

Doporučená literatura

Jak Vidyamala, tak Danny napsali další knihy, které se dotýkají materiálu uvedeného v této knížce:

BURCH, V.: *Living Well with Pain & Illness – Using mindfulness to free yourself from suffering* (Piatkus, 2008). Toto je Vidyamalina první kniha, která podrobně zkoumá využití všímavosti k vypořádání se s bolestí a nemocí. Doporučujeme si ji přečíst.

WILLIAMS, M., PENMAN D.: *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world* (Piatkus, 2011). Jedná se o knihu, která navazuje na *Mindfulness for Health* a kterou napsal Danny a profesor Mark Williams. Obsahuje osmitýdenní program, který vám pomůže prolomit bludný kruh neštěstí, stresu, úzkosti a psychického vyčerpání, jež vám možná brání žít naplněný život. Rovněž tuto knihu doporučujeme vaší pozornosti.

Následující publikace mají být úvodem do příslušného tématu a inspirací k dalšímu prozkoumání. Řada z těchto učitelů a autorů napsala více knih, které tu ale neuvádíme, a vydala meditační kazety/CD, které si můžete koupit.

Meditace, zdraví a psychologie

BENNETT-GOLEMAN, T.: *Emoční alchymie: jak může mysl uzdravit srdce* (Columbus, Praha, 2001).

BERTHERAT, T., BERNSTEIN C.: *The Body Has its Reasons* (Healing Arts Press, 1989).

BRAZIER, C.: *A Buddhist psychology: Liberate your mind, embrace life* (Robinson Publishing, 2003).

CRANE, R.: *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (Routledge, 2008).

DAHL, J., LUNDGREN T.: *Living Beyond Your Pain* (New Harbinger Publications, 2006).

- EPSTEIN, M.: *Going on Being: Buddhism and the Way of Change, a Positive Psychology for the West* (Broadway Books, 2001).
- EPSTEIN, M.: *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness* (Thorsons, 1999).
- EPSTEIN, M.: *Myšlenky bez myslitele: psychoterapie z pohledu buddhismu* (Maitrea, Praha, 2013).
- FARHI, D.: *The Breathing Book* (Henry Holt & Company, 1996).
- GERMER, C.: *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (Guilford Press, 2009).
- GILBERT, P.: *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges* (Constable & Robinson Limited, 2010).
- GILBERT, P., CHODON: *Mindful Compassion* (Robinson, 2013).
- GOLEMAN, D.: *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* (Bantam Books, 2004).
- GOLEMAN, D.: *Emotional Intelligence* (Bantam Books, 1995).
- GOLEMAN, D.: *Working with Emotional Intelligence* (Bantam Books, 1998).
- KABAT-ZINN, J.: *Coming to Our Senses* (Piatkus, 2005).
- KABAT-ZINN, J.: *Full Catastrophe Living* (Piatkus, 2001).
- KLEIN, A.: *Chronic Pain: The Complete Guide to Relief* (Carroll & Graf Publishing, 2001).
- KUBLER-ROSS, E.: *O smrti a umírání* (Arica, Turnov, 1993).
- LEVINE, S.: *Healing into Life and Death* (Gateway Publications, 1989).
- LEVINE, S.: *Who Dies* (Gateway, 2000).
- NEFF, K.: *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (HarperCollins, 2011).
- SANTORELLI, S.: *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine* (Three Rivers Press, 2000).
- SEGAL, Z., WILLIAMS, M., TEASDALE, J.: *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach for Preventing Relapse* (Guildford Press, 2002).
- SMITH, S., HAYES, S.: *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy* (New Harbinger Publications, 2005).
- WILLIAMS, M., SEGAL, Z., TEASDALE, J., KABAT-ZINN J.: *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (The Guildford Press, 2007).

Meditace a všímavost

- ANALAYO, S.: *The Direct Path to Realisation* (Windhorse Publications, 2003).
- BODHIPAKSA, W.: *A Step-by-step Guide to Meditation* (Windhorse Publications, 2007).
- GOLDSTEIN, J.: *Insight Meditation: The Practice of Freedom* (Newleaf, 1994).
- GOLDSTEIN, J., SALZBERG, S.: *Insight Meditation: A step-by-step course on how to meditate* (Sounds True Inc. 2002).
- HART, W.: *Vipassana Meditation: The Art of Living as Taught by S. N. Goenka* (HarperCollins, 1987).
- KABAT-ZINN, J.: *Uvědomujte si přítomnost: meditace všímavosti v každodenní životě* (Anag, Olomouc, 2015).
- KAMALASHILA: *Meditation: Buddhist Way of Tranquillity and Insight* (Windhorse Publications, 2003).
- PARAMANANDA: *Change Your Mind* (Windhorse Publications, 1996).
- ROSENBERG, L.: *Breath by Breath* (Thorsons, 1998).
- SALZBERG, S.: *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness* (Shambhala Publications, 2004).
- SANGHARAKSHITA: *Living with Awareness* (Windhorse Publications, 2003).
- TOLLE, E.: *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení* (Pragma, Praha, 2001).
- WILLIAMS, M., KABAT-ZINN, J.: *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications* (Routledge, 2013).

Zvládání zdravotních obtíží pomocí uvědomování nebo meditace

- BEDARD, J.: *Lotus in the Fire: The Healing Power of Zen* (Shambhala Publications, 1999).
- BERNHARD, T.: *How to be Sick* (Wisdom Publications, 2010).
- COHEN, D.: *Turning Suffering Inside Out: A Zen Approach to Living with Physical and Emotional Pain* (Shambhala Publications, 2003).
- ROSENBAUM, E.: *Here for Now: Living Well with Cancer Through Mindfulness* (Satya House Publications, 2007).
- SADLER, J.: *Pain Relief without Drugs* (Healing Arts Press, 2007).

SANDFORD, M.: *Waking: A Memoir of Trauma and Transcendence* (Rodale, 2006).
SHONE, N.: *Coping Successfully with Pain* (Sheldon Press, 1995).

Bolest

BOND, M., SIMPSON, K.: *Pain: Its Nature and Treatment* (Elsevier, 2006).
COLE, F., MACDONALD, H., CARUS, C., HOWDEN-LEACH, H.: *Overcoming Chronic Pain* (Constable & Robinson, 2005).
NICHOLAS, M., MOLLOY, A., TONKIN, L., BEESTON, L.: *Manage Your Pain* (Souvenir Press, 2003).
PADFIELD, D.: *Perceptions of Pain* (Dewi Lewis Publications, 2003).
WALL, P.: *Pain: the Science of Suffering* (Columbia University Press, 2000).
WALL, P., MELZACK, R.: *The Challenge of Pain* (Penguin Books, 1982).