

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Was wissen wir über die Seele?	7
Zwischenräume	10
Zwischenraum # 1: Der Blick zwischen die Dinge	13
Psychonautische Forschungsprojekte	17
Prinzipien psychonautischer Forschung	19
Verschiedene Modi der Wahrnehmung	22
Die weiche Aufmerksamkeit	24
Das Ende der Gedanken im Hier-und-Jetzt	25
Zwischenraum # 2: META - Der Zwischenraum zwischen mir und mir.	27
Janus	28
Die Metaebene der Metaebene der Metaebene...	29
Meine erste bewusste Begegnung mit der Metaebene	31
Metaebene als Hindernis	32
Zwischenraum # 3: Der Zwischenraum zwischen richtig und falsch	36
Der psychonautische Weg	38
Das Ende der Manipulierbarkeit	38
Der Verlust der geistigen Heimat	39
Glaube, Vertrauen oder Treue	40
Der transrationale Raum	43
Quellen unmittelbarer Erkenntnis	44
Jenseits des Denkens	46
Das Weltgedächtnis	49
Landkarten	51
Weiser Rat aus dem Volksmund	51
Traditionelle dualistische Landkarten	54
Heilige Schriften	56
Die großen Denkschulen des Abendlandes	57
Weitere Landkarten	60
Das Leela Game	60
I Ging, das chinesische Buch der Wandlungen	61
Die Karten des Tarot	62
Sephiroth – der Lebensbaum der Kabbala	63
Die Sieben Täler des Baha'u'llah	64
Die buddhistischen „Ochsenbilder“	65
Stan Grofs Landkarte der Psyche	66
MYTHOS - LOGOS - CHAOS - KOSMOS	68
Itzhak Bentovs Modell des Universums	73
Schamanische Landkarten und Reisewege	75
Die Verfahren	78
Rhythmen, Gesang, Bewegung	78
Kontrolle über veränderte Bewusstseinszustände	81
Die Zähmung des wilden Affen	82

Meditative Verfahren	85
Vipassana	86
Zazen	88
Mantra Meditation, Herzensgebet, Rosenkranz etc.	89
Das Zikhr des Sufi-Derwische	90
Der verbundene Atem	92
Hilfsmittel	93
Eigene Entdeckungen	95
Das Isodynamische Koordinations-Training (IKT)	95
Die Tafeln von Chartres	99
Extreme Entschleunigung: Die Zeitlupe	102
Der Atemkreis (ursprünglich „Lichtatem“)	104
Das Taoistische Gebet	105
Beobachtungen zu Spannung und Entspannung	106
Zwischenraum # 4: Zwischen dem letzten Strohalm und dem freien Fall	108
Angstfreiheit: Das Fallen in das SO des Augenblicks	114
Zwischenraum # 5: Der Zwischenraum zwischen dem Aus- und dem Einatmen	117
Materie und Geist	119
Außersinnliches, Synchronizität und andere Seltsamkeiten...	120
Vielerlei Rauch - nur ein Feuer	123
Anhang	126
Patanjali's Yoga Sutra (1. Buch)	127
Der Gebrauch psychoaktiver Substanzen	130
Drei Arten von psychoaktiven Substanzen	131
Cannabis und Tabak	133
Bier	135
Die Beweglichkeit des Geistes...	137
Psychonautische Geistesschulung	138
Über den Autor	141