

RECURSOS

WEBSITES

www.franticworld.com

O *site* oficial deste livro. Inclui um fórum para que possa trocar experiências com outras pessoas. Tem *links* para outras meditações e livros e ainda uma agenda de conferências, retiros e outros eventos.

www.mbct.co.uk e www.oxfordmindfulness.org

Sites da Universidade de Oxford: uma introdução geral ao programa MBCT (Terapia Cognitiva baseada na Prática de Mindfulness); inclui informações sobre cursos e formação.

www.gaiahouse.co.uk

Gaia House, West Oghwell, Newton Abbot, Devon TQ12 6EW.
Um centro de retiros de meditação que segue a tradição budista.

www.dharma.org

Informação sobre centros onde se pode praticar a meditação budista.

www.bangor.ac.uk/mindfulness

Formação em Mindfulness, quer a nível pessoal quer a nível profissional, na Universidade de Bangor, onde o professor Mark Williams leccionava antes de se mudar para a Universidade de Oxford.

www.stressreductiontapes.com

CDs e outros suportes com sessões de meditação gravadas por Jon Kabat-Zinn.

www.amazon.com

Para consultar vídeos sobre a obra de Jon Kabat-Zinn: *Mindfulness and Meditation: Stress Reduction*.

www.octc.co.uk

Para CDs de sessões de meditação gravadas por Mark Williams.

MINDFULNESS

www.umassmed.edu/cfm

Site do Center for Mindfulness (Universidade de Medicina de Massachusetts).

www.investigatingthemind.org

Site do Mind and Life Institute.

MANUAL DE MBCT PARA PROFISSIONAIS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (Guilford Press, 2002).

GUIA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (Guilford Press, 2007).

RESUMO

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

MEDITAÇÃO

Esta seleção pretende ser uma introdução à meditação e um convite ao aprofundamento da mesma. Alguns destes professores e autores escreveram mais livros do que os aqui enunciados e têm outros CDs de meditação. (Sempre que possível, mencionamos as respectivas editoras e datas de publicação.)

RECURSOS

- Beck, C. J., *Everyday Zen: Love and Work* (Thorsons, 1997).
- Boorstein, S., *It's easier than you think: The Buddhist way to happiness* (HarperSanFrancisco, 1996).
- Chödrön, P., *The Wisdom of No Escape: How to love yourself and your world* (Element, 2004).
- Dalai Lama, *Advice on Dying: and Living a Better Life*, traduzido e editado por Jeffrey Hopkins (Rider & Co., 2004).
- Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom* (Newleaf, 1994).
- Goldstein, J., *One Dharma: The Emerging Western Buddhism* (HarperSanFrancisco, 2002).
- Goldstein, J. & Salzberg, S., *Insight Meditation: A step-by-step course on how to meditate* (Sounds True Inc., 2002).
- Gunaratana, B. H., *Mindfulness in Plain English* (Wisdom Publications, 2002).
- Hanh, T. N., *The miracle of mindfulness: Manual on meditation* (Rider & Co., 1991).
- Hanh, T. N., *Peace Is Every Step: the path of mindfulness in everyday life* (Rider & Co., 1995).
- Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Piatkus, 1990).
- Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life* (Piatkus, 1994).
- Kabat-Zinn, J., *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (Hyperion/Piatkus, 2005).
- Kornfield, J., *A Path with Heart* (Rider & Co., 2002).
- Kornfield, J., *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path* (Bantam Books, 2001).

MINDFULNESS

- McLeod, K., *Wake Up to Your Life* (HarperSanFrancisco, 2002).
- Orsilo, S. M. and Roemer, L., *The Mindful Way through Anxiety* (Prefácio de Segal, Z. V.) (The Guilford Press, 2011).
- Rabinowitz, I. (ed.), *Mountains Are Mountains and Rivers Are Rivers: Applying Eastern Teachings to Everyday Life* (Hyperion, 2000).
- Rinpoche, S., *The Tibetan Book of Living and Dying* (Rider & Co., 1998).
- Rosenberg, L. with Guy, D., *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation* (Shambhala Publications, 2004).
- Rosenberg, L. with Guy, D., *Living in the Light of Death: On the Art of Being Truly Alive* (Shambhala Publications, Boston, Mass., 2001).
- Salzberg, S., *Loving-kindness. The Revolutionary Art of Happiness* (Shambhala Publications, 2004).
- Santorelli, S., *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine* (Three Rivers Press, 2000).
- Shafir, R. Z., *The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction* (Quest Books, 2003).
- Sheng-Yen (Master) com Stevenson, D., *Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master* (Oxford University Press, 2002).
- Smith, J. (ed.), *Breath Sweeps Mind: A First Guide to Meditation Practice* (Riverhead Trade, 1998).
- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* (Hodder, 2001).
- Wallace, B. A., *Tibetan Buddhism From the Ground Up: A Practical Approach for Modern Life* (Wisdom Publications, 1993).

RECURSOS

MEDITAÇÃO E PSICOLOGIA

- Bennett-Goleman, T., *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* (Harmony Books, 2001).
- Brazier, C., *A Buddhist psychology: Liberate your mind, embrace life* (Robinson Publishing, 2003).
- Epstein, M., *Thoughts without a thinker: Psychotherapy From a Buddhist Perspective* (Basic Books, 2005).
- Epstein, M., *Going to Pieces Without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness* (Thorsons, 1999).
- Epstein, M., *Going on being: Buddhism and the Way of Change, A Positive Psychology for the West* (Broadway Books, 2001).
- Goleman, D., *Emotional Intelligence* (Bantam Books, 1995).
- Goleman, D., *Working with Emotional Intelligence* (Bantam Books, 1998).
- Goleman, D., *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* (Bantam Books, 2004).

RECURSOS AUSTRALIANOS E NEOZELANDESES

Grupo de interesse

MBSR-MBCT ANZ@yahoogroups.com

Um grupo *online* criado por Chrissie Burke, um professor de MBTC de Sidney, que informa os membros sobre conferências, artigos e outros eventos relacionados com a meditação e a atenção plena. Os membros podem fazer perguntas e colaborar. Para se juntar ao grupo, envie um *email* para chrissie.burke@gmail.com

Centros de Meditação

www.dharma.org.au

Informação sobre centros que praticam a meditação introspectiva (próxima das práticas ensinadas nos programas MBTC e MBSR).

Outros recursos *online*

www.openground.com.au

Para informações sobre cursos de MBSR na Austrália.

www.canberramindfulnesscentre.com.au

Cursos de MBSR em Canberra.

www.mindful-well-being.com/index.php

Cursos de MBCT em Sidney.

www.mindfulness.org.au

Informações sobre Mindfulness em Melbourne.

www.mindfulness.net.au

Site tâsmano que integra a prática da atenção plena (mindfulness) com a Psicoterapia Cognitiva-Comportamental.

www.mindfulexperience.org/

Site da AMRA - Associação para a Investigação da Prática de Mindfulness:

1. Fornece informações para investigadores e praticantes sobre estudos científicos e artigos publicados, instrumentos de medida e centros de investigação.
2. Inclui o boletim mensal *Mindfulness Research* que tem como objetivo informar os investigadores e praticantes sobre as mais recentes descobertas nesta área.

Centre for the Treatment of Anxiety and Depression (CTAD)

Para mais informações sobre cursos e formação em MBCT na Austrália envie um *email* para ctad@health.sa.gov.au.