

Alleviare il dolore e la sofferenza

Pratiche meditative, autoterapia e neuroscienze

Il dolore può essere considerato un richiamo: è una tigre che si impara a cavalcare

La sofferenza viene generalmente vissuta con un senso di frustrazione, come se impedisse ogni possibilità di benessere. Eppure, quando prendiamo il **coraggio di andare al cuore di questo male** che tanto ci spaventa, possiamo ritrovare stabilità e serenità.

“Rivoltare” il dolore, **superare la sofferenza** e trasformarla in opportunità: è quanto l'autore, medico psichiatra, propone in questo libro attraverso un percorso articolato, originale e di **pratiche concrete, in continuo collegamento con la ricerca scientifica e le neuroscienze**.

Il dolore è un fenomeno complesso che **non può essere affrontato con un solo farmaco o una sola terapia** medica specialistica. La ricerca dell'eliminazione totale del dolore mediante i farmaci si dimostra una soluzione poco efficace, costosa e piena di effetti collaterali. E se gli antidolorifici sono tra i farmaci più consumati in Occidente, l'**assuefazione** a questi prodotti rappresenta oggi un grave problema di salute pubblica.

Nel libro vengono esaminate diverse terapie, compresa l'ipnosi, e i loro benefici; si parla inoltre del recente incontro tra scienza e sciamanesimo, riportando gli studi più significativi. Ampio spazio è dedicato alla descrizione di **collaudate pratiche di meditazione in grado di alleviare il dolore e quindi di limitare l'uso di antidolorifici**.

Come hanno affrontato il tema del dolore e della sofferenza le **grandi tradizioni spirituali**? Una parte del libro è dedicata all'analisi di alcuni importanti testi sacri di induismo, buddhismo e cristianesimo come fonti di ispirazione e di insegnamento, valutando, anche attraverso le ricerche più attuali, la capacità di sollievo dei rimedi proposti.

In generale, l'autore ci mostra come la pratica meditativa, ampliando la portata della nostra azione interiore in molti modi, si riveli la via per la completa liberazione dalla sofferenza.

Jacques Vigne, psichiatra francese, vive da trent'anni in India per buona parte del tempo. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia orientale. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayânanda. Un medico francese in Himalaya*, 2007; *Anoressia e conoscenza interiore*, 2010; *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*, 2012; *Dalla depressione alla rinascita*, 2013; *Guarire con il sole e con la terra*, 2014; *L'urgenza di una meditazione laica*, 2015; *Il gioco delle parole aperte*, 2015; *Tenzin Palmo. Gli insegnamenti di una maestra del buddhismo tibetano*, 2016; *La parola viva di Mâ Anandamayî*, 2017; *Incontro degli opposti*, 2018, *Neurobiologia della meditazione*, 2019; *Sentieri himalayani*, 2020.

Euro 27,00



ISBN 978-88-88432-60-1



9 788888 432601



Alleviare il dolore e la sofferenza

JACQUES VIGNE



Jacques
Vigne

ALLEVIARE IL DOLORE E LA SOFFERENZA

Pratiche meditative,
autoterapia
e neuroscienze

