

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 Gewahrsein 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