

فهرست

فصل اول: تو ذهن خود نیستی	۲۱
بزرگ‌ترین مانع روشن‌شدگی	۲۱
خود را از ذهن خود رها کن	۲۷
روشن‌شدگی عروج به فراسوی فکر است	۳۱
احساس یعنی واکنش کالبد به ذهن تو	۳۵
فصل دوم: راه‌رهایی از درد آگاهی است	۴۳
بیش از این درد ایجاد نکن	۴۳
درد مربوط به گذشته و انحلال کالبد درد	۴۶
یکی‌انگاری دائمی با کالبد درد	۵۱
خاستگاه ترس	۵۲
جستجوی ایگو برای تمامیت	۵۵
فصل سوم: سیر به ژرفای اکنون	۵۷
خود را در ذهن جستجو نکن	۵۷
توهم زمان را به پایان برسان	۵۸
هیچ چیزی بیرون از اکنون وجود ندارد	۶۰
کلید ورود به بُعد معنوی	۶۱

۶۳.....	دستیابی به قدرتِ اکنون
۶۶.....	زمانِ ذهنی را رها کن
۶۸.....	دیوانگیِ زمانِ ذهنی
۶۹.....	بارِ احساسی منفی و رنج کشیدن ریشه در زمان دارند
۷۲.....	یافتنِ زندگی در پسِ شرایطِ زندگی
۷۴.....	همه‌ی مشکلات توهمِ ساخته‌ی ذهن می‌باشند
۷۶.....	جهشی کوانتومی در تکاملِ آگاهی
۷۷.....	شوقِ بودن
۸۱.....	فصل چهارم: راهبردهای ذهن برای اجتناب از اکنون
۸۱.....	اصلِ گمراهی گم کردنِ اکنون است
۸۳.....	ناخودآگاهیِ عادی و ناخودآگاهیِ عمیق
۸۵.....	آنها در جستجوی چه چیزی می‌باشند؟
۸۶.....	محو کردنِ ناخودآگاهیِ عادی
۸۷.....	رهایی از ناراحتی
۹۸.....	مقصودِ باطنیِ ماجرای زندگیِ تو
۱۰۰.....	گذشته نمی‌تواند در حضورِ تو باقی بماند
۱۰۳.....	فصل پنجم: وضعیتِ حضور
۱۰۳.....	حضور آنچه که فکر می‌کنی نیست
۱۰۵.....	معنای باطنیِ «انتظار»
۱۰۶.....	زیبایی در سکونِ حضورِ تو پدیدار می‌شود
۱۰۸.....	تشخیصِ آگاهیِ محض

۱۱۴		مسیح واقعیت حضور الهی توست
۱۱۷		فصل ششم: کالبد درون
۱۱۷		ژرف‌ترین خود تو، هستی توست
۱۱۸		به فراسوی واژه‌ها بنگر
۱۲۰		یافتن واقعیت نامرئی و فناپذیر خود
۱۲۲		اتصال به کالبد درون
۱۲۳		دگرگونی از طریق کالبد
۱۲۶		موعظه‌ای درباره‌ی کالبد
۱۲۷		عمیقاً درون خود ریشه داشته باش
۱۲۹		پیش از اینکه وارد کالبد شوی ببخش
۱۳۱		پیوند تو با آن نامتجلی
۱۳۲		کاهش سرعت روند پیری
۱۳۴		تقویت سیستم ایمنی
۱۳۶		نفس تو را به درون کالبد می‌برد
۱۳۶		بکارگیری خلاقانه‌ی ذهن
۱۳۷		هنر شنیدن
۱۳۹		فصل هفتم: درگاه ورود به آن نامتجلی
۱۳۹		رفتن به ژرفای کالبد
۱۴۱		سرچشمه‌ی چی
۱۴۲		خواب بی‌رویا
۱۴۳		درگاه‌های دیگر

۱۴۵.....	سکوت.....
۱۴۶.....	فضا.....
۱۵۰.....	ماهیت حقیقی فضا و زمان.....
۱۵۲.....	مرگ آگاهانه.....
۱۵۵.....	فصل هشتم: روشن شدگی در روابط.....
۱۵۵.....	هر جایی که هستی از همانجا وارد اکنون بشو.....
۱۵۷.....	روابط عشق / نفرت.....
۱۶۰.....	اعتیاد و جستجوی تمامیت.....
۱۶۳.....	از روابط اعتیادآور به روابط مبتنی بر روشن شدگی.....
۱۶۶.....	رابطه به منزله‌ی تمرین معنوی.....
۱۷۴.....	چرا زنان به روشن شدگی نزدیک‌تر می‌باشند.....
۱۷۶.....	انحلال کالبد درد جمعی زنانه.....
۱۸۲.....	رابطه‌ای که با خود داری را رها کن.....
۱۸۵.....	فصل نهم: آسایش فراسوی خوشحالی و غم است.....
۱۸۵.....	نیکویی متعال فراسوی خوب و بد قرار دارد.....
۱۸۸.....	پایان جنجال زندگی تو.....
۱۹۱.....	ناپایداری و چرخه‌های زندگی.....
۱۹۶.....	بکارگیری و رهاسازی بار احساسی منفی.....
۲۰۳.....	ماهیت شفقت.....
۲۰۶.....	به سوی نظام دیگری از واقعیت.....
۲۱۳.....	فصل دهم: معنای تسلیم.....

- ۲۱۳.....پذیرشِ اکنون
- ۲۱۸.....از انرژیِ ذهنی به انرژیِ معنوی
- ۲۲۰.....تسلیم در روابطِ شخصی
- ۲۲۵.....دگرگونیِ بیماری به روشن‌شدگی
- ۲۲۷.....وقتی فاجعه‌ای روی می‌دهد
- ۲۲۸.....استحاله‌ی رنج به آرامش
- ۲۳۲.....طریقتِ صلیبِ رنج
- ۲۳۴.....قدرتِ انتخاب
- ۲۳۹.....درباره‌ی مؤلف