

SPIS TREŚCI

Do czytelnika 7

Wprowadzenie 9

Moja psychologia zen 11

W umyśle samuraja 15

Miedzy mitem a rzeczywistością 17

Historie zen 20

Jak czytać ten przewodnik 22

1. Droga wojownika 25

Po co walczyć? 27

Wartości bushido 28

Ćwiczenie 1. Wybierz to, o co chcesz walczyć 35

2. Żeglowanie po wzburzonym morzu 39

Watame i niedźwiedź 41

Pod rozgwieżdżonym niebem 43

Zawsze wybieraj swoje wartości 45

Przygotowanie do podróży 48

Ćwiczenie 2. Kwestionariusz wartościowego życia
(*Valued living questionnaire*) 51

Ćwiczenie 3. Portret ja nakierowanego na wartości 56

3. Żyć albo umrzeć 67

Zasada determinacji 69

Drogą samuraja jest śmierć 71

Nauka ponoszenia porażek 73

Ćwiczenie 4. Twój pogrzeb 77

Ćwiczenie 5. Epitafia bojaźliwego ja i odważnego ja 81

Ćwiczenie 6. Hanami: obserwowanie kwiatów wiśni 86

4. Nasiona świadomości 91

Umysł, który błądzi, jest umysłem nieszczęśliwym 93

Wnoszenie świadomości do codziennego życia 97

Ćwiczenie 7. Poznawanie siebie i otaczającego nas
świata 104

5. Oddech jako kotwica w niepewnym czasie 107

Gdy brakuje tchu 109

Korzyści płynące z oddychania przeponowego 111

Praktyka uważności par excellence 113

Ćwiczenie 8. Obserwowanie oddechu 115

Ćwiczenie 9. Trening przepony 118

Ćwiczenie 10. Medytacja nad oddechem 119

Ćwiczenie 11. Wybierz swoją technikę 122

6. Zen w codzienności 125

Sztuka odnajdywania piękna w małych rzeczach 127

Moc połączenia z chwilą obecną 130

Ćwiczenie 12. Małymi łykami 133

Ćwiczenie 13. Przekąska zen 134

Ćwiczenie 14. Pauza zen 136

Ćwiczenie 15. Przebudzenie w stylu zen 138

7. Powrót do domu 141

Poświęć ciału uwagę, na jaką zasługuje 143

Kinhin: medytacja na każdym kroku 146

Ćwiczenie 16. Świadome odkrywanie własnego ciała 149

Ćwiczenie 17. Świadome chodzenie 154

Ćwiczenie 18. Tworzenie fizycznej kotwicy 158

8. Spokój i zimna krew 163

Mistrz haruki 165

Mistrz bokuden 169

Ćwiczenie 19. Kultywowanie wewnętrznego spokoju 172

9. Iluzja kontroli 175

Jaka jest pogoda? 177

Zatrzymaj wewnętrzną walkę 179

Zrobić odpowiednie miejsce dla bólu 181

Czyste i brudne emocje 183

Ćwiczenie 20. Świadomość bólu 186

10. Akceptacja bólu 189

Pozwól, by deszcz cię zmoczył 191

Akceptacja bólu 195

Mistrz hakuin 199

Uwolnienie od niepotrzebnych obciążeń 201

Ćwiczenie 21. Rozpoznawanie przywiązań 205

Ćwiczenie 22. Akceptacja w trzech krokach 206

Ćwiczenie 23. Zestaw narzędzi do akceptacji 209

11. Spojrzeć w oczy własnym demonom 215

Noce pełne udręki 217

Onami i mistrz hakuju 221

Wybieranie bitew 223

Zmień swojego wewnętrznego prześladowcę w sprzymierzeńca 227

Kij i marchewka 230

W bezpiecznej odległości 232

Ćwiczenie 24. Poznaj swojego wewnętrznego prześladowcę 234

Ćwiczenie 25. O czym myślisz? 237

Ćwiczenie 26. Zobacz, kto mówi 239

Ćwiczenie 27. *Shodō*: nauka dystansu poprzez pisanie 242

Ćwiczenie 28. *Tameshigiri*: ostrzenie katany 244

Ćwiczenie 29. Ogród zen 247

Ćwiczenie 30. Dźwięk ciszy 249

12. Współzucie wojownika 253

Samuraj i młody mnich 255

Dojo 260

Weź w ramiona swoje demony 264

Czasami wystarczy pieszczota 265

Ćwiczenie 31. Metta 267

Ćwiczenie 32. Nakarm swoje demony 272

Ćwiczenie 33. Współczująca dłoń 275

13. Sztuka ustępowania 279

Piekło czy niebo? 281

Podążać z prądem 283

Nie wpaść w pułapkę 285

Jujitsu 286

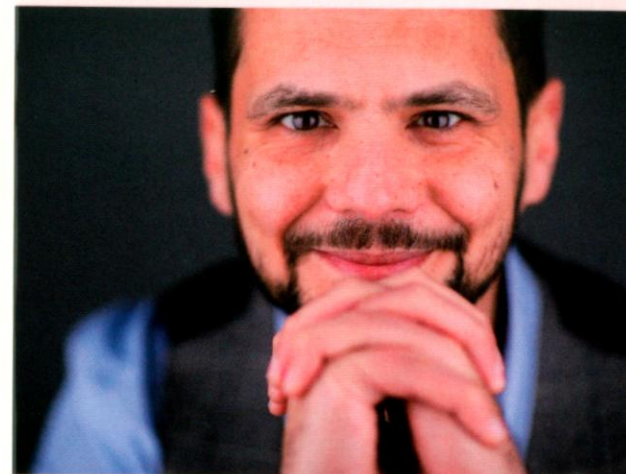
Ćwiczenie 34. Mentalne jujitsu 289

Zakończenie 291

Każdy koniec jest nowym początkiem 293

Czas działać 294

Przypisy 297



ANTONIO ANTEFERMO – włoski psycholog kliniczny wspierający pacjentów w takich obszarach jak radzenie sobie ze stresem, lękami, atakami paniki oraz kryzysami w związku. Praktyk sztuk walki i pasjonat kultur Wschodu. Ceni mądrość życiową samurajów, fascynuje się buddyzmem nie jako religią, ale jako formą terapii mindfulness. Zasady opisane w tej książce pomogły wielu jego pacjentom. Prowadzi na Instagramie profil *Lopsicologozen*, który obserwuje ponad 130 000 osób.