

Il Cammino di San Benedetto, tra spiritualità, arte e natura

È un percorso di circa 300 km tra Umbria e Lazio sulle orme del Patrono d'Europa. Ci si immerge in una natura incontaminata attraversando antichi borghi di grande fascino, ricchi d'arte e di cultura

Ci sono molti modi di essere pellegrini. Si può partire mossi dalla fede, dal desiderio di percorrere sentieri meno battuti per vivere esperienze autentiche oppure per cercare uno spazio di silenzio e di cura per l'anima. Qualunque sia il motivo che induce a partire, il Cammino trasforma e rigenera.

Il fenomeno ha assunto dimensioni imponenti: nel 2019 sono stati quasi 350.000 i pellegrini giunti a Santiago di Compostela (in Galizia, nel Nord-Ovest della Spagna), maggiore meta di pellegrinaggio della cristianità, e si stima che siano state circa 40.000 le credenziali (i documenti che attestano lo status di pellegrino) richieste per i Cammini italiani.

Tra le tante proposte che si sono fatte strada negli ultimi anni nel Bel Paese, uno dei Cammini di maggiore successo è quello di San Benedetto, **300 km tra Umbria e Lazio, da Norcia (Perugia) a Montecassino (Frosinone)**. Questo percorso, praticabile sia a piedi sia in bicicletta (oppure a cavallo), si propone di far conoscere i principali luoghi dove è vissuto San Benedetto da Norcia (480-547), insieme a tanti piccoli borghi di quell'Italia minore tagliata fuori dalle principali rotte turistiche, forse anche per questo capace di attrarre l'attenzione del viaggiatore attento.

LUOGHI SANTI TRA I MONTI

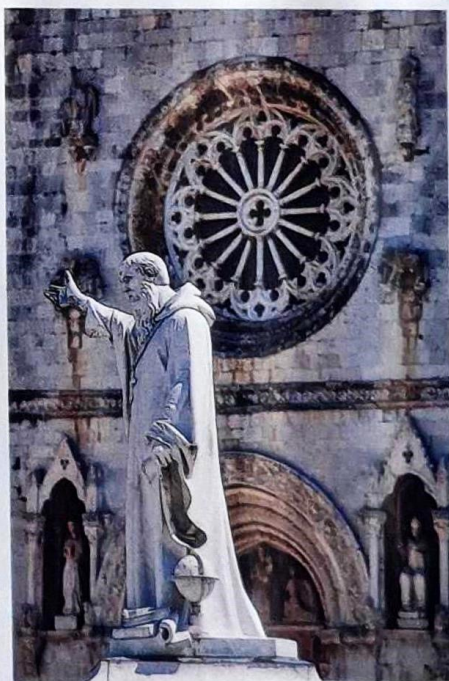
Norcia, in Umbria, è un'incantevole cittadina ai piedi dei Monti Sibillini, duramente colpita dal terremoto del 2016. Anche se i monumenti non sono visitabili in quanto inagibili, grande è l'emozione di partire da Piazza San Benedetto, sotto alla statua del Santo che, con gesto solenne, sembra voler indicarci la direzione da prendere.

La **prima tappa** ci porta a Cascia,

Foto: Antonio de Carolis



Sopra. L'abbazia di Montecassino (Frosinone) è il punto di arrivo del Cammino di San Benedetto. Sotto. La statua del santo davanti alla cattedrale di Norcia (Perugia) prima del suo crollo causato dal terremoto del 2016, punto di partenza del percorso



dove visse Santa Rita (1381-1457), amatissima dalle migliaia di pellegrini che, durante tutto l'anno, accorrono al santuario che ne accoglie le spoglie.

Nella **seconda tappa** partiremo di buon'ora lungo il sentiero di Santa Rita, uno spettacolare percorso scavato nella roccia che conduce a Roccaporena, dove nacque Santa Rita. Un percorso devozionale parte dalla sua casa natale e prosegue salendo i 300 gradini del Sacro Scoglio, uno sperone roccioso sul quale la Santa amava ritirarsi a pregare, così intensamente da lasciare impresse nella roccia le impronte delle ginocchia e dei gomiti; proseguiremo attraverso boschi ombrosi per raggiungere il borgo medievale di Monteleone di Spoleto (a 1000 metri di altezza).

La **terza tappa** ci conduce nel Lazio

a Leonessa (Rieti). Fondata nel 1278 da Carlo d'Angiò sul confine settentrionale del Regno di Napoli, Leonessa raggiunse la massima prosperità nel Cinquecento grazie al commercio della lana, per questo conserva importanti testimonianze medievali e rinascimentali.

La **quarta tappa**, la più elevata del Cammino, attraversa i Monti Reatini, tra Leonessa e Poggio Bustone (sempre in provincia di Rieti). Estese faggete, animali al pascolo e ampie vedute panoramiche ci accompagnano fino al paese natale di Lucio Battisti, dove si trova un importante luogo francescano. Il convento di San Giacomo (XIII secolo) sorge sulle grotte dove Francesco d'Assisi trascorreva molte ore in preghiera. Da lì, una breve camminata conduce al Sacro Speco, la «grotta delle rivelazioni», dove Francesco ottenne da Dio il perdono dei peccati giovanili; il panorama che vi si ammira, ripaga di ogni fatica.

Nella **quinta tappa** proseguiamo per Rieti attraverso il santuario francescano della Foresta (XIII secolo), gestito da una comunità laica per il recupero di ragazzi con dipendenze; il luogo è suggestivo, sono gli stessi ragazzi ad accompagnare i visitatori.

AMPI PANORAMI E PICCOLI BORGHI

Oltrepassato il capoluogo della Sabina, nella **sesta tappa** risaliamo la valle del fiume Turano attraverso i pic-



Foto: Mirko Pradelli

L'incantevole borgo di Castel di Tora (Rieti) si specchia nelle acque del lago del Turano, all'interno della Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia (7ª tappa)

coli borghi di Belmonte in Sabina e Rocca Sinibalda dominata dall'imponente castello a forma d'aquila.

Nella **settima tappa** oltrepassiamo Posticciola, dove si trovano un antico lavatoio e il museo delle tradizioni contadine e raggiungiamo l'incantevole borgo di Castel di Tora sul lago del Turano, all'interno della Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia.

Vedute mozzafiato sul lago e la traversata del Piano di Orvinio, un'ampia prateria che in estate si riveste di fiori, ci attendono lungo l'**ottava tappa**. Secondo la tradizione, l'abbazia di Santa Maria del Piano a Orvinio (IX secolo), sarebbe stata fondata da Carlo Magno come ringraziamento per aver sconfitto in battaglia i Saraceni; il suo campanile romanico, un autentico gioiello, è visibile da chilometri di distanza.

Nella **nona tappa** attraversiamo il Parco dei Monti Lucretili passando per i borghi di Licenza (dove si trova la vil-

la del poeta latino Orazio, I secolo a.C.) e Vicovaro, dove nel punto più stretto della valle dell'Aniene si può visitare un interessante complesso di eremi benedettini e acquedotti romani.

La **decima tappa**, interamente in piano e immersa nella vegetazione, ci porta fino a Subiaco, luogo fondamentale dell'esperienza umana di San Benedetto. Qui il Santo visse trent'anni, prima come eremita, poi come fondatore e abate di piccole comunità monastiche. Vi troviamo il Sacro Speco, un impressionante monastero formato da due chiese sovrapposte addossate alla parete verticale del Monte Taleo. Fu edificato nell'XI secolo intorno al primitivo eremo benedettino, e nel Trecento fu decorato con pitture che si richiamano a storie del Vangelo e alla vita di San Benedetto.

Lo Speco propriamente detto è la grotta nella quale Benedetto visse per tre anni in preghiera; da lì una scala

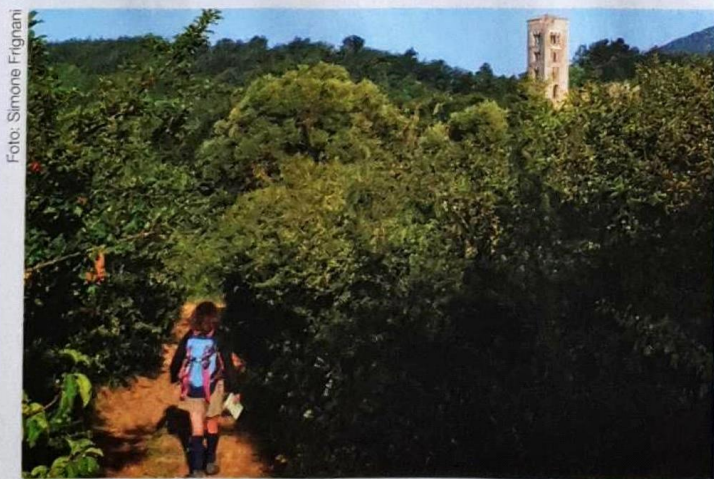


Foto: Simone Frignani

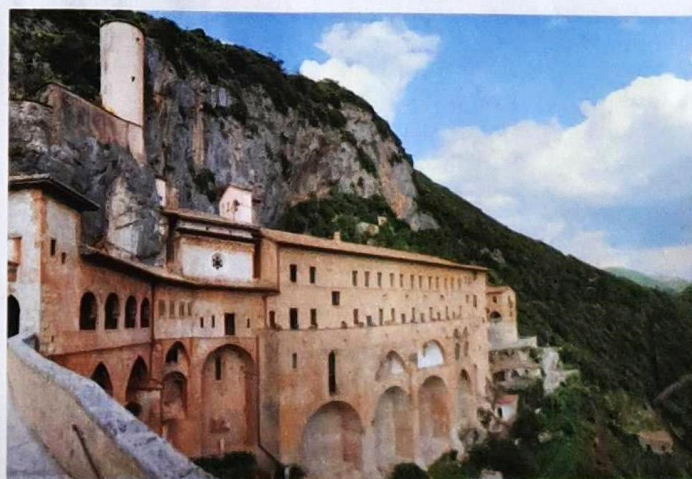


Foto: Paolo Sbraga

A sinistra. Il campanile romanico dell'abbazia di Santa Maria del Piano a Orvinio (Rieti), fondata, secondo la tradizione, da Carlo Magno come ringraziamento per aver sconfitto i Saraceni (8ª tappa). A destra. Il Sacro Speco di Subiaco (Roma), luogo fondamentale dell'esperienza umana di San Benedetto, monastero formato da due chiese sovrapposte addossate al Monte Taleo (10ª tappa)

conduce a un piccolo ambiente dove, sulla parete della roccia, un artista anonimo ritrasse Francesco d'Assisi, pellegrino a Subiaco nel 1223. Poco sotto sorge il monastero di Santa Scolastica, edificato sul primo insediamento benedettino del VI secolo e ampliato a più riprese. Magnifici il chiostro e il campanile, anteriore per costruzione a tutti quelli di Roma.

Nella biblioteca, ricca di 150.000 volumi, nel 1465 venne stampato il primo libro in Italia per opera di alcuni allievi di Johannes Gutenberg (1400 circa-1468, l'inventore della stampa moderna).

TRA ABBAZIE, ARCHEOLOGIA E NATURA

L'undicesima tappa ci introduce in Ciociaria, attraverso il Parco dei Monti Simbruini. Massima attrazione del percorso è la cascata di Trevi, immersa nel verde, laddove ai tempi dei Romani aveva origine l'*Anio Novus*, maggiore acquedotto dell'urbe. Trevi nel Lazio è un borgo di origini antichissime, circondato da una natura perfetta.

Sotto ai Romani godette di grande prestigio grazie alla sua abbondanza di acque. Vi si trovano il Castello Caetani (fondato attorno all'anno Mille) e la Collegiata di Santa Maria Assunta (XV secolo), al cui interno fa bella mostra di sé un organo monumentale del 1634.

Salendo per una mulattiera nel bosco, nella dodicesima tappa raggiungiamo l'Arco di Trevi, un grandioso arco romano in pietra, forse antica dogana. Poi, passando da Guarcino (rinomato per gli amaretti, squisiti biscotti in pasta di mandorle) e da Vico nel Lazio con la sua imponente cinta muraria raggiungiamo Colleparado, il «paese delle erbe», per via di una secolare tradizione erboristica che risale ai monaci Certosini.

Nei pressi del borgo si trovano anche due curiosità geologiche: il Pozzo d'Antullo, dolina carsica della circonferenza di 300 metri e profonda oltre 70 metri e le Grotte dei Bambocci, così chiamate per la presenza di stalattiti dalle forme infantili che creano una surreale popolazione sotterranea.

Sulla tredicesima tappa, riparti-



Foto: Simone Frignani

Nel Parco dei Monti Simbruini si può ammirare la cascata di Trevi, dove ai tempi dei Romani aveva origine l'*Anio Novus*, maggiore acquedotto dell'antica Roma (11ª tappa)

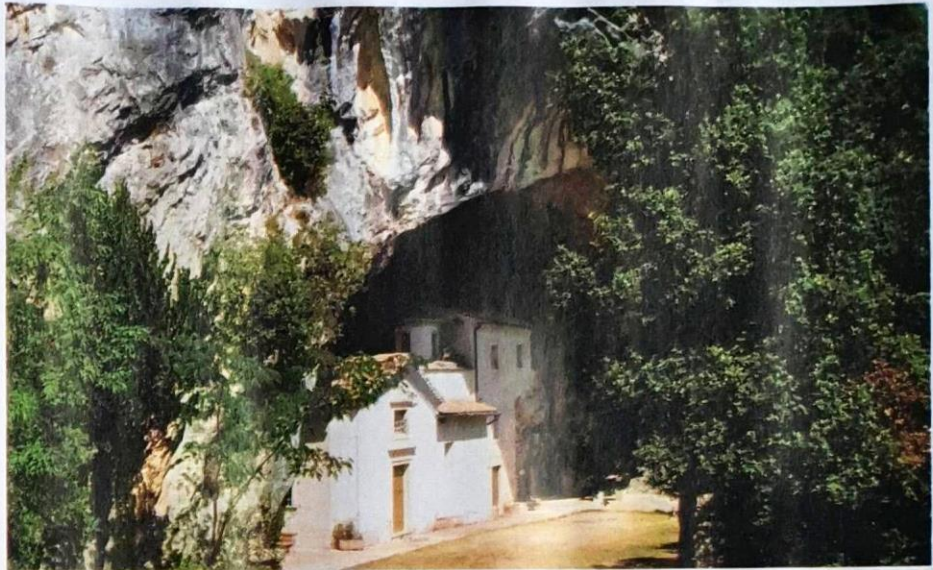


Foto: Simone Frignani

Nelle vicinanze di Colleparado (Frosinone) si trova la Madonna delle Cese (XIII secolo), piccolo santuario ricavato nello spazio di una grotta (13ª tappa)



Foto: Simone Frignani

La Certosa di Trisulti (Colleparado) del 1204 conserva al suo interno numerose opere d'arte e una pregevole farmacia del XVII secolo (13ª tappa)



Il «Testimonium», l'attestato di avvenuto pellegrinaggio che viene consegnato all'arrivo a Montecassino



Il Cammino di San Benedetto lo si può percorrere a piedi (305 km in 16 giorni) o in bicicletta (320 km in 7 giorni)

ti lungo una strada romana, a un tratto ci appare in tutta la sua maestosità la Certosa di Trisulti. Costruita nel 1204 per volontà di Papa Innocenzo III (1161-1216), conserva al suo interno numerose opere d'arte e una pregevole farmacia del XVII secolo. Poco sotto si trova un piccolo santuario ricavato nello spazio di una grotta, la Madonna delle Cese (XIII secolo). Ma le sorprese non sono finite: lungo la stessa tappa ci attende infatti l'Abbazia di Casamari (XII secolo), raro esempio di gotico cistercense in Italia, la cui chiesa, una selva di pilastri, è bella da togliere il fiato. Vi vive una comunità di monaci che pratica l'accoglienza e celebra suggestive funzioni religiose, cantate in gregoriano.

La **quattordicesima tappa** ci conduce a Isola del Liri, dove resteremo incantati da una splendida cascata naturale alta 30 metri nel centro urbano, e ad Arpino, città di Cicerone, dove non mancheremo di salire sull'acropoli di Civitavecchia per ammirare le mura megalitiche e l'unico esemplare di arco a sesto acuto in Italia.

Nella **quindicesima tappa** attraverseremo le gole del Melfa, un'area selvaggia ricca di aquile ed eremi rupestri, per raggiungere Roccasecca, dove nacque San Tommaso d'Aquino, uno dei massimi pensatori della Chiesa; il clima che qui si respira è tanto aperto

PER SAPERNE DI PIÙ

Se desiderate effettuare questo Cammino, vi consigliamo la guida «*Il Cammino di San Benedetto*» (quarta edizione, Terre di Mezzo Editore), dove potete trovare la cartografia, la descrizione del percorso, i luoghi per l'ospitalità, cosa vedere e tanto altro. Potete acquistare la guida collegandovi al sito www.terre.it Inserendo nel carrello il codice promozionale **VITAINCAMPAGNA20** potrete usufruire delle spese di spedizione gratuite per la guida stessa ed eventuali ulteriori prodotti editoriali presenti in catalogo. Il codice è valido fino al 30/09/2020.

e familiare, da indurre i pellegrini a ritornare con familiari e amici.

La **sedicesima e ultima tappa** ci conduce alla nostra meta, Montecassino. Quando, a una svolta del sentiero, apparirà ai nostri occhi l'abbazia in tutta la sua maestosità saremo presi da una gioia incontenibile. Ad accoglierci una scritta a grandi caratteri sopra all'ingresso: PAX. Forse solo allora potremo cogliere il senso compiuto del nostro pellegrinare: un'esperienza profondamente pacifica e a suo modo rivoluzionaria, che forse sarà riuscita a scardinare pregiudizi e luoghi comuni, aprendoci alla vita e agli altri. Il percorso termina presso l'altare maggiore, sotto al quale il Santo riposa insieme alla sorella gemella, Santa Scolastica. Non rimane che rivolgere ai Santi fratelli una preghiera: magari, quella di ritornare al più presto.

INFORMAZIONI UTILI PER INTRAPRENDERE IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO

- Prima di partire occorre richiedere la credenziale (il documento che attesta lo status di pellegrino) dal sito Internet del Cammino (www.camminodibenedetto.it): essa permetterà di accedere a tutti i luoghi di ospitalità a donativo (cioè a offerta libera), di usufruire di prezzi riservati nei luoghi di ospitalità a pagamento e, giunti a Montecassino, dà diritto a ricevere il «Testimonium», l'attestato di avvenuto pellegrinaggio.
- Gli «Amici del Cammino», presenti quasi su ogni tappa, sono volontari a disposizione dei pellegrini per qualsiasi necessità.
- Norcia può essere raggiunta in autobus da Spoleto, mentre per il ritorno si può prendere il treno a Cassino.
- È possibile spezzare il Cammino in due tranches: Norcia-Subiaco (10 giorni) e Subiaco-Cassino (6 giorni). Subiaco è collegata a Roma da un frequente servizio di autobus.
- Partenza da Norcia-Arrivo a Montecassino. Distanza: a piedi 305 km (16 giorni), in bicicletta 320 km (7 giorni).

Simone Frignani

Esperto di Cammini e ideatore del Cammino di San Benedetto