

OSHO

Spis treści

Sztuka życia i umierania



Przełożył Henryk Smagacz

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2017

Spis treści

WSTĘP	7
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

USUWANIE OSTATNIEGO TABU	11
---------------------------------------	-----------

1. W poszukiwaniu nieśmiertelnego	13
2. Sprzeciw: problem przekonania	24
3. Różne oblicza śmierci	37
4. Wschód i Zachód, śmierć i seks	49
5. Niedokończone sprawy	60
6. Odpowiedzi na pytania	76

CZĘŚĆ DRUGA

PODRÓŻ W NIEZNANE: ROZUMIENIE LĘKÓW I STAWIANIE IM CZOŁA	121
---	------------

1. W poszukiwaniu nieśmiertelności	123
2. Nie wróg, lecz przyjaciel	130
3. Odwaga życia	150
4. Odpowiedzi na pytania	163

CZĘŚĆ TRZECIA

KROKI MIŁOWE NA DRODZE	189
-------------------------------------	------------

1. Zatopienie w pustce	191
2. Wykorzystanie bólu jako medytacji	193
3. Odpowiedzi na pytania	197
4. Metody radzenia sobie z bólem	238
Akceptowanie bólu w takości	238

Wchodzenie w ból	240
Stawanie się bólem	242
Dwukrotne zwrócenie uwagi	245
Zatrzymaj zmysły	245
5. Klucze do akceptacji i przekształcenia	247
Mruczenie (Nadabrahma)	247
Finalizowanie rzeczy	249
Ach – Achh!	253
Znikanie	254
Medytacja Om	256
Życie/śmierć	259
Doświadczenie siebie poza ciałem	260
Medytacja błękitnego światła	261
Płyn, rozpuść się, bądź w takości	262
Czuj, jakbyś umierał	265
Nieśmiertelny	266
Medytacja wydechu	268
Płonące ciało	271
Płonący świat	273

CZĘŚĆ CZWARTA

CZAS SIĘ POŻEGNAĆ: UWAGI DLA OPIEKUNÓW

I NAJBLIŻSZYCH ZMARŁEGO

1. Wielkie objawienie	279
2. Bycie	283
3. Odpowiedzi na pytania	288

POSŁOWIE

Płatek śniegu rozpuszczający się w czystym powietrzu	331
Strony internetowe	371
NOTA O AUTORZE	372
MIĘDZYNARODOWY OŚRODEK MEDITACJI OSHO	374