

Il cammino di San Benedetto



Crux Sancti Patris Benedicti - Croce del Santo Padre Benedetto

Crux Sancta Sit Mihi Lux - La Santa Croce sia la mia luce,
Non Draco Sit Mihi Dux - Non sia il demonio mio condottiero
Vade Retro Satana - Fatti indietro, Satana
Numquam Suade Mihi Vana - Non mi attirare alle vanità
Sunt Mala Quae Libas - Sono mali le tue bevande
Ipse Venena Bibas - Bevi tu stesso il tuo veleno

Le prime cinque tappe da Norcia a Rieti : 30 aprile - 4 maggio 2015

Introduzione



Il Cammino di San Benedetto, patrono d'Europa, inizia a Norcia, suo paese natio e di Santa Scolastica sorella gemella, per concludersi in 16 tappe e dopo 300 chilometri all'Abbazia di Montecassino dove San Benedetto scrisse "La Regola" che seppe guidare e guida tutt'oggi la vita nei monasteri di tutta Europa.

Noi abbiamo percorso le prime cinque tappe da Norcia a Rieti per un totale di circa 80 km .

Non sappiamo se e dove San Benedetto passò per recarsi da Norcia a Roma (molto probabilmente utilizzò le strade romane di allora oggi divenute strade pericolose e impraticabili ai pellegrini per il traffico) ma il percorso pensato e tracciato da Simone Frignani offre la possibilità di visitare oltre ai luoghi di San Benedetto, di Santa Rita da Cascia e di San Francesco anche altri posti di Santi meno conosciuti.

Il pellegrinaggio offre anche l'opportunità, seguendo l'itinerario tematico proposto, di unire luoghi di fede, storia, architettura e, percorrendo sentieri, tratturi, carrarecce e strade secondarie anche l'opportunità di fare una sana attività fisica ed ecologica.

L'allegria, la condivisione della fatica ed il trascorrere tutto il tempo assieme, i momenti di preghiera comunitaria e gli spazi di riflessione personale, hanno fatto da cornice agli scorci della nostra bellissima Italia centrale.

Se l'Umbria è il cuore dell'Italia, Rieti ne è sicuramente l'ombelico.

Tracciato del percorso Norcia - Rieti 80 chilometri



La credenziale



La credenziale è il documento che attesta lo “*status*” di pellegrino. Ognuno di noi aveva la sua credenziale ove sono stati posti i timbri dei luoghi visitati lungo il cammino.

La nostra credenziale



Associazione Amici del Cammino di San Francesco
Via San Vittorino 5, 06081 Assisi (MC) - Italia
www.dipiamanducasse.it

Associazione Amici del Cammino di San Benedetto
Via Nuova 6, 62035 Orvieto (VT) - Italia
www.camminoebenedetto.it

Hic Chartula attestamus quod
ROBERTA FERRARIO
(nomen et cognomen)
via delle Sarcocelle Monte Lecco
1432
(domicilium)

Con la benedizione di Mons. GIACCARO MARIA BRIGANTINI
Arcivescovo di Capua-Tuscani-Orvieto
2 febbraio 2011, promulgazione di Gesù al Tempore

Hic Copit peregrinans
per vias Beati Francisci
ad Limina Montis Sancti Michaeli
et ad Limina Sancti Benedicti

Initium peregrinationis
NORCIA
De 20. Mens. 04. Ann. 2015

Finis peregrinationis
Luglion
ubi apert

Oportet in his locis, singulis locis imprimere
testimonia viatoris



Il monogramma



Il simbolo del cammino di San Benedetto è un monogramma giallo rappresentato dalla lettera “B” innestata sulla Croce. Serve ai pellegrini per seguire il giusto percorso. Divenuto a noi familiare qualcuno l’ha simpaticamente rinominato “il simbolo di Benny”.

Prima tappa: Norcia - Cascia

km. 17,7 - 30 aprile 2015



Partiti alle ore 05.30 da Sartirana siamo giunti in quel di Norcia a mezzogiorno, giusto in tempo per un giro turistico tra le vie del paese e pranzare sotto il “portico delle misure” dove anticamente si svolgeva il mercato, gustando i salumi della famosa norcineria.

Visitiamo poi la Basilica di San Benedetto ed alle 14.30 ci rechiamo presso il negozio dei souvenir gestito dai benedettini a far timbrare le credenziali del pellegrino.

Il timbro ci verrà posto da un giovanissimo fraticello: ora il nostro pellegrinaggio può ufficialmente partire.

Prima tappa: Norcia - Cascia



Prima tappa: Norcia - Cascia



Prima tappa: Norcia - Cascia



Ecco come ci appare Cascia al nostro arrivo. Davanti a noi c'è ancora la discesa e la risalita. Anche se abbiamo percorso con entusiasmo la nostra prima tappa, la fatica dopo circa 5 ore e $\frac{1}{2}$ di cammino inizia a farsi sentire. Qualcuno pensa di utilizzare le scale mobili per arrivare a destinazione: il ns. B/B è a pochi passi/gradini dal Santuario di Santa Rita. Ma la provvidenza ci aiuta a mantenere saldo il nostro spirito di pellegrini e troviamo le scale mobili chiuse. Mentre percorriamo la prima rampa in salita incontriamo un gruppo di pellegrini che si stanno recando a prendere l'autobus, unico mezzo rimasto sul piazzale del parcheggio ormai deserto. La loro parlata non tradisce: sono delle nostre parti. Scopriremo poi che sono di Barzanò ed Ausilia conosce il sacerdote che li accompagna. Tanta strada per ritrovarci ancora in Brianza!!!

Prima tappa: Norcia - Cascia



Veniamo ospitati presso il B/B Palazzo Sassatelli, gestito dal “maestro” chiamato così per la sua attività di Direttore della Banda Musicale locale. Basta percorrere una rampa di scale per trovarsi davanti al Santuario di Santa Rita. Dopo esserci sistemati nelle camere usciamo per la cena presso il Ristorante il Caminetto. Terminata la cena qualche foto notturna al Santuario e poi tutti a nanna.

Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto km. 17,9 - 1 maggio 2015



Prima di ripartire per la seconda tappa vogliamo rendere omaggio e pregare sulla tomba di Santa Rita. Dopo la sveglia e la colazione il “Maestro” ci offre la possibilità di lasciare fino alle ore 10.00 della mattina gli zaini c/o il suo B/B. Potremo così visitare i luoghi sacri liberi del pesante fardello.

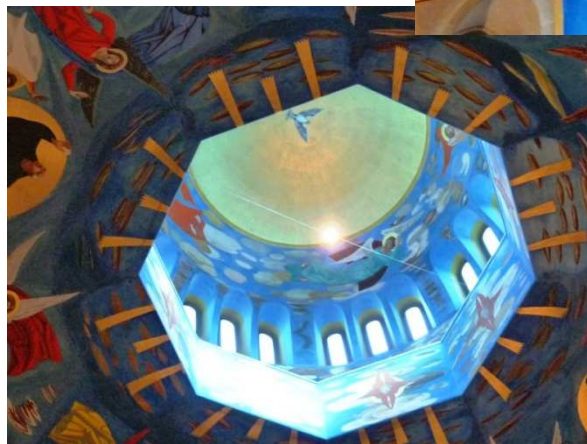


Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Visitiamo inizialmente la Basilica di Santa Rita costruita in epoca moderna.
Ne sono testimonianza lo stile architettonico e gli affreschi.

Qui accorrono tutti i pellegrini del mondo



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



... perché vi sono custodite le spoglie della Santa, esposte in una teca trasparente per consentire a tutti i pellegrini di vederne le sembianze.

All'uscita una monaca di clausura distribuisce petali di rose in ricordo del miracolo della rosa fiorita in pieno inverno.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Alle nove possiamo accedere alla visita dell'adiacente monastero di clausura di Santa Rita. Ci accoglie un monaco benedettino che, in modo affascinante e coinvolgente, narra la vita della "Santa degli impossibili" contestualizzandone ai giorni nostri i suoi messaggi. Visitiamo così gli antichi locali ove trascorse gli ultimi anni della Sua vita. All'esterno è in bella mostra un'antica vite: era un arido legno che Santa Rita, per obbedienza, fu costretta ad innaffiare per lungo tempo. Ecco che il secco legno si trasformò in una rigogliosa vite. Durante l'ultima vendemmia la Madre Badessa ha inviato al Santo Padre Papa Francesco il più bel grappolo raccolto.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Proseguiamo la visita all'interno del monastero da cui si ha una vista meravigliosa sui tetti di Cascia e sui monti Sibillini ancora innevati.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Terminata la visita al monastero, passiamo a ritirare gli zaini e iniziamo la seconda tappa che ci porterà da Cascia a Monteleone di Spoleto passando per Roccaporena, il paese dove nacque e visse Santa Rita prima di essere accolta nel monastero.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



A Roccaporena decidiamo di raggiungere la cima del Sacro Scoglio dove Santa Rita si ritirava in preghiera, meta di tanti pellegrini che percorrono la lunga salita di 300 gradini anche a piedi nudi, in segno di devozione o per chiedere una grazia. Santa Rita pregava così intensamente in questo luogo da lasciare impronte nella pietra le impronte dei gomiti e delle ginocchia.

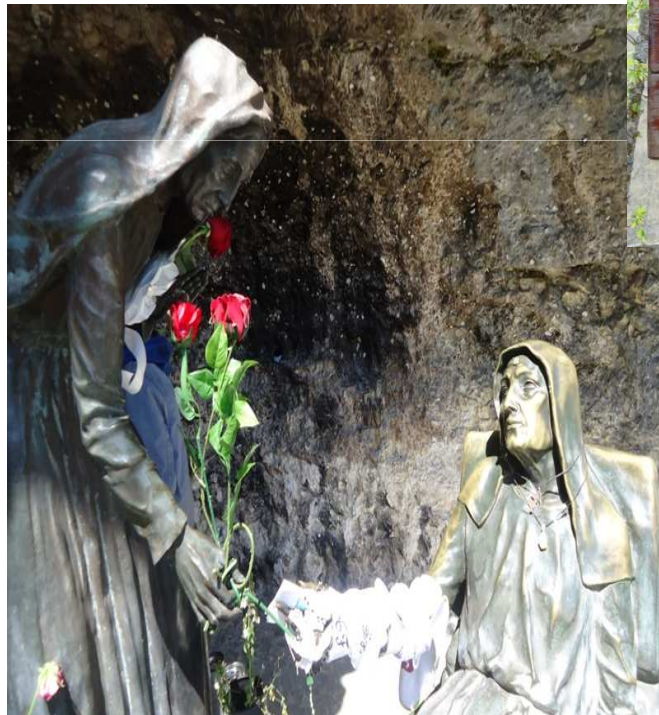
Qui ci fermeremo per il pranzo in un luogo appartato e senza disturbare gli altri pellegrini.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Scesi dal Sacro Scoglio visitiamo i luoghi di Roccaporena: la casa natale, la casa maritale, l'orto dove in pieno inverno sbocciò una rosa e maturarono due fichi, la chiesa di San Montano dove si sposò Santa Rita, il Lazzaretto dove curò gli ammalati ed il Santuario a Lei dedicato.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Lasciamo a malincuore Roccaporena per riprendere il cammino verso la nostra seconda tappa. Il caldo sole si fa sentire ma la bellezza della natura e l'acqua fresca di una fontana ci aiutano a proseguire.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Non raggiungeremo Monteleone di Spoleto ma ci fermeremo tre chilometri prima, al Colle del Capitano presso l'omonimo agriturismo: un vero e proprio agriturismo!!!
E' qui che nel 1902 fu ritrovata la famosa biga del VI secolo a.C. dagli avi degli attuali gestori.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Sono le 17. Abbiamo tutto il tempo di sistemarci nelle nostre accoglienti camere ed aspettare in questa oasi di pace e natura l'ora della cena fissata dalla Sig.ra Piera per le ore 20.00.



Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto



Alla nostra tavolata si uniscono due simpatici signori di Brembate di Sopra (BG) che si trovano da queste parti a “caccia fotografica” di orchidee spontanee/selvatiche. Apprendiamo così che nel mondo ci sono centinaia di varietà.

Non stiamo ad elencarvi le tante portate di un vero e sano agriturismo ma sicuramente il finale di liquori fatti in casa è stato molto apprezzato da tutti.



Chiacchieriamo sino a tarda sera per poi ritirarci subito a dormire, anche perché fuori tira un freddo vento.

Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa km. 13,3 - 2 maggio 2015



Dopo un'abbondante colazione a base di biscotti, torte e marmellate fatte in casa, lasciamo Colle del Capitano per raggiungere la vicina Monteleone di Spoleto.

Prima di iniziare il cammino ci raccogliamo in un momento di preghiera.

Si parte. Davanti a noi: colline, campi, mucche e pecore al pascolo. Il cielo è coperto ma la pioggia sembra lontana.



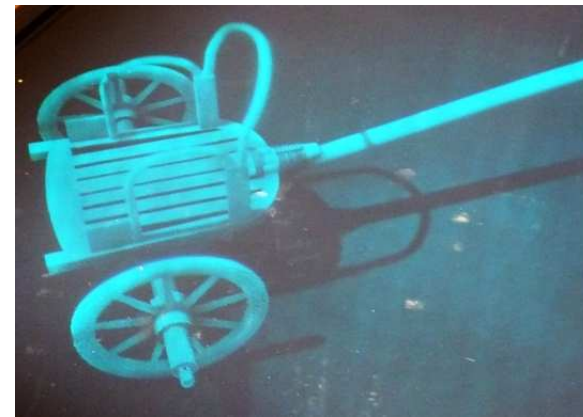
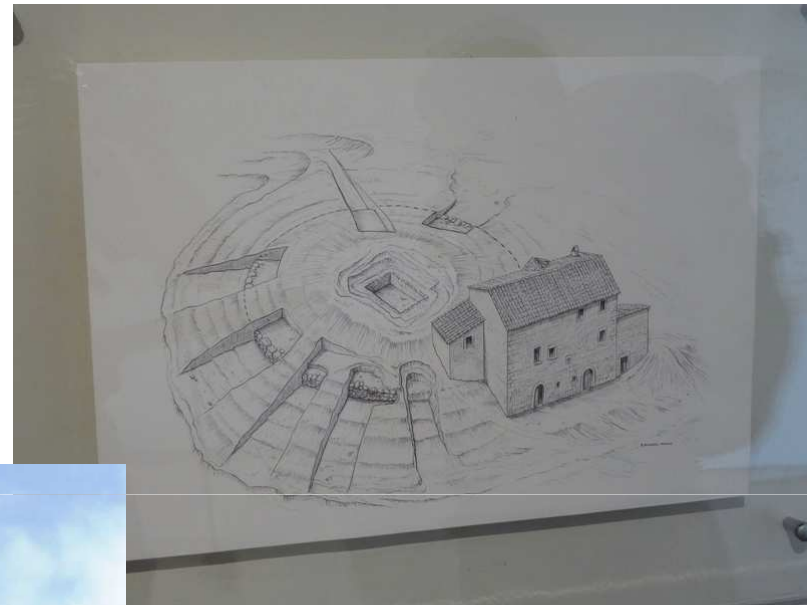
Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa



Monteleone di Spoleto è una città medievale a 1.000 mt di altitudine. Visitiamo la Torre dell'Orologio, la chiesa ed il convento di San Francesco dove è anche conservata copia della famosa biga (l'originale è in esposizione al Metropolitan Museum di New York).



Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa



Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa



Acquistiamo la spesa per il pranzo al sacco e lasciamo Monteleone di Spoleto per incamminarci verso Leonessa. Dopo esser usciti dalle mura medievali del paese, grazie ad un sentiero raggiungiamo la sottostante frazione di Ruscio. Il percorso ora spiana sotto il sole cocente portandoci verso una vecchia miniera. A metà strada ci rinfreschiamo alla fonte dell' Asola per poi arrivare al paesino semideserto di Villa Pulcini dove ci fermiamo sui gradini della chiesetta ben ombreggiata. Chiediamo ad un signore se c'è un bar per acquistare una bottiglia di vino per il pranzo e lui ce la offrirà generosamente.



Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa



Dopo il pranzo, intervallato dal saluto di qualche vecchietta che passa davanti alla chiesa più per curiosità che per necessità, rimettiamo gli zaini in spalla e ripartiamo per Leonessa. Superiamo i paesini di Villa Lucci, Villa Alesse e Villa Massi percorrendo una cocente strada asfaltata e raggiungiamo finalmente la nostra meta. Davanti a noi Porta Spolentina di Leonessa dove ci possiamo rinfrescare ad una caratteristica fontana.



Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa



Ci sistemiamo nella camere e poi andiamo a conoscere Leonessa: visitiamo il santuario di San Giuseppe da Leonessa, Piazza 7 Aprile e la chiesa di San Pietro. Alle ore 17.00 entriamo nella chiesa di Santa Maria del Popolo per la Santa Messa Prefestiva celebrata da un frate francescano che sembra il gemello di un ringiovanito Giuliano Ferrara. I canti vengono proposti da un simpatico giovane all'armonium che al posto dello spartito usa un tecnologico tablet. Potrebbe essere un'idea per il nostro maestro di coro: ne parliamo durante l'ottima cenetta alla Trattoria Alesse.



Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa



Finita la cena, mentre facciamo quattro passi digestivi prima di andare a dormire ci ritroviamo in una festa paesana nel mezzo di una piazzetta: a Leonessa si festeggia il passaggio della transumanza dei cavalli. E' qui che ritroviamo anche tre ragazze di Viterbo conosciute durante il cammino. La stanchezza ha il sopravvento e ben presto lasciamo quest'allegra compagnia per il nostro letto. Buona notte.



Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone km. 15,2 - 3 maggio 2015



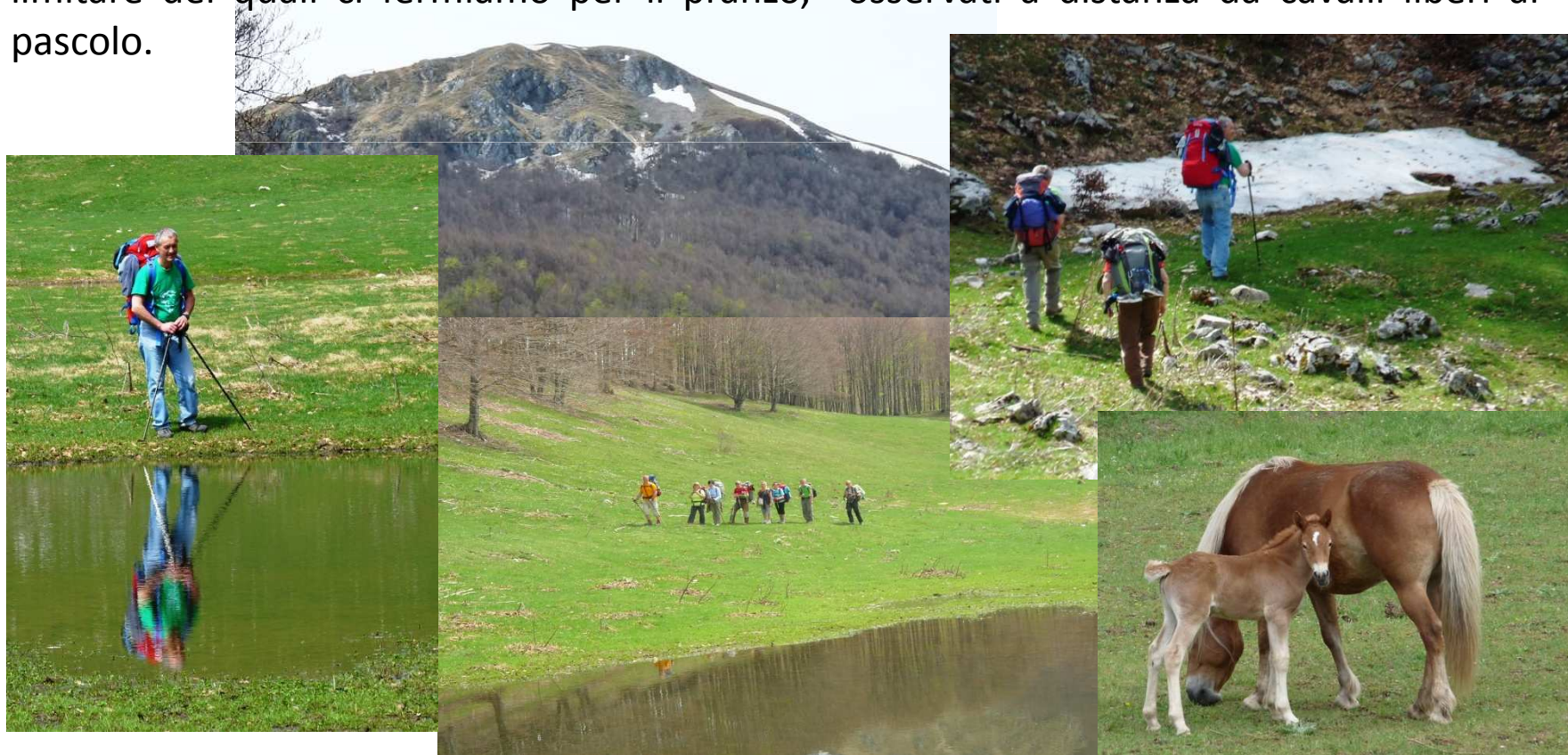
Oggi ci aspetta la tappa più impegnativa: è la tappa “montana” di questo cammino, con 600 mt di dislivello in salita e 750 mt in discesa per superare il valico dei Monti Reatini. Tranne per i primi 4 km su asfalto il resto è tutto nel bosco. Sveglia di buon mattino e colazione in un bar del centro dove incontriamo alcuni ragazzi in partenza per la transumanza con i cavalli. Dobbiamo però aspettare le 08.30 che aprano i negozi per fare gli acquisti del pranzo al sacco: qui non ci sono supermercati ed i negozi aprono anche la domenica mattina. Foto di rito in piazza 7 Aprile deserta e via, si parte !



Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone



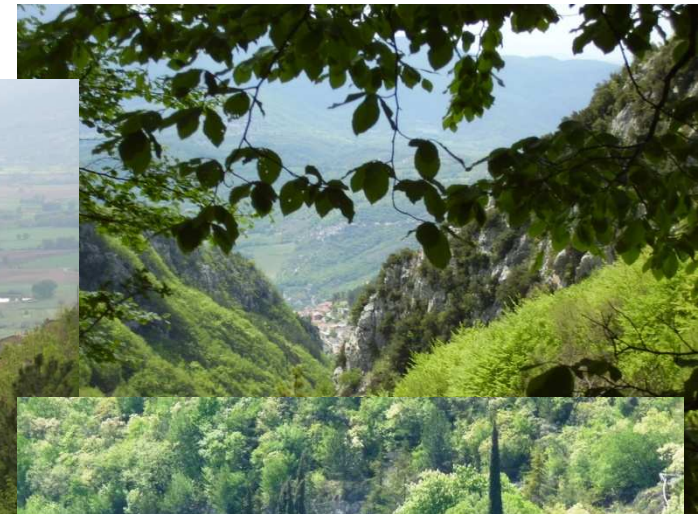
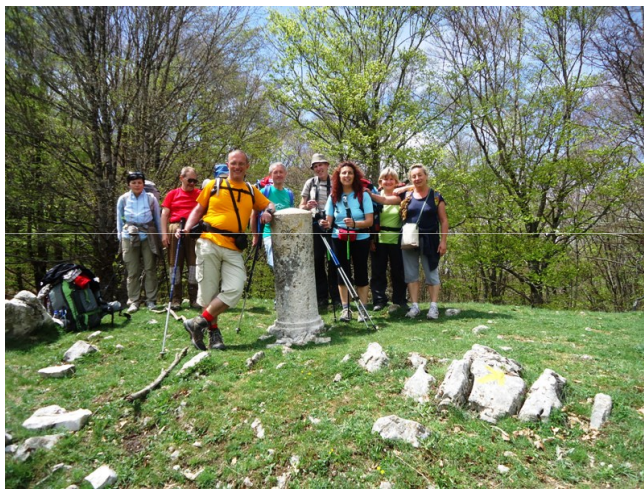
Nel primo tratto di asfalto sulla strada che porta al Terminillo, le auto ed i ciclisti che ci sorpassano ci salutano. La strada sterrata sale gradatamente nella faggeta dove incontriamo alcuni cumuli di neve alle pendici del Monte Macchialaveta. Giungiamo così alla radura di San Bartolomeo costellata da due laghetti e, dopo aver superati i ruderi dell'antico oratorio di San Bartolomeo, raggiungiamo i prati di Santa Maria al limitare dei quali ci fermiamo per il pranzo, osservati a distanza da cavalli liberi al pascolo.



Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone



Si scende e dopo aver superato una gola si apre davanti a noi il panorama della Valle Santa, sui laghi Lungo e Ripasottile, sui Monti Sabini e, finalmente, sulla nostra meta: il convento di San Giacomo ed il paese di Poggio Bustone. Giunti al convento francescano ci accoglie Padre Renzo, il guardiano.



Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone



Ci sistemiamo velocemente nelle accoglienti camere perché vogliamo raggiungere il Sacro Speco ove San Francesco ricevette il perdono dei peccati. Per arrivarci dobbiamo percorrere nel bosco di querce secolari e aceri campestri lo stesso percorso del Santo. Ci arriviamo dopo aver percorso 600 mt in circa mezz'ora di cammino. Lungo il percorso vi sono sei edicole erette intorno al 1650 a ricordo dei fatti miracolosi avvenuti a San Francesco: l'orma del breviario, l'orma del cappuccio, le impronte del ginocchio e del gomito impresse nella roccia, l'apparizione del demonio che lasciò le sue impronte deformi, l'impronta di un piede del Poverello di Cristo e l'ultima con l'impronta del piede di un Angelo apparso al Santo in forma umana.





Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone

Ritorniamo così al convento per fare le docce e partecipare lavati e profumati ai Vespri domenicali consapevoli di far un po' felice Padre Renzo che altrimenti si sarebbe trovato da solo in questa stupenda umile chiesetta. Prima di recarci in chiesa abbiamo modo di farci timbrare le credenziali, comprare la cartolina che spediremo a Don Adriano, fare qualche piccolo acquisto nel negozietto di souvenir, visitare il convento e lasciare l'offerta per l'ospitalità.



Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone



Quarta Tappa: Leonessa - Poggio Bustone



Le sorprese non tardano ad arrivare ed ecco che, in perfetto stile francescano, Padre Renzo si offre per prepararci la cena con quanto donato in giornata dai fedeli. Ci troveremo così pronti in tavola delle fettuccine con un ragù meraviglioso, affettati, formaggio, focaccia e vino. La cucina che ci ospita è molto grande e dotata di tutto punto. Nella sua semplicità e convivialità risulterà una delle più belle cene del cammino.

Dopo aver pulito e riassetato andiamo a dare uno sguardo al panorama serale che si apre davanti al convento per poi raggiungere i nostri letti. Sarà l'ultima notte di questo nostro pellegrinaggio.



Quinta Tappa: Poggio Bustone - Rieti km. 17,4 - 4 maggio 2015



Ci svegliamo presto per prepararaci e partecipare alla Santa Messa delle 07.30 celebrata da Padre Renzo. Al termine, foto ricordo e poi ci avviamo al sottostante paese di Poggio Bustone per la colazione mattutina non senza voltare lo sguardo ancora una volta al convento.



Quinta Tappa: Poggio Bustone - Rieti



Ci allontaniamo da Poggio Bustone alternando strade secondarie asfaltate a tratti di bosco e sentieri su terrazzamenti coltivati.

Il sole ed il caldo iniziano a farsi sentire quando raggiungiamo l'abitato di Cantalice. Qui ci fermiamo per acquistare il pranzo al sacco e rinfrescarci alle fontane del paese.



Quinta Tappa: Poggio Bustone - Rieti



Dopo gli acquisti ripartiamo e saliamo percorrendo le medievali vie del paese verso Cantalice Superiore.



Quinta Tappa: Poggio Bustone - Rieti



Raggiunta la località di Madonna della Pace percorriamo una strada sul crinale di un colle che, essendo in discesa, ci consente di ammirare la Piana Reatina con in primo piano i laghi Lungo e Ripasottile. Continuando la discesa verso il Santuario della Foresta, si incontra la chiesa dedicata a San Felice da Cantalice. Qui il nostro percorso si unisce al cammino di San Francesco.



Quinta Tappa: Poggio Bustone - Rieti



Superato un ultimo strappo in salita raggiungiamo il Santuario di Madonna della Foresta. Qui ci fermiamo per il pranzo. Alle ore 14.30 un taxi viene a prelevare Franco ed Ambrogio che ritorneranno a Norcia per riprendere le auto.

Gli altri, guidati da uno dei ragazzi della comunità di recupero "Mondo X" fondata da Padre Eligio (famoso negli anni 1960/70 per essere stato anche consigliere spirituale del Milan), visiteranno il Santuario.



Quinta Tappa: Poggio Bustone - Rieti



Originariamente la struttura era composta solo dalla piccola chiesa di San Fabiano e da un'abitazione del prete. Qui secondo la leggenda, San Francesco scrisse il famosissimo Cantico delle Creature e decise di ritirarsi per potersi operare e guarire da una grave malattia agli occhi. Il Santuario è noto anche per il "miracolo del vino": San Francesco riuscì a moltiplicare i pochi grappoli d'uva rimasti a causa di un'invasione di contadini che distrussero la vigna che il prete coltivava e curava.



ANTICA CHIESA DI SAN FABIANO

La mensa dell'altare
e il pavimento
sono del sec. XIII.

Sull'abside
affreschi del sec. XV.

Sull'altare della chiesa
posteriore si venera la
Madonna bambina
in terracotta.



Si torna a casa.

Apposto il timbro sulle credenziali ripartiamo per l'ultima stanca ed assoluta discesa verso Rieti che verrà effettuata praticamente tutta su strada asfaltata.

L'arrivo nella caotica e trafficata Rieti è un trauma, ma ormai il nostro pensiero è rivolto al viaggio di ritorno. Mentre Piero, Patrizia e Ruggero si recano in centro per raggiungere la curia vescovile e farsi rilasciare il timbro sulle credenziali, gli altri aspettano presso la stazione ferroviaria l'arrivo di Franco e Ambrogio.

Ore 18.00, fatto il pieno di carburante, si parte per il rientro a Sartirana. Dopo aver sbagliato percorso causa mancanza di segnaletica stradale, finalmente imbocchiamo la superstrada Rieti-Terni per inserirci poi sulla E45, la A1 e fermarci verso le 20.30 in un autogrill per la cena.

Si prosegue con viaggio tranquillo nel buio della notte per arrivare a Sartirana alle ore 01.30 di Martedì 5 maggio 2015.

I pellegrini



Cesare





Ruggero



Piero





Patrizia





Ausilia





Roberta e Ambrogio



tb



Franco e Silvana

Al nostro amato sherpa



Un caro saluto e ricordo va al nostro Vincenzo che, prematuramente scomparso nell'agosto 2014, quest'anno non era con noi.

“Caro Vincenzo, abbiamo sentito la tua mancanza, nell'esserci compagno di viaggio con il tuo stile, la tua disponibilità ed il tuo sorriso.

Durante la fatica di questo cammino e nei momenti di convivialità che tu amavi tanto, abbiamo sentito la tua presenza e vicinanza.

Caro Vincy ti abbiamo portato nei nostri cuori!”





Saluti finali

L'anno scorso abbiamo provato la forte emozione di entrare in Assisi da pellegrini. Quella era la nostra meta.

Quest'anno non avevamo una meta così importante da raggiungere; il cammino è rimasto forse "in sospeso", ma durante tutto il pellegrinaggio siamo stati avvolti da un senso di stupore, di pace e di serenità.

Tutto ci ha parlato di Dio: il verde della natura che si sta risvegliando dopo l'inverno, i ciclamini nei boschi, i cavalli allo stato brado, la figura di San Benedetto, di Santa Rita, i 300 gradini del Sacro Scoglio, la campana del Sacro Speco che ci ha invitato alla conversione, quei paesini aggrappati alla montagna dove regnava il silenzio, l'accoglienza fraterna e sincera di Fra Renzo, la testimonianza dei ragazzi di Mondo X al Santuario della Foresta, il piacere dello stare insieme a tavola e l'ospitalità ed il sorriso della Sig.ra Piera e di tutti coloro che abbiamo incontrato.

Il Signore ha proprio camminato con noi e ci ha fatto sentire fortemente la "Sua Presenza". Non è forse questo il senso del nostro cammino?

Siamo quindi grati e lieti per questo dono e cerchiamo di mantenere a lungo questa gioia nel cuore.

Infine il nostro grazie a Silvana per la perfetta organizzazione.



Silvana, Franco, Cesare, Ruggero, Ausilia, Piero, Patrizia, Roberta e Ambrogio