

# Obsah

Úvod . . . . .	9
1. Rozlučte se s minulostí . . . . .	13
Co je opravdové rebelství? A čím se liší reakce a činy rebela od jednání běžného člověka? 13	
Mohl bys prosím objasnit, jakou roli hraje v revoltě násilí? 20	
Říkal jsi, že úplně stačí, když jsme, a chceme-li být ve spojení s bohem, nemusíme pro to nic dělat. Ale já mám niterný pocit, že musím jednat, abych prokázal svou hodnotu a něčím přispěl. Říkáš, že bůh je v našem nitru, a já si uvědomuji, že tam uvnitř hledám určitý koncept, jaký jsem přijal ve vnějším světě. Je to stejné, jako když hledím v noci do studny. Vidím odrazy a domnívám se, že je to dno, a přitom je to jen hladina. Přestože vím, že se mám uvolnit a dát věcem volný průběh a nic neočekávat, stejně mám svou vlastní představu o tom, co by se mělo stát. Prosím, můžeš k tomu něco říct? 22	
Mezi nejkrásnější a nejpříjemnější stavy, jaké znám, je přijetí sebe sama i druhých, kdy si říkám ano, tak to prostě je. Mohl bys tento stav okomentovat z hlediska rebelství? 39	

2. Pochopení přináší svobodu . . . . . 43

Kněží a jeptišky a příbuzní, kteří ovlivňovali můj život, jsou už staří a vyhaslí. Většina z nich zemřela. Podle mého názoru nemá smysl bouřit se proti bezmocným starým lidem. Já nejsem kněz a nevyznávám jeho doktríny. Mám pocit, že rebelovat proti vnějšímu světu je marněním času, protože to není podstatné. Jen to situaci zhoršuje a komplikuje. Řekl bych, že hlavní je bouřit se proti vlastnímu já. Chápu, že to není moje podstata – původní tvář – a proto se mu musíme postavit. Je to vycvičené a lstivé já.

Domnívám se, že právě proti němu by se člověk měl bouřit. Ale jak proti němu může rebelovat ten, kdo takové lstivé a klamné já má? 43

Proč se lidé vlastně vzdálili svému pravému já? 48

Celý život se snažím změnit, ale mám pocit, že se nic nemění – pořád jsem stejný. Mám nějakou naději? 68

Uvědomuji si, jak moc je pro mě důležité, aby mě ostatní přijímali a chválili. Ale nechci, aby mě to ovládalo. Co mám dělat? 72

Když jsem bývala hodně nešťastná a zoufalá, nastala náhle chvíle, kdy jsem se všemu zasmála a ohromně se mi ulevilo, protože jsem si uvědomila, že jsem prostě jen neměla ráda sama sebe. Není to sice příliš zásadní vhled, ale v takovém okamžiku vždy s úžasem zjišťuji, jak snadno se dokážu vzdát lásky k sobě. Je to kořen utrpení většiny lidí, nebo jen moje představa? 75

3. Člověk se rodí odvážný . . . . . 82

Mám pocit, že jsem rozdělený na dvě části – jedna polovina se zaměřuje na neznámo a druhá vnímá důvěrně známé věci z minulosti. Jakmile se na chvíli zbavím představ o vlastním já, propadnu panice – přestože toužím poznávat neznámo, o němž mluvíš. Prosím, dodej mi odvalu, abych dokázal udělat další krok. 82

Je odříkání se světa a společnosti součástí rebelského ducha? 85

V čem je problém? Proč lidé přijímají nové věci tak váhavě a s obavami, místo aby se radovali? 93

Občas se stává, že se po meditaci cítím skvěle a všechno je mi jasné, ale pak se zase dostaví obava, že mě lidé budou znovu ovlivňovat a já se navrátím k svému starému já. Můžeš říct něco o energiích a prožitcích a objasnit, jak je možné procházet tržištěm světa, aniž by na nás působili lidé, kteří nemají příliš dobrou energii? 99

4. Jděte svou vlastní cestou . . . . . 104

Anarchie je v podstatě odmítání autorit, což je krásné. Ale z běžného hlediska je to i odmítání řádu a disciplíny. Proč je to tak složité? Mohl bys vysvětlit, jaký je vztah rebelství a disciplíny? 104

Nedávno jsi řekl, že tento svět je překrásný, ale dostal se do špatných rukou. Naprosto s tím souhlasím. Cítím to. Ale jak můžeme odstranit chamtivé ruce, jež ničí přírodu a zotročují lidi, pokud nebudeme bojovat a bouřit se? Je třeba zničit vše staré, má-li vzniknout něco nového? 111

Mí rodiče jsou mnou zklamáni a hodně se trápí.

Ale umožnili mi, abych tady byl, tak jak bych je mohl zahrnout? Co dlužím svým rodičům? 116

Když naslouchám svým pocitům, svému vnitřnímu hlasu, zdá se, že nemám nic dělat, že bych měla jenom spát, jíst a hrát si na pláži. Ale já se jimi nechci řídit, protože mám strach, že pak bych byla příliš slabá a nedokázala bych přežít v tomto světě. Ochrání mě existence, pokud nechám všemu volný průběh? 122

5. Když všechny hlasy utichnou . . . . . 128

Jaký je rozdíl mezi lidskou podstatou, instinkty a návyky? Je možné je nějakým způsobem změnit? 128

Občas pro mě v tomto světě není snadné existovat, protože vidím, jak jsou lidé na sebe zlí a jak si navzájem ubližují. Velmi mě to bolí, někdy až fyzicky trpím a jsem zranitelná jako malé dítě. Prosím, řekni, jak to mám zvládat. 134

Po celý život trpím pocitem bezvýznamnosti a zvykl jsem si na něj natolik, že se ho nedokážu zbavit, přestože se upřímně snažím. Trvá to už moc dlouho a zjevně беру všechno příliš vážně. 139

Jak zjistím, který z mnoha hlasů ozývajících se uvnitř je hlasem pravého já, jež mě povede správnou cestou? Jak poznám, že nevychází z nevědomí? 149

Doslov . . . . . 150

Jak mohu být sama sobě světlem? . . . . . 150

*O autorovi* . . . . . 154

*Oshovo mezinárodní meditační středisko* . . . . . 156

*Další informace* . . . . . 158