

OBSAH

1. Co je meditace?	7
2. Meditace je vaše podstata	29
3. Meditace a neúspěch	47
4. Léčení nesouladu mezi tělem a duší	55
5. Meditace je život, nikoli obživa	59
6. Blaženost je cíl, meditace je prostředek	67
7. Každý se rodí jako mystik	71
8. Mysl je mluvka	75
9. Mysl je společenský jev	81
10. Mysl myslí – meditace ví	89
11. Psychologie buddhů	99
12. Sebeuvědomění, nikoli sebevědomí	105
13. Osho a jeho Aktivní meditace pro současného člověka	111
14. Odpovědi na otázky žáků	117

- Dá se medítovat bez jakékoli techniky?
- Proč jsi vytvořil nové meditační techniky, jako je Osho Kundalíní meditace a Osho Dynamická meditace?
- Když jsem o trochu soustředěnější a bdělejší než obvykle, žádné problémy necítím, ale jakmile nejsem tolik soustředěná, všechny staré problémy se vracejí a zdají se být ještě větší. Proč?”
- Západní psychologové říkají, že meditace je subjektivní jev, a proto se nedá z hlediska psychologie příliš zkoumat. Souhlasíš s tím?