

Obsah

Úvod	17
Předmluva	19
Mindfulness v 21. století	23
Co je mindfulness?	27
Tři aspekty mindfulness	28
Pohled vědy	32
Časté mýty a obavy	33
Medituji, medituješ, meditujeme	41
Jednobodová koncentrace	42
Vhledová koncentrace	44
Změna postojů	45
Meditace v chůzi	46
Hudba při meditaci	47
Závěr	47
Heartfulness – cesta srdce	49
Devět bran do přítomnosti	55
První brána: Mysl začátečníka	56
Druhá brána: Nehodnocení	58
Třetí brána: Nechat jít, nechat být	62
Čtvrtá brána: Neúsilí	64
Pátá brána: Trpělivost	67
Šestá brána: Důvěra	70
Sedmá brána: Vděčnost	71
Osmá brána: Štědrost	73
Devátá brána: Přijetí	74

Překážky a jak na ně	81
Smyslová žádost	82
Odpor a zloba	84
Únava a otupělost	87
Neklid a obavy	90
Pochyby	92
Závěr	94
 Identita a role	97
Ne-já	98
Být, nebo činit?	102
Role	104
Závěr	105
 Všímáme si základních tendencí	107
Skrytý svět pod hladinou	109
Proč si všímat tendencí	110
Tendence vitality	110
Tendence vlastnění	111
Tendence lásky	112
Tendence společenská	113
Tendence sebeuplatnění	113
Tendence činnosti	114
Tendence psychické existence	114
 Čas a přítomnost	117
Jediné teď	117
Tři tváře přítomnosti	118
Vědomí, já a přítomnost	119
Závěr	122
 Nebezpečná úskalí	125
Meditační praxe bez kontextu celostního osobního rozvoje	126
Vyplavení skrytých emocí	129
Nereálná očekávání	130

Emoční odpojení	132
Zdravotní a emoční předpoklady	133
Závěr	136
 Ve světě byznysu	 139
Mindfulness v koučinku	145
Co mají mindfulness a koučink společného?	146
Mindfulness v koučovací praxi	149
Závěr	150
 Buddhismus – kolébka mindfulness	 153
Mindfulness v buddhistické praxi	154
Sattipathána sutta o ustavení mindfulness	154
Osmidílná stezka	158
Sedm faktorů osvícení	159
 Závěr	 165
 Seznam cvičení	 168