




## LA RIVOLUZIONE SILENZIOSA DELLA PRATICA MEDITATIVA

<i>Collana</i>	<b>Esse</b>	
<i>Autore</i>	<b>Jacques Vigne</b>	
<i>Titolo</i>	<b>Meditazione, emozioni e corpo cosciente</b> Le pratiche meditative alla luce delle neuroscienze	
<i>Formato</i>	15x21 cm	
<i>Pagine</i>	260	
<i>ISBN</i>	978-88-88432-35-9	
<i>Prezzo</i>	24,00 euro	
<i>In libreria</i>	da marzo 2012	



*In questo libro l'autore traduce verità antiche in moderne risposte a bisogni attuali e universali; lo fa con il rigore dello scienziato, con l'entusiasmo del praticante, con la profondità del ricercatore e del mistico.*

*dalla Prefazione di Antonietta Rozzi*

Il nuovo libro di Vigne **accosta l'etica della meditazione in modo originale e sperimentale**, in un confronto stimolante tra scienza e coscienza, e facendo luce sul rapporto tra buddismo e occidente attraverso le pratiche meditative.

Il percorso suggerito dall'autore parte dalla sua formazione occidentale di medico psichiatra, per arrivare, senza limitazioni culturali o religiose, a un approccio più intimo, aperto non solo alle dimensioni della conoscenza scientificamente riscontrabili, ma anche alla sapienza esperienziale.

L'autore ha applicato i metodi rigorosi della scienza al suo percorso personale di ricerca interiore sotto la guida di grandi anime, come la mistica dell'India Ma Anandamayi e il suo diretto discepolo Swami Vijayananda.

### **In evidenza**

**Meditazione e neuroscienze** Sono presentati i risultati degli studi scientifici sulla meditazione *vipassana* e la loro applicazione in duecento ospedali degli Stati Uniti. Viene illustrata, per la prima volta in modo dettagliato, la pratica della «apertura dei canali d'energia»: ciò che sembrava solo una nozione esoterica ha trovato invece molte correlazioni sul piano scientifico.

**Meditazione ed emozioni.** La meditazione non è presentata come una pratica ascetica riservata a pochi eletti ma "incarnata" nella vita comune. Con un linguaggio preciso e comprensibile a tutti si illustrano i vantaggi delle pratiche meditative per il controllo emozionale e l'integrazione di corpo, mente e spirito in un unico percorso evolutivo.

**34 Meditazioni per familiarizzare con la via del giusto mezzo.** L'autore propone qui, per la prima volta, una serie di pratiche meditative destinate a un pubblico vasto e a differenti livelli di preparazione, sperimentate in oltre venti anni di seminari da lui condotti e concepite quali strumenti pedagogici per assimilare meglio *raja yoga* e *vipassana*.

Il libro è un **indispensabile manuale di approfondimento per coloro che già praticano la meditazione e una guida per coloro che desiderano avvicinarvisi**, in modo serio e sicuro.

**Jacques Vigne**, psichiatra francese, vive da vent'anni in India. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayânanda, Un medico francese in Himalaya*, Milano 2007, e *Anoressia e conoscenza interiore*, Milano 2010.



MC Editrice sas  
Via Vigevano, 45 - 20144 Milano  
Tel.: 02 89408454 - Fax: 02 36529203  
P.L.: 11073520154  
mceditrice@tiscali.it - redazione@mceditrice.it  
commerciale@mceditrice.it - www.mceditrice.it