

IL CAMMINO INTERIORE

A PIEDI SULLE TRACCE DI
SAN BENEDETTO, DA NORCIA A
MONTECASSINO, IN 16 TAPPE.
PER UN'ESPERIENZA UMANA
DIFFICILE DA DIMENTICARE

di Valentina Lo Surdo [f valentina.losurdo.3](https://www.facebook.com/valentina.losurdo.3)
[ValuLoSurdo](https://twitter.com/ValuLoSurdo) [ilmondodiabha](https://www.instagram.com/ilmondodiabha)
ilmondodiabha.it

Cos'è un cammino? Venite a fare il San Benedetto e poi ne parliamo. Difficile da spiegare se non si vive di persona un'avventura che non è passeggio né trekking, dove nemmeno la somma di straordinari elementi che vi concorrono – quali natura, storia, cultura, tradizioni – danno il risultato finale di cosa sia veramente un percorso come questo. Un'esperienza forgiata, prima di tutto, da quanti, camminatori e ospiti, la interpretano. Nel venire, nel passare, nel decidere di restare. Il cammino, insomma, perché non sia semplicemente “un” cammino, è prima di tutto un racconto umano, corale.

E il San Benedetto è unico proprio per questo. Nello scenario arcaico di un'Italia minore che scorre solo a poche

L'Abbazia di Montecassino (FR)



Tappa dopo tappa, un percorso a contatto
con le rupi e le grotte, gli eremi e i boschi, in
autentico spirito benedettino

manciate di chilometri dalla Capitale, si snoda un itinerario che lascia un'impronta indelebile, segnato non soltanto dal passaggio dei pellegrini ma anche da chi li accoglie.

E così il tratto distintivo del San Benedetto è l'opera, giorno dopo giorno, di un gruppo di persone che si sono conosciute nella concomitanza geografica del tragitto, scoprendosi amiche nella condivisione del medesimo intento. Sono quanti si prendono cura dei 305 chilometri che descrivono la rotta del monaco nato a Norcia (PG), intorno ai 480, e morto a Montecassino (FR) il 21 marzo 547. Un tracciato che cuce alcuni tra i paesaggi meno noti di Umbria e Lazio, attraversando i luoghi dove ha vissuto il fondatore dell'ordine benedettino.

Ma andiamo per gradi e ripercorriamo i dati essenziali del percorso ispirato all'autore della famosa *Regola* e del celebre motto "Ora et labora".

Nato da un'intuizione di Simone Frignani, uno dei costruttori di cammini più noti a livello internazionale e autore di guide bestseller per Terre di Mezzo, prende forma da un cambio di passo nella sua vita. Cresciuto nel mondo scout e laureato in biologia, nel 2009, dopo un pellegrinaggio sul Monte Athos, si laurea anche in teologia, diventa insegnante di religione e si immerge nello studio cartografico che in tre anni avrebbe dato vita al San Benedetto.

Ne escono 16 tappe a piedi, con una media di 20 chilometri al giorno e un impegno medio quotidiano di cinque, sei ore, tra i 400 e i mille metri di quota, percorribile da tutti perché Simone, nel costruirlo, si è messo nelle gambe dei camminatori. La segnaletica, indicata da una B giallo-crociata, è infallibile, tuttavia le tappe si possono seguire anche su tracce GPS, disponibili sul sito camminodibenedetto.it. Immane, poi, l'appuntamento quotidiano con il timbro della credenziale, il passaporto del pellegrino sul quale viene certificato il passaggio nei luoghi del Cammino e che dà diritto a ricevere il Testimonium una volta giunti a Montecassino.

Da un punto di vista storico, il tracciato è sviluppato sull'asse di tre tappe cardine: la città natale di San Benedetto, Norcia, quindi Subiaco (RM), dove fondò i primi monasteri, e infine Montecassino, presso la cui monumentale Abbazia il Santo morì e dove tuttora è accolto il suo sepolcro. Oltre a questi luoghi di straordinaria suggestione spirituale, il Cammino ha il pregio di raggiungere numerosi borghi di un'Italia vicina ma remota, cornice ideale per un viaggio che diventa, tappa dopo tappa, un percorso interiore di contatto con le rupi e le grotte, il verde scuro dei boschi e i luoghi di romitaggio che restituiscono l'autentico spirito benedettino. Come gli eremi nei pressi di Roccasecca, vuoti colmi di preghiera nascosti nelle pareti rocciose a precipizio sulle gole del fiume Melfa, «nel segno di un uomo che cercò un ritiro prima ancora di creare una comunità», spiega Frignani. E, ancora, sullo sfondo di una natura indomita, dai boschi dei monti Reatini alla Ciociaria senza tempo, fino alle riserve naturali del Monte Navegna e del Cervia, dei Monti Lucretili e dei Simbruini, appaiono e scompaiono altre fonti di luce fondamentali nella storia della spiritualità occidentale. Il Sacro Speco di San Francesco, a Poggio Bustone (RI), la Cascia (PG) di Santa Rita, che guarda dirimpetto lo scoglio



Gole del Melfa, Roccasecca (FR)

di Roccaporena nei cui pressi si praticavano culti pagani risalenti a un passato remoto, il Santuario della Foresta, dove San Francesco compose il *Cantico delle Creature*, la Certosa di Trisulti, l'Abbazia di Casamari e Roccasecca (FR), città natale di San Tommaso d'Aquino. Punto di luce di tutto il percorso, l'ascensione alla Casa di Preghiera di San Biagio dove, poche centinaia di metri sopra l'abbagliante vista del Sacro Speco di Subiaco, un gioioso gruppo di suore salesiane conduce una vita in connessione radicale con la natura e i suoi ritmi, in una dimensione di isolato splendore dal quale l'indomani, zaino in spalla, sarà difficile congedarsi. Tutt'intorno a questo silenzioso incanto, fluiscono le vicende individuali e la storia collettiva del Cammino.

Quello che Simone non poteva prevedere è che fin dalla sua creazione, nel 2012, questo itinerario avrebbe cementato un territorio eterogeneo, messo in relazione persone e dato vita a una vera e propria famiglia di amici, «perché la gente che vi partecipa crede nel progetto, ne ha fatto una scelta di vita». Il cammino si



Subiaco (RM)

nutre così di essenzialità, frugalità e sincera generosità: la porta sempre aperta ad accogliere, la fiducia nel pellegrino che arriva a qualsiasi ora. Diventa metafora per chi si affida alla vita, lungo una via che ogni sera saprà riportarti a casa. «Il cammino nasce dal cuore e cresce nel cuore», prosegue Simone. «Per questo è un'avventura di uomini e donne che accolgono i pellegrini non da clienti, ma come se ogni sera entrassero a far parte di una nuova famiglia».

Il frutto più prezioso seminato da Frignani, infatti, non è soltanto l'aver portato migliaia di persone a percorrere questo tragitto di anno in anno, o aver contribuito in maniera significativa a rivitalizzare territori secondari rispetto alle arterie principali del turismo: il risultato più importante di questo progetto è l'associazione [Amici del Cammino di San Benedetto](#). Sono i referenti di ogni tappa che, con le loro case, agriturismi o B&B, si prendono cura, molto oltre il dovuto, della manutenzione del tratto a loro afferente, del passaggio di ogni pelle-

grino e, soprattutto, di diffondere la cultura del cammino. Offrendo ospitalità a basso prezzo o persino a libera offerta, che quasi sempre comprende anche una cena in casa, oltre alla prima colazione. «Li vado a trovare costantemente, da otto anni a questa parte percorro il Cammino per intero almeno una volta l'anno. Ogni tappa racconta una storia che merita di essere ascoltata, a cui si aggiunge sempre un nuovo capitolo». È così da Giusi e Andrea a Norcia, da Piera e i suoi figli al Colle del Capitano, da Francesco a Ruscio (PG), da Cristina e Sandro a Leonessa (RI). E, ugualmente, da Rita a Rieti, da Mauro e Antonella a Le Querce di Tara nei pressi della Foresta (RI), da Alice e Federico a Colle Berardino (RI), da Rita a Castel di Tora (RI). Ancora, lo spirito del cammino raggiunge Maurizio e Simonetta a Orvinio (RI), Marzia e Fabio a Mandela (RM), Luisa a Trevi nel Lazio (FR), Ivana e Giorgio a Collepardo (FR), Roberto e Marina ad Arpino (FR), dov'è impensabile non andare a trovare Carlo alla Trattoria del Corso.

Lago del Turano (RI)



Infine, Tommaso e Immacolata, con Angelo che ti svela le grotte, a Roccasecca. Sono loro gli interpreti fondamentali del San Benedetto, gli amici che ogni pellegrino incontrerà sulla sua strada e con cui entrerà in contatto fin da quando riceverà a casa la credenziale e tutte le informazioni essenziali prima di partire. «Il cammino è dei pellegrini e di chi accoglie i pellegrini. Come ripete sempre Mauro a Le Querce di Tara, c'è un Mondo di Sopra e un Mondo di Sotto. Al Mondo di Sopra appartiene chi ha fatto suo il messaggio del cammino. I camminatori stanno letteralmente cambiando il mondo, offrendo una visione più elevata della vita, seguendo il ritmo dei propri passi», si emoziona Simone. «Perché questo non è camminare per camminare, è andare avanti per creare una nuova coscienza».

[f Gruppo Cammino di San Benedetto](#)



Terre di Mezzo
pp. 171 € 18



Strada romana, Cassino (FR)

Camminando verso Santa Maria del Piano, Orvinio (RI)

