

spis treści

wstęp do polskiego wydania katherine weare oraz brat phap luu	9
przedmowa jon kabot-zinn	10
list do młodego nauczyciela thich nhat hanh	15
wstęp: wizja edukacji the plum village community	25
wstęp: wkład społeczności plum village w obszar mindfulness w edukacji katherine weare	32

część pierwsza: praktyki podstawowe

jeden: oddech	50
oddychaj, żyjesz! thich nhat hanh	51
wskazówki dotyczące praktyki: wchodzenie w kontakt z oddechem	55
praktyka podstawowa: wchodzenie w kontakt z oddechem	57
uważne oddychanie w życiu osobistym i zawodowym	60
dwa: dzwonek mindfulness	69
ambasador pokoju i szczęścia thich nhat hanh	70
wskazówki dotyczące praktyki: dzwonek mindfulness	74
praktyka podstawowa: zapraszanie dzwonka	77
praktyka podstawowa: słuchanie dzwonka	78
dzwonek uważności w życiu osobistym i zawodowym	80
trzy: siedzenie	90
siedzenie jak góra thich nhat hanh	91
wskazówki dotyczące praktyki: uważne siedzenie	94
praktyka podstawowa: krótka praktyka siedzenia	97
wskazówki dotyczące praktyki: znalezienie optymalnej pozycji siedzącej	102
uważne siedzenie w życiu osobistym i zawodowym	103
cztery: chodzenie	108
chodzenie dla chodzenia thich nhat hanh	109
wskazówki dotyczące praktyki: uważne chodzenie	111

praktyka podstawowa: uważne chodzenie po okręgu 113

praktyka podstawowa: dłuższy uważny spacer 116

uważne chodzenie w życiu osobistym i zawodowym 120

pięć: ciało 132

ciało i umysł zjednoczone *thich nhat hanh* 133

wskazówki dotyczące praktyki: praktyki związane z ciałem 135

wskazówki dotyczące praktyki: świadomość oddechu w ciele 136

praktyka podstawowa: świadomość oddechu w ciele 137

wskazówki dotyczące praktyki: dziesięć uważnych ruchów 139

praktyka podstawowa: dziesięć uważnych ruchów 140

wskazówki dotyczące praktyki: głęboka relaksacja 146

praktyka podstawowa: głęboka relaksacja 148

wskazówki dotyczące praktyki: kładzenie się na podłogę w klasie 152

świadomość ciała i praktyki związane z ciałem w życiu osobistym i zawodowym 154

sześć: jedzenie 161

wszechświat w marchewce *thich nhat hanh* 162

kontemplacja pożywienia 163

wskazówki dotyczące praktyki: uważne jedzenie 164

praktyka podstawowa: medytacja mandarynki 168

praktyka podstawowa: uważne jedzenie przekąski 171

praktyka podstawowa: uważne jedzenie pełnego posiłku 173

uważne jedzenie w życiu osobistym i zawodowym 175

siedem: radzenie sobie z emocjami 182

bez błota nie ma lotosu *thich nhat hanh* 183

wskazówki dotyczące praktyki: radzenie sobie z emocjami 188

wskazówki dotyczące praktyki: wykorzystywanie oddechu do wchodzenia w kontakt z emocjami 190

praktyka podstawowa: wykorzystywanie oddechu do wchodzenia w kontakt z emocjami 191

wskazówki dotyczące praktyki: drzewo podczas burzy 194

praktyka podstawowa: drzewo podczas burzy 195

wskazówki dotyczące praktyki: medytacja kamyka 197

praktyka podstawowa: medytacja kamyka 199

radzenie sobie z emocjami w życiu osobistym i zawodowym 203

osiem: bycie razem 211

głębokie słuchanie i kochająca mowa *thich nhat hanh* 212

wskazówki dotyczące praktyki: bycie razem 216

praktyka podstawowa: dzielenie się w kregu – głębokie słuchanie i kochająca mowa	219
wskazówki dotyczące praktyki: rozpoczynanie od nowa	224
praktyka podstawowa: rozpoczynanie od nowa	230
bycie razem w życiu osobistym i zawodowym	233

część druga: wszystko razem

dziwięć: kultywowanie mindfulness w sobie 246

źródło mindfulness jest w nas	247
jak nauczyciele korzystają na praktykowaniu mindfulness?	248
stając się bardziej uważnym – pierwszy krok	253
pogłębianie praktyki – uczestnictwo w zjazdach mindfulness	259
budowanie lokalnej społeczności	261
kultywowanie mindfulness w codziennym życiu	263

dziesięć: kultywowanie mindfulness w uczniach i klasach 267

kultywowanie mindfulness w uczniach	268
umiejętne odpowiadanie na zachowania uczniów	268
przygotowania do nauczania dzieci mindfulness	272
metody i podejścia w nauce mindfulness	275
mindfulness i nauka	278
integrowanie mindfulness z etycznym i społeczno-emocjonalnym programem nauczania	281
mindfulness i tradycyjny program nauczania oparty na poszczególnych przedmiotach	293
kiedy trudno jest uczyć mindfulness	310

jedenaste: kultywowanie mindfulness w społecznościach szkolnych i uniwersyteckich 314

budowanie poczucia, że jesteśmy rodziną	315
dzielenie się ideą mindfulness z kolegami i koleżankami po fachu	316
włączanie do praktyki rodzin uczniów	325
powszechne podejście mindfulness dla całej szkoły	333
szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat	339

dodatki

a. streszczenie praktyk podstawowych 341

wchodzenie w kontakt z oddechem	342
zaproszenie i słuchanie dzwonka	344
uważne siedzenie	346

uważne chodzenie	348
świadomość oddechu w ciele	350
dziesięć uważnych ruchów	351
głęboka relaksacja	355
uważne jedzenie (medytacja mandarynki)	357
wykorzystanie oddechu do wchodzenia w kontakt z emocjami	359
drzewo podczas burzy	361
medytacja kamyka	363
dzielenie się w kręgu	365
rozpoczynanie, od nowa	367
b. pięć treningów mindfulness	370
c. pięć kontemplacji przed jedzeniem	373
d. co dalej?	374
przypisy	383
podziękowania	386
osoby, które przyczyniły się do powstania tej książki	389
o autorach	394