

OBSAH

ČÁST PRVNÍ

Hovory a otázky

1 DÍVAT SE JE ČIN	11
<i>Budete-li se dívat opravdu vážně, pak se stará setrvačná síla zastaví.</i>	
2 SVOBODA	17
<i>Závislost na jakékoliv formě subjektivní představitivosti, fantazie nebo poznání plodí strach a ničí svobodu.</i>	
3 ANALÝZA	24
<i>Analýza není nikdy úplná. Pravým opakem neúplného jednání je celistvá činnost.</i>	
4 ROZTRŽIŠTĚNOST	31
<i>Problémy se objevují jedině tehdy, díváme-li se na život roztržštěně. Podívejte, jak je krásný.</i>	
5 STRACH A POTĚŠENÍ	37
<i>Má-li člověk porozumět strachu a osvobodit se od něj, musí porozumět i potěšení, obojí spolu souvisí.</i>	
6 MECHANICKÁ ČINNOST MYŠLENÍ	46
<i>Mysl, která pochopila celý pohyb myšlení, je neobyčejně klidná, absolutně tichá.</i>	
7 NÁBOŽENSTVÍ	52
<i>Náboženství je to, co vytváří život, v němž není roztržštěnost.</i>	

ČÁST DRUHÁ

Rozhovory

PRVNÍ ROZHOVOR	63
<i>Nutnost poznání sebe sama. Vědomosti a učení: učení vyžaduje mysl svobodnou od minulosti. Útěk před strachem a poznání strachu. Nesnáze s díváním se na strach. Kdo se dívá?</i>	
DRUHÝ ROZHOVOR	77
<i>Rekapitulace. Strach brání zralosti. Vidíme důsledky strachu skutečně nebo o nich jenom víme? Rozdíl mezi strachem jako vzpomínkou a skutečným dotykem strachu. Závislost a připoutanost způsobené lidským strachem z prázdnoty a nicoty. Odkrývání osamělosti a mělkosti. Marnost útěků. „Kdo si uvědomuje prázdnotu?“</i>	

- TŘETÍ ROZHOVOR** 89
Hloubka závislosti a strachu. Pozorování připoutanosti, roviny připoutanosti. Návyk. Potřeba vidět síť návyků celou. Jak můžeme vidět celistvě? Rozdíl mezi analýzou a pozorováním. Mechanismus v pozadí návyku. Co je tvůrčí činnost?
- ČTVRTÝ ROZHOVOR** 102
Vidět celou síť strachů a útěků. Boj s připoutaností je pouze pohybem v roztržitém. Můžeme dospět k celistvosti, k osvícení roztržitosti? Jak vzniká roztržitost? Myšlení a kategorie času. Vidíme-li, že myšlení sice rozděluje, ale přesto je nezbytnou funkcí, co s tím uděláme? Funkce mysli, která je svobodná od poznaného. Tázat se po nemožném.
- PÁTÝ ROZHOVOR** 116
Vědomí a nevědomí, jaké jsou hranice vědomí? Je toto oddělování skutečné nebo je součástí roztržitosti? Kdo „chce poznat“ nevědomí? Neuróza je přehnaná roztržitost. Potřeba vidět, jak je marné ztotožňovat se s fragmentem. Fragment jako „pozorovatel“. „Stávání se“ a „bytí něčím“ je vědomí, v němž žijeme: způsob rezistence. Rozdíl mezi viděním jako pozorováním a viděním, že toto je „já“. Sny. Jsme na tom tak, abychom si mohli položit další otázku: „Co je za hranicí vědomí“ ?
- ŠESTÝ ROZHOVOR** 128
Veškeré jednání plynoucí z roztržitého vědomí vytváří zmatek. Ovládá obsah strukturu vědomí nebo je vědomí nezávislé na svém obsahu? Může se vědomí vyprázdnit ze svého obsahu? Žába v blátivé louži vědomí se snaží vyváznout. Opice v prostoru vymezeném středem: sebestředná činnost. Jaký je prostor bez středu? „Osvícení ... je takový stav mysli, v němž nikdy nepůsobí opice.“ Pozornost. Problém pozornosti a vyrušování opicí. Co se děje s celou strukturou lidské bytosti na vrcholu pozornosti?
- SEDMÝ ROZHOVOR** 138
Rekapitulace. Mysl potřebuje řád, aby mohla řádně fungovat, myšlení si plete bezpečí s řádem. Neklidná opice nemůže najít bezpečí. Rozdíl mezi stabilitou mysli a bezpečím. Hledání bezpečí přináší jenom roztržitost. Mysl oproštěná od hledání bezpečí. „Nic takového jako bezpečí“. Porozumět sám sobě znamená pochopit pohyb myšlení. Vysoce pozorná mysl nemá roztržitou energii. Sdílení beze slov. Dosáhnout stavu bez hranic a bez času, kde „pojmem smrti a života má zcela jiný význam“.