

# Obsah

---

PŘEDMLUVA .....	12
KAPITOLA PRVNÍ: <b>Ego</b> .....	15
Co je to ego? .....	16
Dítě se narodí 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 oprostujeme? .....	24
Uvnitř vás je trojí Já .....	30
Anděl z Mnichova .....	33
KAPITOLA DRUHÁ: <b>Ideály</b> .....	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: <b>Úspěch</b> .....	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: <b>Myšlení</b> .....	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 transcendece 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. Nejen 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: <b>Násilí</b> .....	151
Všechny diktátory na světě jsme stvořili my sami .....	152
Můžete říct něco o násilí? .....	154
KAPITOLA DEVÁTÁ: <b>Terapie</b> .....	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 zhora 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: <b>Meditace</b> .....	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: <b>Láska</b> .....	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: <b>Život bez ega</b> .....	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,	

kteřé mi brání dosáhnout lepších meditačních dovedností. Znamená to, že jsem potlačil ego, a musím je tedy znovu nalézt předtím, než je ..... 232	232
Když jste řekli, že úsilí je nebezpečné, ale také, že meditace vyžaduje tvrdou práci. Pro mě německé myšlení se úsilí rovná tvrdé práci. Existuje tvrdá práce bez úsilí? ..... 242	242
<b>KAPITOLA TŘINÁCTÁ: Osvícení</b> ..... 249	249
Je osvícení za hranicí přirozenosti věcí?..... 250	250
Vyžaduje osvícení nějaké zvláštní místo nebo dobu?..... 257	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	260
<b>KAPITOLA ČTRNÁCTÁ: Obyčejnost</b> ..... 271	271
Být buddhou, být osvíceným člověkem je ten nejobyčejnější fenomén..... 272	272
Co je to nevinnost? Musí žít člověk prostý život, pokud chce být nevinný? ..... 276	276
Jaké vlastnosti má vzrálá osobnost? ..... 286	286
<b>KAPITOLA PATNÁCTÁ: Svoboda</b> ..... 289	289
Člověk, je jediný tvor na Zemi, který má svobodu ..... 290	290
Běžná mysl neustále přehazuje zodpovědnost na někoho jiného ..... 296	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	298
Jak poznám rozdíl mezi osvícenou sebeláskou a egocentrismem?..... 302	302
<b>O autorovi</b> ..... 307	307
<b>Oshovo mezinárodní meditačné středisko</b> ..... 308	308