

Il Cammino dei Monaci

Dal centro di Milano fino alla via Francigena, attraversando il Po; il Cammino dei Monaci è lungo 65 km e copre un'area agricola e urbana in cui si incontrano affreschi medievali, opere di architettura monastica e contadina, reperti archeologici accanto a tecnologie sostenibili.

Ben quattro le aree protette che si incontrano in questo lembo di territorio tra città e campagna: il Parco Agricolo Sud Milano, il Parco della Vettabbia, l'Oasi WWF di Montorfano e il Parco Locale di interesse Sovracomunale di San Colombano.

Qui vi presentiamo le tappe che, a nostro avviso, non possono mancare e di cui abbiamo verificato l'accessibilità. Fanno tutte parte del primo tratto del Cammino, quello che corrisponde alla Valle della Vettabbia, dal nome della roggia che nasce nel centro di Milano per poi correre verso sud fino a immettersi nel Lambro, all'altezza di Melegnano. Un territorio noto anche come Valle dei Monaci perché qui si insediarono, nel medioevo, i monaci cistercensi e grazie alla loro azione di bonifica quelle terre, fino ad allora malsane, divennero produttive e fiorirono piccoli ma vivaci centri abitati, animati dalla presenza delle Abbazie di Chiaravalle, Viboldone, Mirasole.

San Lorenzo Maggiore, a Milano

Affascinante per la sua imponente architettura e ricca di opere d'arte, insieme alle antistanti colonne di San Lorenzo, che un tempo segnavano l'ingresso verso il portico dell'edificio, la Basilica di San Lorenzo maggiore è considerata tra i maggiori complessi monumentali di epoca romana della città.

La chiesa venne edificata tra il IV e il V secolo, e rimaneggiata più volte da allora, fino ad assumere l'aspetto attuale. Di grande bellezza i mosaici della cappella di S. Aquilino (ingresso gratuito per le persone con disabilità) e suggestive la cripta e le fondamenta situate all'interno della cappella, per raggiungere le quali è però necessario scendere una scalinata.

E' disponibile una guida cartacea contenente tutte le informazioni sulla storia della chiesa e un pannello informativo anche in Braille, con possibilità di fruire di contenuti audio e video dal proprio smartphone.

Maggiori informazioni sono disponibili sul [sito web della Basilica](#)

[Qui](#) trovate le **informazioni sull'accessibilità** della chiesa.

Da San Lorenzo Maggiore, il cammino prosegue raggiungendo la **Basilica di Sant'Eustorgio** ([qui](#) le informazioni sull'accessibilità) con il **Museo Diocesano** ([qui](#) le informazioni sull'accessibilità) **San Nazaro in Brolo** ([qui](#) le informazioni sull'accessibilità) e, lungo corso di Porta Romana e corso Lodi conduce alla periferia sud della città. In fondo a viale Omero, iniziata la via san Dionigi, una chiesetta ben visibile dalla strada e accessibile grazie a un vialetto in leggera salita, segna il confine con la campagna. È la chiesa dei **ss. Filippo e Giacomo**, parte del **Centro Nocetum**: edificata nel corso del XIII secolo, conserva testimonianze dell'esistenza di una comunità cristiana a Nocetum sin dall'antichità, come attestano alcuni reperti tardo antichi portati alla luce da recenti scavi e un'iscrizione funeraria marmorea del 536 d.C.

Di fronte a Nocetum si trova [Cascina Nosedo](#) centro di attività di aggregazione e animazione sociale dietro la quale si accede al **Parco della Vettabbia** e da qui si raggiunge a piedi o in bici l'abbazia di Chiaravalle Milanese. Con l'auto si prosegue invece sulla via san Dionigi, seguendo le indicazioni per Chiaravalle.

Abbazia di Chiaravalle Milanese, Milano

Ora affidata alla Congregazione di S. Bernardo dell'Ordine Cistercense, l'Abbazia nacque a partire dal 1135 grazie alla volontà di San Bernardo di Clairvaux e al supporto dei milanesi. Di grande rilievo *La Madonna della buonanotte*, opera di Bernardino Luini, gli affreschi seicenteschi, il coro ligneo anch'esso del seicento e la trecentesca torre nolare, detta "Ciribiciaccola", decorata con affreschi cosiddetti giotteschi. Subito dopo l'ingresso nel complesso abbaziale, sulla sinistra si trova la **cappella di S. Bernardo**, detta "delle donne" perché a loro destinata in quanto, secondo la regola cistercense, esse non avevano normalmente accesso alla chiesa. Costruita nel 1412, adibita a spezieria alla metà del 1700, conserva l'originale decorazione d'affreschi.

La foresteria offre ospitalità a quanti lo richiedono e durante la permanenza gli ospiti possono vivere i ritmi della comunità.

Nel 2009 ha riaperto al pubblico anche [l'Antico mulino di Chiaravalle](#), adiacente all'abbazia, con la sua struttura tipicamente medievale, distribuita su due piani e, all'esterno, un giardino di piante aromatiche.

Nel mulino vengono organizzate visite guidate e laboratori per bambini

Per prenotare una visita: tel. 02 42292265; mail: info@koinecoopsociale.it

L'operosità dei monaci di Chiaravalle si mostra puntualmente anche oggi nella produzione di miele, marmellate, sughi e sali e nella conduzione diretta del bestiame presente nel loro cascinale. Questi prodotti possono essere acquistati presso la Bottega dei Monaci. Dal 2017 poi, i monaci hanno aperto anche un [Ristoro](#), un luogo di sosta all'interno del cortile dell'Abbazia, per una pausa in tutta tranquillità dove provare i biscotti, birre e marmellate di loro produzione e bersi un caffè.

[Qui](#) trovate tutte le **informazioni sull'accessibilità dell'Abbazia e del Mulino**.

A [questo link](#) una recente videopresentazione dell'Abbazia.

Abbazia di Mirasole, Opera

Sorta come Cascina-Abbazia nella prima metà del 1200, l'Abbazia di Mirasole fu retta dall'ordine degli Umiliati, dediti alla coltivazione dei campi e alla fabbricazione di tessuti e panni di lana, fino al 1569, quando l'arcivescovo Carlo Borromeo sopprime l'ordine e donò il complesso monastico al Collegio Elvetico. Nel 1797 Napoleone Bonaparte lo donò all'Ospedale Maggiore di Milano, come ricompensa per le cure prestate ai suoi soldati.

Solo nell'ottobre 2013, dopo 5 secoli, l'Abbazia è tornata ad essere nuovamente abitata da religiosi: i canonici premostratensi si sono insediati qui e hanno dato inizio alla sua rinascita. Dopo solo due anni, tuttavia, hanno dovuto rinunciare e abbandonare l'Abbazia, a causa dell'esiguo numero di confratelli. Dal 2016 Progetto Mirasole e Progetto Arca attuano nel complesso abbaziale l'accoglienza di mamme con bambini in stato di fragilità e di persone o piccoli nuclei in momentanea difficoltà abitativa, nonché progetti di formazione e inserimento lavorativo rivolti alle persone svantaggiate. Inoltre, un piccolo nucleo di sacerdoti consente lo svolgimento delle celebrazioni religiose e la promozione di momenti di approfondimento e vita spirituale.

Nell'Abbazia si organizzano anche **attività didattiche e laboratori rivolti alle persone con disabilità**, concerti e iniziative culturali.

Il complesso, di grande bellezza, si presenta come una tradizionale cascina lombarda a corte, con l'ingresso a est caratterizzato da una torre. Sulla corte si affacciano gli edifici abitativi e quelli di servizio, oltre alla chiesa quattrocentesca, dedicata a S. Maria Assunta. La chiesa è ad aula unica, con un soffitto a cassettoni lignei e un'abside affrescata nella seconda metà del Quattrocento. La decorazione pittorica ha come soggetto *l'Assunzione della Vergine* e la *SS Trinità che si accinge a incoronare la Vergine*. Un piccolo chiostro interno, oggi restaurato, serviva la vita monastica del complesso. Su di esso si affacciano infatti il refettorio, l'aula delle riunioni, la sala capitolare, la sala del priore, oggi tutte utilizzate per eventi e mostre temporanee. Su un capitello del chiostro è visibile lo stemma di Mirasole.

La sala capitolare è sede della mostra permanente sulla storia di Mirasole, con pannelli che illustrano la storia dell'abbazia dalle origini fino ad oggi e oggetti sacri tra cui le reliquie di San Carlo Borromeo, Sant'Ambrogio, Santa Lucia e Sant'Antonio Abate. Nella chiesa, nel chiostro e nelle sale espositive si trovano pannelli informativi. Inoltre, sono disponibili audioguide in lingua italiano, inglese, spagnolo, francese, tedesco e russo. Per gruppi e visite guidate e didattiche è necessaria la prenotazione: tel. +39 329 6708458 email: visiteguidate@abbaziamirasole.org

[Qui](#) trovate le **informazioni sull'accessibilità dell'Abbazia di Mirasole**.

Abbazia di Viboldone, San Giuliano Milanese

Fondata dai monaci umiliati nel XII secolo e completata quasi due secoli dopo, grazie alla bellezza della sua architettura in cotto e dei suoi affreschi trecenteschi [l'Abbazia di Viboldone](#) rappresenta uno dei più importanti complessi medievali della Lombardia. Tra questi dipinti, l'opera più antica è la lunetta sopra l'arco di accesso alla zona dell'abside, che raffigura la Madonna col Bambino in trono fra l'arcangelo Michele, un donatore e santi, datata 1349.

Inoltre, all'interno è possibile utilizzare audioguide fisse a colonna disponibili in italiano, inglese, francese e russo.

[Qui](#) trovate le **informazioni sull'accessibilità dell'Abbazia di Viboldone**.

Oggi nell'Abbazia vivono le monache di clausura dell'Ordine di S. Benedetto che seguono, come i monaci a Chiaravalle, la regola del "Ora et labora".

I vari lavori manuali che svolgono, e per i quali sono conosciute, consistono in un laboratorio di Restauro del Libro Antico che opera da più di 40 anni, un settore tipografico interamente in digitale, attività di legatoria e di scrittura di icone su diversi supporti: dal legno alla cera, alla pergamena. Il monastero offre ospitalità nella propria Foresteria, che dispone di camere e di alcune stanze per le riunioni di gruppi e propone, oltre a momenti di preghiera, incontri di studio e approfondimento a contenuto biblico, storico, spirituale, ecumenico. Per saperne di più, è utile consultare il [sito dell'Abbazia](#) mentre per organizzare una visita ci si può rivolgere agli [Amici dell'Abbazia di Viboldone](#).

Prima di partire

Tutto il cammino è consultabile, con approfondimenti e mappe tappa per tappa, sul [sito della Valle dei Monaci](#) e tra gli itinerari religiosi del [sito InLombardia](#)

La **mappa del Cammino dei Monaci** può essere richiesta presso il Centro Nocetum (via san Dionigi 77) o scaricata in pdf dal [sito della Valle dei Monaci](#)
Dallo stesso link è possibile accedere **all'app gratuita del Cammino**, per iOS e Android.

San Lorenzo Maggiore e le Abbazie di Chiaravalle Milanese e Viboldone sono anche tappe del [Cammin breve](#)