

Daniel Goleman
Tsoknyi Rinpoche

Perché meditare



**7 SEMPLICI PRATICHE
PER RITROVARE
LA CALMA MENTALE**

Rizzoli

Daniel Goleman
Tsoknyi Rinpoche
con Adam Kane

Perché meditare

7 semplici pratiche
per ritrovare la calma mentale

Rizzoli

Questa pubblicazione contiene le opinioni e le idee degli autori, e ha lo scopo di fornire materiale utile e informativo sugli argomenti trattati. L'autore e l'editore non forniscono servizi professionali di natura medica, sanitaria o di altro tipo. Si raccomanda al lettore di consultare il proprio medico, professionista della salute o altro specialista competente prima di adottare qualsiasi suggerimento contenuto in questo libro o di assumere comportamenti a esso improntati. L'autore e l'editore declinano espressamente ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di altro tipo, che si verifichi come conseguenza, diretta o indiretta, dell'uso e dell'applicazione di qualsiasi contenuto di questo libro.

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

Copyright © 2022 by Tsoknyi Rinpoche and Daniel Goleman

© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC
and The Italian Literary Agency

ISBN 978-88-17-17522-7

Prima edizione: ottobre 2025

Titolo originale dell'opera:

Why We Meditate

Traduzione di Daniele Didero

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Perché meditare

*Per la pace interiore, per un mondo
pacifico e a beneficio di tutti gli
esseri.*

Che cosa vi offre questo libro

Tsoknyi Rinpoche

Sono cresciuto in un'atmosfera da villaggio, circondato di amore e attenzioni. Conservo un vivido ricordo di quando, da piccolo, continuavo a saltare su e giù in grembo a mio nonno, avvolto in un *dagam* (un grande, caldo mantello da meditazione). Lui seguiva a mormorare i suoi mantra, permettendo al piccolo birbante di salire e scendere a piacimento: irradiava sempre una sensazione di calore, amore e pace, qualunque cosa avvenisse intorno a lui.

Sono nato a Kathmandu da Tulku Ugyen Rinpoche, un noto maestro di meditazione tibetano, e da una madre nepalese appartenente a una famiglia di meditatori tibetani. Tra i miei antenati materni c'era un famoso re del Tibet i cui discendenti si erano stabiliti nella valle di Nubri, all'ombra del monte Manaslu, l'ottava vetta più alta del mondo. Ho trascorso la mia prima infanzia in quella remota regione.

Entrambi i rami della mia famiglia contavano diversi professionisti della meditazione, tra cui mio padre, sua