

INHALT

Vorwort	8
Eine Bemerkung zu den Quellen des Open Path	11
 1. Offenes Gewährsein	12
Was ist offenes Gewährsein?	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 Gewährsein</i>	26
 2. Die Praxis des subtilen Öffnens	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
 3. Was verschleiert offenes Gewährsein?	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 Gewährsein	68
<i>Übungen zu Kapitel 3:</i>	
<i>Was verschleiert offenes Gewährsein?</i>	70

4. Gedankenkonstruktionen	
und Fixierungen erkennen	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</i>	
<i>und Fixierungen erkennen</i>	99
 5. Selbstbefragung	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
 6. Motivation und Anstrengungslosigkeit	132
Eine Übersicht	132
Motivation	136
Die innere Einstellung	140
Sehnsucht und Finden	143
Anstrengungslosigkeit	146
Schlussbemerkung	150
<i>Übungen zu Kapitel 6:</i>	
<i>Motivation und Anstrengungslosigkeit</i>	152

7. Über Nicht-Dualität und Gebet	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
<i>Übungen zu Kapitel 7:</i>	
<i>Nicht-Dualität und Gebet</i>	180
 8. Die Kunst des Erwachens	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
 9. Eine Kosmologie der Freude	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

10. Der Ozean des Wohlwollens	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
 11. Der Kern der Sache	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