

RICERCHE E RACCONTI

Un pizzico di riflessioni per conservare pensieri importanti.



Sono io!

Un saluto e un grazie
per la vostra accoglienza -

Handwritten signature of Franco Zingoni.

Il Cammino di SAN BENEDETTO



IT Trecento chilometri di piedi o in bicicletta, per scoprire i luoghi di San Benedetto da Norcia (480-547), cuore della Regula monachorum e patrono d'Europa, in un affascinante percorso attraverso paesi e valli ricchi di storia, natura, tradizioni.
 In ogni centro che attraversate, conservare la propria autenticità e la dedizione all'accoglienza. L'unico con un'ottima capacità di rivelare al viaggiatore autentici insperati tesori d'arte e di cultura. Camminate fra i boschi e nelle vie acciottolate di borghi antichi, per riappropriarsi dei propri spazi e del proprio tempo. Trovare il senso e l'armonia del corpo e dello spirito.
 Il Cammino di San Benedetto è questo, è tanta altra ancora.

EN If you wish to discover the legacy of St. Benedict of Norcia (480 - 547), the author of the Regula monachorum and patron of Europe, you can walk or cycle in an area of three hundred kilometers, in a fascinating route through towns and valleys rich in history, nature and traditions.
 So many small towns that have preserved the authenticity and the dedication to the reception of guests, places with a real soul, all ready to reveal to the traveler unexpected treasures of art and culture. Being here means walking through the woods or the cobbled streets of those ancient villages, to rediscover your own spaces and time, and find yourself and the harmony of body and spirit.
 St. Benedict path means this, and much more than this.

DE Ein dreihundert Kilometer langer Strecke, die man zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen kann, liegt eine faszinierende Landschaften. Orte und Täler, die reich an Geschichte, Natur und Tradition sind. Dort kann man auch die Ursprünge von Norcia (480-547), Autor von Regula monachorum und Oberhaupt von Europa, kennen.
 Viele Small Towns, die ihre eigene, unverwundliche Identität behalten, genauso wie ihre Hingabe für Gäste. So viele kleine Orte, die bereit sind, dem Reisenden auch unerwartete Schätze der Kultur und Kunst zu enthüllen. Durch den Wald und auf den alten Kopfsteinpflaster durch die anderen Dörfer zu spazieren, ergibt sich, mit dem eigenen Raum und der eigenen Zeit, sich selbst und die Harmonie mit dem Körper und dem Geist wiederzufinden.
 Der Weg von San Benedetto dieser, aber auch noch viel mehr!

Come utilizzare il QR Code?
 Il QR Code è un codice a matrice che consente di accedere a contenuti extra sul Cammino di San Benedetto. Per utilizzarlo, basta scansionarlo con un'applicazione di lettura QR Code (disponibile su Google Play e App Store) o con un telefono che supporti la tecnologia NFC (disponibile su Google Play e App Store).
 The QR code is a matrix code that allows you to access extra content on the Camino di San Benedetto. To use it, simply scan it with a QR code reader application (available on Google Play and App Store) or with a phone that supports NFC technology (available on Google Play and App Store).
 Le QR Code sind ein Matrix-Code, der es ermöglicht, auf zusätzliche Inhalte zum Camino di San Benedetto zuzugreifen. Um sie zu nutzen, müssen Sie sie mit einer QR-Code-Leseanwendung (verfügbar auf Google Play und App Store) oder mit einem NFC-fähigen Smartphone (verfügbar auf Google Play und App Store) scannen.



MONUMENTO A LUIGI BATTISTI
MONUMENT LUIGI BATTISTI



SANTUARIO E CONVENTO DI SAN GEROLAMO
ST. JEROME'S SANCTUARY AND MONASTERY
WALLFARERS' CHURCH AND MONASTERY OF THE HOLY JEROME



SCAN IT!
 Scansiona il QR code per accedere ai contenuti extra sul Cammino di San Benedetto.

@camminodisan Benedetto
 www.camminodibenedetto.it
 REGIONE LAZIO
 Cammino di San Benedetto
 Cammino di San Benedetto

Si cammina molto più con la testa che con le gambe.

FRANCO ZINGONI

Il Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Montecassino

In solitaria

Bello, molto bello questo Cammino. Sorprendentemente coinvolgente. L'ho percorso tutto da solo (ad eccezione delle due ultime tappe). Non potevo venirne coinvolto più di così.

Questo Cammino è immerso in un "deserto" fatto di montagne e valli, montagne, valli ed ancora di montagne e valli. Imponenti pendii coperti intensamente da boschi folti di verde cupo. La vista è affascinante e impressiona la mente. Quel filare lungo di monti susseguenti, appare come la via dell'infinito e del silenzio.

Da qualche tempo mi sono lasciato trascinare in un'abitudine di cammino solitario, placido e pacato; i passi muovono il pensiero ed i luoghi lo approfondiscono. La solitudine ed il silenzio sono di conforto.

In questo Cammino, sull'Appennino umbro e laziale, talvolta, anzi spesso, quando di buon mattino mi preparavo ad affrontare il percorso del nuovo giorno e ne chiedevo qualche indicazione, mi veniva chiesto:

- Ma Lei è solo?
- Sì.
- E va lassù da solo?
- Sì.
- Ma guardi che i sentieri sono impegnativi, bisogna conoscerli e saperli camminare.
- Ho qualche esperienza. Grazie per le informazioni; è stato molto gentile e premuroso.

Così, con la "spinta" di questo viatico, partivo lasciando il mio occasionale e cortese informatore con una evidente espressione in bilico fra l'attonito e la commiserazione.

Però è vero. Forse (ma ripeto "forse") quel "deserto fatto di montagne" non è prudente attraversarlo in solitaria.

Ma questo mi riportava alla mente anche un mio personale concetto circa gli accadimenti di rischio e di pericolo in montagna con eventuale necessità di soccorso per i protagonisti del caso. In questi eventi, non di rado qualcuno, che "lassù" non c'è mai andato, è portato a dire: "Lasciateceli! Se la sono cercata". Io, allora, in controparte di quegli avvinghiati all'oscurità dell'inesperienza, mi sento di gridare ai soccorritori: "Andate e perdonate loro, perché non sanno quello che dicono". Talvolta la conquista della Bellezza dona la sublimazione del sentimento. E ciò, per essere vissuto, deve necessariamente essere compreso.

Così, nella mia vecchiaia avanzata ma non trascorsa, ogni giorno affrontavo nuove salite e nuove discese col movimento "kalipé" dei montanari himalayani: passo corto, lento e costante. Ed ogni sera arrivavo alla destinazione prevista.

Il Cammino ufficialmente parte da Norcia, ed io proprio così ho fatto. Sono partito da Piazza San Benedetto, lasciando in mezzo alla piazza medesima il Santo (la statua!) e quel che di Norcia rimane, dopo il terremoto del 2016. La facciata della Basilica mostra più tubi "Innocenti" che pietre originali. Mi è stato triste vederla. Ne avevo un bel ricordo vissuto in una gradevole visita di alcuni anni prima.

Alla mia partenza, la gentilissima Giusi, dell'Ostello "Il Capisterium", dove avevo alloggiato la notte precedente, volle che ci facessimo un selfie del quale ella aveva in mente una particolare destinazione.

Giusi mi mise al corrente anche dell'attività sostenuta dall'associazione "Amici del Cammino", della quale lei stessa fa parte, con lo scopo di tutelare e promuovere il Cammino di San Benedetto. A tale Associazione, che ha aderenti su tutto il percorso, i Pellegrini possono rivolgersi in caso di necessità.

Si parte dunque da Norcia, città natale di San Benedetto e di sua sorella gemella Santa Scolastica; con la prima tappa si giunge a Cascia, città di Santa Rita. Ecco, già dall'inizio vediamo le impronte che sono state lasciate su questo Cammino. Impronte significative di numerosi personaggi protagonisti nella fede religiosa, nella storia, nell'arte e nella cultura: tra tutti questi, numerosi, ricordiamo evidente San Tommaso d'Aquino, passando da Roccasecca. E molti altri se ne venerano in questi luoghi.

Sul Cammino insistono significativi Monasteri e Santuari, espressioni di incantevoli architetture e custodi di opere artistiche celebranti il senso della vita e narranti la Storia degli eventi che maturano la conoscenza.

Su tutti questi luoghi di culto e di esperienze, spicca l'Abbazia di Montecassino. Antico ed imponente, questo complesso segna il termine del Cammino. Fu voluto da San Benedetto e rappresenta oggi il sigillo di questo itinerario peregrinante dedicato al Santo medesimo, il quale viene avvertito costantemente nello spirito da chi si inoltra su quei sentieri indagando i suoi passi.

La secolare storia di Montecassino racconta come, nelle varie epoche, questa Abbazia abbia emanato diffusa espressione di sacralità e di cultura con i personaggi che l'hanno animata, con le opere e con la singolarità della preziosissima biblioteca custodita e protetta anche nelle vicissitudini più avverse che causarono più volte addirittura la distruzione barbarica dell'Abbazia, sempre straordinariamente ricostruita. L'avidità e la ferocia dei popoli Saraceni e Longobardi hanno infierito in passato su questo luogo di Pace, saccheggiando e distruggendo. Ed anche la Natura ebbe a manifestarsi distruttiva su Montecassino: il terremoto del 1349 provocò disastrosi danni.

Infine la ferita che ci appartiene. Quella che abbiamo vissuto e che fa parte della nostra epoca: la guerra negli anni '40, i bombardamenti continuati dal Gennaio al Maggio del 1944, che rasero al suolo l'Abbazia sul colle e la sottostante città di Cassino.

Dall'Abbazia si scorge, poco più in basso, il cimitero militare polacco. I soldati polacchi furono i primi a giungere sulla vetta del colle impegnandosi in una spietata battaglia contro il nemico; risalirono probabilmente proprio quei sentieri e quelle carrarecce che oggi, noi visitatori peregrinanti, risaliamo sotto il peso dello zaino e con non poca emozione ma limitata alla vista dello splendido panorama. I soldati conquistarono la posizione combattendo con valore e sacrificio, sapendo di dover dare tutto, anche la vita se la sorte l'avesse richiesta. Furono inflitte numerose perdite umane ad ambo le parti.

Nella regione vi sono altri quattro ulteriori cimiteri militari, in relazione alle varie nazioni di appartenenza. Appaiono tutti uguali o molto simili. Lunghe file di croci bianche, ordinate ed identiche, posizionate in un definitivo ed immutabile schieramento, ognuna con la propria storia terminata bruscamente nello stesso modo, nella freddezza di quelle circostanze che maturano l'evento in un'apparente normalità.

Perché? Perché? Sì, la risposta l'abbiamo sempre ma non è mai convincente.

Questa battaglia di Montecassino è la parte cupa e triste di tutto il Cammino; il visitatore dei luoghi ne avverte tutt'oggi la pesantezza morale e civica del pensiero che la ricorda.

Ma il Cammino è primariamente ed essenzialmente ispirazione e riflessione, è guardare con meraviglia i luoghi naturali o strutturati che impressionano ed affascinano chi vive altrove e lontano da quelle abitudini e da quelle modalità.

Il Cammino, come tutti i Cammini, è anche comunione tra chi ha l'occasione, praticamente sistematica, di incontrare sul percorso chi lo affronta con i medesimi intenti, curiosità e sentimenti.

Ho incontrato, in questi giorni, un gruppo di giovani ragazzi e ragazze di una nota ed antica Parrocchia della periferia di Firenze. Fu singolare e piacevole incontrare giovani di età da primi anni di Liceo e vederli procedere con soddisfazione attraverso un susseguirsi di boschi e montagne e con i medesimi intenti che anch'io mi ero proposto. Erano ben guidati da un, anch'egli giovane, "Don" che sapientemente li sapeva interessare e coinvolgere. Tra loro correva una leggera armonia e volentieri partecipavano alla valutazione dell'essenza e dei fatti del Cammino, sulle indicazioni puntuali della loro gioviale Guida.

In una occasione li raggiunsi a Isola del Liri, mentre con passo "kalipé" portavo avanti la mia vecchiaia, ("avanzata ma non trascorsa" = ho già spiegato altrove il significato di questa mia frase spesso ripetuta) li trovai in ammirazione della Cascata Grande del fiume Liri, che fa vistosa mostra nel centro della città, con richiamo continuo di numerosi turisti.

Vedendo tutti i presenti guardare attentamente e con interesse il copioso scrosciare dell'acqua nel fiume, mi venne simpaticamente da pensare che tra gli astanti probabilmente nessuno, o ben pochi, sapevano che la fama di quella cascata crebbe in tempi remoti, quando, fra innumerevoli greggi di pecore, fu assurta a ripetuto "Intervallo" della Televisione Italiana, negli albori della medesima. (beh, anche la vecchiaia, specialmente se non trascorsa, ha i suoi vantaggi).

Nell'ultima tappa prima di Cassino, cioè nella penultima, mi fermai al *B&B Il Feudo* a Roccasecca. E qui fu il piacere e la sorpresa. Il piacere me lo offrì Tommaso, il proprietario di quella struttura ricettiva che mi accolse con squisita e completa ospitalità e cortesia, in un ambiente comodo e curato per un ottimo riposo. La sorpresa era avvenuta prima, nel pomeriggio, per strada negli ultimi chilometri della tappa. Mentre

camminavo sul mio lato destro della strada provinciale, vidi arrivare un'auto dal senso opposto che improvvisamente dalla sua destra attraversò la linea di mezzera e venne a fermarsi completamente a sinistra davanti a me. Dall'auto scesero due brillanti signori che subito mi si rivolsero dicendomi festosamente: "Ciao Franco, ben arrivato, ti stavamo aspettando, ti abbiamo riconosciuto subito. Il Pellegrino di 81 anni!". Non descrivo la mia sorpresa perché non lo saprei fare, ma presto si svelò l'arcano. Quei due signori (uno era il già presentato Tommaso) fanno parte dell'associazione "Amici del Cammino", proprio come la Giusi di Norcia, pratica di selfie con particolari motivazioni: in questo caso l'età del Pellegrino con tendenze per aspri sentieri. L'incontro fu simpatico e gradevole e ci consentì di fare amicizia come amici del Cammino.

Questo è il Cammino e come tutti i Cammini lo si vive con sentimento. E si arriva sempre alla fine, perché si cammina con la testa e non con le gambe.

Luglio 2019

Franco Zingoni