il giorno dopo è tornato il sole e il tifone ha finito per arrivare ma più a sud, causando purtroppo danni e vittime. Il giorno dopo parto con ancora tempo incerto da Tanabe a piedi e a metà mattina prendo un treno per Wakayama. In città ho partecipato ad un Festival di arti marziali-danzanti, passando finalmente una bella giornata. La notte ho dormito in un elegante *capsula hotel* in una stanzetta di due metri quadrati. La mattina ho raggiunto la spiaggia più vicina che dista da Wakayama 20 km; li ho percorsi a piedi ma al ritorno sono stato colpito da un violento acquazzone, poi è tornato il sole e mi sono asciugato. Ho cercato di programmare il tempo rimasto con il dubbio se andare a fare i sentieri che avevo dovuto rinunciare a percorrere i giorni precedenti ma le condizioni climatiche continuavano a non dare sicurezza, quindi ho rinunciato, ma me ne è rimasto un certo rimorso. L'ultimo giorno potendo godere di una giornata di sole mi sono incamminato a piedi per poi prendere un treno per Izumisano (città a pochi km da Osaka), dove ho pernottato. L'ultimo giorno ho raggiunto l'aeroporto di Osaka per il viaggio di ritorno.

## *Desiderata*

**D**ASSA TRANQUILLAMENTE TRA IL RUMORE E LA FRETTA, E RICORDA QUANTA PACE PUO' ESSERCI NEL SILENZIO. ☞ ☞ FINCHE' E' possibile senza doverti abbassare, sii in buoni rapporti con tutte le persone. ☞ Di' la verità con calma e chiarezza; e ascolta gli altri, anche i noiosi e gli ignoranti; anche loro hanno una storia da raccontare. ☞ Evita le persone volgari ed aggressive; esse opprimono lo spirito. Se ti paragoni agli altri, corri il rischio di far crescere in te orgoglio e acredine, perché sempre ci saranno persone più in basso o più in alto di te. ☞ Gioisci dei tuoi risultati così come dei tuoi progetti. ☞ Conserva l'interesse per il tuo lavoro, per quanto umile; è ciò che realmente possiedi per cambiare le sorti del tempo. ☞ Sii prudente nei tuoi affari, perché il mondo è pieno di tranelli. Ma ciò non acciechi la tua capacità di distinguere la virtù; molte persone lottano per grandi ideali, e dovunque la vita è piena di eroismo. ☞ Sii te stesso. Soprattutto non fingere negli affetti e neppure sii cinico riguardo all'amore; poiché a dispetto di tutte le aridità e disillusioni esso è perenne come l'erba. ☞ Accetta benevolmente gli ammaestramenti che derivano dall'età, lasciando con un sorriso sereno le cose della giovinezza. ☞ Coltiva la forza dello spirito per difenderti contro l'improvvisa sfortuna. Ma non tormentarti con l'immaginazione. Molte paure nascono dalla stanchezza e dalla solitudine. Al di là di una disciplina morale, sii tranquillo con te stesso. Tu sei un figlio dell'universo, non meno degli alberi e delle stelle; tu hai diritto ad essere qui. E che ti sia chiaro o no, non vi è dubbio che l'universo ti si stia schiudendo come dovrebbe. ☞ Perciò sii in pace con Dio, comunque tu Lo concepisca, e qualunque siano le tue lotte e le tue aspirazioni, conserva la pace con la tua anima pur nella rumorosa confusione della vita. ☞ Con tutti i suoi inganni, i lavori ingrati e i sogni infranti, è ancora un mondo stupendo. ☞ Fai attenzione. ☞ Cerca di essere felice.

*Si dice che "Desiderata", un testo molto profondo, sia stato trovato nella vecchia chiesa di San Paolo a Baltimora e che sia datato 1692. Ne esiste anche una versione in prosa scritta da un poeta dell'Indiana di nome Max Ehrmann e registrata alla Libreria del Congresso nel 1927. (Traduzione di Enrico Orofino).*