

MARKUS BERGER

PSYCHEDELISCHES
BEWUSSTSEIN

MARKUS BERGER

PSYCHEDELISCHES BEWUSSTSEIN

Erkenne das Universum in dir
Ein Leitfaden

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Originalausgabe 09/2026
1. Auflage
Copyright © 2026 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Alle Rechte sind vorbehalten.
Printed in Germany
Redaktion: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotive: © Nana Nauwald;
© goodgraphic/iStock/Getty Images
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7787-9340-4

www.integral-lotos-ansata.de

Hinweise des Autors

Dieses Buch versteht sich als rein informatives Handbuch und Nachschlagewerk zum Themenkreis der Psychedelika sowie der damit in Verbindung gebrachten spirituellen Erfahrungsinhalte. Es verfolgt ausschließlich das Ziel der Wissensvermittlung und stellt weder eine Aufforderung noch eine Empfehlung zum Konsum psychoaktiver Substanzen dar.

Im Werk beschreibt der Autor seine eigenen persönlichen Erfahrungen. Die Schilderungen subjektiver Erfahrungen und daraus gezogene Schlussfolgerungen spiegeln ausschließlich die persönlichen Ansichten des Autors wider. Dieses Buch zielt auch nicht darauf ab, den Absatz von Betäubungsmitteln in irgendeiner Art zu fördern. Der Autor rät im Gegenteil ausdrücklich von jeglichen Experimenten mit solchen Stoffen ab. Dies gilt in besonderem Maße für gesetzlich verbotene Substanzen. Der Umgang mit diesen kann schwerwiegende strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Zudem existiert für illegalisierte Stoffe kein regulierter Markt, weshalb Reinheit, Dosierung und Kontaminationsrisiken nicht verlässlich eingeschätzt werden können. Auch kann im Falle gesundheitlicher Notfälle keine angemessene medizinische Versorgung garantiert werden. Ärztliches und pflegerisches Personal ist üblicherweise nicht speziell im Umgang mit illegalisierten Substanzen geschult, was zusätzliche Risiken birgt. Selbstversuche können insbesondere dann gefährlich sein, wenn unerkannte Vorerkrankungen vorliegen – etwa Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, latente Psychosen oder andere körperliche oder psychische Störungen, die durch psychoaktive Substanzen zutage treten oder verschlimmert werden können.

Im Buch verwendet der Autor überwiegend die Du-Ansprache, weil dies seine persönliche Art des Ausdrucks ist. Damit ist keine explizite Aufforderung zum Konsumieren verbunden.

Alle in diesem Buch dargestellten Fakten wurden vom Autor nach bestem Wissen sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch ersetzt dieses Werk weder medizinische noch psychologische noch juristische Beratung.

INHALT

<i>Hier treffen wir uns also</i>	11
<i>Das Abenteuer beginnt</i>	23

TEIL 1

Psychedelik und psychedelische Kultur	35
Die Offenbarung deiner Seele: Die psychedelische Erfahrung	37
<i>Dosis, Set und Setting</i>	46
<i>Was ist ein Bad Trip?</i>	47
(D)eine neue Welt: Willkommen in Psychodelia!	51
Eng verwandt: Nahtoderfahrungen	68
Psychedelisch schlafen: Luzides Träumen	72
Schamanismus: Psychedelische Kulturen	76

TEIL 2

Spirituelle Welterklärung und psychedelisches Bewusstsein	83
Die Basis: Schamanische Kosmologie und spirituelle Lehren	85
Bewusstsein: Das ewige Rätsel	95
Hier und jetzt: Die Illusion von Zeit und Raum	104
Glaub nicht alles, was du denkst: Identifikation mit einem Ich	117
Die Reiche des Relativen: Beziehungsstrukturen und Konzepte	126

TEIL 3

Angewandte Psychedelik:

Bewusstseinsarbeit in der Praxis 139

Substanzen und andere Methoden: Psychedelische Werkzeuge 141

Klassische Psychedelika 144

Untypische Psychedelika 171

Und was ist mit Cannabis? 187

Andere Methoden 192

Leben im Moment: Meditation muss nicht wehtun 201

Bon voyage: Reisen auf andere Wahrnehmungsebenen 210

Musik und Klänge für innere Reisen 213

Räucherstoffe kennen und auswählen 217

Sinn und Bedeutung: Psychedelische Ritualkunde 220

Eigene Rituale etablieren 223

Vorbereitung eines Rituals 225

Ablauf eines Rituals 229

TEIL 4

Psychedelische Integration für Lebenshilfe und Therapie 233

Auf der Bühne des Lebens: Erfahrungen deuten und integrieren 235

Die Bedeutung unserer physischen Geburt 241

Die Arbeit mit Archetypen 242

Es gibt keine Trennung: Die Erkenntnis des All-Einen 247

Existenz als physisches Wesen: Die lineare Perspektive 251

Die Theorie der vielen Welten 254

Psychedelika und Sexualität 259

Traumata und Blockaden auflösen: Dein wahres Sein begreifen 262

Substanzgestützte Psychotherapie 265

Chakren- und Kundalini-Arbeit 268

TEIL 5

Psychedelische Erkenntnis im täglichen Leben 273

Glaubensmuster: Wandlung der Konzepte 275

Du bist der Schöpfer: Alles ist Manifestation 279

Bewusst durch den Tag: Achtsamkeit üben 288

Widerstände erkennen und auflösen 291

Mantren 294

Dein Beitrag zur Evolution: Das globale Erwachen 296

Jetzt 301

Dank 303

Verzeichnis der Übungen 306

Anmerkungen 307

Literatur 317

Sach- und Personenregister 329

Über den Autor 335

HIER TREFFEN WIR UNS ALSO

Dass ich *das* noch erleben darf! Wenn mir jemand vor zwanzig Jahren erzählt hätte, dass sich noch zu meinen Lebzeiten so etwas wie eine *psychedelische Renaissance* auf diesem Planeten ereignen wird, ich hätte diese Person für verrückt erklärt. Die gesellschaftliche Akzeptanz von Psychedelika und anderen psychoaktiven Substanzen – was für eine Utopie! Und doch wird sie allmählich Wirklichkeit und wir sind Zeugen dieser Wiedergeburt. Sonst würdest du jetzt nicht diese Zeilen lesen.

Die Entwicklung kommt nicht einen Tag zu früh, denn wir brauchen sie genau jetzt. Dabei geht es nicht um die Freiheit, irgendwelche Substanzen per Gesetz nehmen zu dürfen. Das wäre fast schon zu lapidar, auch wenn dieses Recht auf Selbstbestimmung grundlegend jedem zugestanden werden sollte. Nein, das hier geht viel weiter. Es geht tatsächlich um die Zukunft der Erde und damit um das Fortbestehen der Menschheit. Im Angesicht der allgegenwärtigen Krisen, Kriege und der zunehmenden Ressourcenknappheit stehen wir kurz davor, unseren Lebensraum komplett zu zerstören. Die Situation ist ernst, das sieht wohl jeder.

Und eine Veränderung der Drogenpolitik soll nun alles retten? Die Frage ist berechtigt. Natürlich spielt die Gesetzeslage nicht die entscheidende Rolle. Die ändert sich ohnehin alle nase lang. Die entscheidende Veränderung spielt sich in den Köpfen der Menschen ab, die mit der psychedelischen Renaissance einen neuen Lebensweg für sich finden. Das ist ein wichtiger Aspekt der Bewusstseinserweiterung, die sich gerade vollzieht

und uns helfen wird, das Ruder insgesamt noch herumzureißen. Dieses Buch ist Teil des entsprechenden Prozesses. Wieso das so ist, wird dir bald klar werden, falls du es nicht schon ahnst oder sogar weißt.

Doch lass mich die Geschichte mit der Feststellung beginnen, dass die derzeitige *Renaissance* für mich geradezu als revolutionär zu bezeichnen ist. Nicht nur, weil sie sich so rasch vollzieht, sondern vor allem, weil nach und nach mit der Dämonisierung eines zutiefst stigmatisierten Themenfelds gebrochen wird. Einer Verteufelung, die mich mein Leben lang begleitet – und gehemmt hat.

Ich arbeite seit über dreißig Jahren im Bereich der psychedelischen Kultur und erforsche das, was man gemeinhin als »Drogen« bezeichnet. Auf freischaffender Basis und sozusagen mit selbst erfundenem Berufsbild. Dabei befasse ich mich mit Substanzen, Pflanzen, Pilzen und anderen Organismen, die *psychoaktive* Eigenschaften haben, also in irgendeiner Weise auf die menschliche und tierische Psyche und Wahrnehmung einwirken. Wir reden hier von Stoffen, die mitunter

- antidepressive,
- antiepileptische,
- antipsychotische,
- angstlösende,
- aphrodisierende,
- beruhigende,
- dissoziative,
- euphorisierende,
- gedächtnisfördernde,
- halluzinogene,
- psychedelische,
- schlaffördernde und/oder
- stimulierende

Wirkungen herbeiführen können. Das Gebiet der psychoaktiven, man sagt auch psychotropen Substanzen¹ ist also ein weites.

Aber: Ein Teil der psychoaktiven Substanzen, Pflanzen und Pilze wurde im Verlauf der vergangenen rund hundert Jahre aufgrund fragwürdiger politischer Interessen mit einem Verbot belegt. Die zahlreichen Betäubungsmittelgesetze der Welt sprechen eine deutliche Sprache. Dabei wurde dir erzählt, dass die Verbote auf gesundheitspolitischen Erwägungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Nun, meiner Meinung nach entspricht dies in keinem der Fälle den Tatsachen – im Gegenteil. Die sogenannten Drogenverbote waren in ihrem Ursprung als Instrumente installiert worden, um Macht über Menschen ausüben zu können. Das ist weder Spekulation noch ein Geheimnis. Darüber sind dicke Bücher und Doktorarbeiten geschrieben worden. Ich erzähle dir die genauen Gründe an anderer Stelle.

Personen wie ich, die sich auf diesem heiklen Terrain bewegen, Aufklärungsarbeit leisten und Bildungsinhalte schaffen, die nicht die politische Propaganda wiederkäuen, hatten es die letzten Jahrzehnte über nicht allzu leicht. Zu sehr war das ganze Thema mit einem Geschmack von Anrüchigkeit behaftet. Über psychedelische beziehungsweise psychoaktive Erfahrungen musste stets hinter vorgehaltener Hand gesprochen werden, weil der Gesetzgeber beschlossen hatte, die Erforschung des Bewusstseins, die Erfahrung des eigenen Geists zu illegalisieren. Daher waren meine Kollegen und ich stets gezwungen, unsere Arbeit im Rahmen einer sogenannten Gegenbewegung zu verrichten, in die wir künstlich gedrängt wurden.

Heutzutage spüren wir eine grundlegende Veränderung der Sachlage. Zwar sind die meisten psychedelischen Werkzeuge immer noch verboten. Doch weicht dies in vielen Ländern nach und nach auf, was die steigende gesellschaftliche Akzeptanz gegenüber diesen Substanzen und ihrer Anwendung noch zusätzlich befeuert. Die Menschen sprechen plötzlich offener über das

Thema, ich nehme weniger Vorurteile und Ressentiments wahr. Dies in erster Linie, weil psychedelische Substanzen meiner Ansicht nach eine positive Wirkung haben können, was mehr und mehr erkannt und respektiert wird. Daher hegen zunehmend mehr Menschen Zweifel an der drogenpolitischen Behauptung, Psychedelika seien gefährliche Rauschgifte. Und sie haben recht, weil die Aussage, wie ich finde, nicht der Wahrheit entspricht. Sie ist nur eine weitere Kampfpapareille jahrzehntelanger Anti-Drogen-Propaganda (die von ihren Initiatoren sogar als Krieg bezeichnet wird, als *War on Drugs*, also Krieg gegen Drogen).

Deshalb erscheint dieses Buch genau zur richtigen Zeit. Denn das Wissen, das meine Kollegen und ich in den vergangenen Jahrzehnten im Untergrund geschöpft haben, wird jetzt flächendeckend gebraucht. Eben aufgrund der neuen Akzeptanz gegenüber der Psychedelik und einer sich rasch verbreitenden psychedelischen Renaissance. Vor allem aber, wie du sehen wirst, aus spirituellen Gründen.

Ich werde oft gefragt, wieso ausgerechnet das Thema der psychoaktiven Drogen mein Lebensinhalt ist. Was mich antreibt, dies mit solcher Vehemenz zu verfolgen. Gerade im Angesicht der Tatsache, dass es ein andauernder Kampf gegen die Windmühlen der Gesellschaft ist. Auch ich habe lange nicht gewusst, was mit mir los ist – und selbst erst spät eine Antwort gefunden. Das ist eine interessante Anekdote.

Eines Tages, ich war vielleicht Anfang vierzig, bat ich meine Mutter, mir von meiner Geburt zu erzählen. Ich hatte mich gefragt, ob vielleicht ein wie auch immer geartetes Geburtstrauma den Beginn meines Lebens markiert haben könnte. Ich kam auf die Idee, nachdem ich die Forschungsarbeiten über perinatale² Prägungen (zum Beispiel Traumata vor und während der Geburt) meines Freundes Stanislav Grof studiert hatte. Meine Mutter erzählte mir, dass meine Geburt eine schwierige gewesen

war. Dass sie fünfzehn Stunden lang gedauert hatte. Daher auch meine ausgeprägte Platzangst. Dann aber berichtete sie das Entscheidende. Als sie es damals nach stundenlangem Kampf nicht mehr aushielt, verabreichte ihr der Arzt ein Beruhigungsmittel – und sie bekam: Lachgas. Lachgas ist ein potentes Psychedelikum, das im klinischen Bereich als Beruhigungs- und Schmerzmittel verwendet wird, heute jedoch eher selten.

Jetzt wurde mir einiges klar! Da ich als Ungeborenes über die Nabelschnur ein Teil des mütterlichen Organismus gewesen war, erlebte ich noch vor meinem ersten Auftritt auf diesem Planeten einen echten psychedelischen Trip! Um es lax zu formulieren: Ich war schon drauf, bevor ich das Licht der Welt erblickt hatte! Und auch meine Ankunft als Säugling muss bis zur Durchtrennung der Nabelschnur von der Wirkung des Lachgases geprägt gewesen sein. Ich bin also sozusagen ein geborener *Psychonaut* (abgeleitet vom Astronauten, der die Sterne bereist, ist der Psychonaut ein Seelen- oder Innenweltreisender).³

Nun verstand ich endlich, wieso ich schon als Fünfjähriger wie automatisiert nach Mitteln suchte, die meine Wahrnehmung, mein Bewusstsein verändern. So einmal, als meine Eltern sich im Garten aufhielten. Da fand ich eine Flasche, von der ich annahm, es handele sich um Alkohol. Lesen konnte ich noch nicht. Ich nahm einen kräftigen Schluck, nur um entsetzt und angeekelt festzustellen, dass ich mir da gerade heimlich Olivenöl in den Rachen geschüttet hatte. Später suchte ich im Medikamentenschränkchen meiner Oma nach Tabletten, die irgendwie eine berauschende Wirkung hätten. Ich wusste als so kleiner Junge nicht, *wieso* ich all dies tat. Heute ist mir klar, dass das psychoaktive Lachgas mir unter der Anstrengung der Geburt Linderung verschafft hatte, was ich in den Bereichen meines Unbewussten abgespeichert haben muss. Deshalb war ich mein Leben lang auf der Suche nach entsprechenden Mitteln.

Mit vierzehn Jahren lernte ich dann in meiner Heimatstadt einige Punks kennen, die mich mit Hanf vertraut machten. Die mir zeigten, was Cannabis ist, mir das Zubereiten von Haschischpfeifen und das Drehen von Marihuana-Joints nahebrachten. Auch in die Lehre von den psychoaktiven Medikamenten weihten sie mich zum Teil ein. Und das war der Anfang einer großen Liebe. Nicht nur war ich von der Wirkung der Substanzen angetan. Als ADHS- und Tourette-Patient, der ich von frühester Kindheit an war, verschafften mir diese Stoffe überdies auch Linderung meiner Symptome. Zappelerei, Unruhe, Tics – »Kopftornados«, wie ich sie nannte. Aber ich hatte vor allem ein ernsthaftes Interesse an der ganzen Thematik und wollte auch theoretisch alles über diese Drogen wissen. Und der Gesellschaft beweisen, dass die Drogenverteufelung von Willkür durchdrungen ist und die Gefahren ausgewählter Substanzen heillos überzogen dargestellt werden. So als ob einige Stoffe grundsätzlich gefährlich seien, egal, wie man mit ihnen umgeht. Das alles legte jedenfalls die Grundsteine meines beruflichen und Lebenswegs.

Was sich hier in der Zusammenfassung so romantisch, vielleicht auch amüsant liest und anhört – eine Lebensgeschichte der anderen Art –, fühlte sich für mich während meiner Jugendzeit bis ins Erwachsenenalter sehr häufig alles andere als glücklich an. Da war zum einen das Stigma, das den illegalisierten »Drogen« anhaftet. Und das ließ mich unfreiwillig zum Sonderling werden.

Die Sache hat aber zum anderen noch eine weitere Dimension, die sich ebenfalls nicht mit den gesellschaftlichen Konventionen vereinbaren lässt. Ich spreche von tiefgreifenden spirituellen Schlussfolgerungen, die ich aus dem Umgang mit psychoaktiven Substanzen gezogen hatte, insbesondere von der Erkenntnis, dass wir am Ende alle »Gott« sind. Das passt nun so überhaupt nicht in unsere Welt – schon gar nicht, wenn man solche Einsichten aus Drogenexperimenten gewinnt.

Ich muss gestehen: Die spirituellen Implikationen der psychedelischen Erfahrung habe ich in den ersten Jahrzehnten meiner Arbeit mit den Psychedelika selbst nicht verstanden. Wahrscheinlich, weil ich nie einen Bezug zu religiösen Themen und »höheren Mächten« hatte. Ich habe sogar mit zwölf Jahren den Konfirmandenunterricht abgebrochen und die Kirchengemeinde verlassen. Doch in der Psychedelik hatte ich es nicht mit unglaublicher Frömmigkeit zu tun. Hier ging es um die gelebte Erfahrung am eigenen Leib. Und die hat schon aus so manchem Atheisten einen spirituell Suchenden gemacht. So damals auch mich. Angesichts unseres hiesigen Glaubenssystems kann ich es da niemandem übel nehmen, als Spinner wahrgenommen worden zu sein. Als jemand, der nur den Projektionen seines drohengeschwängerten Gehirns aufgesessen ist und eigentlich in Behandlung gehört.

Allerdings kam ich nie vom Thema los, so sehr ich es in mancher Situation meines Lebens gewünscht hätte. In der Tat versuchte ich zweimal, mich von der Welt der psychoaktiven Substanzen zu lösen. Zu mühsam erschien mir die Vorstellung, bis zum Ende meiner Tage immerzu gegen den Strom schwimmen zu müssen. Denn neben den Auswirkungen des moralischen Stigmas, die sich meist in Unverständnis oder Feindseligkeit äußerten, zum Beispiel vonseiten der Nachbarn, war ich auch einer echten Gefahr ausgesetzt. Die Strafverfolgung schwebte wie das Schwert des Damokles Tag für Tag über meinem Haupt. Schließlich stehe ich seit meinem 27. Lebensjahr öffentlich mit meinem Klarnamen für eine Neubewertung der psychoaktiven Drogen wie auch für einen progressiveren Umgang mit diesen. Als Geächteter ist es darüber hinaus eine doppelte Herausforderung, Kinder großzuziehen, ohne dass sie Schaden nehmen. Doch das Universum gestattete mir nicht, diese Arbeit aufzugeben. Immer wieder führte mich das Sein (das ich ja selbst bin, was mir damals nur nicht klar war) zurück zur psychoaktiven Kultur. Und damit zurück in die Spur meines spirituellen Erkenntnisprozesses.

Nach mehr als drei Jahrzehnten Erfahrung in diesem Bereich bin ich mir heute meiner Sache mehr als sicher. Zweifel an der Authentizität der Erlebnisinhalte hege ich keine mehr. Mich treibt sogar das Gefühl an, dass ich die Botschaft, die mit diesem Buch transportiert wird, mit dir teilen *muss*. Um des Bewusstseinswandels willen. Daher kann ich der Öffentlichkeit nun guten Gewissens die Essenz meiner Erkenntnisse vorlegen.

Mir ist klar geworden, dass die Inhalte mancher psychedelischen Erfahrung, der spirituellen Lehren und einiger Bereiche der Wissenschaft eins miteinander teilen: die eben bereits angerissene Einsicht nämlich, dass es in diesem Universum in Wahrheit keine Trennung gibt und dass wir alle aus demselben Stoff gemacht sind. Dass wir keine voneinander separierten Wesen, sondern alle *Eine Energie* sind. Dass wir sozusagen alle »Gott« sind. Und dass das Leben in abgetrennter Vereinzelung eine Illusion ist. Das ist tatsächlich einer der essenziellen Erlebnis- und Erkenntnisinhalte psychedelischer Zustände. Und es ist Grundtenor aller spirituellen und schamanischen Traditionen.

Doch dies scheint dem Weltbild unserer hiesigen Kultur zu widersprechen. Deshalb sollten unsere Kosmologie und die damit einhergehenden Konditionierungen um des besseren Verständnisses willen korrigiert werden. Du bist gerade dabei, für dich damit zu beginnen, indem du dieses Buch liest.

Es ist wichtig, zu unterstreichen, dass wir es hier nicht mit pseudospirituellen und pseudowissenschaftlichen Hypothesen zu tun haben. Wir sprechen über Erfahrungen und Erkenntnisse, die seit Jahrtausenden von Menschen aller Ethnien berichtet werden. Die auch in den Reihen der Wissenschaften vermehrt für Aufruhr und die Frage sorgen, ob wir eventuell ein falsches Weltbild pflegen. Deshalb untermauere ich in diesem Buch viele Behauptungen mit Quellenverweisen und Zitaten nicht nur von

sogenannten spirituellen Lehrern, sondern auch von renommierten wissenschaftlichen Kapazitäten.

Ferner ist ein großer Teil der Kollegen und Forscher in meinem direkten und indirekten Dunstkreis zur selben Erkenntnis gelangt wie ich. Es kam immer wieder vor, dass meine eigenen Erfahrungen und vor allem meine Interpretationsmodelle von Kollegen, die selbst auf dem Gebiet tätig sind, bestätigt wurden. So schrieb zum Beispiel der US-Pharmakologe, Chemiker und psychedelische Großmeister Alexander T. Shulgin in seinem Buch *PIHKAL*, nach seinen psychedelischen Erfahrungen habe er verstanden, »dass unser gesamtes Universum im Geist und in der Seele enthalten ist. Manche werden sich vielleicht dafür entscheiden, keinen Zugang dazu zu suchen, und einige werden vielleicht sogar dessen Existenz leugnen, aber es ist tatsächlich in uns und es gibt Substanzen, die den Zugang dazu katalysieren.«⁴

Mir wurde das große Glück zuteil, neben Alexander T. Shulgin (1925–2014) viele weitere einflussreiche Personen der psychedelischen Bewegung kennen- und lieben gelernt haben zu dürfen. So den LSD-Entdecker, Chemiker und Mystiker Albert Hofmann (1906–2008), den psychedelischen und spirituellen Meister Ralph Metzner (1936–2019), den 1931 geborenen Pionier der Bewusstseinsforschung Stanislav Grof und den Ausnahmewissenschaftler und Ethnopharmakologen Christian Rätsch (1957–2022), um nur einige zu nennen.

Unterm Strich habe ich also gute Gründe, die spirituelle Kosmologie des Einen Geists, dieser *Einen Energie*, die wir alle sind, als fundamentale Wahrheit anzunehmen:

- **Grund 1:** Die Erlebnisinhalte der psychedelischen Erfahrung können das Behauptete für jeden erfahrbar machen. Nicht nur meine zahlreichen eigenen, sondern viele Tausend Tripberichte von Experimentatoren auf der ganzen Welt sprechen eine deutliche Sprache. Der Deckungsbereich ist gewaltig: Die

entsprechenden Erfahrungsinhalte sind immer wieder gleichlautend.

- **Grund 2:** Auch die Erlebnisprotokolle von Nahtoderfahrungen und spontanen Erleuchtungszuständen, die massenweise vorhanden sind, können herangezogen werden, da sie häufig analogen Inhalts sind.
- **Grund 3:** Durch die Beschäftigung mit verschiedenen spirituellen Lehren und Lehrern reifte in mir über Jahre allmählich die Ahnung, dass die Erfahrungen, die ich in psychedelischem Bewusstsein hatte, komplett der Botschaft der spirituellen Quellen entsprechen. Dabei ist die Kosmologie, die von allen Lehrern wie auch in Buddhismus, Hinduismus, Taoismus (auch Daoismus genannt) und letztlich sogar in den abendländischen mystischen Lehren und auch im Schamanismus gelehrt wird, im Kern identisch. Alle sprechen über dasselbe System, wenn auch häufig in Form unterschiedlicher Metaphern. Das war mir Grund genug, meinen eigenen Erfahrungsinhalten nach und nach Glauben zu schenken und diese nicht als bloße substanzinduzierte Zustände abzutun.
- **Grund 4:** Zahlreiche Menschen haben durch den psychedelischen Weg zum spirituellen Pfad gefunden – manche von ihnen bis zur Meisterschaft, zum geistigen Erwachen, so zum Beispiel der Psychologe, Autor und Lehrer Ram Dass (Richard Alpert) und der Autor, Philosoph und spirituelle Lehrer Alan Watts. Auch bei ihnen fand ich die Bestätigung, dass die Einheitserfahrung, um die es in den Lehren und in weiten Teilen auch in diesem Buch geht, tatsächlich keinem geistigen Verwirrungszustand entspringt und auch kein Produkt fehlgeleiteter Gehirnprozesse ist. In Anbetracht der Kenntnis um die Lebenswege der genannten psychedelischen Meister erscheint es mir eine witzige Fügung, dass ich im Rahmen meines eigenen Prozesses auch spirituellen Lehrern über den Weg gelaufen bin, die behaupten, dass psychoaktive Substanzen für die

spirituelle Praxis und den Erkenntnisgewinn nicht geeignet seien. Diese Lehrer klammern damit aber einen Aspekt der Schöpfung aus, ich vermute, aus ideologischen Gründen oder um keinen medialen Skandal vom Zaun zu brechen. Sie übersehen dabei die Biografien der oben genannten Personen und vieler anderer. Auch ich wäre wahrscheinlich auf all die spirituellen Ideen nie gekommen, hätte ich nicht die Psychedelika und die psychedelische Kultur entdeckt. Sie ignorieren zudem den Fakt, und damit kommen wir zu meinem

- **Grund 5**, dass Mensch und Tier von Geburt an mit körpereigenen psychoaktiven Stoffen ausgestattet sind, die für unterschiedlichste Zwecke und Funktionen im Körper zuständig sind und meist sogar eine wichtige Rolle im Organismus spielen. Wir Lebewesen funktionieren nun mal chemisch. Ich bin zu der Ansicht gekommen, dass es jeder Logik entbehrt, Aspekte der Schöpfung auszuklammern. Die psychedelische Erfahrung lehrt uns eben auch, die Ganzheitlichkeit des Systems zu erkennen – und anzuerkennen.

Es geht um die geistige Transformation des menschlichen Kollektivs. So ist meine eigene Geschichte am Ende auch die Geschichte dieses Buches, denn sie hat mich hierhin gebracht. Genauso, wie deine Geschichte *dich* hierhin gebracht hat.

Hier treffen wir uns also. Um gemeinsam die Möglichkeit eines neuen Lebens zu entdecken, das von Sinn und Freude erfüllt ist.

Im Verlauf dieses Buches werden die Grenzen zwischen *dir* und *mir* zunehmend verschwimmen. Aus dem DU, das du bist, und dem ICH, das ich bin, wird das *Eine Sein*, das wir *beide sind*. Psychedelisches Bewusstsein wird dir helfen, diese transformative Wahrheit zu realisieren. Ich bin mir auch sicher, dass die Umstände sich entsprechend günstig weiterentwickeln werden.

Die psychedelische Revolution ist nun nicht mehr aufzuhalten. Sie wird jedoch keine Kultur der Rebellion mehr sein. Sie wird die

Menschheit als Bewusstseinsrevolution beim spirituellen Aufstieg begleiten und die Evolution des Geistes als Hilfsmittel unterstützen. Dass du dieses Buch nun liest, bedeutet vermutlich, dass du dich für das psychedelische Leben zu interessieren beginnst. Oder dass du bereits auf dem Weg der *Psychedelia* bist. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – gehen wir diesen Pfad ein Stückchen gemeinsam. Ich erlaube mir übrigens, dich mit Du anzusprechen, weil ich nur zu einem kleinen Teil mit deinem Verstand, deiner Ich-Identifikation kommuniziere. Im Kern unterhalte ich mich vielmehr mit deiner Seelenenergie. Und die ist unsere gemeinsame Schnittmenge.

Denn es gibt nur die *Eine Energie*. Wir kennen uns deshalb nicht nur schon immer.

Wir sind eins.

Markus Berger

Hinweis: Ich werde dir über das Buch verstreut immer mal wieder ganz persönliche Einsichten, Kommentare, Erfahrungsberichte und sonstige Anekdoten aus meinem privaten Nähkästchen zuteilwerden lassen, die wie dieser Hinweis abgesetzt sind.

DAS ABENTEUER BEGINNT

Langsam sinke ich zurück auf die weiche Unterlage, während meine Augenlider sich wie in Zeitlupe schließen. Ich sehe noch das Tattoo des DMT-Moleküls auf meinem Unterarm, als mein Bewusstsein beginnt, sich auszudehnen. Ich werde von einer unsichtbaren Kraft in die Höhe gezogen. Die Präsenz des hellsten organischen Lichts, das ich je gesehen habe, legt sich über meine verblassende Alltagswahrnehmung. Mein Sichtfeld implodiert. Lautlos. Konfettiregen.

Ich bin von einem flimmernden, schwarz-weißen Rauschen ausgefüllt. In mir steigt ein brummender Ton auf, der anhaltend intensiver wird. Alles vibriert.

Die Membran der Alltagsillusion zerreißt.

Ich lasse die Identifikation mit dem Körper los, mit der Person. Endlos fließendes Bewusstsein. Da ist nur noch ein Hauch von Ich-Gefühl.

In diesem Moment bin ich nicht mehr die Energie des menschlichen Geistes, sondern jene des Zimmers, das mich umgibt, dann des Hauses, in dem ich liege, und schließlich des Orts, in dem ich lebe.

Ruckartig. Elektrisiert. Ich expandiere weiter. Da ist kein Körper mehr zu spüren.

Ich bin das Land, dann der Kontinent. Ich bin der ganze Planet. Ich bin körperloser Geist.

Ich umfasse das Sonnensystem.
Pulsiere, schwinge ...

Ich bin die Milchstraße, unsere Heimatgalaxie – ich bin das schwarze Loch in ihrem Zentrum.

Ich bin eine Singularität.

ICH BIN.

Die Raumzeit knäult sich in sich selbst zusammen.

Ich lasse es geschehen. Jeder Widerstand ist zwecklos.

Erstaunen gebiert wissende Selbstverständlichkeit.

Ich bin das Universum. Ich bin die Schöpfung selbst.

Alles geschieht jetzt.

Vergangenheit und Zukunft? Gedankliche Konzepte.

Ich bin. Hier und jetzt.

Bin nicht.

Endlich die Erinnerung! Alles, was ist, geschieht nicht nur simultan im zeitlosen jetzigen Moment. Es entspringt darüber hinaus meiner eigenen Fantasie!

Ich bin der Märchenonkel des Seins, mein Traum erschafft das Weltall und sämtliche Dimensionen der Existenz.

Die gesamte Biografie des Erfahrungskörpers Markus durchflutet in Überlichtgeschwindigkeit das geistige Feld. Ohne jede zeitliche Dimension.

Was einst als »Ich« definiert wurde, zerfällt geräuschlos und sanft in unzählbare Mosaikstücke. Ohne je ein Ich gewesen zu sein.

Dieser Ego-Tod bedeutet den Zusammenbruch des ganzen Universums – meiner eigenen Kreation. Das Ende aller Identifikation.

Aus der Stille heraus ertönt eine Stimme, »meine« Stimme, in der Unendlichkeit des jetzigen Moments, die weder jemals Raum war noch jemals Zeit sein wird.

Du bist Gott.
Wir alle sind Gott.
Du bist wir alle.
Wir alle sind du.
Wir sind alle eins.
Wir alle sind *Alles-was-ist*.

Ich öffne die Augen und sitze wieder in meinem Zimmer. Kerzenlicht flackert, der Körper bebt und zittert. Schweiß steht mir auf der Oberlippe. Das Bewusstsein befindet sich noch auf dem Landeanflug. Auf einer Art Zwischenebene, bevor der Geist wieder vollständig ins Körperbewusstsein eintritt und in die individuierte Wahrnehmung zurückfällt.

Fassungslos starre ich ob einer solch exorbitanten Erfahrung ins Leere.

Und zurück bleibt die Frage: Was fange ich nun damit an?

Das *Erleben der All-Einheit der Existenz* ist eines der delikates-ten Phänomene der psychedelischen Erfahrung. Es kann uns zu Einsichten verhelfen, die uns in unserer Entwicklung als Individuum und Kollektiv wirklich voranbringen können – wenn wir wissen, wie derartige Erlebnisse zu deuten und zu interpretieren sind. Dann können wir die entsprechenden Schlüsse daraus ziehen und unser Denken und Handeln, sprich unser Sein, an die Erkenntnisse anpassen.

Fakt ist, dass unser Geist tatsächlich in der Lage ist, sich *erfahrungsgemäß* dessen gewahr zu werden, dass er in Wahrheit nicht die menschliche Figur ist, als die er erzogen wurde und für die er

sich immer gehalten hat. Dass er mit dem ganzen Universum, ja der Quelle selbst identisch ist.

Psychedelische Substanzen, Meditation, Atemtechniken und andere Methoden können ein solches Wahrnehmen ermöglichen und katalysieren.

Wenn man dieses All-Einheitserleben für sich als glaubwürdig annehmen kann, haben wir es hier mit dem unfassbarsten, tiefgreifendsten und mächtigsten Bewusstseinsabenteuer zu tun, das aus Sicht des Menschen möglich ist. Derartig transformative Erfahrungen sind dabei deutlich eindrucksvoller, als zum Beispiel Träume es sein können. Denn psychedelische All-Einheits-erfahrungen fühlen sich realer an als jedes Erleben im Alltagsbewusstsein. Daher wollen sie im Ansatz verstanden, eingeordnet und integriert werden, damit sie auch für das persönliche Leben im Sinne einer positiven Veränderung genutzt werden können. Genau darum geht es in diesem Buch.

Auf die einen üben die eindrücklichen Erlebnisse in psychedelischen Zuständen eine große Faszinationskraft aus. Sie bereiten den Nährboden für die Entwicklung dessen, was ich »psychedelisches Bewusstsein« nenne. Für die anderen aber werfen die Erfahrungen mehr Fragen auf, als sie zu beantworten imstande sind, und hinterlassen sie mit Verwirrung. Manchen bereitet es Schwierigkeiten, entsprechende Erkenntnisse als solche zu akzeptieren und anzunehmen. Andere weigern sich auch regelrecht. Ich führe das auf den Umstand zurück, dass diese Phänomene unseren kulturellen Konditionierungen und unserer Weltanschauung zu widersprechen scheinen. Deshalb stoßen Berichte über spirituelle All-Einheitserfahrungen in unserer materialistisch geprägten Gesellschaft generell häufig auf Ablehnung und führen bei manchen sogar einen Geschmack von Blasphemie herbei. Doch sind unsere industrialisierten westlichen, monotheistisch geprägten Gesellschaften die einzigen auf der Erde, die Einsichten aus spirituellen Erfahrungen per se als unbeweisbar und fiktiv, ja pseudoesoterisch

werten. Alle anderen Kulturen dieser Welt stimmen an der Basis ihrer spirituellen Philosophien darin überein, dass wir ein jeder wandelbare Ausdrucksformen des einen Seins, also »Gottes«, und damit ein und dieselbe *Eine Energie* sind.

Genau das ist die Essenz der Lehren von Buddha, Lao Tse, Jesus, Mohammed und allen anderen Propheten und spirituellen Meistern. Auch die Schamanen aller Kontinente und Ethnien arbeiten und heilen bis heute auf Grundlage dieses Verständnisses. Doch selbst wenn du nicht gewillt bist, dieser metaphysischen Philosophie Glauben zu schenken, so lade ich dich dazu ein, diese doch zumindest als Idee und Interpretationsansatz zu akzeptieren und wenigstens intellektuell nachzuvollziehen. Ein solches fruchtbares Substrat ist nämlich nützlich, die theoretischen Definitionen, die hier diskutiert werden, potenziell in einen erfahrbaren Rahmen zu überführen.

Damit du im Folgenden alles nachvollziehen kannst, fasse ich nun die Welterklärung (Kosmologie), um die es geht, kurz, prägnant und schnörkellos zusammen. Nüchtern betrachtet, ist die Gottesvorstellung ein Teil der menschlichen Mythologie und aus der Geisteshaltung geboren, dass die Schöpfung ein Mysterium ist, das wir nicht verstehen. Diese *Eine Energie*, von der wir reden, wird je nach kultureller Ausprägung und Glaubenssystem

- »Gott«,
- *Alles-was-ist*,
- das Absolute,
- Weltall,
- Existenz,
- Liebe,
- Bewusstsein,
- Sein,
- Wahrnehmung,

- Allah,
- Jehova,
- Dao/Tao,
- Brahman,
- Manitou,
- Äther,
- das Unendliche,
- Natur,
- Leben,
- Substanz und/oder
- Quantenvakuum

genannt. Die spirituellen Traditionen und Lehren definieren diese Kosmologie des Einen Geistes unterm Strich folgendermaßen: *Alles-was-ist* ist eine schöpferische, sich ihrer selbst bewusste Energie, deren Existenz wir nicht erklären können und schlichtweg akzeptieren müssen. Diese *Eine Energie* ist sich dessen bewusst, potenziell *alles* sein zu können. Sie kann aber in ihrem formlosen und nonlokalen Urzustand keine Erfahrung haben und sich deshalb nicht selbst kennenlernen. Deshalb erschafft die *Eine Energie* eine Welt des Relativen, um so die Erfahrung ihrer vollumfänglichen Potenzialität zu genießen. Um das zu realisieren, manifestiert sie sich in unendlich vielen Erfahrungskörpern, Avataren, Spielfiguren – Menschen, Tieren, Pflanzen, Pilzen, Dingen, eben in *Allem-was-ist*. Und dann schickt sie diese Figuren ins Vergessen, um eine echte Erfahrung haben zu können und sich aus unendlich vielen Perspektiven heraus selbst kennenlernen zu können. Um seine, wenn du so willst, eigene Göttlichkeit nach und nach wiederzuentdecken.

Genau deshalb *bist du hier*. Das ist *deine* Challenge.

Stellen wir es uns so vor: Die *Eine Energie* ist in ihrem formlosen Grundzustand gleichbedeutend mit dem *Reich des Absoluten*, der Vollkommenheit. Es existiert auf dieser Ebene allerdings

kein Bezugsrahmen. Und ohne Bezugsrahmen ist keine Erfahrung möglich. Die Vollkommenheit ist die Vollkommenheit. Doch wenn alles vollkommen ist, ist die Vollkommenheit *nicht*. Es fehlt schlicht die polare Entsprechung. Zu Deutsch: Ich kann nicht erleben, was groß ist, wenn es nicht auch das Kleine gibt. Es ist nicht möglich, etwas als gut zu definieren, wenn man keine Vorstellung vom Schlechten oder Bösen hat. Und nichts kann in Abwesenheit des Langsamen schnell sein.

Der Bezugsrahmen ist also grundlegende Bedingung für die Erfahrung dessen, was wir als das Leben verstehen. Und das, was wir »Gott« nennen, braucht uns als Spielfiguren, um sich zum Ausdruck bringen zu können und, wenn man so will, um überhaupt »Gott« sein zu können.

Von diesem Standpunkt aus können wir einen geradezu sensationellen Rückschluss ableiten: Nicht »Gott« hat uns erschaffen, das genaue Gegenteil ist der Fall, wir erschaffen »Gott«. Ohne uns, die formhaften Avatare, könnte das, was wir »Gott« nennen, nicht sein. Durch uns wird nicht nur das Konzept und die Notwendigkeit eines Gottesbildes erschaffen. Die *Eine Energie*, die alles ist, braucht uns außerdem, um überhaupt *irgendetwas sein zu können*. Denn sie stellt – ich wiederhole – aus der Perspektive des relativen Erfahrungsfelds (das unser Universum ist) das Reich des Absoluten dar. Und im Reich des Absoluten ist keine Erfahrung möglich. Das werde ich dir an anderer Stelle noch genauer erklären.

Wenn wir dieses System, den Mechanismus der Schöpfung, also der Existenz als solcher, einmal begriffen haben, bedarf es also keines Gottes mehr, wie wir »ihn« bisher verstehen. Der Gottesbegriff steht in unserer Kultur für einen fernen Schöpfer, der in weit zurückliegender Vergangenheit alles erschaffen hat und vermutlich sogar außerhalb dieses Universums zu Hause ist. »Gott« ist damit im Sinne der Dualität ein von uns getrenntes, höheres

Wesen, das uns nicht nur erschaffen hat, sondern nun auch über uns und unser Verhalten richtet.

Eine solche Wahrheit wäre deprimierend. Ersetzen wir also einfach das Konzept der alles trennenden Dualität durch das Prinzip der alles *einenden* Polarität. So werden aus scheinbar und vermeintlich unvereinbaren Gegenteilen und Paradoxa plötzlich sich ergänzende Pole, die für die Schaffung des Ganzen notwendig sind. Kein Nordpol ohne Südpol. Kein Großes ohne Kleines.

Wenn wir dann schließlich die Idee anerkennen, dass »Gott«, diese *Eine Energie*, ein in sich geschlossener »Kreislauf« ist, der eben tatsächlich alles ist, was ist, dann wird uns einleuchten, dass es damit auch keine göttliche Allmacht benötigt. Und schon gar keine, der gehuldigt werden muss. Denn wer soll dann wem huldigen – und wieso? Wenn alles ein in sich geschlossenes System der Erfahrung einer einzigen Energie ist, dann ist da auch kein höheres Wesen und keine Gottheit vonnöten. Aber es steht uns frei, und das ist der springende Punkt der Schöpfung, die Erfahrung von höheren Mächten und Göttern zu haben. Nicht nur, wenn dies kollektiver Konsens ist.

Dieses wechselseitige Spiel gilt übrigens für alle Erscheinungen und Formen wie auch gleichsam für die psychoaktiven Substanzen, Pflanzen und Pilze. Auch sie können ihr volles Potenzial erst durch die symbiotische Beziehung mit einem Nervensystem entfalten und in die Existenz und Erfahrung bringen. Pflanzen- und Pilzgeister, wie die molekularen Prinzipien der psychoaktiven Gewächse archaisch genannt werden, können sich wie »Gott« de facto erst durch uns zum Ausdruck und zur Geltung bringen. Ergo brauchen diese Organismen und Stoffe uns genauso sehr, wie wir sie beispielsweise für spirituelles Wachstum und Heilung verwenden. Es ist eben alles ein einziges, aus sich selbst heraus funktionierendes fraktales System. Im Kleinen wie im Großen.

Wenn wir ins psychedelische Bewusstsein eintreten, haben wir die Chance, erfahrungsbasiert zu realisieren, dass wir alle Ausdruckskörper, Erfahrungseinheiten dieser *Einen Energie* sind. Und dass wir genauso das geistige, schöpferische, wahrnehmende, beseehlende, belebende und erlebende Prinzip hinter den Formen sind, das wiederum identisch mit der *Einen Energie* ist. Dies zu erkennen und die entsprechenden Konsequenzen daraus zu ziehen, ist Ziel der spirituellen Evolution, die wir derzeit auf dem Planeten Erde erleben. Es ist die Vision von der erwachten Menschheit. Und es ist eine, wenn nicht *die* psychedelische Vision.

Basierend auf der Folgerung, dass wir *alle dasselbe sind*, versetzt uns diese Vision in die Lage, eine neue menschliche Gesellschaft zu etablieren. Wenn wir realisieren, dass dieses *Ich*, das wir als eigenständige und separierte Entität, als unsere Persönlichkeit anerkennen, nur eine anerzogene Idee, eine konzeptuelle Konditionierung und ein Gedankengebäude ist, dann sind wir wieder eins. Der US-amerikanische psychedelische Prophet Timothy Leary hatte genau diese Einsicht und wurde dadurch zu einem Sprachrohr der Psychonautik. In seinem Buch *Politik der Ekstase* schreibt er: »Ich existiere auf jeder Energie- und Bewusstseins-ebene. Wer bin ich? Ich bin du.«⁵

So ist es! Das Mysterium, das Wunder, sind wir! Dieses Buch will dich daran erinnern. Und damit bekommst du ganz nebenbei die Gelegenheit, dein Verständnis des Sinns deines Lebens und die Gestaltung desselben grundlegend zu ändern – hin zu Bewusstheit, Einheit, Selbstwert, Mitgefühl, Liebe und einer Harmonisierung deines ganzen Seins. Hin zu mentaler Gesundheit. Es liegt in *deiner* Hand.

Neben der kosmologischen Interpretation der Erfahrungsinhalte ist allerdings auch die Kenntnis um die verfügbaren Werkzeuge und deren korrekte Anwendung notwendig. Psychedelisches Bewusstsein ist aus der psychoaktiven Erfahrung geboren, die

wiederum mithilfe unterschiedlicher Methoden herbeigeführt werden kann. Klassischerweise sind dies psychoaktive Substanzen, meist die sogenannten *Psychedelika*, und auch Techniken wie Meditation, Atemarbeit und Yoga. Diese führen zur Aktivierung körpereigener psychoaktiver Stoffe und damit ebenfalls potenziell zu Erfahrungen, die psychedelisches Bewusstsein befruchten können.

Die Lehre von den entsprechenden Substanzen und deren sachgemäßer Anwendung ist allerdings eine umfangreiche interdisziplinäre Wissenschaft. Daher reduziere ich sie in diesem Buch auf ein anwendbares und für jeden verständliches Maß.

Fassen wir also zusammen:

- Psychedelisches Bewusstsein entsteht aus der eigenen Erfahrung und kann lebensverändernde spirituelle Erkenntnisse mit weitreichenden Folgen herbeiführen.
- Psychedelisch veränderte Wahrnehmungszustände bieten die Möglichkeit der Selbsterkenntnis, von denen in allen spirituellen Traditionen und Lehren die Rede ist.
- Die Selbsterfahrung, dass wir alle die *Eine Energie* sind, kann das geistige Erwachen ermöglichen. Das Bewusstsein erwacht in diesem Fall zu sich selbst und zur Erkenntnis, nicht die menschliche Figur zu sein.
- Psychedelisches Bewusstsein kann überdies den Prozess des globalen Wandels hin zum geistigen Erwachen der gesamten Menschheit befruchten.
- Damit nachhaltiges spirituelles Wachstum und eine selbstbestimmte und glückvolle Lebensführung mithilfe des psychedelischen Bewusstseins angeregt werden können, ist die Interpretation der Erlebnisinhalte maßgeblich.
- Der kompetente Umgang mit den zur Verfügung stehenden Werkzeugen ist essenziell und will erlernt werden.

Wie wir sehen, bedarf es eines gewissen kulturellen Hintergrunds und Verständnisses, um die psychedelische Erfahrung hinsichtlich des geistigen Erkennens unseres wahren Seins interpretieren und nutzbringend integrieren zu können. Dieses Buch wurde geschrieben, um genau dieses Verständnis herbeizuführen beziehungsweise zu wecken. Da es nun den Weg zu dir gefunden hat, bist du offensichtlich bereit, dich auf das Abenteuer des psychedelischen Wegs hin zum geistigen Erwachen einzulassen. Es erwartet dich kein Abenteuer im herkömmlichen Sinn, das auf kurzfristige Unterhaltung oder vorübergehenden Nervenkitzel ausgerichtet ist. Diese Reise führt dich viel weiter, als jedes äußerliche Erlebnis es je könnte. Es führt dich in die Unendlichkeit des jetzigen Moments und damit direkt zu dir selbst, zum tiefsten Kern dessen, *was* du wirklich bist.

Du selbst bist die *Eine Energie*. *Du selbst* hast dieses ganze Spiel erschaffen. Du hast dich dann bloß ins Vergessen geschickt. Und jetzt beginnst du, dich allmählich wieder zu erinnern. Dieses Buch möchte dir eine Navigationshilfe für diesen Prozess sein.

In **Teil 1** gebe ich dir eine Einführung in die elementaren Begriffe und Grundlagen der psychedelischen Erfahrung, die das *All-Einheitserleben* zum Inhalt haben kann. Wir sprechen über psychedelische Kultur und wieso diese so elementar ist, über die Praxis der sogenannten Psychonautik und über Schamanismus. Mit Seitenblicken auf die verwandten Phänomene der Nahtoderfahrungen und des Klarträumens.

In **Teil 2** führe ich dich in die spirituelle Kosmologie und entsprechenden Konzepte ein, begründe deren Wahrheitsgehalt und erhellte die Unterschiede zu unseren kulturellen Prägungen. Angefangen bei den schamanischen Kulturen und Lehren der spirituellen Traditionen bis hin zum Phänomen des Bewusstseins selbst, um das sich, wie wir sehen werden, alles dreht. Darüber hinaus werden Raum und Zeit, das Ego-Konstrukt sowie

die Notwendigkeit einer relativen Welt als Erfahrungsgrundlage erörtert.

In **Teil 3** zeige ich dir, wie Bewusstseinsarbeit funktioniert und welche Werkzeuge zur Verfügung stehen. Du lernst die wichtigsten Substanzen und anderen Techniken, das richtige Rüstzeug für eine spirituelle psychedelische Erfahrung wie auch den Zweck und Aufbau von Ritualen kennen.

In **Teil 4** gebe ich dir Interpretationsmodelle für psychedelische Erlebnisinhalte an die Hand und fasse den in diesem Buch erschlossenen Deutungsrahmen zusammen. Wir vertiefen die Schlussfolgerungen und Konsequenzen, die sich aus der spirituellen Kosmologie ergeben, um tiefgreifende Erfahrungen verstehen und daraus gewonnene Einsichten integrieren zu können.

Im abschließenden **Teil 5** verabschiede ich dich in dein neues Leben als bewusster Schöpfer, das du mithilfe deines Transformationsprozesses aktiv gestalten kannst. Du bist nun in der Lage, die spirituellen Erkenntnisse aus psychedelischen Bewusstseinszuständen als Wegweiser und Kompass für deinen Alltag und dein spirituelles Wachstum zu nutzen. Ich zeige dir auf, worauf es im weiteren Verlauf deines Prozesses ankommt, um dein Leben in eine neue Richtung zu bewegen und damit die ganze Welt positiv zu beeinflussen.