



Pratique de la méditation laïque

Une réponse à la quête du sens

Dr Jacques Vigne

Le Dr Jacques Vigne nous montre ici, études scientifiques récentes et traditionnelles à l'appui, combien des techniques simples d'assise, de respiration, de visualisation et de marche méditatives, peuvent nous aider à sortir de la confusion de nos vies en les rééquilibrant et ce, au-delà de toute religiosité. Le vrai temple, dit-il, est en nous, à nous de le découvrir. Il explique comment. En effet, le chaos des pensées et des émotions mène à l'effondrement intérieur. La méditation est un remède à ce trouble, en ce sens qu'elle nous relie à notre vrai Soi, au-delà des facettes innombrables et éphémères de notre petit moi. Pour cela nous devons apprendre à lire nos émotions et tensions perturbatrices qui déforment notre perception de la réalité en revenant à notre corps. Il s'agit aussi de faire croître nos qualités positives : la méditation est en cela une véritable culture de l'esprit ! Elle apprend à se relier plus sainement au réel, tout en approfondissant notre être.

Une pratique de la méditation en dehors des religions peut être une réponse à la crise de notre monde et à son manque de repères et de sens.

Psychiatre vivant en Inde, le Dr Jacques Vigne a publié plusieurs livres au Relié dont : Le Mariage intérieur, Guérir de l'anxiété (avec un CD audio), La Faim du Vide...

320 pages
140 X 210 cm en broché
Prix public : 20 euros
Isbn : 978-2-35490-1684

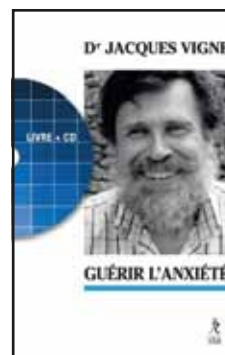
Date de Parution :
Février 2016



9 782354 900977



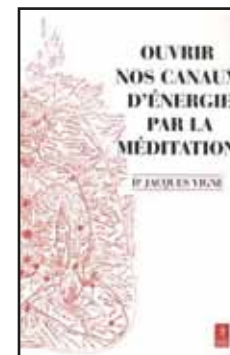
9 782354 901448



9 782354 901288



9 782354 901103



9 782354 900946

