

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	8
Eine Bemerkung zu den Quellen des Open Path .....	11
<b>1. Offenes Gewahrsein .....</b>	12
Was ist offenes Gewahrsein? .....	13
Eine Anmerkung zu den Wörtern, die wir hier benutzen .....	16
Das Un-Bedingte und das Bedingte .....	19
Das Paradoxe .....	22
<i>Übungen zu Kapitel 1:</i> <i>Offenes Gewahrsein .....</i>	26
<b>2. Die Praxis des subtilen Öffnens .....</b>	30
Die Widersprüchlichkeit des Übens .....	32
Nichts erwarten .....	34
Die Körperhaltung .....	37
<i>Übungen zu Kapitel 2:</i> <i>Die Praxis des subtilen Öffnens .....</i>	38
<b>3. Was verschleiert offenes Gewahrsein? .....</b>	47
Identität herstellen .....	49
Tun .....	51
Vorlieben und Abneigungen .....	55
Wollen und Kontrollieren .....	58
Wissen und Bedeutung herstellen .....	61
Die Angst vor dem Verschwinden .....	66
Nichts verschleiert reines Gewahrsein .....	68
<i>Übungen zu Kapitel 3:</i> <i>Was verschleiert offenes Gewahrsein? .....</i>	70

<b>4. Gedankenkonstruktionen und Fixierungen erkennen</b>	76
Wie man lernt, Konstruktionen und Fixierungen wahrzunehmen	79
Fixierungen und ihr Ursprung	83
Fixierungen bemerken	88
Handeln ohne Voreingenommenheit	92
Freilassen im Augenblick des Entstehens	94
<i>Übungen zu Kapitel 4: Gedankenkonstruktionen und Fixierungen erkennen</i>	99
<b>5. Selbstbefragung</b>	105
Das Resonanzfeld	108
Die Eine Regel	109
Unauffindbarkeit	115
Weitere Wege der Selbstbefragung	121
<i>Übungen zu Kapitel 5: Selbstbefragung</i>	124
<i>Einige Betrachtungen auf dem Open Path</i>	128
<b>6. Motivation und Anstrengungslosigkeit</b>	132
Eine Übersicht	132
Motivation	136
Die innere Einstellung	140
Sehnsucht und Finden	143
Anstrengungslosigkeit	146
Schlussbemerkung	150
<i>Übungen zu Kapitel 6: Motivation und Anstrengungslosigkeit</i>	152

<b>7. Über Nicht-Dualität und Gebet</b>	156
Am Ende beginnen .....	160
Anfangen, wo wir sind .....	161
Bittgebete .....	162
Die indirekten Wohltaten eines Lebens des Gebets .....	164
Gebete der Annäherung und Nähe .....	168
Die Grenzen des Gebets .....	171
Lernen, wie man weise betet .....	173
Identitätsgebete .....	175
Gebete der Stille .....	178
<b>Übungen zu Kapitel 7:</b>	
<i>Nicht-Dualität und Gebet</i> .....	180
<b>8. Die Kunst des Erwachens</b>	184
Die Idee, dass etwas fehlt .....	185
Die Kunst des Erwachens .....	188
Die Ausübung der Kunst .....	191
Unterhaltungen, die ein Loslassen ermöglichen .....	193
Wie man eine kontemplative Praxis entwickelt, die auf Nicht-Tun beruht .....	196
Freilassen im Augenblick des Entstehens .....	199
<b>9. Eine Kosmologie der Freude</b>	207
Einleitung .....	207
Thema I: Die Abwesenheit von Geschichten erkennen .....	210
Thema II: Die Intimität von Offenheit erfahren .....	222
Thema III: Alles zugleich hingeben .....	231
Thema IV: Die Freude unbegrenzter Ganzheit .....	233

<b>10. Der Ozean des Wohlwollens</b> .....	240
Immanenz .....	243
1. Nicht-dualistisches Handeln .....	244
2. Gleichmut und Gelassenheit .....	251
3. Bedingungsloses Wohlwollen .....	255
<i>Übung zu Kapitel 10:</i>	
<i>Der Ozean des Wohlwollens</i> .....	265
<b>11. Der Kern der Sache</b> .....	268
Zusammenfassung des sechsten bis zehnten Kapitels ..	269
Der Kern der Sache .....	272
Aus dem Himmel herausgefallen .....	277
1. Tue nichts .....	278
2. Man muss es nicht wissen .....	279
3. Kein Subjekt .....	281
4. Dem Lauschen lauschen .....	282
5. Andeutungen .....	284
6. Entspanne .....	285
Die unsichtbare Gabe .....	285
Literatur .....	288
Meine Lehrer und Inspirationsquellen .....	297
Dank .....	300
Über den Autor .....	301