



# APPUNTI DI VIAGGIO 133

Note di  
ricerca spirituale

Anno XXIV - Mensile Settembre-Ottobre 2014 (1/10)

di Charles Jegge  
[a cura di Elisabetta Rossi]



ESERCIZI DEL METODO VITTOZ  
*Un percorso dell'essere per ritrovare  
equilibrio, fiducia, coscienza, amore*  
Edizioni La parola

La mappa – Locandina del Concorso Letterario Spirituale – Shalom – La gratitudine, molto più che un'emozione – Cristiani Caldei, Yazidi, Sciiti, che cosa succede in Medioriente? – A scuola dal mio amico gatto – VEDERE CON CUORE: *Una via semplice per la salvezza: istruzioni per l'uso. 1. Il cammino di ricerca e Dio – Il risveglio nello yoga: il samādhi – Yunmen e il corpo esposto al vento dorato – REGOLAMENTO: Concorso Letterario Spirituale “Parole dell'anima” – Corsi di meditazione e di preghiera – NOVITÀ IN LIBRERIA: ESERCIZI DEL METODO VITTOZ. Un percorso dell'essere per ritrovare equilibrio, fiducia, coscienza, amore, di Charles Jegge [a cura di Elisabetta Rossi]. Edizioni La parola – Il Catalogo*

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 3 Locandina del Concorso Letterario Spirituale
- 5 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 8 La gratitudine, molto più che un'emozione  
*Luis López-Yarto*
- 22 Cristiani Caldei, Yazidi, Sciiti, che cosa succede in Medioriente?  
*Giuseppe Morotti*
- 29 A scuola dal mio amico gatto  
*Pasquale Chiaro*
- 35 VEDERE CON CUORE: *Una via semplice per la salvezza: istruzioni per l'uso.*  
1. Il cammino di ricerca e Dio  
*Pasquale Chiaro*
- 42 Il risveglio nello yoga: il *samādhi*  
*Tiziana Piccinelli*
- 48 Yunmen e il corpo esposto al vento dorato  
*Dario Girolami*
- 55 REGOLAMENTO: Concorso Letterario Spirituale "Parole dell'anima"
- 57 Corsi di meditazione e di preghiera
- NOVITÀ IN LIBRERIA
- 60 *ESERCIZI DEL METODO VITTOZ. Un percorso dell'essere per ritrovare equilibrio, fiducia, coscienza, amore*, di Charles Jegge [a cura di Elisabetta Rossi]. Edizioni La parola
- 64 Il Catalogo

VEDERE CON CUORE:  
IL CAMMINO DI RICERCA  
E DIO

E sì, amici lettori, perché anche se può sembrare un discorso antico, che non è più di moda, è di questo che stiamo parlando: della *salvezza eterna*, ovvero della comunione con Gesù e, per suo mezzo, con il suo Spirito Santo e con il Padre. Questa è la vita eterna: stare in comunione, in unità, con la Trinità, con la Santa Presenza, in compagnia degli angeli e dei santi.

Non si comprende appieno però questa cosa se non si afferra anche il senso dell'eternità. Questa è la dimensione del Padre. [35]

IL RISVEGLIO NELLO YOGA:  
IL SAMĀDHI

Lo scopo dello yoga, la realizzazione del *samādhi*, dipende quindi dall'aver messo al Centro del proprio sé il vero abitante, l'Essere. E sarà grazie alla trasformazione di se stessi fino alla somiglianza perfetta con l'Essere che ciò si renderà possibile. [42]

## La mappa

LA GRATITUDINE,  
MOLTO PIÙ CHE UN'EMOZIONE

La gratitudine dev'essere uno stato costante della personalità: un modo di essere che predisponga la persona a prendere coscienza con stupore di aver ricevuto un dono non cercato, da qualcuno che non si attende nulla in cambio; un dono che provoca uno stato emotivo che la libera da risentimenti e la conduce a reagire, a sua volta, in modo positivo e altruista con gli altri. [8]



CRISTIANI CALDEI, YAZIDI, SCIITI,  
CHE COSA SUCCEDDE IN MEDIORIENTE?

“Quando ritornerai in Italia non dimenticarti di noi. Cerca di far sapere a tutti chi siamo e quanto stiamo soffrendo”.

Queste parole ripetutemi numerose volte dai cristiani caldei con i quali ho condiviso la vita per dieci anni in Iran, ai confini con l'Iraq e con il Kurdistan, mi obbligano a rispondere a questo loro accorato appello. E ancor più in questi giorni in cui, insieme a tanti loro connazionali yazidi, turkmeni e musulmani, sono sottoposti a vessazioni indicibili. [22]

YUNMEN  
E IL CORPO ESPOSTO  
AL VENTO DORATO

Occorre comprendere se quello che ci sta capitando è, in ultima analisi, un bene o un male. Non fuggendo, e quindi esponendo il corpo al vento, abbiamo la possibilità di vedere che il problema forse non è affatto un problema, o che, quanto meno, è un'opportunità di crescita. Bisogna riconoscere che il vento che ci sta trascinando via è un vento “dorato”, è un'occasione d'oro per capire delle cose, di noi stessi e della vita. [48]

A SCUOLA  
DAL MIO AMICO GATTO

Il motivo per cui vi sto parlando di questa gattina è legato ad alcuni insegnamenti che lei mi ha donato e che voglio raccontarvi. Lei ha trasmessi a me perché ho avuto occasione di stare da solo con lei per diversi giorni, mentre la mia famiglia era in vacanza in un campeggio vicino Roma, e ho potuto osservarla, stabilendo con lei un rapporto privilegiato. [29]

---

# Shalom

---

Carissimi,

è passata l'estate e riprendiamo il lavoro.

Spero che ognuno di voi abbia potuto riposare e ricaricarsi di energie, e che siate pronti ad affrontare un nuovo anno di impegni.

Per quanto mi riguarda, ho partecipato ad un breve corso di Esercizi spirituali e poi ho tirato i remi in barca per un paio di settimane, ed ora eccomi qui con voi, a riprendere il filo di un discorso, un "viaggio" che dura ormai da più di un quarto di secolo.

*È morta la mia gatta*

Prima di iniziare queste mie brevi note vorrei accennarvi al fatto che stamattina è morta la mia gatta, di nome "Puzzola", quasi nelle mie mani. La cosa mi ha dato molto dispiacere, perché l'ho vista soffrire [non riusciva

più a reggersi sulle zampe] e poi arrancare con il respiro, fino a che ha strabuzzato gli occhi e ha esalato l'ultimo respiro: è rimasta immobile con la bocca aperta e gli occhi spalancati. Aveva 17 anni e l'aveva portata in casa, appena nata, mia figlia Lea. Con la sua morte mi è affiorata alla mente la domanda se anche gli animali hanno un'anima. Per san Paolo è certo che nel processo di salvezza è inserito il cristiano, attraverso il battesimo, ma anche tutta *la creazione che ora geme nelle doglie del parto, aspettando di essere liberata dalla schiavitù della corruzione per entrare nella libertà della gloria dei figli di Dio (Rom 8, 19.23).*

Credo che riflettere sulla morte, anche di un gatto, può aiutare a comprendere l'impermanenza della vita, la sua caducità, e per aiutarvi a farlo, vorrei ricordare la mia gatta con un articolo (AV n. 32) che avevo scritto per lei

---

quando era entrata da poco nella mia casa, nel 1997. Lo troverete a seguire nella rivista.

### *Necessità di salvarsi l'anima*

Più sopra ho affermato che il cristiano è inserito in un processo di salvezza. A volte però capita di dimenticarlo, ovvero, la meditazione, lo yoga o altri cammini ci prendono talmente tanto che dimentichiamo che abbiamo un'anima da salvare e siccome, come abbiamo appena detto, sulla terra siamo di passaggio, conviene invece che ci prepariamo sin da ora alla morte, conviene che ci prepariamo a morire bene.

Su questo numero troverete quindi un mio articolo dal titolo *"Una via semplice per la salvezza. Istruzioni per l'uso 1. Il cammino di ricerca e Dio"*, cui ne seguiranno altri, che vuole appunto ricordare la necessità di salvare la nostra anima, e indicare pochi e semplici "strumenti" per realizzarlo.

Oltre a questi due articoli menzionati, nella rivista troverete articoli molto belli, tra i quali vi segnalo, particolarmente, un articolo di Luis López-Yarto, dal titolo *La gratitudine, molto più che un'emozione*, e un articolo di

Giuseppe Morotti, dal titolo *I Cristiani Caldei*.

### *Vittoz*

Su questo numero troverete anche la presentazione del nostro ultimo libro, pubblicato nelle Edizioni La parola, che potete già trovare nelle librerie: *Esercizi del metodo Vittoz*. Il libro è stato scritto da un monaco trappista, p. Charles Jegge, che ha studiato e praticato questo metodo per molto tempo. La traduzione dal francese è opera di Elisabetta Rossi, ricercatrice al Policlinico Gemelli di Roma e da molti anni terapeuta del "metodo Vittoz".

### *Concorso Letterario spirituale: Parole dell'anima*

Per iniziare bene questo nuovo anno, vorremmo partire con un'iniziativa speciale: un concorso letterario spirituale aperto alle varie tradizioni religiose, dal titolo *Parole dell'anima*. Speciale perché, per quanto mi risulta, è l'unico concorso con queste caratteristiche che si fa in Italia. Infatti, i concorsi di cui ho conoscenza, in genere sono solo letterari.

Da qualche anno siamo entrati nel terzo millennio, siamo

---

nell'era dello Spirito Santo, che soffia nel cuore di ogni uomo. Credo che allora sia arrivato il momento che dai nostri cuori, da tutta la terra, s'innalzi un grido d'amore, un inno di gioia, un canto di lode.

Ecco, vi invitiamo a mettere per iscritto tutto questo, sotto forma di *Racconti* oppure *Poesie*, *preghiere e haiku*, e a inviarlo ad *Appunti di Viaggio*, e noi ne tireremo fuori due belle raccolte di testi [oppure una sola], che certamente saranno gradite al Signore. I testi devono arrivare ad *Appunti di Viaggio*, via mail, entro il 10 gennaio 2015.

La *Locandina* che riporta le notizie essenziali per partecipare al concorso la trovate sulla prima pagina della rivista. Vi preghiamo di fotocopiarla e diffonderla in ogni modo possibile. Vi preghiamo inoltre di affiggerla nei luoghi dove pensate possa interessare: facciamo in modo che questo Concorso sia l'occasione giusta per vivere una grande festa nello Spirito.

Il "Regolamento" del Concorso, con le indicazioni necessarie per partecipare, lo trovate nelle ultime pagine della rivista.

Locandina e Regolamento li

trovate anche sul sito di Appunti di Viaggio [www.appuntidiviaggio.it], alla voce "Le attività" e "Buone notizie".

Ecco: spero tanto che questo "sogno" si realizzi. Vi chiedo di pregare per esso.

### *L'abbonamento*

Con questo numero, come abbiamo detto all'inizio, si apre il nuovo anno di Appunti di Viaggio e quindi va rinnovato l'abbonamento. Per questo motivo abbiamo inserito nella rivista il bollettino di conto corrente postale, con il quale potete sottoscrivere l'abbonamento per il nuovo anno: "Settembre 2014/Agosto 2015".

Gli importi dell'abbonamento sono rimasti invariati:

Italia: 35, ordinario; 50, amici; 100, sostenitori.

Estero: 70 per i paesi europei; 90 per i paesi extra-europei.

Mi sembra di aver detto tutto. Vi saluto allora affettuosamente con un forte abbraccio e vi auguro ogni bene.

Roma, 22 settembre 2014

---

EDIZIONI LA PAROLA

# ESERCIZI DEL METODO VITTOZ

*Un percorso dell'essere per ritrovare  
equilibrio, fiducia, coscienza, amore*  
di Charles Jegge

---

## *Introduzione all'edizione italiana*

Ho conosciuto il metodo Vittoz durante gli anni dell'università. L'impressione che avevo di vivere come separata dalla verità del mondo, l'indefinibile sensazione di incompletezza, mi spinsero ad una ricerca di senso.

Questa ricerca mi fece entrare in contatto con tanti insegnamenti, con tante sedicenti guide spirituali. Scoprii di avere numerosi compagni di viaggio.

Ebbi infine la fortuna di incontrare un maestro, che non pensava di esserlo ma che mi insegnò molto, una guida che mi ha accompagnato nelle diffi-

coltà del cammino, senza fretta e senza costrizioni, e che ha nutrito, sempre col sorriso, la mia inimmaginabile crescita interiore.

Per anni ho fatto esercizi di recettività e giardinaggio, silenzio e cucina, imparando finalmente a fare esperienza diretta della realtà, invece di avvicinarla con il solo intelletto come ero abituata a fare. Viverla nel momento presente, con tranquillità, sentendo aprirsi in me la profonda gioia della vita.

Quegli esercizi che nutrivano la mia vita, quella pratica, erano il metodo Vittoz.

Quando iniziai a il lavorare come medico, mi accorsi che quegli esercizi, quel metodo,

---

avrebbero potuto aiutare tante persone. Negli uomini sofferenti si intrecciano misteriosamente patologia organica e malessere esistenziale.

Il mio maestro morì. Cercai là dove lui aveva appreso e iniziai un percorso di formazione come terapeuta Vittoz a Lione, in Francia.

Questo metodo in Italia è, purtroppo, poco conosciuto. La pratica personale e gli ottimi risultati ottenuti con i pazienti mi hanno spinto a proporre questo piccolo libro, consegnatoci da un monaco che ha dedicato tutta la sua vita alla ricerca del vero. Non ho conosciuto personalmente padre Charles, ma fra i tanti libri sul metodo Vittoz pubblicati in lingua francese, questo, stampato nel 1989 per il Monastero di Tamié, nella sua semplicità mi è sembrato prezioso.

Nella convinzione e con l'augurio che possa essere di aiuto non solo a chi avverte un disordine nella propria vita psichica,

ma anche a chi è alla ricerca di una armonia interiore e con le grandi leggi naturali, e a chi ha intrapreso un cammino spirituale, realizzazione dell'interezza inscindibile a cui è chiamato ogni essere umano.

*Elisabetta Rossi*

### *IL METODO VITTOZ*

Il metodo Vittoz è una pratica terapeutica che mira a recuperare la corretta percezione sensoriale, a riequilibrare le funzioni cerebrali e a sviluppare l'esperienza cosciente di vivere nel proprio corpo nel momento presente.

Secondo Vittoz, le principali attività del cervello sono due:

- recettività, ossia la facoltà di ricevere le sensazioni dall'ambiente e dal proprio corpo;

---

- emissività, ossia la facoltà di elaborare intellettualmente le informazioni ricevute e di rispondervi.

L'armoniosa alternanza di queste due funzioni è il respiro del nostro essere. Nello stato di equilibrio, le sensazioni vengono ricevute senza pre-giudizi, e l'elaborazione intellettuale viene nutrita da questa ricezione; a sua volta l'attenzione della mente cosciente sostiene la recettività. Quando si perde la fisiologica alternanza delle funzioni recettiva ed emissiva, la ricezione delle sensazioni si impoverisce in rigidi schemi organizzativi ed interpretativi, l'organizzazione mentale si paralizza in atteggiamenti e pensieri ripetitivi, senza la nutriente e vicendevole relazione tra le due attività.

Questo squilibrio porta ad una sensazione di estrema faticabilità e debolezza, ad una difficoltà di concentrazione, ad uno stato di perenne ansia e

preoccupazione, ad atteggiamenti compulsivi, ad un senso di inadeguatezza e alla sensazione di non vivere pienamente la propria vita. La mente, separata dalla realtà delle sensazioni, cade in uno stato di continuo vagabondaggio, ossia è agitata da pensieri casuali e involontari che si susseguono incessantemente senza controllo.

Il metodo agisce a livello cosciente favorendo il controllo cerebrale<sup>1</sup>, opera nel momento presente, senza analisi dei vissuti passati e non genera dipendenza dal terapeuta. Il paziente impara ad applicare da solo i propri strumenti di guarigione, ritrova la libertà personale e la responsabilità delle sue azioni

Il metodo si avvale di semplici esercizi di rilassamento corporeo, di recettività sensoriale e di concentrazione – guidati dal terapeuta e poi eseguiti con costanza da soli. Attraverso l'esperienza cosciente di vivere il proprio corpo nel momento

---

presente, gli esercizi aiutano a trovare la giusta capacità di concentrazione mentale, la consapevolezza e la volontà necessarie a una migliore padronanza dei pensieri, delle emozioni, delle azioni. La volontà ha un posto privilegiato nel metodo Vittoz. Egli riteneva che non vi siano persone con scarsa volontà, non è questa a mancare, ma la capacità di utilizzarla. Il paziente si avvicina a se stesso conoscendosi meglio, acquisisce maggiore prontezza e facilità a tener fede ai propri impegni fino a trovare l'unità del proprio essere.

Per prendere contatto con la realtà, ogni atto della vita quotidiana può diventare un esercizio: lavare i piatti, fare giardinaggio, ascoltare musica. Attraverso la riscoperta delle sensazioni, non analizzate dalla mente riflessiva, ritroviamo la realtà del momento presente nell'unione dei tre livelli – cor-

poreo, mentale ed emozionale – qui ed ora. Si ristabilisce uno “stato di presenza” che interrompe l'abituale vagabondaggio della mente, ridimensiona le preoccupazioni, e avvicina al risveglio della coscienza

All'inizio è consigliabile che gli esercizi vengano eseguiti sotto la supervisione del terapeuta il quale, tramite la rilevazione della vibrazione frontale dell'“onda Vittoz”<sup>2</sup>, ne guida la corretta esecuzione. Quando il paziente ha ben appreso il senso e la modalità di esecuzione degli esercizi proposti, continuerà a farli autonomamente: ha acquisito i mezzi per curarsi da solo.

Il lavoro di Vittoz è uno strumento prezioso anche per i “sani” alla ricerca di armonia, senso, pace e gioia. Questa pratica unifica e armonizza corpo, mente e spirito, favorendo un nuovo stile di vita e nutrendo chi si trova sul cammino di una ricerca spirituale.