

Leseprobe

Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli

Integrale Lebenspraxis

Körperliche Gesundheit,
emotionale Balance, geistige
Klarheit, spirituelles
Erwachen. - Ein Übungsbuch

Bestellen Sie mit einem Klick für 32,00 €



Seiten: 464

Erscheinungstermin: 04. Oktober 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das von Ken Wilber entwickelte, international bekannte Integrale Modell für sämtliche Wissenssysteme der Welt bekommt jetzt eine ganz praktische Basis: Denn nun wird es möglich, nicht nur integral zu denken, sondern die integrale Weltsicht im Alltag auch zu *leben*! Die *Integrale Lebenspraxis* fördert Gesundheit, geistige Klarheit, soziale Kompetenz, steigert die spirituelle Intelligenz und erhöht insgesamt das Energieniveau. Mit anschaulichen Übungen wird es leicht, integrale Inhalte in unterschiedlichen Lebenssituationen umzusetzen.



Autor

**Ken Wilber, Terry Patten,
Adam Leonard, Marco
Morelli**

Ken Wilber, geb. 1949, amerikanischer Philosoph, gilt als Hauptvertreter der Transpersonalen Psychologie und als einer der genialen, interdisziplinären Denker unserer Zeit. In über 20 Büchern gibt er durch seine beeindruckenden Konzepte, Forschungen und Modelle immer neue Impulse zu einem erweiterten, visionären Denken und Handeln.

Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli
Integrale Lebenspraxis

Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli

Integrale Lebenspraxis

Körperliche Gesundheit
Emotionale Balance
Geistige Klarheit
Spirituelles Erwachen

Ein Übungsbuch

Aus dem Amerikanischen von
Karin Petersen, Berlin

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Integral Life Practice. A 21st-Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening*
Copyright © 2008 by Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, and Marco Morelli.
Published by arrangement with Shambhala Publications,
Inc., P.O. Box 308, Boston, MA. 02117.

Hinweis:

Dieses Buch dient der Information, Unterstützung und Selbsterkenntnis für die Integrale Lebenspraxis. Autoren und Verlag weisen darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen möchten und dass (körperliche) Übungsanleitungen in eigener Verantwortung geschehen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten der Autoren oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage 2022

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2010: Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: © I love Photo and Apple / Getty Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Eberl & Koesel GmbH & Co. KG, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34545-8

www.koesel.de

Auf einen Blick

Vorwort	15
Dank	19
Das große Experiment	23
1 Warum praktizieren?	25
2 Was ist Integrale Lebenspraxis?	31
3 Bekommen Sie ein Gefühl für integrales Gewahrsein	52
4 Das Schattenmodul	66
5 Das Verstandmodul	97
6 Das Körpermodul	163
7 Das GEISTmodul	240
8 Integrale Ethik	307
9 Ihr Leben als Praxis leben	343
10 Mit der Lebenspraxis Ihren Weg finden	377
Das einzigartige Selbst	441
Leserstimmen zur Originalausgabe von <i>Integrale Lebenspraxis</i>	452
Register	455
Über die Autoren	461

Inhalt

Vorwort	15
Dank	19
Das große Experiment	23
1 Warum praktizieren?	25
Zu den Praktiken und Übungen in diesem Buch	28
<i>1-Minuten-Modul: Was ist Ihre tiefste Motivation?</i>	29
2 Was ist Integrale Lebenspraxis?	31
Ein radikal umfassender Ansatz	31
AQAL ist »der Motor« für die Integrale Lebenspraxis	33
Startrampe: Vier Kernmodule	39
<i>Gold-Star-Übungen</i>	41
Wenig Zeit? Probieren Sie es mit einem 1-Minuten-Modul	43
Haben Sie Zeit, sich Ihrer Praxis intensiver zu widmen?	
Auch dann gelten die Prinzipien von ILP	45
Grundlagen der Praxis	46
Der intelligente Weg zum Erwachen	51
3 Bekommen Sie ein Gefühl für integrales Gewahrsein	52
Vier Dimensionen des Seins	53
Alle vier Quadranten, die ganze Zeit ...	62
<i>1-Minuten-Modul: Bekommen Sie ein Gefühl für integrales Gewahrsein – jetzt!</i>	63
4 Das Schattenmodul	66
Was ist der Schatten?	66
Der 3-2-1-Schattenprozess	70

Die Ursprünge des Schattens	70
Das Licht des Bewusstseins in den Schatten bringen	75
<i>Gold-Star-Übung: Der 3-2-1-Schattenprozess</i>	76
Erstes Beispiel: Phil besucht seinen Kindheitsfreund	78
Zweites Beispiel: Kathy gibt ihre Kraft an Bill ab	80
Drittes Beispiel: Tony meditiert mit einem Monster	82
<i>1-Minuten-Modul: Der 3-2-1-Schattenprozess</i>	86
Fortgeschrittene Formen der Schattenarbeit	86
Leichtere Schattierungen	86
Die seltsame Logik der Psyche	88
Primäre authentische Emotionen umwandeln	89
Kontinuierliche Umwandlung von Emotionen	90
Entwickeln Sie eine Beziehung zu Ihren Emotionen	92
Licht und Dunkelheit, Geist und Schatten zusammenbringen	94
5 Das Verstandmodul	97
Die Praxis des Einnehmens von Perspektiven	97
Üben Sie sich darin, mehr Perspektiven einzunehmen	97
Elemente des Integralen Bezugsrahmens	99
AQAL: Integrale Theorie	99
AQAL: Alle Quadranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände, alle Typen	100
Ein Platz für alles in Ihrem Leben	101
Die Quadranten	103
Ebenen des Bewusstseins	105
Entwicklungslinien	113
Lebensfragen beantworten	119
Ebenen und Linien: Viele Pfade, ein Berg	120
Ein Spektrum von Weltsichten	123
Wie wir gemeinsam Weltsichten schaffen	132
Die vier Quadranten noch einmal herunterladen	133
Bewusstseinszustände	135
Zustandsschulung	138
<i>1-Minuten-Modul: Bewusstseinszustände</i>	139
Was ist Ihr Typ?	141
Finden Sie heraus, welcher Myers-Briggs-Typ Sie sind	144

Wie Persönlichkeitstypen Ihre Praxis prägen	146
Anwendungen des Integralen Bezugsrahmens	147
Mit Hilfe von AQAL eine größere Welt sehen	147
<i>1-Minuten-Modul: Quadranten-Scan</i>	148
Aus welcher Perspektive kommen Sie?	149
Was nicht integral ist	152
Ein Integrales Betriebssystem	161
6 Das Körpermodul	163
Den Körper integral neu definieren	163
Zum Tangotanz gehören drei	164
Die Arbeit mit den drei Körpern	170
Erster Schritt: Verankern Sie sich im kausalen Körper	173
Zweiter Schritt: Aktivieren Sie den subtilen Körper	174
Dritter Schritt: Kräftigen Sie den grobstofflichen Körper	177
Vierter Schritt: Gehen Sie durch ein paar Dehnübungen vom grobstofflichen zum subtilen Körpergewahrsein über und kommen Sie zur Ruhe	180
Fünfter Schritt: Im kausalen Körper ruhen	182
Zusammenfassend: Grundsätze der Arbeit mit den drei Körpern	182
<i>1-Minuten-Modul: Die Arbeit mit den drei Körpern</i>	183
Übungen für den grobstofflichen Körper	188
Körperliche Bewegung ist grundlegend!	188
Krafttraining – zentral für optimale Gesundheit	189
<i>Gold-Star-Übung: Fokussiertes Intensiv-Training (FIT)</i>	191
<i>1-Minuten-Modul: Krafttraining</i>	196
Muskelgruppen	198
Höhenflüge mit Cardiotraining (Ausdauertraining)	200
<i>1-Minuten-Modul: Aerobic Training</i>	201
Sport, Tanz und neuromuskuläre Koordination	202
Stretching	205
Integrale Ernährung	206
Die vier Quadranten Integraler Ernährung	207
Übungen für den subtilen Körper	214
Mit subtiler Energie üben	214
Yoga, Qi Gong und Kampfkünste	216

Der Kern der Energieübungen	218
Meister des Subtilen	219
Intensität leiten	223
Sexuelle Energie leiten	223
Subtile Atemübungen	226
Das »innere Spiel« der Körpermodule	228
Kopf, Herz und Hara	229
Subtile Körperübungen für die Steuerung innerer Zustände	230
Atmen und fühlen Sie. Immer.	232
Großes Herz = Großer Geist = integrales fühlendes Gewahrsein	233
Im kausalen Körper ruhen	234
Schlafen, um aufzuwachen	234
Ständiges Bewusstsein	237
7 Das GEISTmodul	240
Spirituelle Praxis für ein integrales Zeitalter	240
Ein integraler GEIST	242
Die vielen Farben von GEIST	246
Können Sie Ihn fühlen?	248
Das GEISTmodul praktizieren	251
GEIST – wie?	252
Die drei Gesichter von GEIST	255
Integrale Spiritualität bezieht alle drei Gesichter von GEIST mit ein	255
Die drei Gesichter von GEIST erforschen: Die Essenz von Kontemplation, <i>communio</i> und Meditation	260
Spiritualität in Beziehung	268
Spirituelle Gemeinschaft	268
Integrale Andacht	270
Sich für integrale Andacht öffnen	270
Integraler Gottesglaube?	271
Stufen von Andacht	273
Transrationale Andacht	275
Durch Andacht die einzelnen Aspekte der Lebenspraxis vereinen	277
Integrale Meditationspraktiken	278
Meditation: GEIST real werden lassen	278

Meditationspraktiken	284
Grundlegende Praxis für die Meditation auf den Atem	286
ICH BIN: Geleitete Meditation	289
<i>Gold-Star-Übung: ICH BIN: Mantra-Meditation</i>	292
<i>Gold-Star-Übung: Integrales Erforschen</i>	293
<i>1-Minuten-Modul: Integrales Erforschen</i>	299
<i>Gold-Star-Übung: Die drei Gesichter von GEIST</i>	300
<i>1-Minuten-Modul: Die drei Gesichter von GEIST</i>	303
<i>Gold-Star-Übung: Mitfühlender Austausch</i>	304
Die vollkommene Praxis	306
8 Integrale Ethik	307
Die Notwendigkeit einer integralen Ethik	307
Aber ist Ethik nicht langweilig, steif und repressiv ...?	308
Attacken auf Ethik	310
Wir müssen eine höhere ethische Sensibilität entdecken	311
Der Bezugsrahmen von integraler Ethik	312
Ethisch wachsen	312
Die grundlegende moralische Intuition	314
Wen werfen Sie den Haien zum Fraß vor?	315
Grundlegende Werte, Kernwerte und relative Werte	316
Ethischen Dilemmas begegnen	316
Moral und Ethik	317
Machen Sie keine halben Sachen: Die vier Quadranten der ethischen Praxis	318
Die Kunst der integralen Ethik	323
Drei Gründe für ein ethisches Leben	323
Schauen Sie sich unerschrocken an, welchen Preis Sie für unethisches Verhalten zahlen	326
Ihr Karma bereinigen	333
Entscheidend ist nicht, was Sie getan haben, sondern was Sie als Nächstes tun	334
Ethik und Ihre Beziehung zu sich selbst	335
Männliches Selbstmitgefühl	336
Weibliches Selbstmitgefühl	337
Die Ethik der Schattenarbeit	337

Unter der eigenen Flughöhe segeln	338
Erweiterte ethische Verantwortung	339
Die Leichtigkeit integraler Ethik	342
9 Ihr Leben als Praxis leben: Beziehungen, Arbeit, Elternschaft, Kreativität und weitere ergänzende Module	343
Das Fleisch und Blut von ILP	343
Jeder Mensch hat seine Themen	345
Anstrengung, Hingabe, Sinn und Verpflichtung	348
Eine schnelle Tour durch einige ergänzende Module	349
Arbeit	349
Geld	350
Zeitmanagement	350
Kommunikation	350
Intime Beziehungen	351
Sexualität	352
Familie und Elternschaft	352
Gemeinschaft	353
Dienen	353
Natur	354
Kreativität	354
Wille	355
Den Integralen Bezugsrahmen im Alltag anwenden	355
Ergänzende Module durch fünf integrale Linsen betrachten	356
Die Quadranten anwenden	357
Ebenen und Linien von Elternschaft	358
Zustände beim Praktizieren	363
Ihre Typen leben	367
Affirmationen: Ein wirkungsvolles Werkzeug zur Bewirkung gewünschter Veränderungen	370
Vollkommenheit praktizieren	375

10 Mit der Lebenspraxis Ihren Weg finden	377
Erster Teil: Gestalten Sie Ihre ILP	377
Elizabeth und Jeremy: Zwei Beispiele für die Gestaltung einer ILP	378
1. Schätzen Sie Ihre augenblickliche Situation ein	380
2. Finden Sie heraus, was fehlt	381
3. Wählen Sie Ihre Praktiken	386
4. Praktizieren Sie!	392
5. Seien Sie flexibel	394
6. Stimmen Sie Ihre Praxis kontinuierlich auf Veränderungen in Ihrem Leben ab	395
7. Holen Sie sich Unterstützung	398
Verbringen Sie Zeit in guter Gesellschaft	400
Die Zusammenarbeit mit einer Lehrerin oder einem Lehrer	401
Kernwerte, Vision und Lebensaufgabe	403
ILP-Planer	408
ILP-Wochenprotokoll	409
Zweiter Teil: Die Kunst der integralen Praxis	410
Erweitertes Gewährsein im Alltag	411
Tipps und Grundsätze für die Praxis	415
»Jahreszeiten« und Phasen des Praxislebens	435
Das einzigartige Selbst	441
Leserstimmen zur Originalausgabe von <i>Integrale Lebenspraxis</i>	452
Register	455
Über die Autoren	461

Vorwort

Willkommen in der Welt des **Integralen**! Die Tatsache, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, besagt, dass Sie nicht nur bereit sind, über das Integrale nachzudenken, sondern es auch zu praktizieren und anzuwenden. Dies ist, aus der Sicht der Entwicklungsforschung betrachtet, ein wirklich bedeutsamer Augenblick von großer Tragweite.

Die verschiedensten Entwicklungsmodelle stimmen meistens darin überein, dass menschliche Wesen, mit der Geburt beginnend, eine Reihe von Wachstums- oder Entwicklungsstufen oder -wellen durchlaufen. Bei den unteren, frühen, ersten Stufen handelt es sich um anfängliche, partielle und fragmentarische Sichtweisen der Welt, während die oberen Stufen integrierte, umfassende und wirklich holistische Sichtweisen darstellen. Aus diesem Grund werden die frühen Stufen oft als »erster Rang« und die höheren Stufen als »zweiter Rang« bezeichnet.

Der Unterschied zwischen den beiden Rängen ist tatsächlich sehr tiefgreifend. Wie der bahnbrechende Entwicklungsforscher Clare Graves es formulierte, macht ein Individuum mit dem zweiten Rang »einen bedeutenden Entwicklungssprung von großer Tragweite.« **Und genau um diesen Entwicklungssprung geht es im Integralen** – sowohl im Integralen Denken als auch – ja – in der Integralen Praxis. Auf den integralen Entwicklungsstufen beginnt das gesamte Universum Sinn zu machen und sich als zusammenhängendes zu erweisen, ja, tatsächlich als **Uni**-versum – die »eine Welt« – zu erscheinen, eine einzige, vereinte, integrierte Welt, die nicht nur unterschiedliche Philosophien und Ideen über die Welt vereint, sondern auch unterschiedliche Praktiken für Wachstum und Entwicklung.

Integrale Lebenspraxis ist genau eine solche integrierte Praxis, eine Praxis, die Ihnen hilft, in Ihre größten Kapazitäten hineinzuwachsen und diese zu entwickeln – Ihre höchste Freiheit und größte Fülle in der Welt als ganzer (in Beziehungen, Arbeit, Spiritualität, Beruf, Spiel und im Leben selbst). Bei der Integralen Lebenspraxis geht es darum, Ihre größte FREIHEIT von der

Welt – Freiheit von Ihren Begrenzungen, Freiheit von Gespaltenheit, Freiheit von partiellen Sichtweisen – und Ihre größte FÜLLE in der Welt zu entwickeln –, eine Fülle, die all die scheinbar partiellen Aspekte Ihres Selbst und Ihrer Welt annimmt und in ein nahtloses, allumfassendes und höchst erfülltes Leben mit einbezieht. Freiheit und Fülle – um das ganze Leben zu transzendieren und das ganze Leben einzubeziehen, indem Sie Ihre größten Kapazitäten entfalten und erfüllen – genau das ist eine integrale Lebenspraxis.

Dieses »**Transzendieren und Einbeziehen**« besteht aus Modulen, deren Übungen und Praktiken sich an Körper, Verstand, Geist und die Schattendimensionen Ihres eigenen Seins wenden. Weil sie alles einbezieht, enthält diese Praxis in destillierter und konzentrierter Form eine Reihe von Praktiken, die wir von prämodernen, modernen und postmodernen Wachstums- und Entwicklungsmodellen übernommen haben. Es handelt sich hier in dem Sinne um eine »alles einbeziehende« Praxis, als dass sie die besten Praktiken all dieser Ansätze übernimmt und sie in einem umfassenderen Rahmen zusammenbringt, der sie allesamt nutzt – und aus allen Sinn macht. **Prämoderne** Praktiken beziehen die größten Weisheitstraditionen der Welt und die auf sie gründenden Meditationspraktiken mit ein. **Moderne** Praktiken beziehen wissenschaftliche Untersuchungen über menschliches Wachsen sowie Wege ein, dies zu fördern. **Postmoderne** Praktiken beziehen eine pluralistisch und multikulturell zusammengesetzte Landkarte des menschlichen Territoriums – jenes Territoriums, das Sie sind – sowie Wege ein, sämtliche wichtigen Dimensionen Ihres eigenen Seins (körperlich, emotional, mental und spirituell – in Selbst, Kultur und Natur) einzubeziehen (ohne das eine oder andere zu marginalisieren).

Wenn wir all das zusammenpacken, erhalten wir ein »**übergreifendes Training**« für menschliches Wachsen und spirituelles Erwachen, ein übergreifendes Training, das die Entwicklung in allen darin enthaltenden Dimensionen – Körper, Verstand, Geist und Schatten –, enorm beschleunigt, indem es schnellere, effektivere und effizientere Praktiken hervorbringt, als sie bislang in der menschlichen Geschichte jemals möglich waren. Aufgrund ihrer umfassenden, wirklich ganzheitlichen, auf außergewöhnliche Weise alles einbeziehenden Natur ist die Integrale Lebenspraxis die simpelste Praxis, die Sie machen können, um wirklich aufzuwachen. Andere Ansätze verwenden Teile des Puzzles und vermitteln Ihnen daher partielle Praktiken (und partielle Erfolge), während die Integrale Lebenspraxis Ihnen eine zusammenge-

setzte und umfassende Praxis bietet, die sämtliche Grundpfeiler mit einbe-
z i e h t
und dadurch die Effektivität und Schnelligkeit des Wachstums – verglichen
mit der isolierten Praxis einzelner Übungen – in allem steigert. Diese enorme
Beschleunigung und Effektivität von ILP ist eines ihrer wesentlichen Kenn-
zeichen.

ILP heißt, ausgehend von den integralen Stufen und Wellen, die in der
Menschheit als ganzer evolutionär gerade erst in Erscheinung zu treten be-
ginnen, auf der Höhe der Evolution praktizieren. Verankert in diesen integ-
ralen Stufen, verkörpert ILP genau diese, bringt sie hervor und zieht Indivi-
duen auf die Stufen, aus denen diese Praxis hervorgegangen ist. Anders
ausgedrückt, die Integrale Lebenspraxis ist eine Praxis des zweiten Ranges –
sie kommt vom zweiten Rang und zieht das Bewusstsein selbst zum zweiten
Rang. Auf diese Weise fördert sie sowohl die »Höhe« als auch die »Befähig-
ung« – die Höhe oder das vertikale Wachsen im Bewusstsein und die Befähig-
ung oder die spezielle Schulung in horizontalen Kapazitäten. All das be-
zieht die Integrale Lebenspraxis mit ein, in der Sie auf den folgenden Seiten
umfassend geschult werden. Kurz gesagt, ILP ist eine Praxis, die Ihnen hilft
zu entdecken, wie Ihr eigener »bedeutender Entwicklungssprung von großer
Tragweite« aussieht, ein Sprung, der sich auf jeden Aspekt Ihres Lebens aus-
wirken wird.

Also noch einmal: Willkommen beim **Integralen** Ansatz! Zu den Plus-
punkten dieses außergewöhnlichen Buches gehört auch das Autorenteam,
das es verfasst hat. Die Autoren sind mit der Integralen Lebenspraxis gründ-
lich vertraut, sowohl mit der Theorie als auch mit der eigentlichen Praxis,
und damit bestens qualifiziert, dieses Buch zu schreiben. Das Verfasser-
team hat die reichen, vielfältigen Hintergründe und Perspektiven der Co-Autoren
zusammengetragen. Auch wenn ich keines der Kapitel selbst verfasst habe,
war ich am Schreiben und der Durchsicht der Texte voll beteiligt und habe
das Zusammenkommen der zahlreichen verschiedenen Perspektiven und
Erfahrungen der Autoren, die über generations- und typenbedingte Unter-
schiede hinausreichen, begleitet und überwacht. Genau um diese Integration
geht es bei der Integralen Lebenspraxis, und das ist eine der vielen Stärken
dieses Buches. Der Schreibstil der Autoren erwies sich als lesbar und transpa-
rent, sie handeln verschiedene schwierige Themen leicht verständlich, klar

und menschlich ab. Ich bin mit diesen Ergebnissen sehr glücklich und stolz, meinen Namen darunterzusetzen.

Integrale Lebenspraxis ist, wie der Name impliziert, der praktische Aspekt der Integralen Theorie. Die Integrale Theorie hat sowohl in ihrer ursprünglichen Form als auch in ihren kritischen Abwandlungen weltweit einen tiefgreifenden Einfluss auf Millionen von Leserinnen und Leser. Wenn Sie sich nur der Integralen Theorie und nicht auch der Integralen Praxis zuwenden möchten, ist das völlig in Ordnung. (Die Integrale Theorie ist bereits als solche eine mentale Praxis und in allen ihren wichtigen Dimensionen eine Zusammenfassung von Praktiken – sie ist eine Landkarte, die sich aus den weltweit wichtigsten Methodologien zusammensetzt.) Aber wenn wir diese zusammengesetzte Landkarte nehmen und in eine zusammengesetzte Praxis umwandeln, ist das Resultat die Integrale Lebenspraxis, eine Praxis also, die in den besten Aspekten der Integralen Theorie gründet. Aus diesem Grund stellt ILP eine wirklich bahnbrechende Praxis für das Erwachen dar, die sich auf der Höhe der Evolution bewegt.

Ich danke Ihnen dafür, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben und sich bereit machen für Ihren eigenen »bedeutenden Entwicklungssprung von großer Tragweite«. Sind Sie bereit? Dann lassen Sie uns beginnen!

*Ken Wilber, Denver/Colorado
Winter 2008*

Dank

Das Buch, das Sie hier lesen, ist über einen Zeitraum von Tausenden von Jahren entstanden. Wir waren beim Schreiben den visionären Pionierinnen und Pionieren der Vergangenheit bewusst dankbar – jenen Menschen, die sich bemüht haben, weiter zu sehen, tiefer zu fühlen, bedingungsloser zu lieben und achtsamer zu leben, als es bislang der Fall war, und denen, die in ihrem radikalen Erwachen alle Anstrengung hinter sich ließen. Die Linie dieses außergewöhnlichen Vermächtnisse – unserer Brüder und Schwestern, spirituellen Lehrerinnen und Lehrern, Heldinnen und Helden aus uralten und modernen Zeiten – entwickelte sich »von Eden an« (engl.: *Up from Eden*, Anspielung auf den Titel des in Deutsch als *Halbzeit der Evolution* erschienenen Buches von Ken Wilber, Anm.d.Ü.), um den fruchtbaren Boden zu bereiten, auf dem wir standen, während wir schufen, was Sie jetzt in den Händen halten.

Besonders erwähnen möchten wir hier die mutigen Begründerinnen und Begründer der *Human Potential-Bewegung*, die in den 1960er-Jahren begann und sich seitdem immer weiter entwickelt hat. Diese Menschen experimentierten mit neuen transformativen Praktiken, Methoden, Synthesen und gaben Zeugnis sowohl von den kraftvollen Energien als auch den Fallgruben, die dieser Weg birgt. Besondere Bedeutung kommt dabei Michael Murphy und George Leonard zu, die sich schon früh mit Ken Wilber zusammentaten, um sich für einen ausgewogeneren oder integraleren Ansatz für die Praxis einzusetzen, den sie in ihrem bahnbrechenden Buch *The Life we are given* (2005) beschrieben.

Ein großes Dankeschön geht auch an das Team großartiger Kolleginnen und Kollegen, die uns halfen, viele der Ideen und Praktiken zu entwickeln, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen. Dazu gehören Jeff Salzman, Huy Lam, Diane Hamilton, Bert Parlee, Willow Pearson, Rollie Stanich, Cindy Lou Golin, Sofia Diaz, Brett Thomas, Rob McNamara und Shawn Phillips. Diese außergewöhnlichen Menschen haben zahlreiche Seminare, Work-

shops und Übungsgruppen geleitet und damit das Leben Tausender berührt, die durch ihre Fragen, ihr Feedback und die ernsthafte Umsetzung des hier Erfahrenen ebenfalls zur Evolution von ILP beigetragen haben. Unsere besondere Wertschätzung gilt dabei Genpo Roshi und dem von ihm entwickelten *Big Mind Prozess*, durch den die an seinen Seminaren Teilnehmenden oft einen kurzen Blick auf ihr »Ursprüngliches Gesicht« erhaschen konnten. (Tatsächlich hätten wir *Big Mind* mit in dieses Buch aufgenommen, doch dieser Prozess erfordert selbst ein ganzes Buch oder eine DVD – oder, noch besser, einen lebendigen Workshop –, um wirklich Erfahrungen damit machen zu können. Weitere Informationen über *Big Mind* finden Sie unter *Big-Mind.org.*) (siehe auch das Buch von Genpo Roshi, *Big Mind: Großer Geist – Großes Herz*, erschienen im Aurum Verlag, Anm.d.Ü.)

Auch andere Menschen haben wertvolle Beiträge geleistet, darunter Normali Perera, Clint Fuhs, Nicole Fegley und Kelly Bearer sowie Frank Marrero, Ted Phelps und Marc Gafni (auf deren Arbeit, zusammen mit der von Jonathan Gustin und Bill Plotkin, wir uns bei der Formulierung des letzten Kapitels »Das einzigartige Selbst« gestützt haben). Dankend erwähnen möchten wir auch die Arbeit der Herausgeber und Grafiker, die mit ihren Talenten zu diesem Projekt beigetragen haben. Zu unseren Herausgebern und Lektoren gehören Liz Shaw, Kendra Crossen Burroughs, Annie McQuade, Deborah Boyar, Jordan Luftig und Nick Hedlund. Joel Morrison, Kayla Morelli und Paul Salamone haben viele der eleganten Grafiken in diesem Buch gestaltet. Unser Dank gilt auch Jonathan Green, Sara Bercholz und der gesamten Belegschaft des Shambhala Verlags, die uns während der Entstehung dieses Buches fachlich zur Seite standen.

Zu den persönlichen Lehrerinnen und Lehrern, die uns zu den Einsichten, die wir in diesem Buch vermitteln, inspiriert und dafür haben wach werden lassen, gehören S.N. Goenka, Richard Weaver, Adi Da Samraj, Rabbi Steven David Kane, Baba Muktananda, John Haught, Chögyam Trungpa Rinpoche, Byron Katie, Gangaji, Doc Childre, Rabbi Shaya Isenberg, Professor M.C. Dillon, Michael Scheisser, Adyashanti, Candice O'Denver, Genpo Roshi, Susanne Cook-Greuter und viele andere, die zu zahlreich sind, um sie hier alle aufzuführen. Anregend, informativ und klärend war auch die Hilfe unserer Freundinnen, Freunde, Kollegen und Lehrerinnen am *Integral Spiritual Center*, darunter Father Thomas Keating, Bruder David Steindl-Rast, Rabbi Zalman Schacter-Shalomi, Roger Walsh, Saniel Bonder, Patrick

Sweeney, Sally Kempton und David Deida. Danken möchten wir auch Andrew Cohen für seinen scharfen Geist, mit dem er sich in Foren wie der Zeitschrift *Was ist Erleuchtung?* einsetzt.

Unser größter Dank gilt wahrscheinlich unseren geliebten Partnerinnen, Familienmitgliedern und engen Freundinnen und Freunden, die uns bei der herausfordernden Aufgabe, dieses Buch zu schreiben, Tag für Tag begleitet haben und ohne deren liebevolle Unterstützung und Begleitung dieser Prozess sehr viel weniger erfreulich und erfüllender (wenn nicht gar unmöglich!) gewesen wäre.

Dieses Buch wäre noch nicht einmal ansatzweise möglich ohne die herausragenden Beiträge von Ken Wilber. Als Meta-Autor nicht nur dieses Buches, sondern der Integralen Lebenspraxis selbst hat er das Gebiet, in dem diese Perspektiven entstehen konnten, konkret abgesteckt. In seinen Büchern und Dialogen hat er den integralen Weltenraum mit Klarheit, Mitgefühl, Gelehrsamkeit und einem höchst dankenswerten Sinn für Humor dargelegt. Er hat uns als Mitautor, Kollege, Mentor, Lehrer und Freund von Anfang an äußerst klug, sprachgewandt und großzügig unterstützt.

Und schließlich möchten wir Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern danken. Der evolutionäre Funke, der Sie zu diesem Buch geführt hat, ist derselbe Impuls, der jeden Pionier und jede Pionierin motiviert hat, die sich jemals an den Grenzen des sich erweiternden Bewusstseins bewegt haben. Durch Ihre aufrichtige Anwendung dessen, was Sie im Folgenden lesen werden, wird die Integrale Praxis lebendig. Wir empfinden es als heiliges Privileg, Ihnen diese Verkörperung einer integralen Vision zu vermitteln.

Terry Patten, Adam Leonard und Marco Morelli
Sommer 2008

Das große Experiment

Seit Tausenden von Jahren haben menschliche Wesen fast überall auf dem Globus bestimmten **Praktiken** gemacht, um ihr Leben zu transformieren und ins Gleichgewicht zu bringen. Von den magischen Ritualen uralter Schamanen bis hin zur kontemplativen Wissenschaft der mystischen Traditionen und den jüngsten wissenschaftlichen Durchbrüchen auf Gebieten wie Gesundheit, Ernährung und körperliche Bewegung haben wir immer einen Weg gesucht, mit unseren tieferen Wahrheiten in Berührung zu kommen, zu Wohlbefinden und Harmonie zu gelangen und unsere größten Potenziale zu verwirklichen.

Heute, im Informationszeitalter, steht dieser unglaubliche Schatz an Wissen, Lehren und Techniken – unser evolutionäres menschliches Erbe – uns in einem Maße zur Verfügung wie nie zuvor in der Geschichte. Die Frage aber ist: Wie können wir diesen Schatz am besten nutzen? Wie bringen wir all das zusammen? Wie können die unzählige Ansätze aus verschiedensten Orten und Zeiten für uns Sinn machen und für unser individuelles und kollektives Leben relevant werden?

Unsere Antwort auf diese Fragen läuft auf ein Experiment im tiefsten Sinne hinaus – auf ein erstaunliches, lebenslanges Abenteuer in Bewusstheit und Menschlichkeit selbst, das uns demütig werden lässt –, auf eine Reise in die Zukunft unseres eigenen Körpers, unseres eigenen Verstands und unseres eigenen Geistes. Das soll nicht heißen, dass dieses Buch einen experimentellen Ansatz vorstellt, der wissenschaftlich nicht erhärtet wäre – weit gefehlt. Vielmehr bedeutet es, dass wir, um die »Daten« der Praxis vor uns zu sehen (und deren Früchte zu kosten), bereit sein müssen, das Experiment selbst auszuprobieren. Das ist, wie wir glauben, eines der aufregendsten und lohnenswertesten Unternehmen überhaupt.

Integrale Lebenspraxis ist ein Weg, um die vielen Praktiken, die im Laufe der Jahrhunderte weitergereicht wurden, sowie die, die sich auf dem neu-

esten Stand von Psychologie und Bewusstseinsforschung befinden und auf anderen führenden Gebieten entwickelt wurden, zusammenzustellen; und zwar geschieht dies mit Hilfe eines theoretischen Rahmens, der für das Leben im 21. Jahrhundert optimal entwickelt wurde. Diese Praxis ist sowohl uralt als auch modern, östlich und westlich, spekulativ und wissenschaftlich und geht doch zugleich über diese Dichotomien hinaus. Integrale Lebenspraxis (oder ILP) ist *integral* – das heißt, »umfassend, ganzheitlich und ausbalanciert«. Sie ist eine Synthese des »Besten vom Besten«, was unsere Traditionen zu bieten haben, kombiniert mit den allerneuesten transformierenden Techniken. Integrale Lebenspraxis ist das freie und furchtlose Erforschen des Terrains unseres eigenen Seins und unserer eigenen Wahrnehmung.

Zusammen mit einer Handvoll weiterer Forscherinnen und Forscher haben die Autoren ILP im Verlauf von über dreißig Jahren entwickelt und dabei die wesentlichsten Schlüssel zu menschlichem Wachstum untersucht. Wir sind stolz darauf, Ihnen die Ergebnisse in diesem Buch vorstellen zu können. Um einen Anfang zu machen, müssen Sie lediglich bereit sein, den Versuch zu wagen – das große Experiment in Ihrem eigenen Leben durchzuführen.

Ganz gleich, ob Sie Anfänger oder fortgeschrittener Praktizierender sind und einen umfassenderen Ansatz für Ihre Praxis suchen – wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen rundum nützlich sein wird. Wir freuen uns darauf, Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer höchsten Anliegen zu helfen, während wir gemeinsam wachsen und uns auf ein strahlenderes Hier und Jetzt zu bewegen.

1 Warum praktizieren?

Wie jede Praxis beginnt auch eine integrale Lebenspraxis mit Inspiration – der Sehnsucht zu wachsen und all das zu werden, was Sie sein können.

Manchmal treffen Menschen die Entscheidung zu praktizieren, nachdem etwas oder jemand zutiefst Wahres in ihnen berührt, geöffnet, erschüttert oder sogar erweckt hat. Manchmal führen die herzerreißenden Lektionen, die das Leben uns beschert – die Erfahrung von intensivem Leid, Sinnlosigkeit oder Schmerz –, zu dem Entschluss zu praktizieren.

Vielleicht wird diese Entscheidung auch durch das inspirierende Beispiel eines Menschen ausgelöst, der sein Leben kompromisslos lebt, oder durch die Lektüre eines Buches, das uns erschütternde Einsichten vermittelt, oder durch die außergewöhnliche Präsenz einer weisen Lehrerin oder eines heiligen Menschen. Manchmal auch durch den Tod eines Freundes oder einer Geliebten. Oder das Leben gerät aus den Fugen, weil jemand plötzlich seine eigenen Spielchen durchschaut.

Wie auch immer: *Irgendwie* bekommen wir ein Ahnung davon, dass es auch Wege gibt, freier, klarer, authentischer, liebevoller und wahrhaftiger zu leben – und wir möchten diese Wege beschreiten.

Seit Tausenden von Jahren werden Menschen auf diese Art und Weise inspiriert. Hatte es eine Person wirklich »gepackt«, wurde sie oft Mönch, Nonne, Schamanin oder Yogi und widmete sich und ihr Leben ganz einem mystischen, spirituellen Pfad. Andere wählten alternative Wege, wurden Samurai oder Kampfsportkünstler und wandten sich intensiv einer transformativen Praxis zu. Das sind ernste, traditionsbeladene Themen, stimmt's?

Aber das muss nicht so sein. Auch wenn die Traditionen sehr viel Weisheit und Schönheit enthalten, ist Praxis ihrem Wesen nach etwas höchst *Lebendiges*. Sie erfindet sich selbst ständig neu. Sie sprengt alle Ketten. Sie muss nicht einer bestimmten Form genügen – und mit Sicherheit nicht *nur* dem Weg der Traditionen folgen. Obwohl natürlich der Geist der Praxis jede Tradition zutiefst beleben kann.

Tatsächlich waren die Traditionen immer abhängig von Innovation und Improvisation. Und so setzen auch wir die Tradition fort, mit der Tradition zu brechen, während wir unseren Durst weiterhin mit der Weisheit der Vergangenheit löschen. Warum? Weil die Welt sich ständig verändert. Weil *wir* uns ständig verändern. Das menschliche Leben hat sich weiterentwickelt – und das gilt auch für die Praxis. Eine persönliche integrale Lebenspraxis hat viele Schichten und Dimensionen. Sie geht so tief wie Sie sind und passt sich Ihrem einzigartigen Leben an. Sie kann und wird unzählige Phasen und Wandlungen durchlaufen. Doch die *Essenz* von ILP ist ganz simpel und verkörpert in jedem Kontext, ob uralte oder modern, die Intention von authentischer Praxis: *wahr, real* und *ganz* zu sein – damit Sie in allen Richtungen und Dimensionen Ihres Seins *erwachen*.

Integrale Lebenspraxis bedeutet, ganz real zu leben, das heißt, im eigenen Leben wirklich auf den Boden zu kommen – vielleicht wie nie zuvor. Man könnte auch sagen, diese Praxis bringt die »*Real*-heit«, die Sie bereits besitzen, auf eine höhere, integriertere Ebene. ILP ist Ausdruck Ihres Impulses, so achtsam wie möglich zu sein – *jetzt, jetzt* und nochmals *jetzt* – und in dieser Achtsamkeit allmählich zu wachsen.

Außerdem ist sie verwurzelt in tiefer Fürsorge – der Fürsorge für uns selbst, für andere und diese mysteriöse Existenz. Diese Fürsorge inspiriert uns, in unserem Leben etwas bewirken und mehr geben zu wollen, unsere blödsinnigen, engen und beschränkten Sichtweisen hinter uns zu lassen und dafür zu sorgen, dass Freiheit, Liebe, Offenheit und Tiefe in uns und anderen und dieser ebenso schönen wie schrecklichen Welt wachsen.

Und aus einer bestimmten Perspektive ist Praxis einfach das, *was ist* – eine persönliche Entscheidung und ein aufrichtiger Lebensstil –, etwas, um das es sich wirklich nicht lohnt, viel Aufhebens zu machen ...

Hier ein paar weitere Gründe dafür, sich einer ILP zu widmen:

- Um Krisen, Schmerz oder Leid annehmen und damit arbeiten zu können.
- Um ein besserer Mensch zu werden – auf allen Ebenen, in allen Bereichen.
- Integer und vorzüglich zu leben.
- Über sich selbst hinauszuwachsen.
- Aufzuwachen!

- Als Weg, alles zu verstehen oder in allem einen Sinn zu finden.
- Um Ihre höchsten Ideale zu leben.
- Lebendiger und kreativer zu werden.
- Um Ihre tiefste Aufgabe zu finden und/oder in Ihrem Leben zu erfüllen.
- Anderen mehr Liebe und Fürsorge entgegenzubringen.
- Ihr Bestes zu geben.
- Sich mit dem Leben, dem Universum und GEIST auszutauschen.
- An der Evolution des Bewusstseins teilzuhaben.
- Weil Sie verliebt sind in das Große Mysterium (oder Gott).
- Aus keinem besonderen Grund – Sie fühlen sich einfach dazu hingezogen.

Viele Menschen gelangen zu ILP, nachdem sie Erfahrungen mit einer bestimmten Praxis gemacht haben, die ihnen ab einem gewissen Punkt nicht mehr vollständig oder umfassend genug zu sein schien. ILP bietet Raum für alles, was Sie mitbringen, wenn Sie diesen Weg antreten:

- Vielleicht haben Sie Erfahrungen im Training für Hochleistungssport oder Sportwettkämpfe.
- Vielleicht haben Sie Ihr Denken und Fühlen so geschult und diszipliniert, dass Sie damit beruflich sehr erfolgreich sind.
- Vielleicht praktizieren Sie Yoga oder Meditation, möglicherweise sogar seit Jahrzehnten.
- Vielleicht haben Sie Ihre Psyche tief und gründlich erforscht und sich mit Ihrem Schatten konfrontiert.
- Vielleicht hat Ihre tiefe Liebe zu Gott oder einem wegweisenden Lehrer Sie bewegt zu praktizieren.
- Vielleicht ist Ihr Interesse an ILP erwachsen aus Ihrer Gelehrtheit, Ihrer Einsicht und Ihrem Durst, zu verstehen.

Manche radikalen Lehrer und Lehren weisen auf die Beschränkungen hin, die viele unsere Beweggründe für die Praxis enthalten. Zumindest beginnen die meisten von uns ihre Praxis als »spirituelle Materialisten«. Wir wollen durch spirituelle Übungen bestimmte Dinge erreichen und uns ganz als eigenständiges Individuum fühlen oder Erfüllung finden. Das ist nichts weiter als eine subtilere Form von Egoismus. Doch in dem Maße, wie wir reifer

werden, sind wir meist nicht mehr ausschließlich auf die Verfolgung egoistischer Motive aus und geben diese nach und nach auf. Das grundlegendste Paradox ist das des *Suchens*. Jeder Mensch beginnt den Weg als Suchender, und doch muss der Suchende die Vorstellung überwinden, dass etwas fehlt – und damit die Suche aufgeben –, um auf seinem Weg Erfüllung zu finden. Unsere Motive entwickeln sich also auf natürliche Weise weiter.

Aber keines dieser Motive ist zwangsläufig falsch. Wir müssen nicht warten, bis unsere Beweggründe vollkommen rein sind. Menschen finden unzählige Gründe für die Praxis – und jede dieser Motivationen ist gültig ... und begrenzt. Das Schöne an der Praxis ist, dass sie uns transformiert, sodass wir über unsere ursprünglichen Intentionen hinauswachsen – und weitermachen! Auch unsere Motivationen für das Praktizieren entwickeln sich im Prozess unseres Reifens weiter. Jede von ihnen trägt etwas zu unserem Weg bei, selbst wenn wir sie schließlich alle hinter uns lassen.

Letzten Endes fließen all unsere Motivationen und Absichten im gegenwärtigen Augenblick zusammen: Wie sieht unsere Praxis *genau jetzt* aus? Es gibt nicht den einen und einzigen besten oder richtigen Weg zu praktizieren, sondern viele mehr oder weniger optimale Wege. ILP wirft überflüssigen Ballast ab und begnügt sich mit dem Wesentlichen. So finden Sie leicht eine Praxis, die mit einem Minimum an Zeitaufwand für Sie etwas bewirkt.

Sollen wir beginnen?

Zu den Praktiken und Übungen in diesem Buch

Sie finden über das gesamte Buch hinweg viele erfahrungsorientierte Übungen, die Ihnen helfen, Theorie in Praxis umzusetzen. Einige dieser Übungen sind explizit »integral« und speziell für ILP entwickelt worden – sie heißen **Gold-Star-Übungen**. Andere stammen aus anderen Quellen, wurden aber an einen integralen Kontext angepasst. Manche Gold-Star-Übungen vermitteln wir Ihnen in höchst konzentrierter Form als sogenannte **1-Minuten-Module**. Sie können alle diese Module praktisch jederzeit mühelos anwenden, um in Ihrem Alltag zu praktizieren – jetzt sofort! »Erfahrungsorientiert« ist im umfassenden Sinne gemeint: Es gibt *körperliche*, *mentale* und *spirituelle* Erfahrungen. Versuchen Sie sich, wenn Sie eine Gold-Star-Übung oder ein 1-Minuten-Modul machen wollen, für die Form von Erfahrung zu öffnen,



1-Minuten-Modul **Was ist Ihre tiefste Motivation?**

Es ist wichtig, in Kontakt damit zu kommen, was Praktizieren für Sie bedeutet. Hier eine Möglichkeit, Ihre Motive zu überprüfen. Sie können diese Übung jetzt gleich ausprobieren, doch ist es auch eine großartige Sache, sie regelmäßig zu Beginn jeder Praxis zu machen – und Sie brauchen dafür weniger als eine Minute!

Legen Sie beide Hände auf Ihr Herz und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Spüren Sie alles, was in Ihrem Kopf, Herz und Bauch gerade passiert. Fühlen Sie jetzt bewusst nach, wie Ihre tiefste Motivation für die Praxis aussieht. Was ist Ihr ganz realer, sehnlicher Wunsch? Was steht hinter dem »Drängen« oder »Ziehen«, das Sie in diesem Augenblick empfinden? Was zeigt sich in Ihrer Selbstwahrnehmung?

Vielleicht sind Sie auf der Suche nach außergewöhnlichen Erfahrungen; oder einfach nur neugierig auf das, was passieren wird; oder fühlen etwas, das Sie nicht wirklich beschreiben können. Spüren Sie, was Sie in diesem Augenblick am tiefsten motiviert und seien Sie sich dessen gewahr.

Zum Abschluss fühlen Sie den Zeugen Ihrer Erfahrung oder sind sich dieses Zeugen gewahr – des Zeugens als dem Aspekt Ihrer Wahrnehmung, der den Inhalt, der Ihre Erfahrung ist, einfach beobachtet. Wer ist der oder die Erfahrende hinter dieser und jeder Erfahrung? Was ist sich Ihrer Moti-

2 Was ist Integrale Lebenspraxis?

Die Alten Griechen benutzten den Begriff »Kosmos« (mit K) für die Bezeichnung eines Universums, das nicht nur die physische Realität von Sternen, Planeten und Schwarzen Löchern umfasst (was *cosmos* üblicherweise bedeutet), sondern auch die Dimensionen von Verstand, Seele, Gesellschaft, Kunst, GEIST* – mit anderen Worten: alles.

Wie auch immer Ihre Beweggründe aussehen mögen – die Absicht, eine Praxis zu beginnen, zu erneuern oder zu vertiefen, ist ein wunderbarer erster Schritt. Aber wie setzen Sie diese Entscheidung um, wenn Sie sie erst einmal getroffen haben? Dreißig Jahre Erfahrung haben uns gezeigt, dass eine Praxis ohne einen Bezugsrahmen, in den sie eingeordnet werden kann, einfach zu Brei zerfällt. Ein *integraler* Bezugsrahmen kann Ihnen helfen, die vielfältigen

Optionen, die Sie haben, sinnvoll zu nutzen, indem er für höchste Flexibilität und Einschließlichkeit sorgt, damit Sie Ihren Intentionen möglichst vollständig und gründlich gerecht werden und Ihr Potenzial verwirklichen können.

Ein radikal umfassender Ansatz

Der Bezugsrahmen der Integralen Lebenspraxis ermöglicht maximale Flexibilität. Es handelt sich hier nicht um ein festes Programm, das Sie unkritisch, humorlos und vielleicht sogar mit einer gewissen Arroganz einhalten müssen, bis Sie erleuchtet sind, mehr Erfolg haben, besser aussehen und eines Tages hoffentlich ein vollkommener Mensch geworden sind. Vielmehr gibt Ihnen der Rahmen eine Reihe von Werkzeugen an die Hand, mit denen Sie Ihre ganz eigene einzigartige, persönliche Praxis gestalten können; und zwar so, wie es für Sie in diesem Augenblick am besten funktioniert, und auch in dem Wissen, dass sich dies im Laufe der Zeit immer wieder ändern wird.

Der »integrale« Aspekt von ILP ist **radikal umfassend**. Um das sein zu können, bezieht er sich auf eine begriffliche Landkarte, die AQAL heißt (eine Abkürzung für »alle Quadranten, alle Ebenen«, wir erläutern dies in Kürze ausführlicher). AQAL (ausgesprochen: *Ah-qual*) ist *eine Theorie von allem* – ein Weg, Leben und Realität in sehr weit gefassten und trotzdem präzisen Begriffen zu verstehen. AQAL ist eine Landkarte des Bewusstseins, des Kosmos und der menschlichen Entwicklung auf jeder Ebene und in jeder Dimension, die sich uns darstellt.

Theoretisch betrachtet, ist AQAL eine Landkarte von Landkarten oder eine *Meta-Theorie*, welche die Kernwahrheiten Hunderter anderer Theorien enthält. Sie ordnet die tief greifenden Einsichten der spirituellen Traditionen, von Philosophie, moderner Wissenschaft, Entwicklungspsychologie und vielen anderen Disziplinen zu einem zusammenhängenden Ganzen. AQAL steht für die vielen Perspektiven, die große Denker, Lehrerinnen und Forscher zu unserem Verständnis des Selbst und der Welt beigetragen haben.

Aber damit endet es nicht, denn AQAL ist auch intuitiv – es beschreibt *das Terrain Ihres eigenen Gewahrseins*. Sie brauchen keine hochraffinierte technische Ausrüstung oder einen Doktorabschluss, um die Vorzüge einer Perspektive zu genießen, die auf AQAL beruht. Sie müssen lediglich eine neue Art von Gewahrsein in Ihre gelebte Erfahrung einbringen.

Das ist dem Erlernen einer neuen Sprache vergleichbar. Anfangs fühlen Sie sich wahrscheinlich unsicher, wenn Sie versuchen, sich an das neue Vokabular zu erinnern, und geraten hin und wieder ins Stolpern bei dem Versuch, sich in der neuen Sprache auszudrücken. Mit der Zeit jedoch entdecken Sie, dass Sie die neue Grammatik in dem Maße, wie Sie sie anwenden, immer leichter erinnern und benutzen können, selbst wenn Sie instinktiv noch immer in Ihrer Muttersprache denken und aus dieser in die neue Sprache übersetzen.

* Der transzendente »Geist« (engl. *spirit*) wird, um ihn vom denkenden Geist oder Verstand (engl. *mind*) zu unterscheiden, in der Wilberschen Terminologie meist in Großbuchstaben geschrieben, so wie es sich auch in Wilbers Schriften »eingebürgert« hat. (Anm.d.Ü.)

Mit zunehmender Übung können Sie dann in der neuen Sprache immer selbstverständlicher denken und beherrschen sie allmählich besser. Mit der Zeit beginnen Sie sogar in dieser Sprache zu träumen. Aber Sie haben Ihre alte Sprache nicht verlernt – Sie sind zweisprachig geworden. Je fließender Sie sprechen, desto mehr verbindet sich diese Sprache mit Ihrem Wesen und wird zu einem Teil dessen, wer Sie sind. Schon bald fließen Ihnen die Worte mühelos von den Lippen und Sie sind imstande, mit einer ganz neuen Art von Menschen auf ganz neue Art und Weise zu kommunizieren. Ihre Welt hat sich erweitert um neue Horizonte, die Sie für sich bislang vielleicht gar nicht als Möglichkeit in Betracht gezogen haben.

AQAL ist »der Motor« für die Integrale Lebenspraxis

Weil AQAL versucht, den Kosmos als solchen auf einer Landkarte darzustellen, bezieht ILP fast jeden Aspekt unseres Lebens mit ein. Wenn Sie mit einer integralen Lebenspraxis beginnen, lernen Sie, mehr Perspektiven einzunehmen und üben sich, indem Sie dies immer freier und flexibler vermögen, in jeder Dimension Ihres eigenen Seins. Das ist nicht nur ein mentales Spiel, sondern gefühlte und gelebte, verkörperte Intelligenz. Integrale Lebenspraxis heißt AQAL auf das Leben anwenden – ein Leben der bewussten Evolution in allen Bereichen Ihres Seins.

Wir haben uns bei der Entwicklung der Integralen Lebenspraxis einige entscheidende Fragen gestellt:

- Welches sind die effektivsten und wesentlichsten Praktiken der alten Traditionen?
- Welche neuen Einsichten in die Praxis bieten jüngste Entdeckungen?
- Wie können wir die Muster finden, welche die unterschiedlichsten Einsichten und Methodologien miteinander verbinden?
- Wie können wir dieses Wissen nutzen, um lebenslanges Wachstum und Erwachen zu fördern?

Wir sind nicht die Ersten, die eine Synthese aus Ost und West versuchen oder die aus den religiösen Traditionen die Essenz der spirituellen Weisheiten herauskristallisieren wollen. Und doch liefert AQAL offensichtlich einige ent-

scheidende, bislang fehlende Schlüssel zu einem wirklich universellen Ansatz für die Praxis, der die gesunden Unterschiede zwischen divergierenden Wegen respektiert und diese darin sogar bestärkt.

So großartig das klingen mag, die grundlegenden Prinzipien sind nicht besonders komplex oder schwer zu verstehen. Integrale Lebenspraxis wurde entwickelt für und von Menschen des 21. Jahrhunderts, die mit einem vollen Terminkalender leben. Weder Sie noch wir können es uns leisten, unsere Zeit zu verschwenden. Deswegen finden Sie in diesem Buch keine Praxis, die nicht hocheffizient ist. ILP ist völlig kompatibel mit dem schnellen Lebensstil voll berufstätiger Menschen. Aber wir haben auch keine Abkürzung gewählt. Wenn Sie mit Ihrer Praxis wirklich tief gehen möchten, kann ILP Ihnen dazu schnell und direkt verhelfen.

Wie funktioniert ILP? Erstens schlagen wir Ihnen vor, Ihre Praxis in Form von **Modulen** zu gestalten. Ein *ILP-Modul* ist eine Kategorie der Praxis, die sich auf einen speziellen Aspekt Ihres Seins wie Körper, Verstand, Geist oder Schatten bezieht. Wenn Sie herausfinden, in welchen Modulen Sie praktizieren, bekommen Sie einen Überblick über Ihr Praxisleben und sehen klar vor sich, in welchen Bereichen Sie bereits praktizieren und welche Sie bislang ausgelassen haben.

Der Vorteil eines modularen Ansatzes ist, dass Sie mit einer Handvoll Module alle Schlüsselbereiche Ihres Lebens mit einbeziehen können – und Sie entscheiden, wie Sie sie anwenden. ILP diktiert Ihnen nicht, welche speziellen Übungen Sie machen sollen – und mit »Übungen« meinen wir bewusst und regelmäßig praktizierte Aktivitäten wie Yoga, Gewichtheben, Tagebuchschreiben, anderen Menschen dienen usw. Vielmehr schlägt ILP Ihnen ein paar generelle Bereiche – das heißt Module – vor, die wesentlich sind, und andere, die ebenfalls wichtig aber optional sind, sodass Sie entscheiden können, wie und ob Sie in diesen Bereichen praktizieren wollen. Das macht es Ihnen leichter, die für Sie passenden Übungen auszuwählen und dabei alle Grundpfeiler zu berücksichtigen.

Zweitens ist ILP **anpassbar**, das heißt, Sie können Ihre Praxis so vereinfachen und verkürzen, dass Sie in Ihren zeitlichen Rahmen passt. Stellen Sie oft fest, dass Sie zu viel anderes zu tun haben, um praktizieren zu können? Für die grundlegende Form der Integralen Lebenspraxis brauchen Sie nur zehn Minuten täglich. Deswegen kann *jede und jeder*, ganz gleich wie beschäftigt, eine integrale Lebenspraxis machen.

Integrale Lebenspraxis ist ...

Die optimale, übergreifende Schulung, die einen synergistischen Effekt auf Körper, Verstand und Geist in Selbst, Kultur und Natur hat.

Modular, sie ermöglicht Ihnen die beliebige Zusammenstellung und Kombination von Übungen in speziellen Bereichen oder »Modulen«.

Anpassbar, je nachdem wie viel – oder wenig – Zeit Sie haben, bis zu 1-Minuten-Modulen.

Flexibel gestaltbar, je nach individuellem Lebensstil – Sie entwickeln ein für Sie persönlich wirkungsvolles Programm und passen es nach Bedarf kontinuierlich an Ihre Gegebenheiten an.

Die **kristallisierte Essenz** traditioneller Praktiken – ohne deren kulturelle oder religiöse Altlasten – und damit eine hochkonzentrierte und effektive Praxis für das Leben im postmodernen Zeitalter.

Integral, da sie auf der AQAL™-Technologie beruht, einem Bezugsrahmen, der »alle Quadranten, alle Ebenen« umfasst, um all die vielen Kapazitäten, die menschliche Wesen besitzen, auf einer Landkarte zu verzeichnen.

Sind Sie interessiert an einer tiefen und schnellen Transformation? Sie können die Grundlagen von ILP auch anwenden, um Ihr Leben ganz der Praxis zu widmen – mit der gleichen Intensität wie traditionelle Mönche und Nonnen oder Olympiasportlerinnen und -sportler. Ihre Praxis kann mehrere Stunden täglich umfassen und auch den Besuch von Retreats oder das Leben in einer Gemeinschaft mit einschließen, die sich ganz der Praxis widmet.

Haben Sie in Bezug auf die Praxis ein breites Spektrum an oder ganz spezielle Interessen? ILP ist **flexibel gestaltbar**, sodass Sie Ihre eigenen individuellen Interessen, Vorlieben und Bedürfnisse einbringen können. Integrale Lebenspraxis zwingt Ihnen keine rigiden Strukturen auf, sondern schafft vielmehr einen flexiblen, offenen Raum, in dem Sie sich den vielen Dimensionen Ihres Seins kreativ widmen können.

Wenn wir bestimmte Praktiken wie die Gold-Star-Übungen vorschlagen, sind dies **konzentrierte** und **kristallisierte** Formen von Praxis – die das Wesentliche beibehalten und unwesentlichen Ballast abwerfen –, damit Sie »möglichst viel für sich herausholen können«. So können Sie sicher sein, keine Zeit zu verschwenden.

Und schließlich ist **ILP integral**, womit wir konkret meinen, dass AQAL der »Motor« der Integralen Lebenspraxis ist. AQAL ist die umfassendste Landkarte des Bewusstseins, die uns zur Zeit zur Verfügung steht, und die Integrale Lebenspraxis nutzt diese Landkarte für die Gestaltung einer Praxis, die auf der Höhe des 21. Jahrhunderts ist. Die AQAL-Struktur der Integralen Lebenspraxis schafft nicht nur Raum für höheres Wachstum und Selbstverwirklichung, sondern auch und besonders für das Erwachen zum So-Sein oder der immer gegenwärtigen *Ist*-heit dieses Augenblickes, und dieses, und dieses ... oder dessen Erkenntnis.

Das universelle (und besondere) Abenteuer des Erwachens

Das Abenteuer des Erwachens ist eines der universellsten menschlichen Ereignisse. Alle möglichen Formen annehmend, ist es ein zutiefst kreativer, unberechenbarer und nicht programmierbarer Prozess. Die Windungen und Strömungen des Flusses schließen auch Strecken wie »die dunkle Nacht der Seele« ein oder führen zu Pforten, durch die wir nur auf Knien gelangen. Manche Menschen erleben Erwachen und Transformation als eine Feuerprobe, andere als ein »Aufblühen« oder eine Liebesaffäre mit Gott.

Die Prinzipien von ILP sind bemerkenswert klar und einfach, sodass die Praxis für fast jede und jeden zugänglich ist. ILP liefert Praktizierenden einen *strukturierenden Bezugsrahmen* für lebenslanges Lernen und Transformation. Indem sie das große Bild von Bewusstsein, Leben, Wachsen und Erwachen beleuchtet und die wesentlichen Elemente von Praxis herauskristallisiert, hilft sie Ihnen, alles überflüssige Gepäck abzuwerfen und sich auf das kraftvolle, lebendige Herz der Praxis zu konzentrieren, während Sie gleichzeitig Raum haben, das ganz in Ihrem eigenen Stil und auf Ihre individuelle Weise zu tun.

Jeder traditionelle Weg orientiert sich an seinem eigenen einzigartigen Bild vom Erwachen. Selbst das moderne wissenschaftliche Bewusstsein begann mit seiner eigenen »Erleuchtung« (im Amerikanischen steht hier der Begriff »enlightenment«, der sowohl Aufklärung als auch Erleuchtung bedeutet, Anm.d.Ü.). ILP lehnt bestimmte Formen des Erwachens nicht zugunsten der neuesten Marotten ab. Vielmehr geht es hier darum, existierende Wege zu *verstehen* und zu *ergänzen*, damit sie noch wirkungsvoller werden, und zwar so, dass es Menschen von heute entspricht.

ILP bietet Praktizierenden (aller religiösen oder nicht religiösen Wege) einen neuen, klaren Bezugsrahmen, den sie nicht nur benutzen können, um ihre bestehende Praxis zu verstehen und »auf den neuesten Stand zu bringen«, sondern mit dessen Hilfe Menschen der verschiedensten Wege über den universalen Kern der Praxis gründlich und sinnvoll *kommunizieren* können.

Das bedeutet: Sowohl Christen als auch Juden, Muslims, Buddhisten, Hinduisten und sämtliche anderen religiösen, indigenen und traditionsübergreifend Praktizierenden können diesen integralen Ansatz für sich nutzen und sich über ihre Praxis in einer allgemein verständlichen Sprache austauschen. Nebenbei bemerkt stellt dies auch neue Verbindungen her, weil deutlich wird, wie viel man gemeinsam hat – selbst mit Menschen, die keine religiöse Weltanschauung haben. Auch Atheisten und Agnostiker können ILP in ihrem Leben aktiv anwenden, da der AQAL-Bezugsrahmen in Bezug auf »Glaube« neutral ist. Er setzt kein bestimmtes Glaubenssystem voraus (schließt aber auch keines aus).

Das kommt einem dringenden und ernst zu nehmenden Bedürfnis entgegen. Ein Buddhist beispielsweise kann die Frage, wie er mit seiner Praxis alltäglichen Herausforderungen am besten begegnet, leicht mit einer Freundin aus derselben Tradition besprechen. Aber könnte er das mit einer Christin? Oder einem Muslim? Das Gleiche gilt für spirituelle Anwärtler anderer Traditionen. Wir müssen Wege finden, uns mit verschiedenen Traditionen und jenseits aller Traditionen über unsere Praxis auszutauschen. Die wachsende internationale Gemeinschaft spiritueller Praktizierender muss eine gemeinsame Sprache finden, wenn wir im Dienst des größeren Guten zusammenkommen wollen.

Dieses Buch ist ein Ergebnis eines Gesprächs über eine neue evolutionäre Richtung in der integralen Lebenspraxis, einer Richtung, die zukünftige Forscherinnen und Forscher mit ihrer Arbeit auf den höchsten Ebenen des menschlichen Bewusstseins bewegen, aufnehmen und fortsetzen werden. Mit Hilfe der Integralen Lebenspraxis können wir ein Untersuchungs-, Forschungs- und Anwendungsgebiet definieren, das sich gerade erst zu entfalten beginnt.

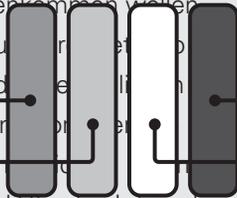


Abbildung 2-1
Beginnen Sie mit den vier Kernmodulen

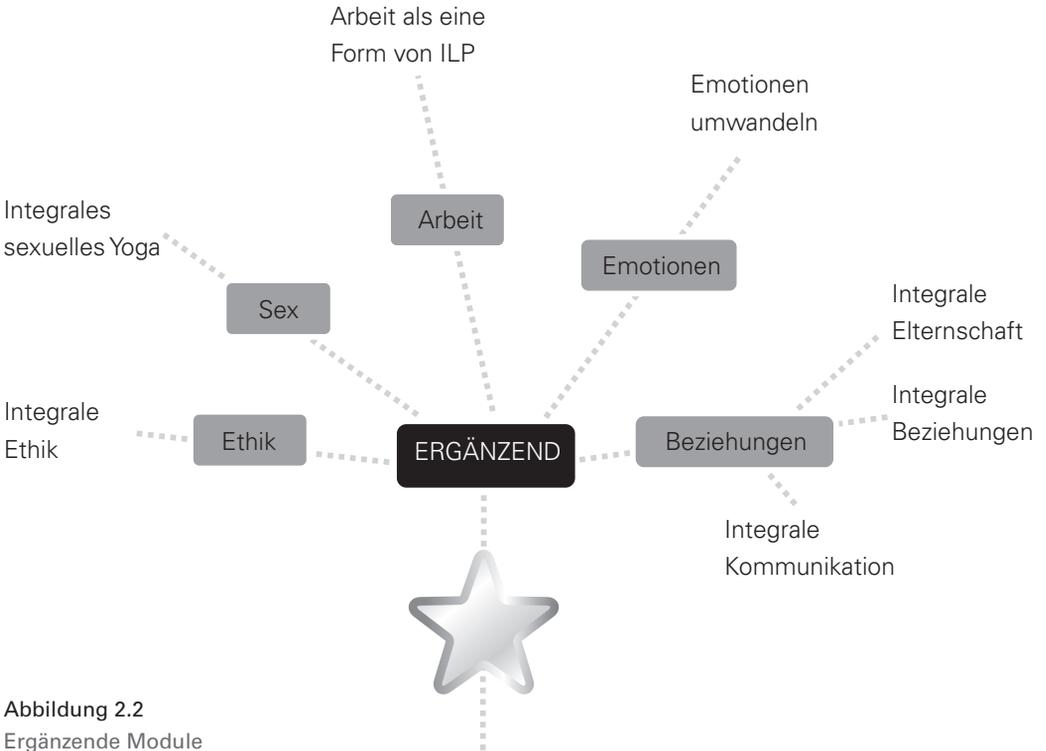


Abbildung 2.2
Ergänzende Module

Startrampe: Vier Kernmodule

Integrale Lebenspraxis hat **vier Kernmodule**:

- Körper
- Verstand
- Geist
- Schatten

Wichtige ergänzende Module sind:

- Integrale Ethik
- Integrales sexuelles Yoga
- Arbeit
- Emotionen umwandeln

- Integrale Elternschaft
- Integrale Beziehungen
- Integrale Kommunikation

KÖRPER

SCHATTEN

VERSTAND

GEIST

Der universelle Ausgangspunkt für ILP sind die **vier Kernmodule**, und zwar deswegen, weil diese sich auf die vier primären Dimensionen des individuellen Seins beziehen: **Körper, Verstand, Geist** und **Schatten**. Sie brauchen für diese Module nichts und niemanden außer sich selbst. Sie können also, wenn Sie möchten, selbstständig damit arbeiten. Wenn Sie in jedem dieser vier Bereiche kontinuierlich bestimmte Übungen machen, fördern Sie Ihre Gesamtentwicklung und beschleunigen diese erheblich. Durch die vielen verschiedenen Perspektiven agieren Sie dann in praktisch allen Bereichen Ihres Lebens innerlich und äußerlich mit mehr Klarheit, Präsenz und Vitalität.

Traditionelle spirituelle Wege legen meist nur auf zwei oder drei dieser Module Gewicht – fast keiner bezieht das Schattenmodul mit ein. Moderne und postmoderne Wege der Selbstentfaltung beziehen oft die Schattenarbeit mit ein, werfen aber oft das Verstandmodul über Bord, und im GEISTmodul fehlt ihnen häufig die Tiefe und Strenge der meditativen Traditionen.

Wenn Sie in jedem der vier Kernmodule auch nur eine Übung machen, haben Sie eine integrale Lebenspraxis. Mehr ist nicht erforderlich. Und wenn Sie dabei weise vorgehen, vermeiden Sie die üblichen Fallgruben, die eine sinnvolle Transformation verhindern können.

Manche Menschen fragen: »Aber was ist, wenn ich mich außer auf die vier Kernmodule wirklich noch auf andere Themen konzentrieren muss?« Natürlich tun Sie das dann auch! Sie können durch die Übungen in den ergänzenden Modulen in alle Ihre wichtigen Beziehungen und Aktivitäten (Beruf, Partnerschaft, Familie und anderes mehr) Gewahrsein und Fürsorge einbrin-

gen. *Jedes* Modul kann zur gegebenen Zeit für Sie im Vordergrund stehen. *Alle* Module – Kernmodule und ergänzende Module – sind wichtig. Wenn Sie sich in einer Phase befinden, wo Sie sich fragen, wie Sie Ihr Berufsleben mit Ihrer tieferen Lebensaufgabe und der Leidenschaft Ihres Herzens in Einklang bringen können, möchten Sie sich wahrscheinlich auf das **Arbeitsmodul** und die Entfaltung Ihres **einzigartigen Selbst** konzentrieren. Haben Sie sich gerade verliebt (oder sind auf der Suche nach einem Liebespartner) oder bearbeiten mit Ihrem Liebsten bestimmte Themen, möchten Sie sich wahrscheinlich auf das **Beziehungsmodul** konzentrieren. Sollten Sie gerade eine Familie gründen – dann, richtig geraten, konzentrieren Sie sich auf das **Elternschaftsmodul**.

Wir empfehlen die vier Kernmodule als **Grundlage**, nicht als rigide, dogmatische Struktur. Das Buch Ihres Lebens hat viele Kapitel, und die Schwerpunkte Ihrer Praxis werden sich immer wieder entsprechend verlagern. Die ILP-Module sind ein Weg, die zentralen Dimensionen Ihres Lebens zu berücksichtigen. Außerdem ist ein fest begrenzter, theoretischer Aspekt Ihres S **Geist** üssen i **Verstand** t nicht distanziert und rigide verfahren. Module geben uns eine Orientierung für das Praxisleben, bringen wicht und lassen es zu einer Einh **Körper** räische Bezeich- hier weniger wichtig als die Energ **Erksträftigkeit** und Entschiedenheit, mit der Sie Ihre Praxis verfolgen.



Gold-Star-Übungen

Jedes Modul enthält bestimmte Übungen, aus denen Sie wählen können. Das **Körpermodul** zum Beispiel fasst ein breites Spektrum an Übungen wie Gewichtheben, Aerobic, Yoga, Qi Gong, Diät und Ernährung. *Jede* Praxis im körperlichen Bereich Ihres Lebens konzentriert, kann als Teil des Körpermoduls gelten. Auf ähnliche Weise gehören zum **GEIST** wie Gebet, Meditation und Andacht, weil diese sich auf die geistliche Dimension Ihres Seins beziehen.

Wir haben für jedes der vier Kernmodule eine Reihe von *Praktiken* entwickelt, die wir empfehlen und **Gold-Star-Übungen** nennen. Dies sind eigens von uns entwickelte, auf AQAL basierende Übungen, die sich für das Leben im 21. Jahrhundert besonders gut eignen und die besten traditionellen, mo-

Abbildung 21
Gold-Star-Übungen

Die Matrix der Integralen Lebenspraxis

Kernmodule						Ergänzende Module				
MODULE										
Körper	Verstand	Geist	Schatten	Ethik	Arbeit	Beziehungen	Kreativität	Seele		
Arbeit mit den 3 Körpern ★ FIT (Kraft-Training) ★ Aerobic & Körperübungen Ausgewogene Ernährung & bewusstes Essen Yoga Kampfsportkünste Sport & Tanz	Lesen & Studieren Diskussion & Debatte Schreiben & Tagebuchführen Sich anschauen, welche Weltanschauung für Sie Bedeutung hat Integraler (AQAL) Bezugsrahmen ★ Einen Abschluss erwerben	Meditation Gebet Die drei Gesichter von GEIST ★ Integrales Erforschen ★ Spirituelle Gemeinschaft Gottesdienst Gesang, Chor Mittführender Austausch	3-2-1-Prozess Traumarbeit Tagebuch schreiben Psychotherapie Familien- und Paartherapie Emotionen umwandeln Kunst, Musik & Tanztherapie	Erforschen von Moral Integrale Ethik ★ Ehrenamtliche Arbeit Soziale Aktivitäten Berufsethik Menschlichkeit Anderen aufrichtig dienen	Rechter Lebenserwerb Zeitmanagement Berufsausbildung Integrale Kommunikation ★ Personalentwicklung Finanzielle Intelligenz	Bewusstes Einlassen Wöchentliche Zwiesgespräche Paarworkshops Integrale Elternschaft Verletzlich sein Integrales sexuelles Yoga ★	Integrales Kunstlerium ★ Üben, Musik spielen & Musik komponieren Kreatives Schreiben Tanz & Schauspiel Kochen & Wohnung einrichten Kreative Gemeinschaft	Alleinsein Naturerleben Ihre Lebensaufgabe entdecken und erfüllen Tiefenpsychologie In Resonanz mit Kunst, Musik & Literatur treten Visionssuche		

MÖGLICHE PRAKTIKEN

So einfach ist es:

- Wählen Sie **eine Übung** aus jedem der **vier Kernmodule**.
- Nehmen Sie nach Belieben Übungen aus den **ergänzenden Modulen** hinzu.

(Wir empfehlen besonders die Gold-Star-Übungen.) ★

Wenig Zeit?

Probieren Sie es mit einem 1-Minuten-Modul

Ihre ILP kann so vielfältig und umfangreich sein, wie Sie es wünschen. Doch für Situationen, in denen Sie in Eile sind, haben wir schnelle Versionen der Gold-Star-Übungen entwickelt, die wir als **1-Minuten-Module** bezeichnen. Ein 1-Minuten-Modul ist die verdichtete Kurzform einer Gold-Star-Übung, eine höchste effiziente und authentische Übung, für die Sie nur wenig Zeit brauchen. Es handelt sich hier um Gold-Star-*Mini*-Übungen, die Sie fast jederzeit und überall machen können – bei der Arbeit, in der U-Bahn, nach dem Mittagessen, zwischen Unterrichtsstunden, unmittelbar vor dem Schlafengehen ... wann auch immer.

Die 1-Minuten-Module sind kein *Ersatz* für intensiveres Praktizieren. Ideal wäre, wenn Sie sich täglich ein, zwei Stunden lang intensiv auf Ihre Praxis einlassen und manchmal auch noch mehr Zeit investieren würden, zum Beispiel für ein längeres Meditations-Retreat. Aber wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie mit Hilfe der 1-Minuten-Module mit der *Essenz* Ihrer Praxis in Berührung bleiben, was um Lichtjahre besser ist, als das Praktizieren ganz zu vernachlässigen.

Mit den 1-Minuten-Modulen können Sie, realistisch geschätzt, in etwa *zehn Minuten täglich* eine vollständige ILP machen. So fällt es Ihnen leicht, Ihre Praxis selbst dann beizubehalten, wenn Sie sehr beschäftigt sind. Und auch das Hauptargument dafür, dass Sie gar nicht praktizieren, ist damit vom Tisch! *Jede und jeder* kann die Zeit erübrigen, regelmäßig ILP zu machen.

Haben Sie Zeit, sich Ihrer Praxis intensiver zu widmen? Auch dann gelten die Prinzipien von ILP

Die Praxis ist nie zu Ende. Nach jahrelangem, hingebungsvollem Praktizieren arbeiten erfahrene Praktizierende mit denselben Modulen oft subtiler und nuanciertere weiter. Wenn erst einmal Ihr ganzes Leben zur Praxis geworden ist, gehen Sie bei der Arbeit mit geistigen und emotionalen Zuständen meistens noch tiefer. Ihre Praxis vertieft sich sowohl in Ihren Beziehungen als auch in Ihrem Berufsleben und anderen ergänzenden Modulen. Und natürlich wenden Sie sich immer wieder Körper, Verstand, GEIST und Schatten zu. Sie sollten Ihre Praxis kontinuierlich und flexibel an wechselnde Lebensumstände anpassen, sodass sie sich mit jeder neuen Lebens- und Reife-phase weiterentfaltet.

Praktizieren für drei Arten von Gesundheit

Regelmäßiges Praktizieren verändert uns, sowohl offensichtlich als auch subtil. Wenn wir uns unsere **drei Arten von Gesundheit** vor Augen führen, können wir das deutlicher sehen:

1. **Horizontale Gesundheit:** Die aktive Umsetzung unseres Potenzials für das Gewahrsein, die Lebendigkeit und Fürsorge, die uns auf unserer augenblicklichen Entwicklungsstufe möglich sind.
2. **Vertikale Gesundheit:** Unser kontinuierliches Hineinwachsen in größere Bewusstheit und Komplexität – indem wir aus alten Seinsweisen herauswachsen und neue Entwicklungsstufen erreichen.
3. **Essenzielle Gesundheit:** Unser Kontakt mit, Einstimmung auf und Verwirklichung von GEIST auf jeder Entwicklungsstufe – das Mysterium, So-Sein oder die Ist-heit dieses und jedes Augenblicks.

ILP umfasst und vereint alle drei.

Die Prinzipien von ILP helfen Ihnen, Ihre Praxis umfassend zu gestalten und kontinuierlich zu verfeinern, sodass sie effektiv, ausgewogen und hochwirksam ist. Sie wollen keines der wesentlichen Elemente auslassen oder wichtige Dimensionen Ihrer Entwicklung vernachlässigen, auch nicht in Zeiten, wo für Sie bestimmte Wachstumsbereiche im Vordergrund stehen, wie während einer intensiven Meditationsphase oder dem konzentrierten Training für ein sportliches Ereignis.

Selbst in Lebensphasen, in denen das Praktizieren aufgrund von beruflicher oder familiärer Beanspruchung in den Hintergrund tritt, haben Sie Werkzeuge in der Hand, um Ihre Praxis entsprechend umzugestalten und Ihrer Situation anzupassen. Tatsächlich kann sich auch die Anwendungsform der Module und Übungen Ihrer integralen Lebenspraxis mit der Zeit weiterentwickeln: Allgemeine Richtlinien können zu einem festen Einlassen auf bestimmte Praktiken werden, woraus eine Orientierung erwächst, die in jedem Augenblick Ihres Lebens präsent ist. Sie haben nicht nur Raum, um einzuatmen, sondern auch um auszuatmen und damit für sämtliche Qualitäten und Phasen eines gesunden menschlichen Lebens.

Grundlagen der Praxis

Keine schnellen Resultate

Ein Grund, warum wir von Integraler *Lebenspraxis* sprechen, ist, dass es hier *keine schnellen Ergebnisse* gibt. Wäre das möglich, würden wir in diesem Buch entsprechende Empfehlungen geben. Eine der grundlegenden, schwer erarbeiteten Erkenntnisse des letzten halben Jahrhunderts und der Human Potential Bewegung (Bewegung für das menschliche Potenzial, Anm.d.Ü.) ist, dass die Ergebnisse von Wochenendworkshops schnell verpuffen. Eine kontinuierliche, verbindliche tägliche Praxis ist der einzige Weg, um zu beständiger Transformation zu gelangen.

Der schnellste und kürzeste Weg zu dauerhaften Veränderungen ist ein Lebensstil, der irgendeine Art von ILP einbezieht, das heißt, mindestens die vier Kernmodule. Auch wenn das sehr zeitaufwändig zu sein scheint (und manchmal finden wir selbst eine Minute zu lang!), zahlt es sich entschieden aus. Denn auf diesem Wege setzen wir unsere Potenziale, unsere Energie und Aufmerk-

samkeit frei, sodass Effektivität und Freude unser ganzes restliches Leben lang wachsen. Wir haben festgestellt, dass wir keine Zeit haben, *keine* ILP zu machen!

Ein integrales, übergreifendes Training

Das typische übergreifende Training ist *flach*. Sie machen hier ein wenig Aerobic, dort ein wenig Gewichtheben und vielleicht hin und wieder auch Yoga – doch das alles spielt sich auf der *physischen* Ebene ab. Was, wenn wir das gleiche übergreifende Trainingsprinzip – wobei das Erreichte auf einem Gebiet die Errungenschaften auf den anderen Gebieten beschleunigt – quer durch *alle Ebenen und Dimensionen unseres Seins* anwenden? Nun, genau das ist hier der Gedanke. Erste Untersuchungen haben ergeben, dass ein Meditierender, der zum Beispiel auch Gewichte hebt, beim Meditieren schneller Fortschritte macht als jemand, der das nicht tut, und umgekehrt: Ein Gewichtheber, der meditiert, macht schneller Fortschritte im Gewichtheben. Wir können dieses Phänomen als *integrale Synergie des übergreifenden Trainings* bezeichnen. Die vier Kernmodule aktivieren gleichzeitig mehrere wirkungsvolle Synergien: in Körper und Verstand, Geist und Körper, Schatten (das Unbewusste) und Geist. Ergänzende Module können diese positiven Entwicklungen noch verstärken.

Auch wenn sich einige Übungen stärker als andere auf ein bestimmtes Modul zu konzentrieren scheinen, entsteht ein Welleneffekt: Durch Anwendung eines Moduls in einem bestimmten Lebensbereich verstärkt sich die Wirksamkeit aller anderen Module in allen anderen Lebensbereichen! Das ist die kraftvolle Wirkung des übergreifenden Trainings. Das Schattenmodul zum Beispiel wendet sich primär an Ihre innere, psychische Dynamik. Aber machen Sie sich einmal klar, wie viele Aspekte Ihres Lebens der Schatten beeinflusst. Wenn Sie sich Ihr Schattenmaterial bewusst machen und es als eigenes begreifen, bewirkt das mehr Nähe und Ehrlichkeit in Ihren Beziehungen, bringt bislang unterdrückte körperliche Energien ins Fließen, verhilft Ihnen bei der Arbeit zu mehr Klarheit und Effektivität. Es verbessert vielleicht sogar Ihre Finanzlage (wenn Sie zum Beispiel unverarbeitete, unbewusste Ängste vor Geld und Macht haben und sich durch Schattenarbeit mit Ihren Befürchtungen konfrontieren und sie überwinden können).

