

Spis treści

Czym jest medytacja	6
Wskazówki do praktyki	14
Nie czuj się bezradny	14
Bądź odprężony	14
Nie żądaj natychmiastowych satori	15
Stwórz przestrzeń do medytacji	16
Właściwa pozycja ciała	17
Bądź pośrodku	17
Poczucie humoru	18
Nie walcz, nie psychoanalizuj	18
Niech medytacja będzie twoim pragnieniem	19
Medytacja jest zabawą	19
Medytacja nie jest przeciwna umysłowi	20
Niech wzrasta w tobie uważność	21
Pojawia się prawdziwa cisza	22
Oświecenie przychodzi wtedy kiedy przychodzi	23
Pułapki na drodze	25
Moce psychiczne: ostatni atak ego	25
Powab iluzorycznych doznań	26
Pierwsza eksplozja	26
Satori z umysłu	28
Doznania potwierdzające	31
Cały świat staje się doliną	31
Każda nuta staje się krystalicznie czysta	32
Słyszysz świat jak echo	32
Będziesz słyszał wszystko prócz siebie	33
Pojawia się wielkie światło	33
Nie możesz znaleźć swego ciała	34
Doznanie unoszenia się	34
Radość bez powodu	35
Brak reakcji – brak lęku	36
Kilka spraw istotnych	37
Baw się	37
Bądź cierpliwy	37
Nie wyczekuj rezultatów	38
Doceniaj nieświadomość	38
Nie jesteś swoimi doznaniem	39
Obserwujący to nie świadek	40
Medytacja przychodzi sama	41
Którą technikę mam wybrać	43
Medytacja w ujęciu Osho	49
Zorba Budda: tamten świat w tym jest ukryty	49
Dlaczego medytacje aktywne?	51
Biografia Osho	55
O Osho	58
Muzyka do medytacji Osho	60