

Daniel Goleman
e
Tsoknyi Rinpoche
com *Adam Kane*

Por que meditamos

A ciência e a prática da
clareza e da compaixão

TRADUÇÃO
André Fontenelle

OBJETIVA

Copyright © 2022 by Tsoknyi Rinpoche e Daniel Goleman

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original

Why We Meditate: The Science and Practice of Clarity and Compassion

Capa

Angelo Bottino

Preparação

Graziela Marcolin

Índice remissivo

Gabriella Russano

Revisão

Carmen T. S. Costa

Márcia Moura

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Goleman, Daniel

Por que meditamos : A ciência e a prática da clareza e da compaixão / Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoche, Adam Kane ; tradução André Fontenelle. — 1ª ed. — Rio de Janeiro : Objetiva, 2023.

Título original : Why We Meditate : The Science and Practice of Clarity and Compassion.

ISBN 978-85-390-0759-2

1. Meditação 2. Mente e corpo 3. Mindfulness (Psicologia)
I. Rinpoche, Tsoknyi. II. Kane, Adam. III. Título.

23-142960

CDD-158.12

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação : Psicologia aplicada 158.12

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 — Cinelândia

20031-050 — Rio de Janeiro — RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

Sumário

1. O que este livro oferece a você	9
2. Solte!	17
3. Respiração abdominal	28
4. Monstros bonitos	56
5. Amor essencial	89
6. Amor e compaixão	115
7. Calma e clareza	145
8. Um olhar interior mais profundo	169
<i>Epílogo: Alguns conselhos finais</i>	193
<i>Agradecimentos</i>	199
<i>Notas</i>	201
<i>Índice remissivo</i>	205