

ÚVOD	7	
ČÁST 1	9	
O MEDITACI	10	Co je meditace?
	10	Pozorování – duch meditace
	14	Rozkvět meditace
	14	Velké ticho
	15	Rozvoj citlivosti
	15	Láska, vůně meditace
	16	Soucítění
	16	Vnímání spontánní radosti
	16	Inteligence – schopnost reagovat
	17	Samota – vaše pravá podstata
	18	Vaše pravé já
ČÁST 2	19	
UMĚNÍ MEDITACE	20	Metody a meditace
	20	Užitečné techniky
	21	Začněte s úsilím
	21	Tyto metody jsou snadné
	22	Nejprve pochopte techniku
	23	Správná metoda se sama ozve
	23	Kdy odložit metody
	26	Návody pro začátečníky
	26	Dostatek místa
	26	Vhodné místo
	27	Udělejte si pohodlí
	27	Začněte s katarzí
	32	Cesty vedoucí ke svobodě
	32	Tři základy
	32	Buďte hraví
	32	Buďte trpěliví

**ČÁST 3
DRUHY MEDITACE**

- 33 Neusilujte o výsledky
- 33 Oceňujte neuvědomování si
- 34 Přístroje pomáhají, ale nevedou k meditaci
- 35 Nejste svými prožitky
- 36 Meditace je dovednost

- 39
- 41 Aktivní meditace
- 43 **Účinné metody procitnutí**
- 45 Otázka energie
- 47 Dynamická meditace: Katarze a oslava
- 53 Nezapomínejte zůstat pozorovatelem
- 55 Meditace Kundaliní
- 57 **Tanec jako meditace**
- 59 Meditace Natarádža
- 60 Meditace Nádabráhma
- 61 **Všechno může být meditace**
- 63 Běhání, jogging a plavání
- 65 Meditace o smíchu
- 67 Drmolivá meditace
- 68 Meditace o kouření
- 71 **Dech – brána k meditaci**
- 73 Vipassaná
- 76 Odhazování věcí
- 77 **Otevírání srdce**
- 79 Od hlavy k srdci
- 82 Srdce klidu
- 84 Atišova meditace srdce
- 85 **Soustředění se do nitra**
- 87 Abdulláh
- 88 Nalezení skutečného zdroje
- 90 Centrum cyklonu
- 95 Kdo jsem já?
- 96 Vířivá meditace

99	Meditace o světle
101	Meditace Zlatého světla
103	Srdce světla
105	Meditace o tmě
107	Vnitřní temnota
111	Meditace se zvuky
113	Aum
115	Dévavání
117	Střed zvuku
121	Nalezení vnitřního vesmíru
123	Vstupte na čistou oblohu
125	Nic nevylučujte
127	Meditace do letadla
129	Pozorování Třetím okem
131	Meditace Gourishankar
133	Meditace Mandala
134	Nalezení pozorovatele
136	Jako dotek pírka
139	Pouhé sezení
141	Zazen
143	Pouhé naslouchání
149	Meditační terapie
150	Meditace Mystická růže
153	Smích a slzy: pročištění srdce
156	Meditace Bez mysli
158	Meditace Znovuzrození
ČÁST 4	
PŘEKÁŽKY MEDITACE	
161	
162	Dvě hlavní překážky
167	Neklidná mysl
172	Nesprávné metody
172	Meditace není koncentrace
174	Meditace není introspekce
176	Triky mysli

ČÁST 5
OTÁZKY A ODPOVĚDI
 K MEDITACI

- 176 Nedejte se ošálit prožitky
 176 Mysl se může znovu objevit
 177 Mysl vás může podvést
- 179**
 180 Jen pozorovatel umí skutečně tančit
 183 Husa nebyla nikdy uvnitř
 186 Pozorovatel na kopci
 189 Kde jste nechali svá kola?
 192 Pouhý obrat o 180°
 194 Všechny cesty vedou na horu
 196 Oslava uvědomování si
 200 Počítejte okamžiky bdělosti
 204 Dělejte vše co nejjednodušeji
 207 Pozorování je jako setí semínek
 211 Pozorování zcela stačí

Stovky Oshových improvizovaných promluv byly nahrány na audio a video. Osho říkal, že klidné sezení a naslouchání těmto promluvám může být využito jako pomůcka ke každodenní meditaci. Zde mluví o významu naslouchání při meditaci a jde jak o naslouchání jeho promluvám, tak i o "pouhé naslouchání".