

فهرست

- سخن ویراستار ۹
- سخنی با خواننده ۱۱
- بخش اول: آماده شدن جهت سفر مقدس** ۱۵
 - ۱ - بزرگترین چالش زندگی شما: تصمیم برای رها شدن ۱۷
 - ۲ - تشخیص محدودیت‌های گذشته خودتان ۴۹
 - ۳ - ترک باورهای قدیمی ۶۵
- بخش دوم: چهار رمز رسیدن به هوشیاری‌های والاتر** ۱۰۷
 - ۴ - برطرف کردن شک ۱۰۹
 - ۵ - پرورش شهود ۱۳۵
 - ۶ - خاموش کردن گفتگوی درونی ۱۶۵
 - ۷ - آزاد ساختن خود والاتر از بند «من» ۱۸۷
- بخش سوم: متعالی کردن شناسه‌های ایگوی خودمان** ۲۱۳
 - ۸ - از اضطراب به آرامش ۲۱۵
 - ۹ - از فریب به حقیقت ۲۳۳
 - ۱۰ - از ترس به عشق ۲۵۳
 - ۱۱ - از صورت به سیرت ۲۶۹
 - ۱۲ - از رقابت به قرارگرفتن ۲۸۵
 - ۱۳ - از تحکم به تحمل ۳۰۳
 - ۱۴ - از پلیدی به پاکی ۳۲۱
- بخش چهارم: به سوی جهانی بدون (من)** ۳۴۷
 - ۱۵ - آفرینش روح جمعی از خودهای مقدس ۳۴۹

هر لحظه می دانم که برای تصمیم‌گیری آزادم



جهت نگاه شما اشتباه بوده است. مهمترین بینشی که می‌توانید داشته باشید تشخیص این مطلب است که شما به جای نگرستن به بخش بهتر خویش، جهت اشتباه را برگزیده‌اید.

همین الان لحظه‌ای آرام بگیرید تا منظورم را بفهمید. در هر وضعیتی که احساس راحتی می‌کنید قرار بگیرید: نشسته، ایستاده یا دراز کشیده هر چه آسانتر است. اکنون به تصویر ذهنی خویش بنگرید. کسی را که در این تمرین مشاهده می‌کنید همان کسی است که پیوسته نگاهتان از او دور بوده است. «همیشه به بیرون خویش نگرستن!» شما جهت اشتباه را نگاه می‌کنید.

اکنون تصور کنید که قادرید بچرخید و جهت مخالف را بنگرید، اگر به روشی جادویی از عهده چنین کاری برآیید متوجه درون خواهید شد.

این یک تمرین ذهنی نیست که تصور کنید چرخیده، بدرون می‌نگرید، من دارم روشی را ارائه می‌کنم که شما شناسه معنوی خویش را پیدا کنید. من پیشنهاد پذیرش چالش و انتخاب مسیر جستجوی خود مقدس را می‌نمایم.

به همه ما آموخته‌اند جهت ایمنی خویش به بیرون از خود بنگریم؛ برای قدرت، مهرورزیدن، دارائی، سلامت، شادی و غنای معنوی به ورای خویش بنگریم.

ما در برابر این باور که نعمت را از خارج از خود می‌توانیم به دست آوریم شرطی شده‌ایم، ولی تغییر نگرش از بیرون به درون امری ممکن است. وقتی