

Оглавление

Часть I. Наша истинная природа

Глава 1. Кто я или что я?

Глава 2. От .я — тело и ум. до .Я.— осознающее Присутствие

Глава 3. Наше Я.— без местоположения или ограничения

Глава 4. Забвение нашего изначального Бытия

Глава 5. Наше Я не рождается и не умирает

Глава 6. Вечная и бесконечная природа нашего Бытия

Глава 7. Самосветящееся Присутствие

Глава 8. Единственное Я

Часть II. Природа покоя, счастья и любви

Глава 9. Наше Бытие — это сам покой

Глава 10. Счастье присуще нашему Бытию

Глава 11. Любовь — естественное состояние всего опыта

Глава 12. Вечное сейчас

Часть III. Происхождение отдельного «я»

Глава 13. Сущностная форма отдельного «я»

Глава 14. Сокрытие покоя и счастья

Глава 15. Покой и счастье не являются состояниями тела и ума

Глава 16. Отдельное .я. — это деятельность, а не сущность

Глава 17. Счастье присутствует всегда

Глава 18. Стремление к окончанию желания

Глава 19. Несостоятельность поиска

Часть IV. Тело

Глава 20. Чувство отделенности в теле

Глава 21. Восприятие тела

Глава 22. Ощущение тела

Глава 23. Изначальный необработанный опыт

Глава 24. Всегда присутствующая цельность опыта

Часть V. Мир

Глава 25. Наш мир состоит из восприятия

Глава 26. Восприятие и пределы ума

Глава 27. Зеркало природы

Глава 28. Мир и Осознание меняются местами

Глава 29. Дружелюбие мира

Часть VI. Опыт

Глава 30. Единство переживания

Глава 31. Сокровенность и непосредственность .сейчас

Глава 32. Какое «я» мы исследуем?

Глава 33. «Я» — что-то, ничто или всё?

Глава 34. Сдача всего на милость Присутствия

Глава 35. Нет никаких проблем

Глава 36. Счастье — высшая духовная практика

Глава 37. Свет осознания

Глава 38. Отношения с учителем

Эпилог: Сердце опыта