



Note di  
ricerca spirituale

# APPUNTI DI VIAGGIO 140

Anno XXV - Mensile Gennaio-Febrero 2016 (10/02)

**YOGA**  
*la regola del gioco*  
di Gérard Blitz



**Edizioni La parola**

**La mappa – Shalom – Giovanni della Croce [L'attenzione amorosa, La notte oscura] – Vivere insieme nella differenza – L'urgenza di un sovrappiù di spiritualità [Una spiritualità comunionale, interreligiosa e cosmica] – Tornare a casa: La comunione degli uomini con Dio e tra loro oltre la morte; Dal giornale del paese senza tempo – In principio era il Tao Verbo [Una via verso la meditazione] (1) – Il lojong [ovvero la pratica dell'addestramento mentale] – NOVITÀ IN LIBRERIA: YOGA *La regola del gioco*, di Gérard Blitz. Edizioni La parola – Il Catalogo – Corsi di meditazione e di preghiera**

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 6 Giovanni della Croce [*L'attenzione amorosa, La notte oscura*]  
*Willigis Jäger*
- 16 Vivere insieme nella differenza  
*Catherine Aubin*
- 25 L'urgenza di un sovrappiù di spiritualità  
[*Una spiritualità comunionale, interreligiosa e cosmica*]  
*Giuseppe Morotti*
- 32 Tornare a casa: *La comunione degli uomini con Dio e tra loro oltre la morte*  
[32], di G. Mucci; *Dal giornale del paese senza tempo* [39], di P. Roggia
- 43 In principio era il Tao Verbo [*Una via verso la meditazione*], (1)  
*Sebastiano Pepe*
- 50 Il lojong [*ovvero la pratica dell'addestramento mentale*]  
*Alessia Piana*
- 58 NOVITÀ IN LIBRERIA: YOGA *La regola del gioco*  
di Gérard Blitz. Edizioni La parola
- 62 Il Catalogo
- 65 Corsi di meditazione e di preghiera

Uomini e donne, donne e uomini in una stessa Chiesa e in una stessa comunità: è questa la realtà quotidiana della comunità monastica di Bose. Qui, monaci e monache insieme pregano, lavorano e praticano l'ospitalità.

Qual è dunque l'origine di questa comunità? Com'è nata? Quali sono le ricchezze e anche le difficoltà di questo "vivere insieme"? [16]

### IN PRINCIPIO ERA IL TAO VERBO

La diffusione in Occidente, oggi sempre più crescente, della cultura orientale attraverso tecniche terapeutiche, arti marziali e pratiche di meditazione, ha reso particolarmente familiare il termine *Tao* (*Dao*)<sup>1</sup>, parola chiave della pensiero filosofico cinese, la cui simpatia prevale in vari ambiti culturali in quanto esprime un riferimento al trascendente indeterminato e totalmente libero dai condizionamenti imposti da una specifica dottrina religiosa. [43]

## La mappa

### GIOVANNI DELLA CROCE L'ATTENZIONE AMOROSA - LA NOTTE OSCURA

Tale attenzione amorosa è un ascolto interiore: Dio è in noi, "il centro dell'anima è Dio", dice Giovanni della Croce. Normalmente non siamo in grado di rendercene conto, di percepirlo, perché la nostra ragione, i nostri sensi e la nostra volontà fanno un notevole fracasso. Non è semplice mantenersi su questa cresta dell'ascolto alla nostra interiorità. [6]

## NATIVITÀ



### MARC CHAGALL

### L'URGENZA DI UN SOVRAPPÌÙ DI SPIRITUALITÀ

Sono molti coloro che si rendono conto con sempre più chiarezza che per risolvere questo stato di crisi sociale ed ecologica è necessario passare da questa visione frammentaria ad una visione unitaria, planetaria, cosmica, prendendo coscienza che il nostro pianeta o meglio ancora *il nostro universo è un unico grande sistema* in cui tutto è strettamente interconnesso ed in cui tutti gli organismi interagiscono, dipendono l'uno dall'altro e si completano, formando una unità fondamentale che è la comunità della vita. [25]

### LA COMUNIONE DEGLI UOMINI CON DIO E TRA LORO OLTRE LA MORTE

Oggi perfino nella predicazione domenicale, la vita eterna, comunione con Dio e con l'umanità risorta, non è granché presente. La sobrietà del Vangelo nel parlarne si è tramutata troppo spesso in silenzio, quasi si trattasse di una verità inattuale e di un argomento imbarazzante. Nel migliore dei casi, se ne parla come di vaga sopravvivenza dopo la morte terrena. Anche l'aldilà, come la morte, è stato demitizzato e desacralizzato. [32]

### IL LOJONG OVVERO LA PRATICA DELL'AD- DESTRAMENTO MENTALE

Il *lojong* è una pratica della tradizione buddista tibetana fondata su una serie di aforismi volti ad addestrare la mente.

Sebbene si tratti di una pratica millenaria, in occidente è stata introdotta solo negli ultimi decenni, ma si è diffusa con notevole celerità perché si adatta bene alla vita quotidiana, e perché funziona. [50]

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, passate le feste siamo di nuovo insieme.

Spero innanzitutto che non abbiate ecceduto troppo con il cibo, soprattutto i dolci, ma che abbiate mantenuto il controllo della situazione perché dopo diventa difficile recuperare. Ma spero, soprattutto, che siate riusciti a sintonizzarvi con i ricchissimi avvenimenti di cui si fa memoria nel periodo natalizio: la nascita di Gesù e la visita dei pastori e dei Magi a Betlemme, la festa di Maria “Madre di Dio”, e il Battesimo di Gesù ad opera del suo “precursore”, san Giovanni Battista.

Ad ogni modo ora giriamo tranquillamente pagina e procediamo.

Purtroppo, quelli che stiamo attraversando sono tempi bui, e c'è bisogno di molta “fede” e “speranza” per andare avanti. Non sappiamo cosa accadrà negli anni che abbiamo davanti. Viviamo nell'incertezza e, diciamolo, nel timore per il futuro.

E allora, soprattutto in situazioni come questa, è importante affidarsi a Gesù, abbandonarsi nelle mani di Dio, iniziare un cammino di conversione profonda, riprendere con fede la pratica della preghiera, riallacciando i contatti con gli amici celesti. Perché Dio è la nostra unica certezza. Tutto passa, solo Dio resta.

E allora coraggio, in alto i cuori: Gesù ci ama, ha dato la sua vita per riscattarci dal nemico, ha pagato un prezzo elevatissimo per liberarci dal male, e non permetterà che ci perdiamo.

E ora veniamo a noi. Siamo ormai al terzo numero dell'anno e continua la nostra esplorazione della mistica occidentale, guidata da Willigis Jäger. Su questo numero Jäger ci presenta Giovanni della Croce, il mistico cristiano per eccellenza.

Oltre a questo, pubblichiamo un articolo [*Vivere insieme*] sulla esperienza monastica della Comunità di Bose, che mette a fuoco soprattutto

---

un aspetto molto speciale della sua vita comunitaria: la compresenza di uomini e donne.

In questo numero presentiamo anche un articolo, di don Sebastiano Pepe, che ci parla dell'approccio molto originale della cultura cinese alla nostra Bibbia [*In principio era il Tao Verbo*] e delle difficoltà che nascono nella traduzione di testi importanti da una lingua in un'altra.

Restando comunque nell'ambito del confronto tra religiosità e culture diverse, c'è l'articolo di Alessia Piana, *Il lojong*, che comprende questo importante cammino buddista alla luce dell'insegnamento di Gesù.

E poi c'è la proposta di Giuseppe Morotti di una nuova spiritualità, planetaria e cosmica, finalmente capace di ridare slancio alla nostra vita religiosa, dal titolo "L'urgenza di un sovrappiù di spiritualità".

Infine, nella rubrica "Tornare a casa", pubblichiamo un articolo molto bello, *La comunione degli uomini con Dio e tra loro oltre la morte*, di p. Giandomenico Mucci si, ed il bel racconto di Paola Roggia, intitolato "Dal giornale del paese senza tempo".

Sono tutti articoli molto belli e nutrienti, che certamente arricchiranno il lettore.

A proposito di *Tornare a casa* vi comunico che abbiamo messo in in-

ternet il Sito "www.tornareacasa.eu", in cui raccontiamo come è nata questa nostra Associazione, cosa facciamo e cosa proponiamo a chi aderisce. Vi prego caldamente di visitarlo e di diffonderlo.

Al termine di questo numero trovate la presentazione del libro di Gerard Blitz "YOGA. La regola del gioco". Questo libro nasce dall'Introduzione che Gerard Blitz aveva scritto per un libro precedente, "Il filo dello Yoga", ma siccome nella sua stesura è diventato un testo importante si è deciso di pubblicarlo a parte.

Iniziate pure a leggere la Presentazione, ma tenete conto che il libro arriverà nelle librerie solo tra qualche settimana.

Prima di salutarvi volevo ricordare, a chi non lo avesse ancora fatto, che occorre rinnovare l'abbonamento alla nostra Rivista.

Le quote sono 40 € per l'Ordinario, 50 per gli Amici e 100 per i benefattori. E spero che ci saranno molti Amici (50 €) perché anche per noi sono tempi difficili. Grazie.

Mi sembra di aver detto tutto. Vi saluto allora con affetto e vi auguro una buona lettura.

Roma, 2 febbraio 2016

---

Edizioni La parola

YOGA

*La regola del gioco*

di GÉRARD BLITZ

Arriverà in Libreria nelle prossime settimane

---

Premessa

Io non avevo intenzione di scrivere questo opuscolo, l'ho fatto quasi per caso; degli amici mi domandarono di scrivere un'introduzione per un libro sullo yoga. Il soggetto doveva essere una presentazione generale dello yoga e del suo insegnamento. Dapprima ho esitato, poi mi sono messo a scrivere. Credo di aver largamente superato lo spazio che avevo a disposizione! (come fare altrimenti?).

Infine alla lettura del mio testo mi fu chiesto di farne un estratto. Ecco come è nato questo piccolo libricino. Lo si può mettere in tasca, lo si può con-

sultare. Può forse chiarire alcuni argomenti sullo yoga, almeno lo spero.

Che mi sia perdonato di aver scritto questo piccolo libro. In effetti non sentivo la necessità di farlo. L'utilizzo delle parole mi sembra difficile per spiegare che lo yoga è innanzitutto un'esperienza, soprattutto quando queste parole vengono fissate nella scrittura. È importante che non crediate che qui venga presentato un insegnamento, un sistema o un metodo!

Nello yoga ci sono tanti sistemi quante sono le persone che praticano. Faccio qui l'inventario di ciò che io credo di aver capito. Che ognuno possa trovare quello a cui è eventualmente interessato.

---

Prima di chiudere questa premessa, vorrei ringraziare. Mi inchino davanti ai grandi maestri del passato. Davanti a Patanjali, il Maestro dei Maestri, il Genio dei Geni. Davanti al mio vecchio e venerato insegnante, Sri Krisnamacharya, che ha guidato i miei primi passi. Davanti a suo figlio Sri Desikachar, che perpetua questo insegnamento e che mi onora della sua amicizia e della sua fiducia. Davanti a tutti coloro che condividono la mia ricerca e che per la loro grande amicizia e il grande interesse dimostrato mi hanno portato a scrivere questo libro.

Gérard Blitz

Cap. I

La via dello YOGA

È necessario prima di tutto precisare che la parola “yoga” riguarda uno stato. Uno stato di unità, uno stato senza separazione né divisione. Questo va

detto subito per cominciare. Contrariamente all’immagine che di solito ci viene presentata quando si pronuncia la parola “yoga”, non si tratta di una tecnica, non si tratta di copiare una forma.

Come possiamo noi conoscere o riconoscere lo stato di yoga? Possiamo utilizzare i mezzi che si impiegano abitualmente per imparare? Il ragionamento, il sapere, l’uso delle parole? Certamente no. Questi mezzi non sono adatti alla “cosa”. La via dello yoga è particolare.

Yoga è unicamente, esclusivamente un’esperienza. Per conoscerla non si può che viverla. E la caratteristica di quest’esperienza è di essere sempre personale. Non esiste in questo ambito alcuna esperienza “tipo” (insisto su ciò che precede, bisogna innanzitutto realizzarla. Se voi non lo fate rischiate di intraprendere la via abituale del sapere. Avrete allora difficoltà a ritrovare la via dello yoga).

---

\*\*\*

Per quale ragione pratichiamo yoga? Pratichiamo per trasformare uno stato di dispersione in uno stato di equilibrio e di concentrazione interiore. Lo stato di dispersione nel quale viviamo è all'origine dei nostri problemi, delle nostre difficoltà di vivere. Lo stato di equilibrio e di concentrazione interiore opererà in noi un cambiamento profondo, un capovolgimento totale difficilmente esprimibile con delle parole e delle spiegazioni.

\*\*\*

Dato che i mezzi che usiamo abitualmente sono impropri, per quale via possiamo accedere a questo stato di unità? I testi di riferimento rispondono chiaramente a questa domanda:

“Quando la mente è in pace lo stato di yoga si produce.”

Ecco la grande definizione,

quella che orienta la nostra ricerca e la nostra azione nello yoga.

\*\*\*

La nostra mente non è a riposo. È mossa da automatismi.

A causa di questi automatismi essa si è considerevolmente accelerata. Il suo ritmo si è separato dal ritmo lento e naturale del nostro organismo. Questa è la causa dei nostri disequilibri. Questi meccanismi della coscienza mentale sono noti. La nostra memoria reagisce a delle provocazioni esterne che risvegliano il ricordo di situazioni precedenti. La reazione che nasce dalla memoria genera delle immagini mentali e delle associazioni di idee all'interno del film che costituisce il pensiero. Questi pensieri hanno quindi origine nel passato e sono accompagnati dalle parole, dal loro significato e quindi da azioni che vanno nella stessa direzione. I nostri pensieri e le nostre azioni ruotano in un circuito chiuso che si ripete incessantemente. La situazione è



---

fissa, bloccata. Questo incatenamento deve essere interrotto affinché si possa ritrovare la libertà di azione.

Quando questa libertà è ritrovata il nostro mentale funziona in una nuova condizione, libero da provocazioni esterne. Stabile e in pace. È allora che tutto cambia in noi.

L'ego non ci separa più dal mondo che ci circonda.

\*\*\*

Noi possiamo agire per produrre questo cambiamento ma non possiamo ottenere dei risultati direttamente. Non possiamo che creare le condizioni ideali affinché il cambiamento si produca spontaneamente. Prima agiamo poi riceviamo.

Il circuito della coscienza mentale prende vita, si alimenta dall'attività dei sensi. Il movimento uscente della coscienza mentale logora la nostra energia vitale. Esiste un mezzo per interrompere questo movimento e ritrovare così una visione chiara, la salute, la gioia di vivere?

Questo mezzo esiste. È chiaro, preciso e concreto. Oggettivo, senza misteri. Il mezzo è l'Hatha-Yoga. Scienza perfetta. Adattabile a tutti e a tutte le circostanze. Dobbiamo passare attraverso l'equilibrio del corpo, attraverso l'equilibrio fisiologico e neurofisiologico per trovare l'equilibrio psicologico e psichico.

Tutte le risposte ai nostri problemi sono nel corpo.