

Sulle strade della fede, della bellezza e della rinascita

Pellegrinaggio in Umbria con l'Associazione Sentieri di Pace

24-26 settembre 2026

Tre giorni attraverso alcuni dei luoghi più significativi dell'Umbria: Spoleto, Roccaporena, Cascia, Norcia, Assisi e Santa Maria degli Angeli.

Un viaggio nato come pellegrinaggio, ma anche come occasione di incontro, di conoscenza, di memoria e di condivisione. Un itinerario nel quale arte, storia e spiritualità si sono intrecciate continuamente, lasciandoci davanti agli occhi la bellezza delle città e dei luoghi visitati, ma anche le ferite del terremoto e, soprattutto, i segni della rinascita.

Con questo reportage fotografico vogliamo ripercorrere quei tre giorni attraverso alcune delle immagini più significative del nostro cammino.

24 settembre – Spoleto: l'inizio del nostro cammino

La partenza



Si parte! Il gruppo di Sentieri di Pace dà inizio al pellegrinaggio verso l'Umbria.

Il Presidente di Sentieri di Pace, Marco Nigrisoli, ha dato il benvenuto ai partecipanti, introducendo il significato del viaggio e le tappe che avremmo percorso.

Anche la Segretaria, Francesca Strazzari, ha condiviso con il gruppo alcune informazioni e riflessioni sul pellegrinaggio.

Alle 7.00 del mattino, dal piazzale della Chiesa di San Giorgio a Osteria Grande, è iniziato il nostro viaggio verso l'Umbria.

Il primo tratto del percorso è stato già un'occasione per stare insieme, presentarci il programma e prepararci alle giornate che ci attendevano.





Maurizio Ferrari ci ha poi raccontato la storia dell'incontro con Mons. Renato Boccardo, Arcivescovo di Spoleto e Norcia, e quella particolare esperienza di solidarietà nata dopo il terremoto del 2016: la cucina portata a Spoleto grazie all'impegno di alcuni volontari, insieme alle sedie donate da imprenditori e offerte di privati cittadini.

Un racconto che ci ha permesso di comprendere fin dall'inizio che il nostro viaggio non sarebbe stato soltanto una visita a luoghi belli e importanti, ma anche un incontro con una storia fatta di persone, solidarietà e gesti concreti.

E naturalmente, prima di arrivare a Spoleto, non poteva mancare una pausa!

Un caffè, qualche chiacchiera e un momento di convivialità durante il viaggio.



Una pausa lungo il viaggio: il pellegrinaggio è anche stare insieme.

Spoletto: storia, fede e bellezza



L'arrivo a Spoleto ci ha immersi immediatamente nella storia di una delle città più affascinanti dell'Umbria.

*Tra
terra e
infinito!*



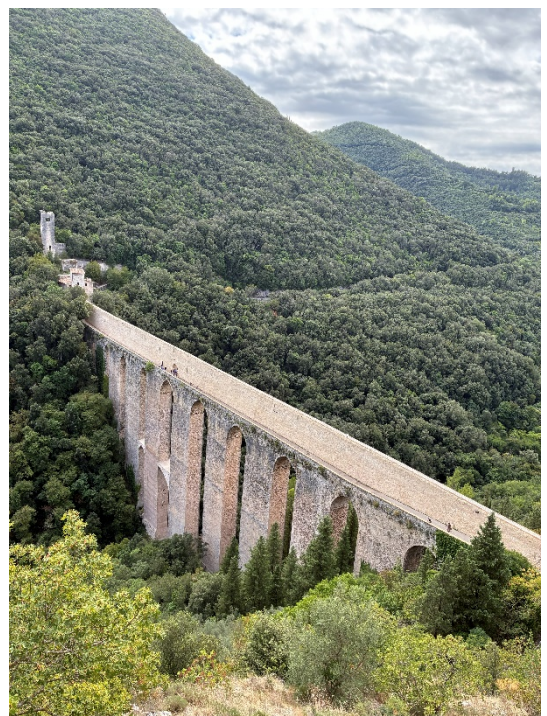
Spoletto conserva nelle sue strade, nelle sue piazze e nei suoi edifici le tracce di una storia lunga secoli.



*Il Teatro romano
(1 sec a.C.)* →

← *Palazzo comunale*

↓ *La Rocca (XIV sec)*



*Il Ponte delle Torri: l'antico acquedotto che collega
Spoleto al Monteluco, protagonista
del paesaggio della città.*





Al centro del nostro pomeriggio è stato il Complesso del Duomo, con la Cattedrale di Santa Maria Assunta e il suo straordinario patrimonio artistico. La facciata, in pietra bianca e rosa, è dominata dalla torre campanaria e dal grande mosaico del Cristo in trono, realizzato nel 1207.



*La Cattedrale di Santa Maria Assunta:
il cuore religioso e artistico di Spoleto.*



Qui perfino le foto e i selfie vengono più spirituali!

L'incontro con l'Arcivescovo Renato Boccardo

Il momento dell'incontro con **Mons. Renato Boccardo, Arcivescovo di Spoleto-Norcia**, inizialmente previsto in mattinata, è stato spostato al pomeriggio a causa dei numerosi impegni dell'Arcivescovo.

Abbiamo atteso il suo arrivo con pazienza e... finalmente l'incontro ha avuto inizio!

È stato un momento particolarmente significativo del nostro pellegrinaggio.



Mons. Renato Boccardo che parla



Mons. Boccardo ci ha parlato della vita delle comunità della Diocesi e del lungo cammino della ricostruzione dopo i terremoti che hanno colpito la Valnerina.

Ci ha ricordato il significato delle chiese non soltanto come edifici, ma come luoghi nei quali una comunità custodisce la propria fede, la propria memoria e la propria storia.

Mons. Boccardo ci ha ricordato inoltre il lungo cammino compiuto per restituire alle comunità le loro chiese: un percorso nel quale la ricostruzione materiale diventa anche ricostruzione della vita comunitaria.

È un tema che abbiamo ritrovato più volte durante il nostro viaggio.

La stessa Diocesi ha sottolineato, negli anni della ricostruzione, come la restituzione delle chiese significhi non soltanto recuperare edifici, ma anche restituire alle comunità luoghi di fede, di memoria e di incontro.

*Ascoltare la storia di una terra
significa anche ascoltare la storia
delle sue comunità.*

“La bellezza salverà il mondo”

Tra le parole che più ci hanno accompagnato durante l’incontro è rimasto il richiamo alla **bellezza**.

«La bellezza salverà il mondo».

È una celebre espressione legata a Fëdor Dostoevskij, divenuta nel tempo quasi un simbolo, ma che nel pensiero di Dostoevskij conserva una profondità molto maggiore della semplice bellezza estetica.



Particolare artistico del Duomo

E forse proprio in Umbria questa frase assume un significato particolare.

Perché qui la bellezza non è soltanto quella dei monumenti, delle pietre, degli affreschi o dei paesaggi.

È anche la bellezza di una comunità che ricostruisce.

La bellezza di chi non abbandona i luoghi feriti.

La bellezza di chi dona.

La bellezza di chi custodisce la memoria e la trasmette alle generazioni future.

La lettera di San Francesco a frate Leone

Tra le testimonianze che abbiamo incontrato durante la visita, ce n'è una particolarmente suggestiva: la piccola lettera autografa che San Francesco scrisse a frate Leone, una delle pochissime testimonianze autografe del Santo giunte fino a noi. La lettera, conservata nella cappella di San Francesco del Duomo di Spoleto, porta con sé una testimonianza semplice e straordinariamente personale della spiritualità francescana.



Poche righe, scritte molti secoli fa, che continuano ancora oggi a parlare a chi le osserva.

La presenza di un documento così antico ci ha fatto pensare a quanto il nostro presente sia legato a ciò che ci è stato trasmesso dalle generazioni precedenti.

Ed è proprio qui che si inserisce una celebre metafora di origine medievale, che ci è stata ricordata durante la visita a Spoleto:

“Siamo come nani sulle spalle dei giganti.”

L'espressione viene attribuita a Bernardo di Chartres e fu tramandata nel XII secolo da Giovanni di Salisbury. Il significato è quello di riconoscere che ciò che vediamo e comprendiamo oggi è possibile anche grazie a ciò che hanno costruito e trasmesso coloro che ci hanno preceduto.

Una frase particolarmente adatta a una città come Spoleto, dove passato e presente sembrano incontrarsi continuamente.



Particolare della cripta



Parte del pavimento del Duomo



Vergine annunciata- Jacopo della Quercia

Piccoli davanti alla grandezza della storia, ma capaci di guardare più lontano grazie a chi ci ha preceduto.

Salire in alto: il campanile del Duomo

Una delle esperienze più suggestive della visita a Spoleto è stata la salita al campanile del Duomo. Passo dopo passo siamo saliti fino a raggiungere le campane.



Tra le campane del Duomo di Spoleto.

E poi, finalmente, il panorama.



Spoleto vista dall'alto: un paesaggio nel quale storia, natura e città si incontrano.

Da lassù Spoleto si è mostrata in tutta la sua bellezza: i tetti, le colline, le torri, le strade e il paesaggio umbro.

L'arrivo a Roccaporena, paese natale di Santa Rita

Dopo la visita a Spoleto e l'incontro con Mons. Renato Boccardo, il nostro viaggio è proseguito verso Roccaporena, dove siamo arrivati in serata.

Era ormai il momento della cena e della meritata pausa dopo una giornata ricca di incontri, arte, storia e spiritualità. Non abbiamo quindi avuto il tempo di visitare il piccolo paese, ma già l'arrivo ci ha fatto percepire di essere entrati in un luogo profondamente legato alla memoria di Santa Rita da Cascia.

Roccaporena, immersa tra le montagne della Valnerina, sarebbe stata la nostra casa per la notte e il punto di partenza della giornata successiva.

La visita del paese è stata rimandata al giorno seguente.

Per quella sera, invece, ci siamo fermati semplicemente ad assaporare la quiete del luogo, dopo le emozioni vissute a Spoleto.



Roccaporena: il piccolo paese di Santa Rita ci accoglie al termine della prima giornata.

25 settembre – Cascia, sulle orme di Santa Rita

La seconda giornata del nostro pellegrinaggio è iniziata a Cascia, città profondamente legata alla figura di Santa Rita.



La nostra visita è cominciata dalla **Chiesa di San Francesco**, edificio risalente al XIV secolo, che conserva ancora oggi la memoria della presenza francescana nella città.

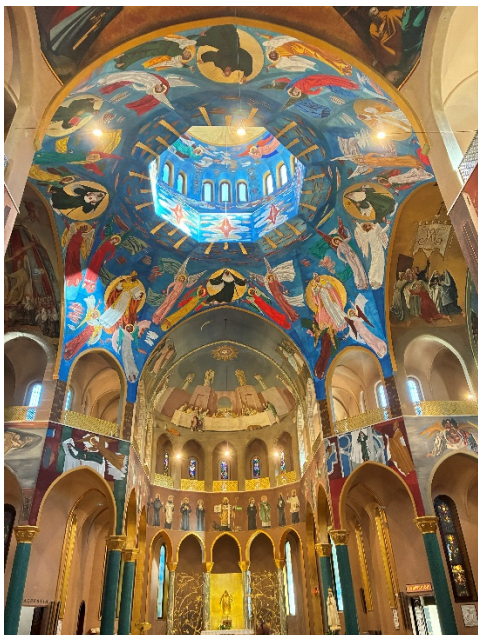


*A Cascia si arriva con i piedi.
E si riparte col cuore*



Dalla chiesa francescana ci siamo poi diretti verso il **Santuario di Santa Rita**, il luogo che custodisce il corpo della Santa e che da secoli richiama pellegrini provenienti da ogni parte d'Italia e del mondo.





Interno della Basilica di Santa Rita

Il Santuario di Santa Rita custodisce il corpo incorrotto della Santa. Entrare nel Santuario e sostare davanti alla memoria di Santa Rita è stato uno dei momenti più intensi della nostra giornata...



Nel cuore del Santuario, davanti alla memoria viva di Santa Rita



La vite e il pozzo dentro il monastero

Ma il nostro percorso non si è fermato al Santuario.

Abbiamo avuto infatti l'opportunità di visitare anche il **Monastero di Santa Rita**, entrando ancora più profondamente nella storia della Santa e della comunità delle monache agostiniane.

È stata una visita particolarmente emozionante, perché qui la memoria di Rita non è affidata soltanto alle grandi opere e agli spazi del Santuario, ma anche a piccoli segni concreti che raccontano la sua vita.

Tra questi, abbiamo incontrato **la vite** legata ad un miracolo di Santa Rita.

Secondo la tradizione, Rita, durante gli anni trascorsi in monastero, dovette prendersi cura di un ramo secco di vite,



innaffiandolo su indicazione della superiora. Dal ramo sarebbe nata una nuova vite, ancora oggi custodita nel monastero.



Al di là del racconto e della tradizione che lo hanno tramandato nei secoli, trovarsi davanti a quella pianta significa entrare in contatto con uno dei simboli più suggestivi legati alla figura di Santa Rita: **la vita che rinasce là dove sembrava non esserci più possibilità di vita.**

È un'immagine che, in qualche modo, ritorna anche nel tema del nostro viaggio: la possibilità di rinascere, di ricominciare, di trasformare ciò che sembra ormai perduto.



Il giardino delle rose dentro il Monastero

Il nostro percorso nel monastero si è concluso nel **giardino delle rose**, un altro luogo profondamente legato alla memoria di Santa Rita. La rosa è infatti uno dei simboli più conosciuti della Santa e richiama la tradizione secondo la quale, poco prima della sua morte, Rita avrebbe chiesto a una parente di portarle una rosa e alcuni fichi dal giardino della sua casa di Roccaporena, nonostante fosse pieno inverno.

La rosa, insieme alla vite, ci ha accompagnato così come un filo discreto attraverso la nostra visita: piccoli segni della natura diventati, nel corso dei secoli, parte della memoria e della devozione legate a Santa Rita.

Una fede che diventa vita

La visita a Cascia ci ha mostrato una dimensione particolare della fede: non soltanto quella dei grandi santuari e delle celebrazioni, ma quella custodita nei luoghi, negli oggetti e nei piccoli segni della vita quotidiana. E proprio attraverso questi luoghi abbiamo potuto conoscere una Santa non soltanto venerata, ma anche **ricordata nella concretezza della sua vita, delle sue sofferenze, della sua fede e della sua capacità di ricominciare.**

Da Cascia siamo poi tornati a Roccaporena per il pranzo, prima di riprendere il nostro cammino verso Norcia.

Norcia: la città che rinasce



Nel pomeriggio siamo arrivati a Norcia.

Qui il tema della rinascita è diventato ancora più evidente.

Norcia è la città di San Benedetto, patrono d'Europa, e la sua Basilica è stata profondamente segnata dal terremoto del 2016.



Una delle porte di Norcia, città nel cuore della Valnerina.

Oggi la Basilica di San Benedetto è tornata al centro della vita della città dopo un lungo e complesso percorso di ricostruzione. La sua riapertura al culto nel 2025 è stata presentata come un segno della rinascita della Valnerina e delle sue comunità.



La Basilica di San Benedetto: memoria, fede e rinascita.



Norcia insegna che si può ricominciare



La bellezza qui non si è arresa



A Norcia il silenzio racconta molto



Un ricordo speciale, tutti insieme sulla scalinata!

Norcia, come una fenice

Durante il nostro viaggio è nata spontaneamente un'immagine: **Norcia come una fenice**, capace di rialzarsi dopo le ferite dei terremoti.

Non per dimenticare ciò che è accaduto, ma per trasformare la memoria in forza e futuro.

La ricostruzione della Basilica di San Benedetto è diventata uno dei simboli più evidenti di questo cammino, non rappresenta soltanto il recupero di una struttura, ma è anche un richiamo alla rinascita della comunità.





Tra mura ferite e speranza viva



Tra fede, storia e sapori

Dopo la visita guidata abbiamo avuto anche un po' di tempo libero per conoscere Norcia attraverso i suoi negozi e i suoi prodotti tipici...tra cui la Birra Nursia, prodotta dai monaci benedettini



Pellegrini sì... ma con pausetta e birretta Nursia!



Roccaporena: finalmente sulle orme di Santa Rita

Dopo la visita a Cascia e, nel pomeriggio, a Norcia, siamo tornati a Roccaporena.

Questa volta, finalmente, abbiamo avuto il tempo di conoscere il piccolo paese che la sera precedente avevamo soltanto intravisto.

Roccaporena è il luogo natale di Santa Rita e conserva la memoria di numerosi momenti della sua vita. Qui tutto parla della Santa: la casa natale, lo Scoglio della Preghiera, il Lazzaretto e l'Orto del Miracolo sono luoghi che permettono di ripercorrere, attraverso la tradizione e la memoria, la storia di Rita.



L'Orto del Miracolo della rosa e dei fichi

Camminare per le strade di Roccaporena, tra le case e le montagne, è stato come entrare in una dimensione più raccolta del nostro pellegrinaggio.

Dopo le grandi città d'arte, le basiliche e i luoghi segnati dalla storia, ci siamo trovati davanti a un piccolo paese nel quale la spiritualità è strettamente legata alla vita quotidiana e al paesaggio.



Fontana dalla singolare forma architettonica



Chiesa di San Montano



*Salita allo
Scoglio
della
Preghiera*



Abbiamo così potuto conoscere più da vicino i luoghi legati alla vita di Santa Rita e comprendere meglio il legame profondo tra la Santa e questa terra.



Veduta del paesaggio di Roccaporena

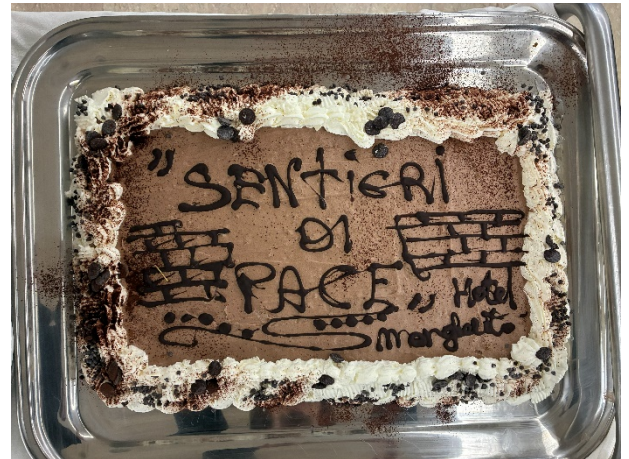


Scoglio della Preghiera

La montagna, il silenzio e la semplicità del paese hanno dato a questa tappa un'atmosfera particolare: dopo una giornata intensa, trascorsa tra Cascia e Norcia, Roccaporena ci ha offerto un momento più lento, fatto di ascolto, memoria e contemplazione.

E anche qui, come in ogni tappa del nostro viaggio, non è mancato il piacere di stare insieme.

Perché il pellegrinaggio non è fatto soltanto di luoghi da visitare e di storie da conoscere, ma anche di tempo condiviso, di incontri, di passi compiuti insieme.



Il pellegrinaggio è anche stare insieme, condividere e sorridere.

Roccaporena sotto la luna piena.



Sotto la luce della luna piena, la piccola chiesetta sullo Scoglio illumina il silenzio del paese.

Le strade deserte, la luce discreta dei lampioni e la quiete della montagna ci regalano un momento di pace profonda.

Un'immagine da custodire, al termine di una giornata intensa, prima di riprendere il cammino.

26 settembre – Assisi

Sulle strade di Francesco e Chiara



Arrivo ad Assisi

Santi, salite e sorrisi



L'ultima giornata del nostro pellegrinaggio ci ha portati ad Assisi, sulle orme di San Francesco e Santa Chiara. La visita guidata ci ha condotti attraverso il centro storico e le grandi basiliche francescane.



La Basilica di Santa Chiara, nel cuore di Assisi.



*Il celebre **Crocifisso di San Damiano**. Dipinto nel XII secolo da un maestro umbro di cultura bizantina, mostra il Cristo vivo e glorioso, con lo sguardo aperto. Fu davanti a questa immagine che Francesco, nella piccola chiesa di San Damiano, udì la voce del Signore che gli disse: "Francesco, va' e ripara la mia casa". Da quel momento iniziò la sua conversione e il cammino che avrebbe rinnovato la Chiesa.*



La compagnia giusta accorcia ogni salita - Momento di alta meditazione davanti alla gelateria! - In cammino insieme

La Basilica di San Francesco

La Basilica di San Francesco ci ha accolti con la sua straordinaria architettura e con la memoria del Santo che qui riposa.



La Basilica di San Francesco: un luogo nel quale arte e spiritualità si incontrano.

Il tempo libero: Assisi da vivere

Dopo la visita guidata abbiamo avuto alcune ore a disposizione per vivere Assisi liberamente.

C'è chi ha scelto di proseguire il cammino verso il Santuario della Spogliazione e la tomba del giovane Carlo Acutis, chi ha visitato la Chiesa di San Damiano e chi ha semplicemente camminato per le vie della città.



Santuario della Spogliazione ↑



Tra cielo, sentieri e pace: in cammino verso San Damiano. Qui Francesco, nel 1225, compose il Cantico delle Creature



Madonna col bambino tra i Santi Rufino e Damiano (XIII sec). Nel coro ligneo un'iscrizione: "Non la voce, ma il desiderio – non il clamore, ma l'amore- non gli strumenti, ma il cuore cantano all'orecchio di Dio"



Refettorio di S. Chiara: il posto di Chiara è segnato da fiori ↗

Il Chiostro ←

Santa Maria degli Angeli: il cuore francescano



Esterno Basilica Santa Maria degli Angeli



La piccola chiesa custodita dentro una grande basilica: la Porziuncola. ↑

Nel pomeriggio abbiamo raggiunto la Basilica di Santa Maria degli Angeli.

Durante il viaggio in pullman, cimentandomi per la prima volta nel ruolo di guida, ho anticipato ai partecipanti ciò che avremmo trovato all'interno, e soprattutto la sorpresa che ci aspettava:

la grande basilica non è il vero protagonista.

Il vero cuore del luogo è una piccolissima chiesa: **la Porziuncola.**



La facciata della Porziuncola e la memoria del Perdono di Assisi.

La grande Basilica di Santa Maria degli Angeli fu costruita tra il 1569 e il 1679 per custodire la Porziuncola e gli altri luoghi legati alla vita di Francesco. Il progetto fu affidato a Galeazzo Alessi. È un contrasto che colpisce immediatamente: **la piccolezza della Porziuncola e la grandiosità della basilica che la protegge.**

La piccola chiesa richiama l'umiltà e la semplicità della scelta di Francesco.

La grande basilica racconta invece quanto quel messaggio sia diventato universale.

La Porziuncola: la culla del francescanesimo

La Porziuncola è uno dei luoghi più importanti della spiritualità francescana.

Qui Francesco scelse di vivere ed è qui che comincia davvero la sua storia. Qui nacque l'Ordine dei Frati Minori; qui, nella notte della Domenica delle Palme del 1211 o 1212, Francesco accolse Chiara e le diede l'abito religioso, dando origine all'Ordine delle Clarisse.

Il Perdono di Assisi

La Porziuncola è legata anche alla memoria del **Perdono di Assisi**.

Secondo la tradizione, nel 1216 Francesco ebbe una visione di Cristo e della Vergine Maria (*vedi l'affresco sull'entrata della Porziuncola*). Chiese una cosa rivoluzionaria per quell'epoca: che il perdono fosse gratuito, non riservato ai ricchi, ma aperto a chiunque entrasse in questa chiesetta sinceramente pentito. Papa Onorio III accolse questa richiesta.

Ancora oggi il Perdono di Assisi richiama ogni anno migliaia di pellegrini.

Due luoghi speciali: la Cappella del Transito ed il Roseto.

Accanto alla Porziuncola si trova la Cappella del Transito, un luogo molto commovente, legato agli ultimi momenti della vita di Francesco. Fu qui, dove tutto era iniziato, che il Santo volle essere riportato quando sentì avvicinarsi la morte. Era il 3 ottobre 1226.



Francesco concluse la sua vita terrena alla Porziuncola, accogliendo quella che chiamava **“sorella morte”**.

La Cappella del Transito, luogo degli ultimi momenti della vita di San Francesco.



*Il Roseto della Porziuncola:
un luogo semplice e suggestivo,
legato alla memoria di San Francesco.*

Il nostro percorso ci ha condotti infine al **Roseto**, un altro luogo della memoria francescana.

Secondo la tradizione, Francesco nel momento della tentazione si gettò tra i rovi: le spine, al contatto col suo corpo si trasformarono in rose senza spine, dando vita ad una particolare varietà di rosa canina, che secondo tradizione discende proprio da quel miracolo.

L'ultima foto: tutti insieme



Ed eccoci qui.

Tutti insieme davanti alla Basilica di Santa Maria degli Angeli, con il grande striscione colorato di
Sentieri di Pace.

Una fotografia che racchiude, forse più di tante altre, il significato del nostro viaggio.

Siamo partiti insieme.

Abbiamo camminato insieme.

Abbiamo ascoltato, pregato, osservato, conosciuto luoghi e incontrato persone.

Abbiamo attraversato città bellissime, ma anche luoghi feriti dal terremoto.

Abbiamo visto la memoria e la ricostruzione.

Abbiamo incontrato la fede custodita nelle pietre, nelle opere d'arte, nei santuari e soprattutto nelle persone.

E siamo tornati a casa portando con noi qualcosa di più di semplici fotografie...

E a tutti coloro che hanno reso possibile questo pellegrinaggio: **Grazie!**