

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was wissen wir über die Seele?

Zwischenräume

Zwischenraum # 1: Der Blick zwischen die Dinge

Psychonautische Forschungsprojekte

Prinzipien psychonautischer Forschung

Psychonautisches Wollen

Verschiedene Modi der Wahrnehmung

Die weiche Aufmerksamkeit

Das Ende der Gedanken im Hier-und-Jetzt

Zwischenraum # 2: META – Zwischen mir und mir

Janus

Die Metaebene der Metaebene der Metaebene ...

Meine erste bewusste Begegnung mit der Metaebene

Metaebene als Hindernis

Mentales Multitasking

Zwischenraum # 3: Zwischen richtig und falsch

Der psychonautische Weg

Das Ende der Manipulierbarkeit

Der Verlust der geistigen Heimat

Glaube, Vertrauen oder Treue

Der transrationale Raum

Quellen unmittelbarer Erkenntnis

Jenseits des Denkens

Das Weltgedächtnis

Landkarten

Weiser Rat aus dem Volksmund

Traditionelle dualistische Landkarten

Heilige Schriften

Die großen Denkschulen des Abendlandes

Weitere Landkarten

I Ging, das chinesische Buch der Wandlungen

Die Karten des Tarot

Sephiroth – der Lebensbaum der Kabbala

Die Sieben Täler des Baha'ullah

Die buddhistischen „Ochsenbilder“

Das Leela Game

Stan Grofs Landkarte der Psyche

MYTHOS – LOGOS – CHAOS – KOSMOS

Itzhak Bentovs Modell des Universums

Schamanische Landkarten und Reisewege

Die Verfahren

Rhythmen, Gesang, Bewegung

Der Archimedische Punkt

Kontrolle über veränderte Bewusstseinszustände

Die Zähmung des wilden Affen

Meditative Verfahren

Vipassana

Zazen

Mantra Meditation, Herzensgebet, Rosenkranz etc.

Das Zikhr des Sufi-Derwische

Der verbundene Atem

Hilfsmittel

Eigene Entdeckungen

Das Isodynamische Koordinations-Training (IKT)

Die Tafeln von Chartres

Extreme Entschleunigung: Die Zeitlupe

Der Atemkreis (ursprünglich „Lichtatem“)

Das Taoistische Gebet

Beobachtungen zu Spannung und Entspannung

Zwischenraum # 4:

Zwischen dem letzten Strohalm und dem freien Fall

Angstfreiheit: Das Fallen in das SO des Augenblicks

Zwischenraum # 5: Der Zwischenraum zwischen dem Aus- und dem Einatmen

Materie und Geist

Außersinnliches, Synchronizität und andere Seltsamkeiten

Vielerlei Rauch – nur ein Feuer

Anhang

Patanjali's Yoga Sutra (1. Buch)

Der Gebrauch psychoaktiver Substanzen

Drei Arten von psychoaktiven Substanzen

Cannabis und Tabak

Bier

Die Beweglichkeit des Geistes ...

Psychonautische Geistesschulung

Über den Autor