



mc

LA BUONA AVVENTURA DELLA MEDITAZIONE LAICA

| | | |
|-----------------------|---|--|
| <i>Collana</i> | Esse | |
| <i>Autori</i> | Jacques Vigne | |
| <i>Titolo</i> | L'URGENZA DI UNA MEDITAZIONE LAICA <i>Per la cura di sé e degli altri</i> | |
| <i>ISBN</i> | 978-88-88432-43-4 | |
| <i>Formato</i> | 15x21 | |
| <i>Pagine</i> | 160 - <i>carta FSC</i> | |
| <i>Prezzo</i> | euro 23,00 | |
| <i>Sullo scaffale</i> | Psicologia, psicoterapia, yoga, meditazione, spiritualità, neuroscienze | |
| <i>Uscita</i> | Aprile 2015 – Ristampa settembre 2015 | |



La **meditazione "laica"** rappresenta un'avventura centrale e imprescindibile della nostra epoca, un'opportunità che si apre a **tutti gli esseri umani**, che permette di integrare i **valori della spiritualità** laica e di applicarli nella vita quotidiana.

Come la psicoterapia, si fonda sull'idea che possiamo cambiare. Questa possibilità di **uscire dalla sofferenza** attraverso la consapevolezza e la presenza mentale, già indicata dal Buddha, è apparsa **straordinariamente moderna** con i recenti studi sulla **neuroplasticità del cervello**.

Una pratica che va oltre alla psicoterapia e la può efficacemente integrare.

D'altra parte, la meditazione laica rappresenta un fertile terreno per avviare un dialogo tra le grandi religioni. E svolge un ruolo fondamentale per liberare l'evoluzione interiore e metterla al **riparo da atteggiamenti integralisti e fanatici**.

L'autore, medico psichiatra e profondo conoscitore delle tradizioni spirituali orientali, entra nel vivo della pratica, sottolineando l'importanza di **metodologie collaudate**; e attraverso citazioni ed esempi spiega con immediatezza ed efficacia come la pratica meditativa può **attenuare la dicotomia corpo-mente** e ottenere una maggiore coerenza e integrazione tra i vari livelli della persona.

Partendo dalla sua trentennale esperienza di insegnamento della meditazione, anche in campo psichiatrico, illustra in particolare quali vantaggi una pratica millenaria come l'**osservazione del respiro** può offrire alla crisi profonda della nostra società.

Un intero capitolo è dedicato alla **meditazione camminata**, una pratica per tutti, priva di sforzo, nel piacere del momento presente e che può rivelarsi una terapia spirituale molto profonda.

L'autore

Jacques Vigne, psichiatra francese, vive da oltre 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, *Anoressia e conoscenza interiore*, Milano 2010, *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*, Milano 2012, *Dalla depressione alla rinascita*, Milano 2013, *Guarire con il sole e con la terra*, Milano 2014.



MC Editrice sas

Via Vigevano, 45 - 20144 Milano

Tel.: 02 89408454 - Fax: 02 36529203

P.I.: 11073520154

mceditrice@tiscali.it - redazione@mceditrice.it

commerciale@mceditrice.it - www.mceditrice.it