


Jacques Vigne a récemment publié un ouvrage « Sourire au-delà du souffrir - La méditation pour soulager douleurs, souffrance et angoisses », qui met ensemble les méditations traditionnelles et les neurosciences pour développer des moyens pratiques de dépasser douleur et souffrance et ainsi augmenter notre « reliaison » à notre fond de joie intérieure.

Pour en savoir plus sur les écrits, 'audio' de méditations guidées et visio-conférences, rendez-vous sur ses sites internet : www.jacquesvigne.com et le nouveau www.jacquesvigne.org

 Jacques VIGNE (Vigyanânand), ainsi que sur son Instagram où on trouvera plus d'une centaine de méditations guidées originales de 30 ou 40 mn à chaque fois.

Sa biographie: Le Dr Jacques Vigne est un psychiatre français.

Après avoir pratiqué quelques mois en Algérie en tant que psychiatre, il part pour l'Inde où il passera de nombreuses années dont une dizaine d'années, auprès de son maître Swami Vijayânanda (un médecin français qui a passé 60 ans en Inde et qui était un des disciples occidentaux les plus proches de Mâ Anandamayî, l'une des femmes 'sages' les plus connues du XX^e siècle). Il passera plus de quatre années en ermitage, revenant régulièrement près de son maître pour continuer l'enseignement.

Depuis 2010, il est relié à Tenzin Palmo, la plus ancienne des occidentales devenues moniales tibétaines et qui a passé, entre autres, 11 ans et demi en méditation dans une grotte de l'Himalaya.

Ses voyages pour témoigner autour du yoga et de la méditation l'ont mené dans différents pays d'Europe, mais aussi au Liban, au Maroc, en Tunisie et jusqu'en Chine. Il est aussi l'organisateur de voyages spirituels en Inde, au Ladakh ainsi qu'au Mont Kailash et au Tibet.

Jacques Vigne est l'auteur d'ouvrages majeurs, dont le fil conducteur est la psychologie spirituelle et la méditation. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer le *Mariage intérieur*, la

Mystique du silence ou encore *Pratique de la méditation laïque*, et les trois livres de poche *Soigner son âme-méditation et psychologie*, *Marcher méditer* et *l'Inde intérieure*. Dans ses écrits il est

particulièrement attentif à établir des ponts entre l'Orient et l'Occident, entre la psychologie

moderne et la spiritualité, entre les pratiques de sagesse de l'Inde et le christianisme. Un livre a été publié sur sa vie et son œuvre *Jacques Vigne, un passeur entre l'Orient et l'Occident* éditions Frédéric Obadia. Il a été écrit par Mahajyoti, son assistante dans l'organisation de ses tournées et écrits depuis plus de vingt ans.

Depuis deux ans, il communique plus régulièrement qu'auparavant sur les réseaux sociaux, en particulier sur Instagram par une session de méditation guidée hebdomadaire pratiquement chaque

entre 18h et 18h30. Il prend des sujets d'intérêt quotidien, mais est attentif à les traiter de façon à la fois créative et respectueuse de la tradition. Il a maintenant plus de 120 sessions disponibles en ligne, et sa page, au moment où ces lignes sont écrites reçoit plus de 18000 visites par mois.