

## OBSAH

1. Co je meditace? . . . . .	7
2. Meditace je vaše podstata . . . . .	30
3. Meditace a neúspěch . . . . .	49
4. Léčení nesouladu mezi tělem a duší . . . . .	57
5. Meditace je život, nikoli obživa . . . . .	61
6. Blaženost je cíl, meditace je prostředek . . . . .	69
7. Každý se rodí jako mystik . . . . .	72
8. Mysl je mluvka . . . . .	75
9. Mysl je společenský jev . . . . .	80
10. Mysl myslí – meditace ví . . . . .	88
11. Psychologie buddhů . . . . .	97
12. Sebeuvědomění, nikoli sebevědomí . . . . .	102
13. Osho a jeho Aktivní meditace pro současného člověka . . . . .	107
14. Odpovědi na otázky žáků . . . . .	112

- *Dá se medítovat bez jakékoli techniky?*
- *Proč jsi vytvořil nové meditační techniky, jako je Osho Kunda-  
liní meditace a Osho Dynamická meditace?*
- *Když jsem o trochu soustředěnější a bdělejší než obvykle, žád-  
né problémy necítím, ale jakmile nejsem tolik soustředěná,  
všechny staré problémy se vracejí a zdají se být ještě větší.  
Proč?“*
- *Západní psychologové říkají, že meditace je subjektivní jev,  
a proto se nedá z hlediska psychologie příliš zkoumat. Sou-  
hlasíš s tím?*
- *J. Krishnamurti říká, že veškeré jógové praxe a všechny medi-  
tační metody jsou jako drogy – vyvolávají chemickou změnu  
a s ní nějaký prožitek. Prosím o komentář.*

- *Když jsem včera seděl v zazenu, cítil jsem, jako by mě někdo praštil holí po hlavě. V té době tam ale nebyl nikdo, kdo by to udělal. Je to kouzlo bez kouzelníka?*
- *Mám příliš sexuální energie a ta spaluje mé tělo. Když tančím, probudí se ve mně občas vztek a mám chuť vyvraždit celý svět. Prosím, vysvětli, jak mám dát tvořivý průchod takové energii.*
- *Je možné, aby člověk dělal něco velmi intenzivně – například tvé dynamické meditační metody – a zároveň zůstával pozorovatelem, který je oddělený, mimo děj?*
- *Když jsem poprvé začal meditovat, dostavil se sám od sebe nádherný, tichý stav průzračnosti. Teď nepřichází nic kromě poletující mysli. Co se to stalo?*

15. Úvod do Osho Nadabrahma meditace . . . . .	162
--	-----