



# APPUNTI di VIAGGIO

*Note di ricerca spirituale*

# 191

Anno XXXV/n. 4  
mar/apr 2026



FRANCES CARYLL  
HOUSELANDER

## La canna di Dio

Traduzione e cura di  
LUIGI GIACOMO TRANI

Edizioni  
Appunti di Viaggio  
ROMA

### # SHALOM

---

# Chiara Lubich, *che tutti siano uno*

# Dialogo con Chiara Lubich

# Quaresima 2025: *manteniamoci umani*

---

### # TORNARE A CASA

---

• Patricia Gualinga: *la foresta ha diritti come noi. Proposta alla COP30 della vicepresidente della Ceama Scrivere a sé stessi: il diario spirituale, una potente pratica di autoindagine*

• Essere uno, essere ampi

• Fisiologia di una NDE

# Un commento cristiano  
alla Bhagavad Gita

---

# Fiume di compassione

---

### # I NOSTRI LIBRI

---

#### *Novità in libreria*

• LUCA PAGANO (a cura di), *YOGA SŪTRA DI PATAÑJALI, IL TESTO SACRO DELLA FILOSOFIA DELLO YOGA*

• FRANCES CARYLL HOUSELANDER, *LA CANNA DI DIO*, Traduzione e cura di LUIGI GIACOMO TRANI

# **CORSI DI MEDITAZIONE E DI PREGHIERA E LUOGHI DELLO SPIRITO**

---

# **IL CATALOGO**

---



## 7 *Chiara Lubich, che tutti siano uno*

La scintilla del suo impegno si accende nel buio della Seconda Guerra Mondiale, quando durante il dramma del conflitto e la violenza delle persecuzioni affiora in lei una prospettiva nuova e decisiva: la riscoperta di Dio come Amore.

## 9 *Dialogo con Chiara Lubich*

Non occorre tanto pensare a sé stessi. Gesù non ha mai detto: salva la tua personalità. Guarda la Trinità e come si comportano quelle tre Persone: il Padre è proprio tale – e salva quindi la propria personalità – perché è in relazione al Figlio; così il Figlio; così lo Spirito Santo. Ama dunque te stesso come gli altri.

## 16 *Quaresima 2026. Manteniamoci umani*

«Ma che senso e che valore avrà mai quello che stiamo facendo e vivendo?». La risposta di Liesel è anche per noi alquanto illuminante e incoraggiante: la nostra vita ha senso solo e nella misura in cui cerchiamo di mantenerci umani. A livello personale, sociale e politico, momento dopo momento, con discrezione ma al contempo con determinazione, facciamo tutto ciò che ci è possibile per mantenerci umani.

## 19 *Essere uno, essere ampi*

Come gli insiemi con cui si fanno esercitare i bambini a scuola. Possiamo elencare e analizzare le forme della realtà da varie prospettive, mettere in luce somiglianze e differenze che sembrano unirle o separarle, ma dietro a tutte c'è sempre soltanto quell'unica sostanza vitale che dà vita a ciò che solo in apparenza è molteplice.

## 25 *Fisiologia di una NDE*

Le Near Death Experiences (NDE) possono essere descritte come i ricordi delle esperienze vissute da una persona dopo aver ripreso le funzioni vitali sospese in seguito a incidenti, stati di coma oppure operazioni cliniche. Tutte queste persone entrano in uno stato non ordinario di

coscienza. Tali eventi non vengono descritti come episodi immaginati ma come eventi autobiografici reali, e hanno, per chi li sperimenta, una intensità molto più forte rispetto alle esperienze vissute nella realtà o nel sogno.

## 31 *La foresta ha diritti come noi*

Non c'è un pianeta b. Di fronte alla catastrofe imminente, gli indigeni propongono ancora una volta quanto di più sacro c'è nella propria cultura: l'interconnessione fra i viventi. Se il resto del mondo si ostinerà a rifiutarsi di ascoltarli, sarà il disastro. Gli occidentali devono cominciare ad aprire la loro mente, prigioniera di un eccesso di razionalità, per capire che sono parte della natura e distruggerla vuol dire autodistruggersi.

## 37 *Un commento cristiano alla Bhagavad Gita*

Questo testo, lungi dall'essere una riduzione cristiana di uno dei più significativi testi della spiritualità indù, ci appare come lo specchio trasparente di una ricerca instancabile, basata sulla convinzione che l'incontro – tra l'Oriente e l'Occidente, tra il cristianesimo e l'induismo, tra l'antichità e la contemporaneità, tra la tradizione e il nuovo – è sempre e soprattutto occasione di arricchimento, di accrescimento di senso, di approfondimento della comprensione.

## 40 *Fiume di compassione*

Ci sono moltissime persone oggi in Occidente, cristiane e non, che sono attratte dalla Gita e da altri classici della spiritualità orientale, ma non sanno nulla del retroterra di questi testi e hanno bisogno di una guida che le aiuti a comprendere l'importanza che essi potrebbero avere per le loro vite. Questo commento è stato scritto per aiutare persone come queste, che non vogliono uno studio accademico della Gita (di cui ce n'è a sufficienza), ma desiderano utilizzarla come una guida pratica per la propria vita spirituale.

# SOMMARIO

AV 191 | MAR/APR 2026 | ANNO XXXV | N. 4

3 **SHALOM**

*Pasquale Chiaro*

---

6 Auguri pasquali

*don Tonino Bello*

---

7 Chiara Lubich,  
che tutti siano uno

*Redazione di "Città Nuova"*

---

9 Dialogo con Chiara Lubich

*Quesiti per il Congresso "Uno perché tutti siano Uno"*

---

16 Quaresima 2026  
Manteniamoci umani

*Giuseppe Morotti*

---

19 **TORNARE A CASA**

Essere uno, essere ampi

*Antonia Tronti*

---

Fisiologia di una NDE

*Marzia Pileri*

---

31 La foresta ha diritti come noi  
Proposta della Ceama alla  
COP30

*Lucia Capuzzi*

---

37 Un commento cristiano alla  
Bhagavad Gita

*Antonia Tronti*

---

40 Fiume di compassione

*Bede Griffiths*

---

48 **I NOSTRI LIBRI**

***Novità in Libreria***

Yoga Sūtra di Patañjali  
Il testo sacro della filosofia  
dello yoga

*a cura di Luca Pagano*

---

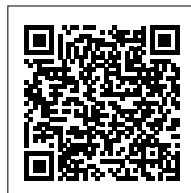
Frances Caryll Houselander  
La canna di Dio

*a cura di Luigi Giacomo Trani*

---

52 **CORSI DI MEDITAZIONE E DI  
PREGHIERA. LUOGHI DELLO  
SPIRITO**

60 **IL CATALOGO**



*Per ulteriori  
informazioni  
sulla Rivista  
e sui numeri  
arretrati  
consulta il  
nostro sito*

---

© 2026 *Appunti di Viaggio*

Reg. Trib. Di Roma n. 365  
del 10/06/91

Iscritto a nuovo ROC  
con il n. 28187

---

*Direttore responsabile*

Pasquale Chiaro

---

*Consiglio di Redazione*

E. Antenucci, R. Boldrini, F. Liotti,  
S. Mercanzin, M. Pileri, A. Schnöller,  
P. Scquizzato, A. Tronti, M. Shidō  
Squilloni

---

*Sede legale e Redazione*

Via Eugenio Barsanti, 24  
00146 Roma (RM)  
tel. 06/47825030  
laparola@appuntidiviaggio.it  
www.appuntidiviaggio.it  
Orario di Redazione: 10-13,  
dal lunedì al venerdì

---

*Stampato nel mese di:*

aprile 2026  
tiratura 500 copie  
tipografia Digital Book srl  
via Karl Marx, 9  
06012 Cerbara,  
Città di Castello (PG)

---

Anno XXXV

set. 2025 / ago. 2026 (dal n. 188)

---

*Abbonamento:*

ordinario € 50,00;  
amici € 70,00;  
sostenitori € 100,00;  
paesi europei € 90,00,  
paesi extra europei € 100,00;  
digitale € 30,00

---

*Per accreditare*

“*Appunti di Viaggio s.r.l.*”

Conto corrente postale:  
n. 61287009

Conto corrente bancario:  
IBAN IT26X 03268 03201  
052846648900

---

*Seguici sui nostri canali:*



@edizioniappuntidiviaggio

---



@edappuntidiviaggio

---



@AppuntidiViaggio-Tv

---

# SHALOM



Carissimi amici e compagni di viaggio, la Pasqua è appena passata e oggi che scrivo queste poche righe è il Lunedì dell'Angelo, in cui si ricorda l'incontro dell'angelo con le donne giunte al sepolcro vuoto di Gesù, annunciandone la risurrezione.

Sono ancora immerso nelle suggestioni pasquali e, prima di ogni altra cosa, ho "necessità" – perché mi ha commosso profondamente per la sua semplicità e bellezza – di raccontarvi il senso della *Discesa agli Inferi* del Signore nella Veglia Pasquale del Sabato Santo, con le parole di un'antica omelia di cui è ignoto l'Autore.

Che cosa è avvenuto? Oggi sulla terra c'è grande silenzio, grande silenzio e solitudine. Grande silenzio perché il Re dorme: la terra è rimasta sbigottita e tace perché il Dio fatto carne si è addormentato e ha svegliato coloro che da secoli dormivano. Dio è morto nella carne ed è sceso a scuotere il regno degli inferi.

Certo egli va a cercare il primo padre, come la pecorella smarrita. Egli vuole scendere a visitare quelli che siedono nelle tenebre e nell'ombra di morte. Dio e il Figlio suo vanno a liberare dalle sofferenze Adamo ed Eva che si trovano in prigione.

Il Signore entrò da loro portando le armi vittoriose della croce. Appena Adamo, il progenitore, lo vide, percuotendosi il petto per la meraviglia, gridò a tutti e disse: «Sia con tutti il mio Signore». E Cristo rispondendo disse a Adamo: «E con il tuo spirito». E, presolo per mano, lo scosse, dicendo: «Svegliati, tu che dormi, e risorgi dai morti, e Cristo ti illuminerà.

Io sono il tuo Dio, che per te sono diventato tuo figlio; che per te e per questi, che da te hanno avuto origine, ora parlo e nella mia potenza ordino a coloro che erano in carcere: Uscite! A coloro che erano nelle tenebre: Siate illuminati! A coloro che erano morti: Risorgete! A te comando: Svegliati, tu che dormi! Infatti non ti ho creato perché

rimanessi prigioniero nell'inferno. Risorgi dai morti. Io sono la vita dei morti. Risorgi, opera delle mie mani! Risorgi, mia effige, fatta a mia immagine! Risorgi, usciamo di qui! Tu in me e io in te siamo infatti un'unica e indivisa natura.

Per te io, tuo Dio, mi sono fatto tuo figlio. Per te io, il Signore, ho rivestito la tua natura di servo. Per te, io che sto al di sopra dei cieli, sono venuto sulla terra e al di sotto della terra. Per te uomo ho condiviso la debolezza umana, ma poi son diventato libero tra i morti. Per te, che sei uscito dal giardino del paradiso terrestre, sono stato tradito in un giardino e dato in mano ai Giudei, e in un giardino sono stato messo in croce. Guarda sulla mia faccia gli sputi che io ricevetti per te, per poterti restituire a quel primo soffio vitale. Guarda sulle mie guance gli schiaffi, sopportati per rifare a mia immagine la tua bellezza perduta.

Guarda sul mio dorso la flagellazione subita per liberare le tue spalle dal peso dei tuoi peccati. Guarda le mie mani inchiodate al legno per te, che un tempo avevi malamente allungato la tua mano all'albero. Morii sulla croce e la lancia penetrò nel mio costato, per te che ti addormentasti nel paradiso e facesti uscire Eva dal tuo fianco. Il mio costato sanò il dolore del tuo fianco. Il mio sonno ti libererà dal sonno dell'inferno. La mia lancia trattenne la lancia che si era rivolta contro di te.

Sorgi, allontaniamoci di qui. Il nemico ti fece uscire dalla terra del paradiso. Io invece non ti rimetto più in quel giardino, ma ti colloco sul trono celeste. Ti fu proibito di toccare la pianta simbolica della vita, ma io, che sono la vita, ti comunico quello che sono. Ho posto dei cherubini che come servi ti custodissero. Ora faccio sì che i cherubini ti adorino quasi come Dio, anche se non sei Dio.

Il trono celeste è pronto, pronti e agli ordini sono i portatori, la sala è allestita, la mensa apparecchiata, l'eterna dimora è addobbata, i forzieri aperti. In altre parole, è preparato per te dai secoli eterni il regno dei cieli».

(PG 43,439.451.462-463)

A proposito delle guerre che continuano ad affliggerci, prima che iniziate a leggere gli articoli che seguono, volevo che consideraste una cosa: non ci sarebbero guerre se l'uomo avesse chiaro che, agli occhi di Dio, l'umanità (l'uomo) è una cosa sola. Lo ha espresso Gesù con la preghiera riportata nel Vangelo di Giovanni: «Perché tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi in noi, perché il mondo creda che tu mi hai mandato»<sup>(1)</sup>.

---

(1) Gv 17,21.

Con queste parole Gesù pregava per l'unità dei discepoli di tutti i tempi, ma possono facilmente essere estese all'umanità intera, perché siamo tutti figli dello stesso Padre; ciò che ha fatto Chiara Lubich con il movimento dei Focolari seguendo una straordinaria intuizione alla quale, a seguire, dedichiamo un breve articolo commemorativo dal titolo, appunto, *Che tutti siano uno*, e una specialissima intervista con domande che le hanno rivolto seminaristi del mondo intero, che trovate sotto il titolo *Dialogo con Chiara Lubich*.

La domanda che mi pongo e che rivolgo a ciascuno di voi che leggete, è: come faccio a volere il male e combattere un'altra persona, popolo, nazione, se in profondità mi rendo conto che siamo una cosa sola? E dunque, a seguire, che senso hanno le guerre?

Tornando alla rivista, dopo i due testi su Chiara Lubich, troverete un breve articolo di Giuseppe Morotti, dal titolo *Manteniamoci umani*. E poi *Essere uno, essere ampi* di Antonia Tronti, che tratta lo stesso argomento dell'unità dal punto di vista indù, e *Fisiologia di una NDE* di Marzia Pileri. In realtà, queste sono due delle conferenze tenute all'ultima Festa di Appunti di Viaggio. Segue quindi un'intervista di Lucia Capuzzi a Patricia Gualinga, dal titolo *La foresta ha diritti come noi*. Per finire, pubblichiamo la *Prefazione* e l'*Introduzione* al libro *Fiume di compassione. Un commento cristiano alla Bhagavad Gita*, scritte rispettivamente da Antonia Tronti e Bede Griffiths.

Sono tutti articoli e testi molto belli, che spero ci aiutino a crescere.

Per quanto riguarda le "Novità in Libreria", presentiamo le nostre più recenti pubblicazioni: *Yoga Sūtra di Patanjali. Il testo sacro della filosofia dello yoga*, a cura di Luca Pagano, e Frances Caryll Houselander, *La canna di Dio*, a cura di Luigi Giacomo Trani. E mi sembra di aver detto tutto.

Avete quindi molto da leggere: non mi resta che augurarvi una buona lettura e salutarvi con affetto.

Che il Signore vi benedica tutti.

Roma, 6 aprile 2026  
Pasquale Chiaro