

Obsah

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod</i>	11
1. Mnoho nemocí, jedna medicína	
Co je meditace?	23
Proč se pořád někam ženu? Je snad něco, co nechci vidět? . . .	44
Mohl bys promluvit o meditaci ještě trochu obšírněji? V hloubi nitra cítím velké napětí a myslím, že jsem se nikdy nedokázala pořádně uvolnit. Když jsem slyšela, jak říkáš, že uvolnění patří mezi nejkompexnější jevy, vybavila se mi pestrá tapisérie, v níž byly nitě relaxace a uvolnění propleteny s důvěrou, a pak do nich pronikla i láska a přijetí jako úžasný proud spojení a extáze.	52
Stále víc si uvědomuji, že jsem mnoho let budoval bariéry, jimiž jsem se bránil radostnému žití a lásce. Mám pocit, že ona zeď hluboko uvnitř je stále pevnější, takže ji nemohu prorazit. Potřebuji nejdřív nabýt větší odvalu? Můžeš mi prosím pomoci nějakým svým vhladem?	55
2. Připravte se na překvapení	
Jak vidět jen to, co skutečně je?	60
Chci-li ztratit ego, musím zapomenout na sebe?	63
Prosím, mohl bys říct něco o pozorování a o srdci? Je možné prožívat je současně?	70

Říkal jsi, že pokud člověk pravidelně medituje, mysl se postupně zklidní. Když jsem vloni žil v Evropě a musel jsem se o sebe sám postarat, začaly být myšlenky při meditaci tak neodbytné, že jsem dostal strach. Teď jsem tu s tebou a s celou komunitou a už s tím nemám problém. Nicméně by mě zajímalo, jak je možné, že přestože jsem deset let sannjásin a denně medituji, moje mysl je stále hlučnější. 71

3. Bdělá pozornost v současném světě

Jsou někteří lidé hloupější než jiní?	89
Jaký je rozdíl mezi sebezpozorováním a sebeuvědoměním? . . .	95
Je zjevné, že máš dvě role: vnější, v níž provokuješ a odhaluješ strukturu společnosti, a vnitřní, ve které pomáháš žákům na cestě k nejvyššímu stavu. Mohl bys to prosím okomentovat? . . .	99
Když přestaneme posuzovat lidi negativně, uvědomíme si, že je nemáme hodnotit ani pozitivně – obojí musí zmizet. Je to tak? . . .	110
Jak může člověk dosáhnout stavu nekonání?	114

4. Pozorovatel není součástí mysli

Mohl bys prosím říct něco o cvičení a o meditaci?	134
Proč se bojím přijmout sám sebe takového, jaký jsem? . . .	143
Je možné, že někdy dospěji?	155
Jak je možné, že den co den mluvíš o stejných věcech, a přitom jsou v každé tvé větě stále nové vhledy? Je to pro mě největší zázrak existence. Můžeš to prosím okomentovat?	157

5. Zpočátku hořké, nakonec sladké

Technika sebeuvědomění mi připadá jednodušší než pozorování. Vede obojí k témuž cíli?	162
Vše, co zde říkáš, zní velmi pravdivě, a přesto když o tom vyprávím svým přátelům, kteří se nacházejí na nejvzdělanějších společenských úrovních – jsou doktoři, profesori, inženýři a úředníci –,	

myslí si, že jste zhyponotizovaný, nebo tvrdí, že nám tu vymýváš mozek. Pokaždé, když použiju logiku, dojdou jim argumenty. Tak proč tě nedokážou přijmout, přestože nemají své postoje čím podpořit? Proč jsou proti tobě?	172
Říkal jsi, že bez mistra nelze poznat pravdu. Jak je tedy možné, že ty, Buddha, Ježíš a mnozí další ji poznali, aniž by jim nějaký mistr pomáhal?	177
Jak poznám, je-li moje sexuální energie transformovaná, nebo jenom potlačena?	180
Jak je možné, že všechno jde tak hladce?	183
Dá se žít bez smrti a nejistoty?	189
Otevřenost a pozorování jsou dvě různé věci. Je to prostě tak, nebo onu dualitu vytváří moje mysl?	194
Jsem tvou žákyní dva a půl roku a pořád jsem toužila být v tvé přítomnosti. Teď jsem se s tebou poprvé setkala a všechno se změnilo. Chci od tebe utéct. Jsem úplně zmatená. Prosím, okomentuj to.	196
Vyprávěl jsi nám o mystikovi ze Srí Lanky, který řekl svým následovníkům, ať vstane ten, kdo chce jít zkratkou přímo k osvícení. Chci, abys věděl, že čekám na příležitost, abych se postavila, až nás o to požádáš – přestože vím, že se mi budou třást kolena, budu se potit a srdce mi bude bušit jako šílené.	198

Doslov

Pořád nám říkáš, že máme být „bdělí“, že máme být „pozorovatelé“. Ale jak může pozorující vědomí zpívat, tančit a naplno si užívat? Je pozorovatel pouhý divák, který se nezapojuje do života? 200

Dodatek: Pět technik posilujících bdělou pozornost

1. Změňte svou mysl	204
2. Zbavte se zbytečností	205
3. Buďte tady a teď	206

4. Jezte a pijte vědomě	207
5. Jenom poslouchejte	207
<i>O autorovi</i>	<i>209</i>
<i>Oshovo mezinárodní meditační středisko</i>	<i>211</i>
<i>Další informace</i>	<i>214</i>