

Charles Jegge

ESERCIZI DEL METODO VITTOZ

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

Traduzione e cura del testo  
di Elisabetta Rossi

Edizioni La parola  
Roma

Titolo originale

*Initiation à la méthode du docteur R. Vittoz*

In copertina

*Viso di uomo circondato dagli occhi degli angeli*

Pergamena etiope (XIX sec., part.)

© Monastero di Tamié

2014 © Appunti di Viaggio srl

00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-37-9

*Per informazioni:* Elisabetta Rossi

e-mail: [eliros@libero.it](mailto:eliros@libero.it)

*Per informazioni* sulle Edizioni

“Appunti di Viaggio” e “La Parola”

potete rivolgervi alla *Libreria Appunti di Viaggio*

00146 Roma, Via Eugenio Barsanti 24

Tel. 06\_47.82.50.30

*E-mail:* [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

*Siti web:* [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it) e [www.laparola.eu](http://www.laparola.eu)

*Stampato nel mese di giugno 2014*

ABILGRAPH srl

via Pietro Ottoboni, 11 – 00159 Roma

## *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 difficoltà 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 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'interrezza inscindibile a cui è chiamato ogni essere umano.

*Elisabetta Rossi*

## INDICE

- 5    Introduzione all'edizione italiana  
9    Il metodo Vittoz  
21  Presentazione degli esercizi del dottor  
     Vittoz
- 23  PARTE PRIMA:  
     IL METODO VITTOZ
- 25  Nel mondo attuale  
27  Le psicoterapie  
30  Originalità del metodo Vittoz  
33  Effetti degli esercizi Vittoz
- 39  PARTE SECONDA:  
     GLI ESERCIZI PRATICI DEL METODO VITTOZ
- 41  L'esercizio delle nostre facoltà

## Capitolo primo

- 43 La recettività
- 49 Esercizi pratici di recettività
- 53 Una seduta di recettività Vittoz

## Capitolo secondo

- 67 La concentrazione
- 70 Esercizi pratici di concentrazione

## Capitolo terzo

- 81 Eliminazione o deconcentrazione
- 83 Esercizi pratici di eliminazione
- 94 Esercizi vari
- 97 Qualche consiglio

## Capitolo quarto

- 99 La volontà
- 101 I due poteri dello spirito
- 105 Le quattro fasi dell'atto volontario
- 112 Esercizi pratici di volontà

117	PARTE TERZA: LE VIBRAZIONI FRONTALI
121	Descrizione grafica delle vibrazioni
123	Le diverse forme di mancanza di controllo
124	Frequenza degli esercizi
127	Conclusione
131	Note biografiche
137	Bibliografia e letture consigliate