

Obsah

PŘEDMLUVA	12
KAPITOLA PRVNÍ: Ego	15
Co je to ego?	16
Dítě se nerodí s egem	18
Kořenem ega je idea, že jste odděleni od svého jádra	22
Fungujeme vždy skrze ego, nebo existují okamžiky, kdy se od ega oproštujeme?	24
Uvnitř vás je trojí Já	30
Anděl z Mnichova	33
KAPITOLA DRUHÁ: Ideály	41
Zdá se mi, jako by lidské bytosti cítily, že být sám sebou nestačí. Proč má většina lidí takové nutkání získat raději moc, prestiž a další moc než být jednoduše lidskými bytostmi?	48
„Ideál“ je pro mě sprosté slovo	56
Základní příčinou všech neuróz je perfekcionismus	59
Netrapte se dokonalostí	64
KAPITOLA TŘETÍ: Úspěch	67
Vždy jsem snil o tom, že se stanu slavným, bohatým a úspěšným člověkem. Můžete mi pomoci naplnit mou touhu?	68
Mučí vás idea úspěchu	73
Cítím, že jsem výjimečný člověk. Jsem tak výjimečný, že chci být obyčejný. Prosím, můžete mi k tomu něco říci?	75
Jak mám přestat chtít být výjimečný?	78
KAPITOLA ČTVRTÁ: Myšlení	85
Pro myšlenkový proces existuje v angličtině pouze jediné slovo	86
Co je podstatou mé upovídané mysli? Kam až sahají mé vzpomínky, neustále tlachala a tlachá. Jakou to má příčinu? Spočívá zdroj tohoto tlachání někde v nesmírném mlčení, v němž se zase rozpouští, když se ocitnu ve vaší přítomnosti?	87
Mysl neustále prosí o víc. Je to žebračka	93
Vždy hovoříte proti mysli – že bychom ji měli odsunout do pozadí, říci jí, aby utichla, že jí není potřeba při hledání pravdy. K čemu je mysl? Je skutečně tak špatná?	98

Je mysl skutečně má, nebo mi byla předána ostatními lidmi?	102
KAPITOLA PÁTÁ: Identifikace	109
Když se ztotožníte s něčím, čím nejste, formuje se ego	110
Někdy mě opravdu děsí, když vystoupí na povrch temné stránky mé mysli. Je pro mě velmi obtížné přijmout fakt, že se jedná pouze o opačný pól světlých stránek. Cítím se pak jako hříšník. Trpím pocity provinilosti a bezcennosti. Chci čelit všem aspektům své mysli a přijímat je, neboť jsem vás často slýchal mluvit o tom, že přijetí je podmínkou transcence mysli. Mohl byste prosím pohovořit o tomto přijetí?	112
Jak se nejlépe vypořádat se strachem? Zachvacuje mě různými způsoby – od vágního znepokojení či píchání v žaludku až po děsivou paniku, jako by měl nastat konec světa. Odkud strach vychází? Kam nás vede?	117
KAPITOLA ŠESTÁ: Moc	121
Celý život mě zajímá moc a uznání, jež díky ní mohu získat. Nyní mi obojí připadá velmi omezené a malicherné. Také jsem si uvědomil, že existuje autentičtější typ moci, který nezávisí na ostatních lidech a jejich reakcích – jde o jakýsi vnitřní typ moci. Můžete prosím promluvit o tom, proč mě tyto věci tak přitahují?	122
Pohovořte prosím o zneužívání moci	130
Proč chtějí být ženy pro muže atraktivní, když přitom odmítají jejich sexuální touhy?	134
KAPITOLA SEDMÁ: Politika	139
Jsmo naprogramováni k ambicióznosti	140
Co tedy máte rozumět pod pojmem politika?	140
Celou historii se táhne snaha mužů o uplatnění politické strategie nad ženami	140
Často jsem vás slýchal mluvit o tom, že politici a duchovní jsou vykořisťovatelé a podvodníci, jako by šlo o jinou rasu odněkud z vesmíru, která na nás byla poslána. Já tomu rozumím spíše tak, že tito politikové a duchovní vycházejí z našeho středu, takže jsme plně zodpovědní za jejich jednání, a stížnosti na ně vypadají jako stížnosti na nás samé. Není náhodou politik nebo duchovní skrytý v každém z nás? Mohl byste o tom prosím něco říci?	144
Co můžete říct o politice?	148

KAPITOLA OSMÁ: Násilí	151
Všechny diktátory na světě jsme stvořili my sami	152
Můžete říct něco o násilí?	154
KAPITOLA DEVÁTÁ: Terapie	165
Proč je objetí tak účinný terapeutický nástroj? Myslel jsem si, že důležitá je srozumitelnost výkladu, inteligence a schopnost analýzy, ale ve srovnání s těsným objetím jsou to všechno nesmysly	166
Muž vstoupí do ordinace psychiatra	172
Co je to neuróza a jak ji léčit?	177
Povězte něco o šílenství, prosím. Poznal jsem, že psychiatři o něm nevědí navzdory veškerému úsilí zhoja nic. Jako by existovaly dva druhy šílenství. Vy jste hovořil o šílenství jako o kroku k osvícení a zároveň jste označil psychózu za těžkou formu zbabělosti v postoji k realitě života. Nezdá se, že by každý šílenec, který tvrdí, že je Ježíš Kristus, zakoušel božskou podstatu	187
Na Západě vyrostla psychoanalýza z učení Freuda, Adlera, Junga a Wilhelma Reicha, aby vyřešila problémy pramenící z ega, jako jsou frustrace, konflikty, schizofrenie či šílenství. Srovnajte prosím své meditační techniky se systémem psychoanalýzy a vysvětlete jeho přínos, limity a nedokonalosti při řešení lidských problémů, které vyrůstají z ega.	193
KAPITOLA DESÁTÁ: Meditace	203
Meditace je bezmyšlenkovost	204
Jak spolu souvisejí zacílenost, soustředění a meditace?.....	207
V překročení mysli spočívá veškeré umění meditace.....	211
Meditace není nic jiného než nástroj	215
KAPITOLA JEDENÁCTÁ: Láska	217
Proč se tak bojím lásky?	218
Proč láska tolik bolí?	220
Promluvte prosím o rozdílu mezi zdravou sebeláskou a egoistickou nadutostí.....	226
KAPITOLA DVANÁCTÁ: Život bez ega	229
Neustále hovoříte o tom, že je třeba zbavit se ega, ale jak to mám udělat, když nedokážu rozeznat, co je ego a co je má přirozenost?	230
Cítím, že díky rozvíjení trpělivosti ve vztahu k problémům jsem se více podrobil životu. Tato rezignace je jako břemeno,	

kteří mi brání dosáhnout lepších meditačních dovedností. Znamená to, že jsem potlačil ego, a musím je tedy znovu nalézt předtím, než je	232
Kdysi jste řekl, že úsilí je nebezpečné, ale také, že meditace vyžaduje tvrdou práci. Pro mé německé myšlení se úsilí rovná tvrdé práci. Existuje tvrdá práce bez úsilí?	242
KAPITOLA TŘINÁCTÁ: Osvícení	249
Je osvícení za hranicí přirozenosti věcí?	250
Vyžaduje osvícení nějaké zvláštní místo nebo dobu?	257
Když vidím, že každý tolik chce být osvícený, není také pravda, že se všichni bojíme? Co je to za strach, který nám brání relaxovat v našem vlastním Já?	260
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ: Obyčejnost	271
Být buddhou, být osvíceným člověkem je ten nejobyčejnější fenomén	272
Co je to nevinnost? Musí žít člověk prostý život, pokud chce být nevinný?	276
Jaké vlastnosti má vyzrálá osobnost?	286
KAPITOLA PATNÁCTÁ: Svoboda	289
Člověk, je jediný tvor na Zemi, který má svobodu	290
Běžná mysl neustále přehazuje zodpovědnost na někoho jiného	296
Co je to stav bez touhy? Jedná se o to, abychom se úplně zbavili tužeb, nebo jde o to být absolutně svobodný v tom, jestli si vybereme, nebo nevybereme toužení?	298
Jak poznám rozdíl mezi osvícenou sebeláskou a egocentrismem?	302
O autorovi	307
Oshovo mezinárodní meditačné středisko	308