

**Giubileo  
e itinerari**

di **Manuela Pelati**

# «Ora et labora», i trecento chilometri di San Benedetto da Norcia a Subiaco

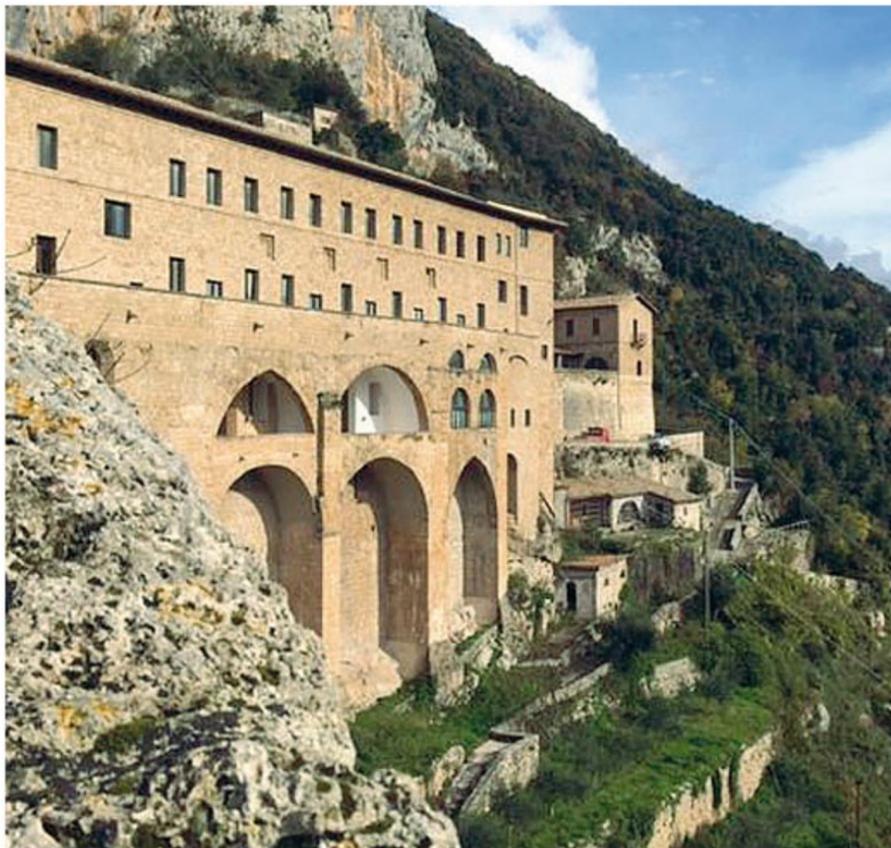
Tra le gole profonde dell'Aniene, le abbazie benedettine e la storia millenaria nel Lazio

Il cammino dei pellegrini di San Benedetto, uno dei tre principali itinerari giubilari promossi dalla Regione Lazio in vista dell'Anno Santo, attraversa il cuore di Subiaco, tra le gole profonde dell'Aniene, le spettacolari abbazie benedettine e la storia millenaria.

Benedetto per fuggire da sfarzi e lussuria nel V secolo dopo Cristo si era rifugiato in una grotta, chiamata poi il «sacro speco», a due chilometri da Subiaco, la città che prese il nome dalla villa di Nerone. Nel 60 d. C. infatti l'imperatore aveva fatto costruire una dimora su tre dighe, costituita da più padiglioni disseminati fra boschi e rocce, un'opera di arte sub-lacum (da qui il nome Subiaco) che aveva sfidato l'impossibile. I resti della villa sono visibili percorrendo via Sublacense giungendo da via Tiburtina.

Benedetto dopo 3 anni di ritiro, predicò per 30 anni «ora et labora» proprio a Subiaco dove fece costruire 13 abbazie, delle quali una sola è rimasta - quella di Santa Scolastica -, mentre dove era la sua grotta è stato costruito nel 1400 il battistero di San Benedetto.

Il cammino di San Benedetto parte da Norcia (dove il santo nacque), passa a Subiaco (luogo di predicazione) e arriva a Montecassino (qui Benedetto scrisse le Regole). Lungo 310 chilometri, il percorso è suddiviso



**Lavoro e preghiera** Lo stile di vita nel monastero di San Benedetto a Subiaco

visivo in 16 tappe, la più lunga delle quali è di 33 km, da effettuare a piedi o in bicicletta. Sul sito [www.camminobenedetto.it](http://www.camminobenedetto.it) si può seguire il percorso con il gps, e fermandosi alle tappe si può ottenere la credenziale. «Benedetto è un esempio di equilibrio» dice Simone Frignani che nel 2012 ha pubblicato il libro «Il cammino di San Benedetto» con l'editore Terre di Mezzo. «La semplicità di «prega e lavora» fa funzionare il monastero. È una regola di attualità: alcuni manager di

aziende si ispirano alla vita benedettina». Sul web ci sono anche le informazioni dove dormire e mangiare.

L'itinerario attraversa il Lazio tra zone montuose e gole profonde, su strade sterrate che a volte entrano in paesi medievali come Montelone e Leonessa. Nella valle santa di Rieti ci sono quattro santuari francescani e da Poggio Bustone si vede il Terminillo. All'orizzonte c'è il santuario di Greccio dove nel 1223 San Francesco fece il primo presepe, una tappa del



**Online**  
Sul sito [roma.corriere.it](http://roma.corriere.it) il video e le foto dell'itinerario. Interviste e visite ai luoghi tra natura, cultura e religione



**Natura e cultura** Sopra: lungo l'Aniene, sotto: le mura ciclopiche



secondo itinerario regionale, quello francescano. Il terzo è la Francigena del Lazio.

A Vicovaro si attraversano le antiche grotte degli eremiti ricavate dentro acquedotto romano. A Colleparado la Certosa di Trisulti è immersa nei boschi dei monti Ernici, mentre ad Arpino le mura ciclopiche pre-romane ricordano Micene. Verso Roccasecca, la città natale di san Tommaso d'Aquino, si attraversano le gole del Melfa dove ci sono le aquile. A Montecassino sulle orme di monaci, pellegrini e soldati si giunge all'abbazia, casa madre dell'ordine, che si estendeva da un confine all'altro dell'Europa.

«San Benedetto è protettore della comunità europea» sottolinea Gianni Bastianelli, direttore dell'Agenzia regione del Turismo del Lazio. «Con l'impostazione data al Giubileo dal Santo Padre e dal Ministero dei Beni Culturali, che ha fatto del 2016 l'anno dei cammini, pensiamo che il flusso dei pellegrini aumenterà». Dal 2012 sono stati 7.000 i camminatori, amanti del trekking e della natura al 90% e per motivi religiosi al 10%. «I pellegrini provengono da ogni parte d'Italia, con prevalenza del nord» dichiara il sindaco di Subiaco Francesco Pelliccia. Molti i tedeschi e austriaci, olandesi, e ultimamente anche brasiliani.