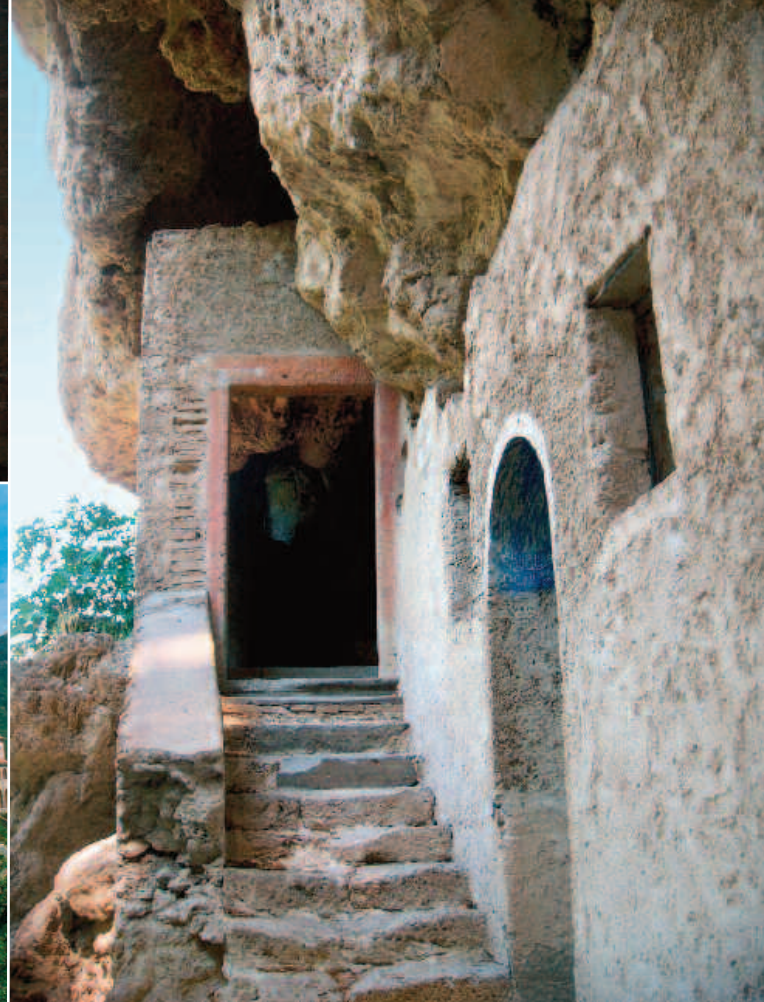


CAMMINI BENEDETTI

**Seguendo le tracce del santo di Norcia,
dal confine umbro a Montecassino,
in una zona della regione poco nota.
Un lungo e interessante rosario fatto di
boschi e montagne, abbazie e monasteri**

DI TINO MANTARRO ■ FOTO DI SIMONE FRIGNANI



Si può decidere di essere pellegrini in molti modi. Ci si può mettere in cammino spinti più dalla curiosità che dalla fede. Si può scegliere di iniziare a percorrere una strada perché si vuole vedere dove visse quell'uomo santo che era Benedetto da Norcia o, al contrario, semplicemente perché si vorrebbero percorrere sentieri meno battuti e vedere, con calma, una parte del Lazio di certo meno nota. Un'altra opzione è voler partire per stare un po' in pace con se stessi che a ben vedere calza bene sia a chi si fa pellegrino per fede, sia a chi lo fa per la voglia di conoscere. Quale che sia la ragione per cui si decide di mettersi in marcia, il Cammino di San Benedetto è comunque una scoperta.

Genesi di un sogno

Prima di partire occorre sapere la verità: non è mai esistito un tracciato storico del Cammino di San Benedetto. Non c'è mai stata, nei secoli, una via che unisse i luoghi che videro protagonista il santo di Norcia, non esiste traccia di un cammino particolarmente significativo che lui percorse in vita, né è mai

esistita una tradizione di pellegrinaggio a piedi tra i monasteri da lui fondati. Anzi, la regola benedettina quando fu dettata, nel 534 d.C., nasceva in contrapposizione alla moda dell'epoca che vedeva i monaci come figure erranti. «Tra i fondamenti della regola vi è la stabilità del luogo» racconta Simone Frignani che questo cammino ha pensato, cercato e realizzato. «Benedetto aveva messo al bando i monaci girovaghi che spesso non erano che vagabondi, la regola imponeva la vita fissa nel monastero e l'accettazione del cenobio come nuova famiglia». Eppure partire, a piedi o bicicletta, da Norcia per arrivare a Montecassino attraversando i luoghi della vita di San Benedetto è un modo per seguire davvero le sue orme. Intraprenderlo vuol dire camminare sulle strade del silenzio, essere consapevoli che può capitare per ore di non incontrare nessuna presenza umana. Per tracciarlo Simone ha scelto tre momenti fondamentali dell'esperienza di vita di San Benedetto così come è raccontata nei *Dialoghi* di San Gregorio Magno e li ha uniti in un percorso che ha studiato e battuto metro per metro. «Ho cominciato con lo studio cartografico, con una mappa al 200mila ho tracciato

un itinerario di massima. Poi con delle mappe al 25mila ho cercato i sentieri, e sfruttando le foto satellitari ho verificato che i sentieri segnati sulle mappe degli anni Sessanta fossero ancora visibili. Poi sono passato alla prova sul campo. Mi sono accorto che tante stradine erano solo sulla carta. Magari una volta erano frequentate dai pastori, facevano parte dei cammini di transumanza, ma ora da anni non li percorre nessuno e sono stati invasi dai rovi» racconta. Ne è uscito un percorso di 310 chilometri che in 16 tappe porta da Norcia, in Umbria, fino a Montecassino, in Ciociaria. «Ho cercato di fare un percorso diretto, che toccasse i tre luoghi fondamentali dell'esperienza di San Benedetto - Norcia, Subiaco e Montecassino - e fosse il più possibile gentile, senza tappe sfiancanti e con un dislivello medio in salita di 400 metri» prosegue. Tutto è stato pensato per venire incontro a un pellegrino che non voglia fare il record di camminata giornaliera, ma voglia guardarsi intorno, conoscere un territorio poco battuto, sostare nei paesini di montagna, rilassarsi sulle rive dei torrenti, meditare nei tanti monasteri che si incontrano sul cammino. «Lo

VIA FRANCIGENA/SULLE TRACCE DI SIGERICO

Da Radicofani a Roma, duecento chilometri in nove tappe: è il tratto laziale della via Francigena, il più antico e famoso cammino della fede in Italia. Era il 990 quando l'appena nominato arcivescovo di Canterbury Sigerico fece ritorno in Inghilterra e lungo il cammino annotò giorno per giorno il percorso e i luoghi dove si fermò a pernottare. Dei 900 chilometri complessivi del ritrovato percorso che dalla Valle d'Aosta porta in Vaticano quasi un quarto sono nel Lazio. Un tempo il cammino seguiva quasi completamente la Cassia; oggi l'itinerario seguito dai pellegrini le si avvicina, ma percorre strade secondarie sterrate e qualche sentiero, toccando comunque tutti i luoghi più significativi dell'antico percorso. Chi volesse farlo trova tutte le informazioni nel volume di Alberto Conte **La via Francigena nel Lazio** (Touring Editore, euro 12, pag. 127).



spirito del pellegrinaggio è diverso da quello del trekking: il pellegrino va piano, non corre. Parte presto la mattina, ama riposarsi, è felice di conoscere i luoghi che attraversa e di fare esperienze» sostiene Simone.

Una geografia sconosciuta

A voler essere filologi la partenza è in Umbria, a Norcia, dove Benedetto nacque nel 480 d.C.. Ma al chilometro cinque della terza tappa, da Monteleone di Spoleto a Leonessa, si entra in Lazio all'altezza di Villa Pulcini, e da lì si cammina sempre per strade e sentieri laziali. Ed è in territorio laziale che si incontrano alcuni dei monumenti più importanti sia dal punto di vi-

Tra abbazie e certose
Nelle pagine precedenti, il complesso del monastero del Sacro Speco a Subiaco. Sopra, il percorso del Cammino si dipana quasi interamente tra sentieri sterrati e strade secondarie; qui siamo nel tratto da Pozzaglia Sabina e Orvinio, nei pressi dei resti dell'abbazia benedettina di S. Maria del Piano. Nella pagina a destra, in senso orario, il santuario francescano di S. Maria de La Foresta, a quattro chilometri da Rieti; le grotte benedettine di Vicovaro; la mole imponente della certosa di Trisulti.



PAOLO SBRAGA



ANTONIO DE CAROLIS

sta della fede che da quello architettonico. L'elenco è lungo: il monastero di S. Benedetto a Rieti, il monastero di S. Scolastica e il Sacro Speco di Subiaco, l'abbazia cistercense di Casamari, la certosa di Trisulti a Colleparado, il convento di S. Cosimato e le grotte benedettine a Vicovaro e infine la grandiosa abbazia di Montecassino. Se alle volte può sembrare che nel Lazio la fede si esaurisca a Roma, una passeggiata lungo il Cammino di San Benedetto fa cambiare idea. Certo, spesso sono luoghi in penombra, nascosti da boschi di faggi e lontani dagli itinerari

turistici principali. Per arrivarci si attraversa una geografia antica e sconosciuta: i monti Simbruini e i monti Ernici, i passi di Roccasecca, Colleparado, Rocca Sinibalda, le valli dell'Aniene e del fiume Turano. Ma forse proprio per questo i luoghi hanno quel fascino silenzioso che hanno gli anfratti della storia, un tempo vitali e popolati e ora ai margini. Eppure tutti questi monasteri, ma anche i tanti borghi quasi disabitati che si incontrano lungo il cammino, un tempo pulsavano di vita. Ad Arpino nacque Cicerone, a Roccasecca San Tommaso d'Aquino. A Trevi

i Romani convogliarono le acque dell'Aniene nell'acquedotto Anio Novus, fatto edificare dall'imperatore Claudio.

La terra dei monasteri

Ma sono i tanti monasteri che si incontrano lungo la strada la parte più affascinante del cammino benedettino. A Subiaco, a solo 70 chilometri da Roma, in un luogo dove l'Aniene scende abbondante dalle alture dei monti Simbruini, sono due e sembrano l'incarnazione dell'idea di monastero. Soprattutto il Sacro Speco, «la soglia del Paradiso» secondo Petrarca, che sorge addossato alla parete scoscesa del monte Taleo. Qui si trova la grotta che per tre anni ha ospitato San Benedetto durante il suo eremitaggio che interruppe il giorno di Pasqua del 500. È qui che Benedetto fondò il suo ordine, accogliendo i giovani che venivano a cercarlo desiderosi di condividere il suo insegnamento. Anche il monastero di S. Scolastica, inizialmente dedicato a San Silvestro e poi dedicato alla sorella di San Benedetto, è un luogo in cui si respira grande spiritualità. Sorge non lontano dal Sacro Speco, qualche tornante più a

valle, alla base del monte Taleo. È il più antico dei monasteri benedettini d'Italia e del mondo ed è anche l'unico rimasto fra i 13 che il santo di Norcia fondò nella zona. Qui nel XV secolo arrivarono dalla Germania due chierici in fuga, Conrad Sweynheym e Arnold Pannartz. Tra le sue mura, il 29 ottobre 1465, stamperanno il *De divinis institutionibus* di Lattanzio, il primo volume mai pubblicato in Italia. Per questo quando si deambula nei suoi tre chiostri occorre non dimenticare di fare una visita alla sua ricchissima biblioteca.

Nel territorio di Veroli, quasi nascosta da un fitto bosco, si trova l'abbazia di Casamari, edificata poco dopo l'anno Mille e passata all'ordine cistercense nel XII secolo. È uno dei più importanti esempi di architettura gotica in Italia: con una chiesa a tre navate semplice e austera come richiede la regola prevista dalla casa madre francese di Citeaux. Qui i pellegrini possono ancora essere ospitati nella foresteria e tutti possono partecipare alle funzioni accompagnate sempre dai canti gregoriani. Ma per vedere il trionfo del monachesimo benedettino - il luogo dove Benedetto visse i suoi ultimi anni - si deve per



Un viaggio mistico
Sopra, uno dei chiostri dell'abbazia di Montecassino. Fondata nel 529, nel corso della sua storia è stata distrutta e riedificata quattro volte, l'ultima nel 1944. Nella pagina a sinistra, dall'alto in senso orario, il Sacro Speco di Subiaco: nella chiesa inferiore si trova il ritratto di San Francesco datato 1223, si tratta della prima raffigurazione mai realizzata del santo; l'ingresso dell'abbazia gotica di Casamari; il santuario della Madonna delle Cese, piccolo eremo a pochi minuti dalla certosa di Trisulti.



ANGELO CIAMPA

Tesori rupestri

Sopra, una chiesa rupestre che si incontra lungo il cammino nel territorio di Roccasecca. Qui si può anche visitare l'eremo dello Spirito Santo, un complesso composto da una chiesetta dell'XI secolo e da una serie di grotte per l'eremitaggio.

forza di cose scendere a Montecassino. Seguendo il cammino tracciato da Frignani l'abbazia appare come una visione, alla fine dell'ultima tappa che parte da Roccasecca. Si arriva infatti dall'alto, percorrendo il sentiero da cui i soldati polacchi il 18 maggio 1944 entrarono nelle rovine del monastero. Per sei mesi, durante la lunga battaglia di Cassino, le truppe alleate e i soldati tedeschi si fronteggiarono per giorni e giorni e il monastero venne bombardato. Alla fine la linea Gustav cadde, quel che restava dell'abbazia venne conquistato, ma sul terreno rimasero oltre 120mila corpi. L'abbazia venne ricostruita fedelmente nel dopoguerra e inaugurata da Paolo VI nel 1964. Fu la quarta volta in 1.300 anni di storia. Una volta arrivati a Cassino, oltre a visitare questo immenso luogo abitato da uomini soli che pregano appartati e in silenzio, vale la pena fare un salto all'Historiale, un museo multimediale inaugurato qualche anno fa che ricostruisce la storia della battaglia. Oppure andare allo sterminato e silenzioso Cassino War Cemetery, sul cui prato verdissimo sono disseminate cinquemila pietre bianche che ricordano altrettanti caduti. Visitarlo è un altro dei possibili modi di farsi pellegrini sulle tracce di San Benedetto. ■



da sapere

camminare

Per percorrere il **Cammino di San Benedetto** è indispensabile leggere e portare con sé la guida *Il Cammino di San Benedetto* (Terre di Mezzo editore, pagine 161, 18 €) scritta da **Simone Frignani** che ha ideato il percorso e fisicamente tracciato i monogrammi gialli con la



lettera B che sono i segnavia lungo tutto l'itinerario. Tappa per tappa la guida contiene tutte le indicazioni per non perdersi e per trovare alloggio (e fonti d'acqua) durante il vostro pellegrinaggio. Come in ogni cammino che si rispetti chi decide di percorrerlo può chiedere la credenziale, un documento che attesta lo status di pellegrino e



permette di usufruire di ospitalità negli alloggi religiosi che si incontrano lungo la strada. La credenziale è rilasciata

dall'associazione **Amici del Cammino di qui passò Francesco** (www.diquipassofrancesco.it). Notizie aggiornate sul percorso, testimonianze e altri contributi si trovano anche su www.cammino dibenedetto.it.

dormire

Le abbazie citate nel testo sono tutte visitabili. In molte si può anche sostare per qualche giorno di riflessione, ma si deve concordare in anticipo e sono aperte ai soli uomini. Alcune hanno una foresteria per i pellegrini.

Abbazia di Casamari
Aperta tutto l'anno, 9-12,

15-18, via Maria, Veroli (Fr), tel. 0775.282371; www.casamari.it.

Certosa di Trisulti a Colleparado, aperta tutto l'anno aprile-settembre: 9.30-12, 15.30-18.30; ottobre-marzo: 9.30-12, 15.30-17.30; via Certosa di Trisulti, Colleparado, tel. 0775.47024.

Convento di S. Cosimato a Vicovaro, aperto tutti i giorni, per visitare le grotte è sempre necessaria una guida. Borgata San Cosimato, Vicovaro (Rm), tel. 0774.492391; www.oasifrancescana.it.

Monasteri di Subiaco, aperti tutto l'anno 9-12.30 e 15-18.30 (15.30-19.30 estate); la biblioteca è aperta nei giorni feriali 9-18, sabato 9-12.30. S. Scolastica, tel. 0774.85569; Sacro Speco, tel. 0774.85039; www.benedettini-subiaco.org.

Abbazia di Montecassino
Aperta tutto l'anno, 8.30-12.30, 15.30-17.30, in inverno il museo è aperto solo la domenica, tel. 0776.311529; www.montecassino.it.

