



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