



IL CAMMINO DI SAN

testo di Simone Frignani



1 | Norcia - Piazza San Benedetto
(prima del terremoto del 2016)

2 | Syusy con Simone Frignani al
Sacro Speco

3 | Leonessa, Piazza 7 Aprile

4 | Orvino (RI) Camminando verso
Santa Maria del Piano



**Cos'è la credenziale
di San Benedetto?**

È una sorta di "passaporto" identificativo dei pellegrini, con i timbri dei luoghi attraversati, che permette di avere sconti nelle strutture convenzionate. Presentandola a Montecassino si può ricevere il "testimonium", l'attestato di avvenuto pellegrinaggio.



BENEDETTO

Ideatore del Cammino di San Benedetto e presidente associazione Amici del Cammino di San Benedetto

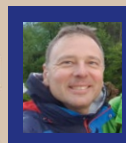


4 © Simone Frignani

Si può essere pellegrini in molti modi. C'è chi i cammini li percorre, per fede o per il desiderio di vivere nuove esperienze, e c'è chi li costruisce, mosso da un interesse umano e dalla passione per la strada.

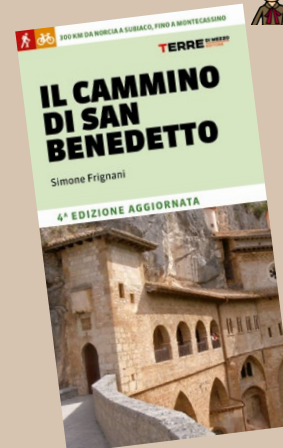
Già, la *route*, la strada. Conosciuta fin dai tempi, in cui giovane scout,

m'incamminavo mosso da spirito di avventura, prendendo progressivamente consapevolezza del fatto che essa non è mai fine a sé stessa, ma è l'apice di una formazione umana che si sviluppa nello spazio, attraverso obiettivi da raggiungere. Quella formazione mi ha sempre accompagnato; ho avuto la fortuna di viaggiare per il mondo,



Simone Frignani l'ho conosciuto al Monastero di

Santa Scolastica sul cammino di San Benedetto. Avevo letto la sua guida (*Il cammino di San Benedetto. 300 km da Norcia a Subiaco, fino a Montecassino*) e naturalmente, è stato molto gradevole farmi accompagnare da lui – **pioniere di viaggi slow**, insegnante di religione, appassionato di monachesimo e culture dell'eremitaggio – a conoscere l'anziano monaco custode degli antichi manoscritti della biblioteca di Santa Scolastica e poi al Sacro Speco, luogo incredibile. Grazie a Simone si sono aperti diversi cammini in Italia che ci racconterà tramite le testimonianze dirette di chi li ha percorsi fisicamente. In questo caso si tratta di una camminatrice olandese molto simpatica, Everdiene. Il suo è un tenero fallimento, in cui mi identifico, che rende bene l'idea delle difficoltà. Si prenderà la rivincita sul nostro prossimo numero. Allora dai, mettiamoci in cammino anche noi...anche solo sulla pagina scritta!





con occhi e orecchi aperti, con la curiosità di conoscere i luoghi e incontrare le persone. Nel 2008 ho camminato sui sentieri bizantini del Monte Athos: accolto in monasteri millenari, si è acceso in me l'interesse per il monachesimo. L'anno seguente partivo dall'eremo di Camaldoli, in Casentino, per raggiungere in bici Assisi e Loreto. Nessun programma, certo che sarebbe stata lei, la strada, a guidarmi. Non mi sbagliavo: scoprii un Paese meraviglioso. L'esperienza mi segnò a tal punto da desiderare di impegnarmi a promuovere la cultura del viaggio lento in Italia. Conciliando l'interesse per il monachesimo e la passione per la strada, si prospettò l'idea di creare un cammino che permettesse di conoscere i luoghi e la figura di san Benedetto da Norcia, patrono d'Europa e fondatore del monachesimo occidentale.

Per costruire il Cammino di San Benedetto, partii dalle fonti: il II libro de I Dialoghi di san Gregorio Magno, dal quale apprendiamo che Benedetto nacque a Norcia, visse a Subiaco trent'anni, dapprima come eremita, poi come costruttore di piccole comunità monastiche; e morì a Montecassino dopo aver elaborato quella Regola, concentrato di saggezza e senso pratico, che si può riassumere nelle due parole

latine *ora et labora*: prega e lavora. Per decidere le tappe del Cammino, intrapresi un accurato studio cartografico cui seguirono numerose ricognizioni dei luoghi. Nel corso di tre anni di ricerche, nasceva così il Cammino di San Benedetto, divenuto operativo nel maggio 2012 con la pubblicazione di una guida per l'editore Terre di mezzo.

Il successo arrivò quasi subito, inaspettato: tanto che la guida veniva tradotta in tedesco e poi in inglese. Così il Cammino si apriva al mondo; per prendersi cura delle migliaia di pellegrini bisognosi di alloggio e assistenza, nel 2014 nasceva l'**associazione Amici del Cammino di San Benedetto**. Il clima aperto e accogliente che regna sul Cammino, ha fatto sbocciare belle amicizie, legando a tal punto i pellegrini da indurli a ritornare più volte, magari con parenti e amici.

È questo il caso di Everdiene, pellegrina olandese che ha scoperto il Cammino di San Benedetto nel 2017 e poi è ritornata per tre anni di seguito. A tal punto innamorata del Cammino da diventarne la referente per i Paesi Bassi, sia per dare informazioni che per distribuire le credenziali. Il racconto che segue, tratto dalla sua prima esperienza del 2017, ben evidenzia che il Cammino è anche fatica, pur sempre ben ripagata dall'esperienza sensoriale e umana. Buona lettura! ■



Sacro Speco a Subiaco

Ho avuto l'occasione di vivere il Cammino di San Benedetto quando, in qualità di operatrice video, ho fatto le riprese per il sito di Italia Slow Tour (il video lo potete vedere qui sotto nel QR!). È lì che abbiamo conosciuto Simone Frignani e abbiamo visitato per la prima volta la biblioteca di Santa Scolastica, 150.000 volumi, 213 incunaboli, 4.000 pergamene e il primo libro stampato in Italia, nella sede di quella che è stata la prima tipografia italiana. Nel manoscritto più antico, del X secolo, vedemmo scritte delle note: dei piccoli puntini neri. (Forse l'origine delle note e del pentagramma? Dopotutto, Guido d'Arezzo era un monaco benedettino, ed è noto per essere l'inventore dei nomi delle note musicali.) Per i monaci che cantavano, erano indicazioni per intonare bene il canto gregoriano, di cui era indicato solo il testo. Proseguendo nel percorso arrivammo al Sacro Speco, un monastero addossato alla montagna, il monte Taleo, quasi inglobato in essa anche per il colore della roccia e della pietra color miele. La costruzione racchiude, come in uno scrigno, la grotta in cui San Benedetto visse in eremitaggio per tre anni, effettivamente tutto dà una sensazione mistica, proprio quello che il luogo voleva

suggerire. Ci venne incontro don Luigi, che ci avrebbe fatto da guida. Io avevo il compito di riprendere gli affreschi all'interno del Sacro Speco, e ci entrai con la telecamera e il cavalletto, lasciandomi dietro lo spazio aperto. Mi ritrovai da sola nella chiesa superiore, circondata da affreschi. L'impressione immediata fu quella di trovarmi al centro di un lunghissimo e curatissimo fumetto dipinto sulle pareti con colori sgargianti. Un fumetto che raccontava episodi del Vangelo e della vita di San Benedetto. Forse il paragone che rende ancor meglio l'idea è un film colossal a colori, per cui posso solo immaginare la meraviglia che poteva scaturire nei pellegrini nel Medioevo, quando il colore non era così predominante nella vita di tutti. In tutta quella bellezza, però, feci due considerazioni ben poco poetiche: la prima: che la biografia di San Benedetto è costellata da disgrazie e, a quanto pare, all'artista premeva pure farle conoscere ai fedeli, anche a quelli analfabeti. La seconda: che esiste una regola capace di spingere dei confratelli a voler avvelenare per ben due volte chi l'ha creata. L'ora et labora verrà pure riportata, nei libri e nei sussidiari che si

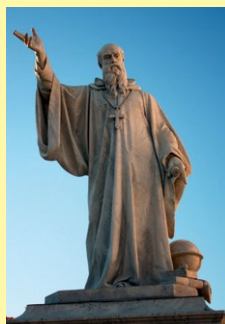


© Mirkò Pradelli



© Simone Frignani

Il Cammino di San Benedetto



Il Cammino di San Benedetto è un cammino di pellegrinaggio lungo **300 km**. Da **Norcia** (Umbria), dove Benedetto è nato, ci sono 16 tappe a piedi o sette tappe in bicicletta via Subiaco (a est di Roma) che portano a **Montecassino** (Lazio).



A Subiaco Benedetto si è ritirato in una grotta per tre anni e a Montecassino, dove ha edificato il monastero del suo Ordine, è sepolto.

Il 24 agosto 2016 c'è stato un terribile terremoto di 6,2 gradi della scala Richter, che ha causato 293 morti, 388 feriti e 2500 sfollati.

In un articolo in due parti *Everdiene Geerling* racconta la sua esperienza in questo Cammino.

Nell'estate del 2017 è partita da Norcia, ma a causa di una temperatura soffocante di oltre 40 gradi ha dovuto interrompere il suo cammino. Nell'autunno del 2018 è tornata per camminare da Subiaco a Montecassino, ma poiché il viaggio per diverse ragioni è stato eccezionale, ha cominciato di nuovo da Norcia. *In questa prima parte racconta l'emozionante partenza e la necessaria interruzione. Nella seconda parte, che pubblicheremo nel prossimo numero, parlerà di San Benedetto e di cosa rende questo cammino così speciale.*



5 | Il lago del Turano

6 | Arco di Trevi di Guarcino, FR)

leggono a scuola, come una scelta etica e auspicabile, ma a suo tempo non è stata mica molto apprezzata. Fatto sta che, tra la bellezza e l'ironia, mi porto ancora quegli affreschi e quel monastero negli occhi. Zoe



Syusy sul Cammino di San Benedetto con Simone Frignani. Link breve: qrco.de/sanbenedetto



L'Europa sembra in rovina ma il Santo ci crede ancora

Testo e foto: Everdiene Geerling*



assoluto: sono scioccata. Incontro subito due militari armati: un anno dopo il terremoto sembra effettivamente che nulla sia successo. Che pena. Saluto i militari con le lacrime agli occhi e mi avvio verso Piazza San Benedetto. La meravigliosa basilica di San Benedetto, eretta sulla casa natale del Santo e di sua sorella Scolastica e completamente restaurata nel 2010, è crollata. Solo la facciata è ancora in piedi, ma è avvolta nell'impalcatura per evitare che cada. La torre del municipio è piena di sostegni, il museo è chiuso e la collezione è divisa tra i musei della zona. Solo san Benedetto, Patrono d'Europa, è rimasto ancora fiero sul suo piedistallo. La stessa Europa sembra ormai in rovina, ma il suo patrono ci crede ancora.



NORCIA - Basilica di San Benedetto

Le pietre di Norcia. Si muore dal caldo già da alcuni giorni. In una soffocante calura mi reco da Spoleto a Norcia, il punto d'inizio del Cammino di San Benedetto. Leggermente emozionata, mentre mi avvicino mi chiedo: cosa ci troverò ora, dopo il terremoto? Lungo le mura cittadine si vedono le pietre cadute, e in alcune parti ci sono sostegni. All'ultima fermata scendo.

Nel bar gli unici altri clienti sono militari, poliziotti e un abitante un po' svagato. È già passato quasi un anno dal terremoto ma gli abitanti si lamentano: ogni giorno passano da qui politici a promettere che arriveranno aiuti, ma gli abitanti non si fidano più. L'unico modo per far tornare a vivere Norcia è stimolare l'economia locale portando denaro ai negozi e ai ristoranti del posto. Ma in un bar puoi solo ordinare un caffè e un cornetto e non molto altro. Non ho voglia di partire. Vado ancora una volta al bagno, e poi parto davvero. Zaino in spalla, bastoni da passeggio in mano, e un ultimo saluto.

Il mio cuore piange. Attraverso Porta Ascolana, anch'essa con sostegni, arrivo in centro in via Roma. Le strade laterali sono recintate con cancelli e cartelli che riportano: Zona Rossa, area vietata.

Le macerie sono sulle strade, le case sono in rovina, la gente se n'è andata. C'è un silenzio

Cosa ci faccio qui? Non c'è nessuno qui, eccetto militari, poliziotti ed io. I negozi sono chiusi. Amareggiata, mi avvio verso la strada principale. La mia presenza qui sembra inopportuna: che cosa ci faccio qui? Mi sento una "turista dei disastri", me ne devo assolutamente andare.

Torno indietro verso Porta Ascolana e mi imbatto nei F.lli Ansuini, a mio giudizio una delle più appetitose (e belle) botteghe con un'enorme varietà di formaggi, salumi, carni e naturalmente le lenticchie di Castelluccio. Il proprietario ha appena aperto il suo negozio e mi ha salutato sorridendo. Ed ecco che non riesco a trattenere le lacrime: caro signore, come vorrei comprare tutto il suo negozio. Perché mi piace girare per gli scaffali, perché si vendono leccornie una migliore dell'altra, perché ammiro lo spirito indomito di questa famiglia, perché vorrei tanto aiutarla finanziariamente. Ma il mio zaino è già pieno: e allora mi riprometto di ritornare. Il mio cuore piange. E con sentimenti contrastanti, mi avvio verso il Cammino di San Benedetto.

Piccola italiana & grande olandese. È ormai una settimana che cammino nella calura. A Castel di Tora la mia ospite Rita prepara il pranzo: bruschetta, insalata, pasticcio di melanzane, pane



CAMMINARE ALL'EPOCA DEL COVID alcune regole

Molti chiedono se sia possibile partire per un Cammino all'epoca del Covid. La risposta è affermativa, purché ci si attenga ad alcune regole. A seguito le indicazioni diramate da [#iocamminoinitalia](#), un raggruppamento di associazioni che si occupano di promuovere i Cammini nel nostro Paese.

- ✓ Prenota il pernottamento con anticipo.
- ✓ Prima di metterti in cammino, assicurati di essere in buona salute!
- ✓ Attendi all'esterno dell'accoglienza le indicazioni del gestore.
- ✓ Concorda con il gestore i luoghi dove consumare cibo e bevande.
- ✓ Lascia lo zaino e la tua attrezzatura tecnica dove appositamente predisposto dal gestore.
- ✓ Utilizza mascherina, guanti, e igienizzante a base alcolica quando entri nell'accoglienza e ogni volta che non puoi mantenere la distanza di sicurezza.
- ✓ Lavati spesso le mani ed utilizza i tuoi asciugamani personali.
- ✓ Ricorda che il gestore può sottoporli al controllo della temperatura e che, se superiore ai 37,5°, può negarti l'ingresso all'ospitalità.
- ✓ Non disperdere i tuoi dispositivi individuali di protezione usati e chiedi al gestore dove differenziarli.
- ✓ Ricorda che attenersi a queste regole è per la sicurezza tua e di tutti!

integrale, pomodori. Per me è tutto egualmente squisito; ma poi mi sento quasi scoppiare. E quando Rita torna al suo lavoro, mi avvio verso Castel di Tora, uno dei più bei borghi d'Italia. Lo sforzo fisico per salire e scendere è eccessivo: ho mangiato troppo, e il caldo sommato alla stanchezza fa il resto. Sento che devo rimettere: riconosco questi sintomi dai cammini precedenti.

Quando fa molto caldo, il corpo ha bisogno di molte energie per riprendersi dopo un grosso sforzo fisico, e perciò ferma la digestione. Questo mi succede sempre e quindi non devo mangiare troppo prima di cominciare il cammino. Piccola consolazione: sembra che ne soffrano anche alcuni ciclisti. Mi avvio molto lentamente a casa e mi stendo sul letto. Non devo pensare al cibo. E Rita ha preso anche un tartufo fresco dai vicini. Assolutamente no. Di sera provo a spiegarle che non posso pensare a mangiare per ora, e lei mi prepara un pò di frutta mentre cucina altro per sé stessa.

Dopo aver dormito bene, mi prendo un giorno di riposo a Castel di Tora. Di mattina Rita sta già cucinando fagiolini per il pranzo. Con un pezzo di carne e di mozzarella riesco di nuovo a mangiare con gusto. Ma non devo mangiare troppo stavolta, anche se non riesco a spiegarlo alla cara Rita nel mio stentato italiano. Non so infatti come si dice in italiano: nausea, vomito e diarrea. Quindi devo semplicemente evitare di mangiare molto. Ma la piccola italiana non crede che mangiare poco sia un bene per una grande olandese: e quindi mi tocca ascoltare le sue ragioni ed accettare multivitamine e magnesio.

“Non ho alcuna intenzione di fermarmi!”

Il giorno dopo a Orvinio (un altro dei “borghi più belli d'Italia”) chiedo prudentemente al proprietario Maurizio informazioni sul percorso in bici. “Nooo, non lo devi fare”, mi scongiura. Sì, capisco bene che il percorso a piedi è più bello, ma a volta bisogna fare delle scelte. E il percorso in bici sembra più facile. Stamattina il mio zaino si è strappato e Maurizio mi ha detto: “Questo è un segno, forse ti devi fermare.” Vorrei urlare con tutta l'anima: “Noo, non ho alcuna intenzione di fermarmi.” Ma la ragione mi dice altro: “Sarebbe giusto arrendersi: salire su una montagna a 40 gradi con uno zaino pesante non è saggio.” Ma alla fine decido



di proseguire. Maurizio si offre di accompagnarmi almeno per un tratto con la macchina. Questo mi eviterebbe un paio di chilometri di salita. Ci penso e ci ripenso. Mi sento un po' un'ietta. Ma sì, in fondo va già meglio no? E allora saliamo con la macchina e presso un cartello mi fa scendere e mi mostra la strada da fare: “Va' verso quel boschetto, sali e poi segui le indicazioni dei cartelli. Arrivata presso alcune rovine gira a sinistra e segui ancora i cartelli. Non è difficile. E se hai problemi, telefonami.” Va bene, ce la posso fare. Ci salutiamo, mi guarda e mi ripete “vai a sinistra” accorgendosi della mia esitazione. La strada è sempre più in salita e io sento subito la colazione tornarmi in gola. Spero che non duri molto altrimenti telefono.

Di quanti segnali hai bisogno?

Devo proseguire con calma, senza affrettarmi. E prima di arrivare a Licenza ricevo un messaggio col quale Maurizio mi chiede se va tutto bene. Sì, tutto bene.

Prendo un caffè, seduta su una panchina all'ombra mangio la torta che ho portato, e intanto telefono a Marzia per il prossimo pernottamento a Mandela. E così passo ancora qualche giorno senza decidermi. Fuori ci sono almeno 40 gradi. Dormo male: la notte resto seduta sul letto, pronta a correre al bagno. Mangio poco: mi nutro esclusivamente di pesche e pomodori. Mi sento uno straccio e sono emotivamente a pezzi. Le previsioni dicono che si arriverà a 45 gradi: i giornali avvisano di stare attenti all'ondata di caldo. A Roma scarseggia l'acqua; per la siccità ci sono molti incendi. Non solo il mio zaino si è strappato, ma anche i miei pantaloni e il pigiama. Everdiene, riconosco: anche tu sei a pezzi. Di quanti segnali hai bisogno? Ma questo è a scapito della mia salute. Una volta qualcuno mi ha definito inarrestabile e in molti casi questo è bello, ma è anche necessario saper dire basta, saper ammettere: ora mi fermo qua e non vado oltre. Devo accettare il fatto che non sono (più) fisicamente in grado di affrontare un pellegrinaggio con alte temperature: l'ho fatto per anni, ma ora non ce la faccio più. Quindi quando arrivo a Subiaco, decido di fermarmi. Anche se il mio cuore piange di nuovo.

*Traduzione: Margherita Merone - Spijker (www.verbaitalica.com)

Questo articolo è stato originariamente pubblicato in olandese su OMNES 18 | 2019, rivista dell'Associazione di pellegrinaggio a Roma (www.pelgrimswegen.nl)

...CONTINUA. NEL PROSSIMO NUMERO CE LA FARÀ! >>>>>>>>