

# Cinque cammini, un cuore spirituale: il Lazio di Francesco e Benedetto

C'è un'Italia che si rivela soltanto a chi la percorre lentamente. La si incontra nel silenzio di un'abbazia raggiunta dopo ore di cammino, nella preghiera che si fa più semplice quando il corpo è stanco, nei piccoli borghi appenninici dove ci si ferma alla sera. È l'Italia della **Via Francigena**, della **Via di Francesco**, del **Cammino di San Benedetto**, della **Romea Strata** e della **Via Romea Germanica**: cinque itinerari che nel Lazio intrecciano fede, paesaggio e memoria. In questo orizzonte, la spiritualità francescana e quella benedettina trovano due delle loro espressioni più intense, tra la Valle Santa Reatina, Subiaco e Montecassino.

**Via di Francesco: il cuore francescano nel Lazio.** La Via di Francesco unisce i luoghi più significativi della vita di Francesco d'Assisi (1182-1226). Si articola in due direttrici principali che convergono ad Assisi: la Via del Nord, di circa 190 chilometri dal Santuario della Verna, dove Francesco ricevette le stimmate nel 1224; e la Via del Sud, di circa 300 chilometri in 13 tappe da Roma ad Assisi, che attraversa per intero il Lazio. È nella Valle Santa Reatina che il cammino tocca il proprio cuore. Qui, in un raggio di pochi chilometri, si trovano i quattro santuari francescani che custodiscono la memoria dei momenti più importanti della vita del Santo: Greccio, dove nel 1223 Francesco realizzò il primo presepe della storia, in una grotta sul fianco della montagna; Fonte Colombo, dove tre anni dopo dettò la Regola dell'Ordine; La Foresta, dove avvenne, secondo la tradizione, il miracolo dell'uva; Poggio Bustone, dove ricevette la rivelazione del perdono dei peccati. Una concentrazione di significato che fa della Valle Santa la culla del francescanesimo italiano.

Il paesaggio che la accompagna è una valle ampia, circondata dalle vette del Terminillo, attraversata dal fiume Velino, dove si succedono boschi, faggete e antichi sentieri. Da Rieti il cammino prosegue verso nord, fino al raggiungimento di Assisi. Al termine, presso la Basilica di San Fran-



Basilica di Santa Margherita, Montefiascone. Photo credits: iStock/e55evu



Rieti, statua San Francesco. Photo credits: iStock/onairda



Certosa, Trisulti. Photo credits: iStock/serfeo

sco, viene rilasciato il Testimonium, il certificato che attesta il cammino compiuto.

**Cammino di San Benedetto: il Lazio benedettino.** Il Cammino di San Benedetto unisce i tre luoghi fondamentali della vita di Benedetto da Norcia (circa 480-547), fondatore del monachesimo occidentale e patrono d'Europa dal 1964 — quando Paolo VI gli conferì questo titolo con la lettera apostolica *Pacis nuntius*.

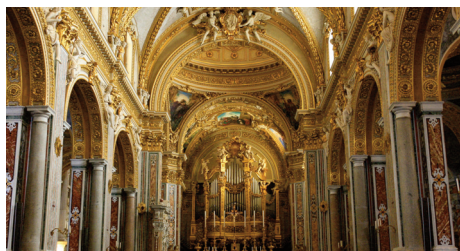
Norcia, ai piedi dei Monti Sibillini, è la città natale del Santo. Ma è nel Lazio che si svolge la parte più estesa e narrativamente densa del cammino, attraverso la Valle dell'Aniene, le valli appenniniche centrali e fino a Montecassino. Subiaco, nell'alta Valle dell'Aniene, è il luogo dove Benedetto visse oltre trent'anni in eremitaggio e fondò tredici monasteri. Qui si trovano due luoghi che restituiscono al visitatore la dimensione fondativa della tradizione benedettina: il Sacro Speco, la grotta che ospitò il ritiro spirituale del Santo, custodita oggi all'interno di un complesso monastico aggrappato alla parete rocciosa con cappelle affrescate dal XII al XIV secolo; e l'Abbazia di Santa Scolastica, con-

siderata culla della stampa italiana per aver accolto nel 1465 la prima stamperia attiva in Italia, ad opera dei tipografi tedeschi Konrad Sweynheym e Arnold Pannartz.

Dal Lazio centrale il cammino scende verso sud attraverso una serie di luoghi che restituiscono lo spessore culturale del territorio: Trevi nel Lazio, ai piedi dei Monti Ernici; l'Abbazia di Casamari, splendido esempio di architettura cistercense, dove i monaci celebrano ancora oggi la liturgia in canto gregoriano; Arpino, città natale di Cicerone; Roccasecca, legata alla figura di Tommaso d'Aquino; le spettacolari Gole del Melfa, dove il fiume scava un canyon naturale tra pareti calcaree. Il cammino culmina a Montecassino, sulla cima dell'omonimo monte, dove Benedetto fondò intorno al 529 l'abbazia che rappresenta il riferimento dell'Ordine benedettino e dove, secondo la tradizione, scrisse la Regola — il testo che ha strutturato la vita monastica europea per quindici secoli — e morì nel 547.

**Due anime, un solo Lazio.** Francesco e Benedetto raccontano due dimensioni complementari della spiritualità italiana, e trovano nel Lazio la loro espressione più ampia. Quella francescana è una spiritualità della relazione: con il creato, con i poveri, con la lingua quotidiana — il volgare in cui Francesco compose il *Cantico delle Creature*, atto di nascita della letteratura italiana. Quella benedettina è una spiritualità della struttura: della Regola, della stabilità, del lavoro silenzioso di copiatura nei monasteri che hanno preservato gran parte della cultura classica e medievale europea. Ora et labora, la sintesi attribuita all'Ordine, condensa una visione del tempo che il viaggiatore contemporaneo ritrova oggi nel ritmo del cammino.

Per il pellegrino di oggi, le due vie offrono esperienze diverse ma complementari: la Via di Francesco si presta a un cammino di scoperta progressiva e di paesaggio, ricco di tappe e di snodi spirituali densi; il Cammino di San Benedetto offre un'esperienza più contemplativa e appenninica, in territori meno esposti e con un ritmo che richiama la dimensione monastica. Un'Italia che si scopre passo dopo passo, e che il Lazio custodisce nella sua forma più piena.



Abbazia benedettina, Montecassino. Photo credits: iStock/serfeo



Progetto finanziato dall'Unione Europea - Next Generation EU  
«Antichi Cammini d'Italia», PNRR - Missione M1C3 Investimento 4.3  
Intervento 274 - soggetto attuatore MINISTERO DEL TURISMO,  
soggetto esecutore ENIT S.p.A.