

על הספר: להבין מדיטציה : הדרך לתרגול קשוב - והמדע שמאחוריה

מחברים: מחבר/ת: גולמן, דניאל, מחבר/ת: רינפוצ'ה, צוקני
סימן מדף: גול
מספר מיון: 158.1
משפט אחריות: דניאל גולמן וצוקני ריפוצ'ה ; מאנגלית: מיכל כהן ; עורך ספרי העיון: גיא הרלינג ; עורכת התרגום: מרים קוץ
מדיה: ספרים
סוג: ספר
ז'אנר: עיון
קהל היעד: מבוגרים
עמודים: 208 עמודים
גובה: 21 ס"מ
מוציאים לאור: תכלת
שנת הוצאה: 2025
מס. המרכז לספריות וספרות: 25-2207
שפה: עברית
תאריך קטלוג: 23/12/2025
מילות מפתח: מדיטציה, שיפור עצמי, מיינדפולנס
הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 203-208).

תקציר:

"להבין מדיטציה" הוא מדריך מעשי ומעמיק שמציע גישה חדשה למדיטציה – כזו שמתאימה לחיים עצמם, ולא רק למנזר על פסגת הר. ד"ר דניאל גולמן, מחבר רב־המכר אינטליגנציה רגשית, יחד עם המורה הבודהיסטי צוקני רינפוצ'ה, מציעים דרך פשוטה, נגישה ומלאת חמלה אל תוך עולם המדיטציה. הספר מסביר מדוע קשה לנו "להירגע" באמת, ומציע כלים מדעיים ורוחניים להתמודדות עם רעשי היום־יום, מתוך הבנה עמוקה של הנפש האנושית. "להבין מדיטציה" מתאים לכל מי שניסה לתרגל מדיטציה ולא הצליח, או למי שמחפש שקט פנימי שלא תלוי בתנאים חיצוניים. הספר משלב תרגולים פשוטים, תובנות פסיכולוגיות והשראה רוחנית, ומזכיר שאין דרך אחת נכונה – יש רק דרך שמתאימה לך. זהו ספר חובה לכל מי שרוצה להכניס יותר נוכחות, שלווה וחמלה לחיים שלו, גם בתוך הלחץ והעומס של היומיום. -- מאתר ההוצאה.