

## Inhaltsverzeichnis

Danksagung	8
Biographie – vom Eintritt in das Leben über Entwicklung, Wachstum bis zum besten Alter, mit Höhen und Tiefen, von der Beständigkeit zum Wandel	10
Frauen - mit denen ich gemeinsam ein Stück des Weges gegangen bin, von der Frau zur Geliebten und weiter zu Beziehungen bis zum Ankommen	17
Spirituelle Erfahrungen - erste Kontakte zur Meditation knüpfen, eine Verbindung, die sich immer mehr im Alltag zeigt, mich leitet, Zeichen setzt und immer tiefer in die Meditation hineinführt	38
Indien - von Reisen in ein Land der Gegensätze, von Begegnungen mit Betrügern, Engeln und Heiligen, vom Norden in den Süden, vom Lauten in die Stille, vom Profanen zum Spirituellen	53
Qigong - erste Erfahrungen, Ausbildung zum Lehrer, tiefe Erfahrungen durch stetiges Üben, Eintauchen in den eigenen Körper und den einen Geist	107
Schamanische Begegnungen - Kontakte mit Heilern und Schamanen aus Süd- und Nordamerika, ihren Lehren, ihrer Heilarbeit und dem Seminar im Dschungel von Ecuador	116
Die nicht alltägliche Welt – ein Bericht über psychedelische Erfahrungen durch heilige Pflanzen, die damit verbundenen heilsamen Reaktionen, wachsende Heilkraft und mächtige Visionen	156
Bali - die Insel der Götter mit heilsamen Begegnungen, Erwerb der ersten Tauschscheine, liebenswerten Menschen und einer völlig neuen Welt unter Wasser	201
Tagebuch Hütte Kals - meine erste schamanische Diät auf	

einer Almhütte am Großglockner, nur mit Wasser und Gemüse, ohne Aktivität und dem Ziel, die Welt zu halten	221
Was danach geschieht - auf der Almhütte erlebte Visionen werden Wirklichkeit, die in der Zen-Meditation und der Stille erlebten Erkenntnisse materialisieren sich in der Welt	255
Zen - meine ersten Schritte als Einzelkämpfer bis zur Begegnung mit meinem Meister, meine ersten Sesshins und der unglaublichen Herausforderung, eine Orioki-Mahlzeit zu überstehen	263
Heilung - der zweite Hüttenaufenthalt führt zu ständigen Störungen, kraftvollen Erfahrungen mit Mensch und Tier, tiefen Meditationen mit Heilung auf körperlicher und seelischer Ebene	287
Nachtrag	331