

Turinys

Ižanga	11
Knyga, nepanaši į kitas	11
Pirmiausia autorė atsiprašo	13
Kas yra kas? Etikečių kaitaliojimas.....	14
Redakcinė kolegija.....	16
Kelios rašymo vietos	18
Kaip naudotis šia knyga.....	19

1 dalis. Kas yra tyla?

1 skyrius. Tylos pranašumai	25
Bandymas apibrėžti.....	26
Tyla neturi nieko bendro su triukšmo nebuvimu	27
Vidinė ir išorinė tyla	28
Kas ta vidinė tyla?	29
Tylesnio gyvenimo nauda.....	30
Atsitraukti ir susikaupti.....	31
Vardan visuotinės gerovės siekti taikos pasaulyje	32
„Trumpa“ tylos minutė	33
Įveikti kliūtis	35
Stoka	36
Švytinti vienuma	39
Penkių K ir dviejų Y taisyklė	41
2 skyrius. Didieji tyleniai.....	43
Gyvūnai, tylos karaliai	43
Susitikimas netikėtoje vietoje	43
Įžengti į naują pasaulį... ir išmokti pakeisti požiūrį!	45
Vidinis nusiteikimas: tyla ir susikaupimas.....	48
Tolesni žingsniai: užmiršti pramintus takus	50

Katė Lala ir dbarties akimirka.....	51
Dzeno vienuolyno tyloje.....	54
Kaip vyksta pasitraukimas į dzemo vienuolyną?.....	55
Ilgai – netgi labai ilgai – trunkantys atsiskyrimai.....	60

2 dalis. Viską paversti tyla

3 skyrius. Akių tyla.....	65
Kai mūsų akys prikaustytos: vizualinė tarša ir karaliaujantys ekranai.....	65
Akys mieste.....	65
Ekranų meamas iššūkis.....	67
Kontroliuoti savo žvilgsnį: kodėl ir kaip.....	70
Kodėl reiki kontroliuoti savo žvilgsnį?.....	70
Kaip tai palaryti? Akys mieste.....	71
Atpalaiduoti akis: sustabdyti vaizdus.....	72
Kūno ir dvisios ryšys.....	72
Vaizdų susabdymo pratimas.....	74
Įgeidžio fenomenas.....	75
Paprastumo nuda.....	77
Kas dedasi mačo galvoje? Susipažinę su vaizdiniais... išmokime jais atsikratyti.....	78
„Tylos, filmojam“: minčių turinys.....	79
Žaidimėliais mėgenims.....	81
4 skyrius. Žodžių tyla.....	87
Absoliučios tylos mitas.....	88
Balselis galvoje.....	89
Kalba ir suvokimas.....	90
Linksmasis „nemokslas“.....	92
Išmokti patylėti.....	94
Kodėl patylėti taip sunku.....	94
Žodžių tylos nauda.....	95

Turinys

Pratimai mintims ir balseliui galvoje išvalyti.....	101
Leiskitės į kelionę po garsų pasaulį.....	101
Prisijaukinti savo vidinį balselį.....	103
5 skyrius. Kūno tyla	109
Gal kūnas per daug pamirštamas?.....	110
Dainavimo pamokos paslaptys.....	111
Balionas, virvelė: liūdna pastaba.....	114
Kodėl ignoruojame savo kūną?	116
Naujas santykis su kūnu: pažinti savo emocijas.....	118
Laisvės kelias.....	118
Emocijos yra pojūčiai.....	119
Ką daryti su emocijomis?.....	121
Tylus kūnas.....	129
Arbatos gėrimo ceremonija	129
Kasdienybę paversti ritualu	131

3 dalis. Tylos praktika

6 skyrius. Gydanti tyla namuose (metodas).....	135
Pasiruošimas	136
Atsikratyti kaltės jausmo	136
Geras maistas.....	137
Nusibrėžti ribas ir įspėti artimuosius	139
Atsžadėti skaitmeninių technologijų ir suplanuoti savo dingimą.....	140
Vyksmas.....	143
Nuobodžiavimas, arba žiūrėjimo pro langą menas	144
Valgyti tylomis.....	145
Išeiti iš namų... šiek tiek kitaip	147
Užsirašinėkite... ateičiai	147
O paskui.....	148

7 skyrius. Veiksmų tyla, arba etiškas dvasingumas	149
Žemė – labai kantri mama	149
Grįžimas prie paprastumo.....	151
Etiški pirkiniai	152
Džiugus nuosaikumas, pagarba Pierre'ui Rahbi.....	154
Vegetarizmas, arba menas nevalgyti savo draugų	156
„Nežmogiški“ gyvūnai.....	157
Amerikos indėnų... arba Budos išmintis	158
Susilaikyti, pasirinkti neprievartą	159
Tolesni žingsniai – šaltiniai ir kerintys atradimai	163