



OBSAH

PŘEDMLUVA THICH NHAT HANHA 11

PŘEDMLUVA AUTORA 15

PRVNÍ ČÁST

Bdělá meditace a její vztah
ke zdravému spánku

ÚVOD 21

Zkuste spát se špatným svědomím 27

„Zkuste spát se zlomeným srdcem“ 28

1	 	Bdělá pozornost – nový přístup	33
		První objev: neklidná mysl	34
		Koncentrace a meditace	35
		Druhý objev: automatické myšlenky	39
		Třetí objev: negativní myšlenky	42
		Negativní myšlenky před usnutím	44
		Vděčnost léčí	46
2	 	V průběhu noci	51
		Na rozhraní	51
		Probuzení do tmy	55
		Chybí vám noční, nebo odpolední spánek?	59
		Dokonalé noci?	61
		Inspirativní noci	62
3	 	Přítomný okamžik a spánek	65
		Usínejte s otevřenýma očima	67
		Sebedůvěra, nikoli kontrola	68
		Nevyžádané zprávy z mozku	70
		Snaha o ovládnání spánku	72
		Bdělé vnímání emocí	75
		Ustaranost	79
		Budování důvěry	80

	Přijímejte nízké sebevědomí s úsměvem	81
	„Dělám, co můžu“	83
	Důvěřujte sobě i druhým	84
	Dylan Thomas	84
4	 Vidět utrpení nestačí	87
	Přínosná vytrvalost	90
	Zahrada mysli	94
	Napomáhá etické chování zdravému spánku?	95
5	 Vědomá mysl a spánek	99
	Mír	101
	Role dvou myslí	102
6	 Cvičení bdělé pozornosti	107
	Od velblouda k ptáku na obloze	107
	Bdělá pozornost a spánek	109
	Bdělost je sloveso	111
	Netrpělivost	112
	Bez cíle	113
7	 Meditace a činnost	117
	Proč je třeba meditovat	117

Meditace a činnost si neodporují	120
Správná činnost	122
Postoj	123
Zaměření na prožitky, ne na toho, kdo je prožívá	125
Naučte se žít s problémy	127
Odmlouvejte své myslí	129
Budte na sebe hodní	131
Změňte neklid v ukolébavku	132

DRUHÁ ČÁST

Cvičení k řízené meditaci – zvládněte
bdělou meditaci během sedmi týdnů

ÚVOD KE CVIČENÍM	137
První týden – Zklidnění myslí	144
Druhý týden – Zkrocení myslí	153
Třetí týden – Zkoumání těla	157
Čtvrtý týden – Láskyplná meditace	163
Pátý týden – Je pouze přítomnost	172
Šestý týden – Pozorování dechu	180
Sedmý týden – Mysl je malíř	187

DODATEK

Dýchání pomocí bránice 193

PODĚKOVÁNÍ

197

O AUTOROVI

201