

KEN WILBER, TERRY PATTEN,  
ADAM LEONARD, MARCO  
MORELLI

# INTEGRALE LEBENSPRAXIS

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT,  
EMOTIONALE BALANCE,  
GEISTIGE KLARHEIT,  
SPIRITUELLES ERWACHEN.  
EIN ÜBUNGSBUCH



EBOOKS



Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Integral Life Practice. A 21<sup>st</sup>-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:**

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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.

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2010: Kösel-Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagmotiv: Getty Images (I love Photo and Apple)  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
ISBN 978-3-641-55259-6  
www.koesel.de



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

# 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
<b>Das große Experiment</b>	<b>23</b>
<b>1 Warum praktizieren?</b>	<b>25</b>
Zu den Praktiken und Übungen in diesem Buch	28
<i>1-Minuten-Modul: Was ist Ihre tiefste Motivation?</i>	29
<b>2 Was ist Integrale Lebenspraxis?</b>	<b>31</b>
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
<b>3 Bekommen Sie ein Gefühl für integrales Gewahrsein</b>	<b>52</b>
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
<b>4 Das Schattenmodul</b>	<b>66</b>
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
<b>5 Das Verstandmodul</b>	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
<b>6 Das Körpermodul</b>	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
<b>7 Das GEISTmodul</b>	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
<b>8 Integrale Ethik</b>	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
<b>9 Ihr Leben als Praxis leben: Beziehungen, Arbeit, Elternschaft, Kreativität und weitere ergänzende Module</b>	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

<b>10 Mit der Lebenspraxis Ihren Weg finden</b>	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 Gewahrsein im Alltag	411
Tipps und Grundsätze für die Praxis	415
»Jahreszeiten« und Phasen des Praxislebens	435
<b>Das einzigartige Selbst</b>	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 tief greifend. 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 zusammengesetzte



und umfassende Praxis bietet, die sämtliche Grundpfeiler mit einbezieht 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 Kennzeichen.

ILP heißt, ausgehend von den integralen Stufen und Wellen, die in der Menschheit als ganzer evolutionär gerade erst in Erscheinung zu treten beginnen, auf der Höhe der Evolution praktizieren. Verankert in diesen integralen Stufen, verkörpert ILP genau diese, bringt sie hervor und zieht Individuen 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 »Befähigung« – die Höhe oder das vertikale Wachsen im Bewusstsein und die Befähigung oder die spezielle Schulung in horizontalen Kapazitäten. All das bezieht 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 auswirken wird.

Also noch einmal: Willkommen beim **Integralen** Ansatz! Zu den Pluspunkten dieses außergewöhnlichen Buches gehört auch das Autorenteam, das es verfasst hat. Die Autoren sind mit der Integralen Lebenspraxis gründlich vertraut, sowohl mit der Theorie als auch mit der eigentlichen Praxis, und damit bestens qualifiziert, dieses Buch zu schreiben. Das Verfassersteam 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 Unterschiede 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 transparent, 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, Sanial 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 neues-

ten 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, die damit jeweils verbunden ist: körperlich, mental, spirituell oder in beliebiger Kombination dieser drei Aspekte.



## 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 Motivation bewusst und kann deswegen mit dieser nicht identisch sein?

Atmen Sie und entspannen Sie sich für ein paar Momente in dieses Gewahrsein hinein.

Dann lassen Sie los und fahren fort mit Ihrem Tag.