Obsah

Osho 7
Další Oshovy knihy vydané nakladatelstvím Eugenika 8

Část I:
Chápání povahy emocí 9
Popořádku: Mechanika mysli 10
Represe a ovládání: Kořeny programování emocí 22
Velcí kluci nepláčou, hodné holčičky nekřičí: Variace vyjadřování emocí 53
Emoce a tělo 75
Z hlavy do srdce a do bytí:
Cesta zpět do centra 89

Část II:
Emoční zdraví: Návrat k vnitřní harmonii 109
Začněte s přijímáním 110
Hněv, smutek a deprese 136
Větve jednoho stromu 136
Chápání kořenů žárlivosti 162
Od strachu k lásce 185

Část III:
Bdělost: Klíč k transformaci 203
Vytvořte si trochu odstupu 204
Potlačování a transformace: Svoboda lidského bytí 219
Myšlenka, pocit, jednání: Pochopte svůj typ ... 237

Pozorování oblaků: Pozorovatel
a pozorované 262
Meditace a cvičení pro transformaci 279

O autorovi 311
Oshovo mezinárodní meditační centrum 312