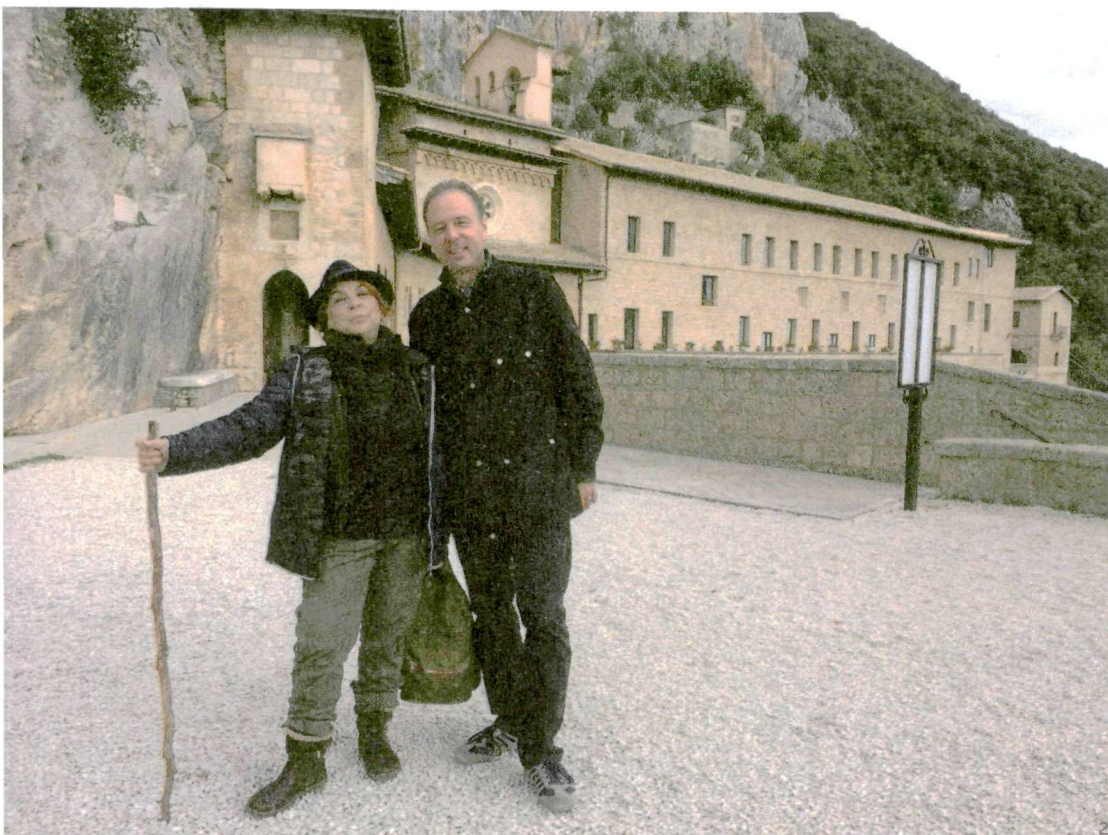




IL CAMMINO DI SAN

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



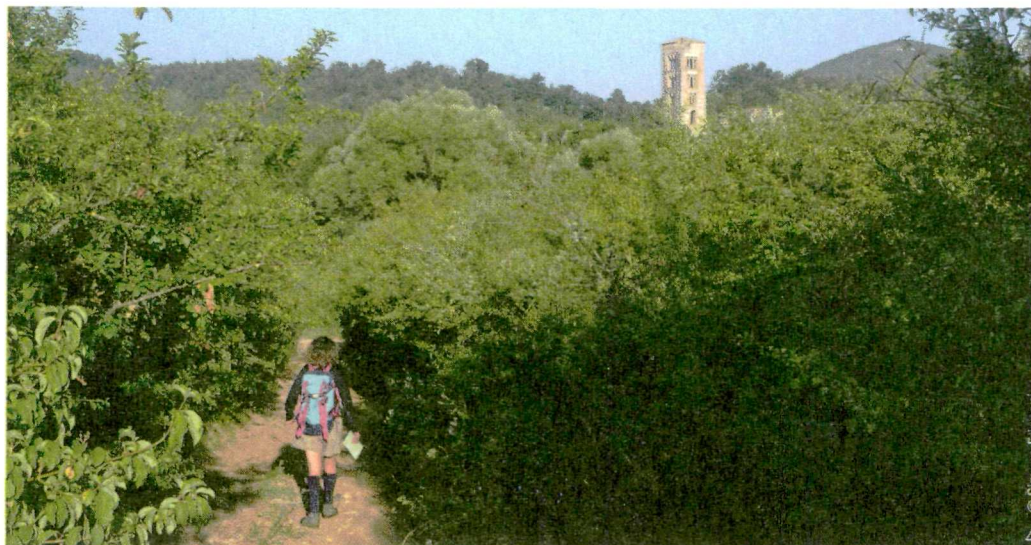
Cos'è la credenziale di San Benedetto?

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.

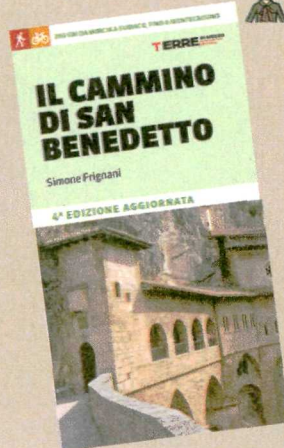
Già, la route, la strada. Conosciuta fin dai tempi, in cui giovane scout,

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 cultore 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!





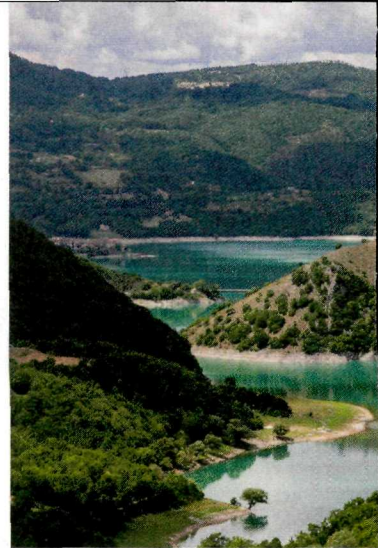
con occhi e orecchi aperti, con la curiosità di conoscere i luoghi e incontrare le persone. Nel 2008 ho camminato sui sentieri bizantini del Monte Athos: accolto in monasteri millenari, si è acceso in me l'interesse per il monachesimo. L'anno seguente partivo dall'eremo di Camaldoli, in Casentino, per raggiungere in bici Assisi e Loretò. 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.

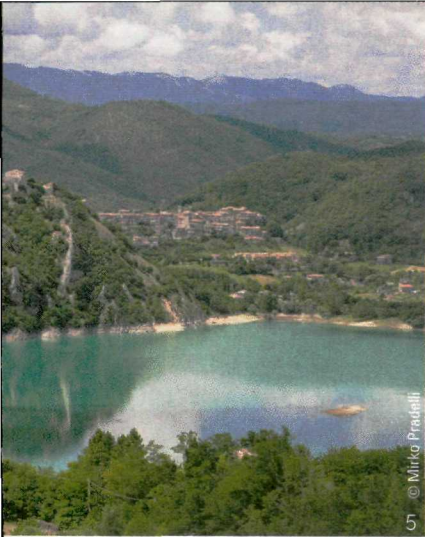
È questo il caso di Everdiene, pellegrina olandese che ha scoperto il Cammino di San Benedetto nel 2017 e poi è ritornata per tre anni di seguito. A tal punto innamorata del Cammino da diventarne la referente per i Paesi Bassi, sia per dare informazioni che per distribuire le credenziali. Il racconto 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! ■



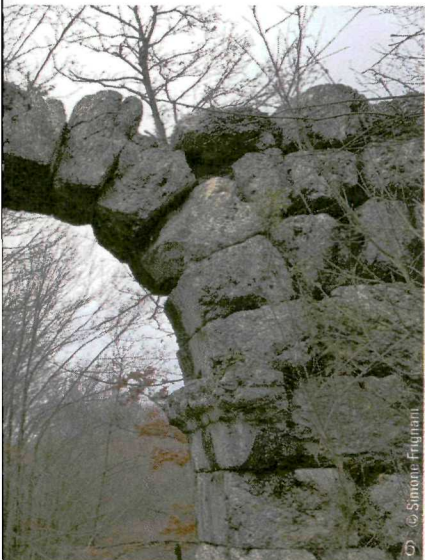
Sacro Speco a Subiaco

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 colossale 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

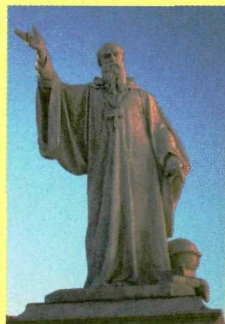


5 | © Mito Privali



6 | © 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 (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