



movimenti *cambiamenti*

mc

FRIGORIFERI MILANESI

Mercoledì 9 maggio 2018

Seminario condotto da Jacques Vigne

Meditazione laica nelle tradizioni occidentale e orientale

prima parte: introduzione alla meditazione

seconda parte: meditazione guidata seduta e camminata meditativa

Frigoriferi Milanesi Palazzo del Ghiaccio

sala Carroponte dalle ore 15.30 alle 18.00

via Piranesi 14, Milano

Viviamo in un periodo in cui diventa urgente recuperare all'interno di noi uno spazio che ci permetta di tenerci saldi e non farci travolgere dai continui sommovimenti esterni e dalla sofferenza che ne consegue; in questo senso la meditazione laica rappresenta una pratica centrale per la nostra epoca perché offre una possibilità aperta a tutti, indipendentemente dal credo religioso, aprendo strade di dialogo tra le grandi religioni e tra credenti e non credenti al riparo da atteggiamenti integralisti. Come la psicoterapia si basa sull'idea che possiamo cambiare e i suoi effetti nel breve e lungo termine sono da tempo confermati a livello scientifico. È stato il Dalai Lama a metà degli anni novanta, attraverso il "Mind and Life Institute", a spronare la ricerca scientifica sui risultati positivi della meditazione e sulle emozioni positive. (*Jacques Vigne: meditare ci salverà*, "Yoga journal", 19 ottobre 2016). Vigne, partendo dalla sua trentennale esperienza di insegnamento della meditazione, nel corso del **seminario** propone un percorso per introdurci nel vivo della pratica, attraverso metodologie collaudate (come l'**osservazione del respiro naturale**), integrandole con le più recenti **acquisizioni scientifiche**. Una parte del seminario sarà dedicata alla **meditazione camminata**, una pratica per tutti, priva di sforzo, che ancora una volta ci fa entrare nella gioia del momento presente.

Jacques Vigne, psichiatra francese, uomo di scienza e ricercatore spirituale, vive da oltre vent'anni in India. Ha seguito gli insegnamenti di Swami Vijayânanda, diretto discepolo di Ma Anandamayi. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. Conduce da anni gruppi di meditazione in varie parti del mondo.

Jacques Vigne 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; *L'urgenza di una meditazione laica*, Milano 2015; *Il gioco delle parole aperte*, Milano 2015; *Tenzin Palmo. Gli insegnamenti di una maestra del buddhismo tibetano*, Milano 2016; *La parola viva di Ma Anandamayi*, Milano 2017.

Per informazioni sul costo e iscrizioni telefonare al numero +393441322270 oppure scrivere a commerciale@mceditrice.it