

INTEGRALER SALON

Ablauf des Gruppenabends „AQAL-Integral“

An jedem 4. Mittwoch im Monat
in Berbourg, 19,B, Um Bierg
Von 20.00 – 22.00 Uhr
Anmeldung über MTK-Info-Telefon 71 08 78
Koordination: Marie-Rose Fritz
Homepage: www.mtk.lu
www.mtk.lu/integralersalon.html



- 15 Minuten **Meditation**, in die Stille gehen um vom Alltag abzuschalten und sich einzustimmen auf das gemeinsame Anliegen des Abends.
- Kurze **Befindlichkeitsrunde**
- Ausgehend von aktuellen Erfahrungen und Lebensfragen, wollen wir mit Leichtigkeit und Spaß den **Einstieg** finden in die ganze Komplexität eines **integralen Weltbildes**. Praktische Übungen und Aufstellungen zum individuellen Bewusstseinschwerpunkt, zum achtsamen Umgang mit Bewusstseinszuständen sowie zur Entwicklung der Fähigkeit unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, werden uns dabei helfen.
- Kurzes **Abschluss-Feedback**

Ken Wilber und sein Bewusstseinsmodell

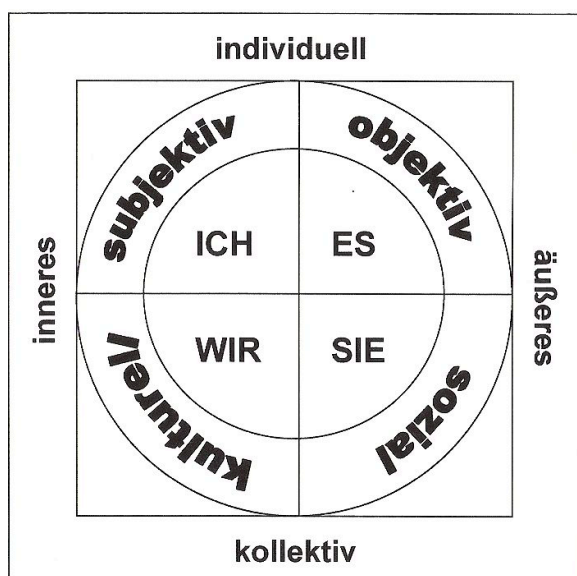
Wer eine gute Landkarte besitzt, findet sich leichter in fremdem Land zurecht. Die vom US-amerikanischen Philosophen Ken Wilber entwickelte **Bewusstseinslandkarte** AQAL hat den Anspruch Ordnung zu bringen in den Dschungel und riesigen Schatz menschlicher Erkenntnis-, Erfahrungs- und Handlungswege. In ihr finden spirituelle Traditionen und moderne Wissenschaften den ihnen angemessenen Platz.

Integrale Lebensphilosophie und Lebenspraxis hilft all jenen weiter, die wissen und erfahren möchten, wann, wie, wo und weshalb, welcher Weg sich am besten eignet um mit den Herausforderungen des

Lebens auf nachhaltige Art und Weise liebevoller, verständnisvoller und fürsorglicher umzugehen und so die Entwicklung menschlicher Kultur aktiv und verantwortlich mitgestalten zu können.

Sein Modell, basiert auf einer sehr einfachen Grundlage, nämlich der, dass der Mensch vier Grunddimensionen hat: ein **Inneres**, das nur für ihn subjektiv wahrnehmbar ist und ein **Äußeres**, das von außen objektiv messbar ist. Man kann ihn als **Einzelwesen** sehen, das heißt als Ganzes, gleichzeitig aber auch als Teil von etwas Größerem, respektive als **Mitglied der Gesellschaft**. Diese zwei Gegensatz-

paare setzt Wilber über Kreuz in eine Grafik. Sie sind miteinander verwoben, treten in höchst komplizierte Wechselwirkungen und bedingen einander. Es entsteht eine ganzheitliche Sicht des Menschen.



Hinzu kommt, dass es in den **vier Quadranten** mehrere Entwicklungsbereiche gibt und man für den individuellen Menschen in den beiden oberen Quadranten **unterschiedliche Entwicklungslinien** (cf. Multiple Intelligenzen von H. Gardner) ausmachen kann, deren erreichtes Niveau sich nicht automatisch in jedem Bereich auf einer äquivalenten Ebene befindet.

Im Laufe der Geschichte und auch im Laufe eines Menschenlebens gibt es Entwicklung und Erwachsene befinden sich, ebenso wenig wie Kinder und Jugendliche auf dergleichen **Entwicklungsstufe**. Um einen friedlichen Umgang miteinander pflegen zu können ist es wichtig dies zur Kenntnis zu nehmen und jeden Menschen in seinem Sein zu würdigen und ihm in adäquater Weise zu begegnen.

Außerdem gibt es verschiedene **Menschentypen** (z.B. Männer und Frauen oder spezifische individuelle Denkstile), die gleichwertig neben einander bestehen und einfach nur zu unterschiedlichen Le-

bensarten und -weisen führen, ohne in eine Rangordnung gestellt werden zu können.

Die verschiedenen persönlichen **Bewusstseinszustände**, zu denen alle Menschen Zugang haben, ganz gleich auf welchem allgemeinen Bewusstseinsentwicklungsstand sie stehen, sind auch allen bekannt. Es sind die des Wachens, Träumens und Schlafens. Hier jedoch gibt es große qualitative Unterschiede die sich in unterschiedlichem Gewahrsein und mehr oder weniger Präsentsein zeigen und für die es in den großen Weisheitstraditionen der unterschiedlichsten Kulturen seit jeher vielfältige Übungsangebote gibt. Zustände kann man jedoch auch für alle Quadranten und Lebensbereiche ausmachen, z.B. Wetterzustände, politische oder wirtschaftliche Zustände, etc.

AQAL (all quadrants all levels) nennt Ken Wilber sein Modell, das fast so komplex zu sein scheint wie der Mensch selbst. **Integrale Lebenspraxis** möchte dem Menschen dazu verhelfen sich in allen Dimensionen und Bereichen ganzheitlich und gleichmäßig, harmonisch weiter zu entwickeln. Wilber betont die Wichtigkeit für jeden einzelnen, so wie für die Gesellschaft als Ganzes, sich um wirklich jede dieser Facetten zu kümmern. Mit den Forschungen und Arbeiten an seinem „Integral Institute“ möchte er den Menschen und die menschliche Gesellschaft mit ihren Problemen bei diesen Bewusstseinsprozessen unterstützen.

Die Auseinandersetzung mit dieser Landkarte verhilft uns zu vermehrter Selbstreflexion und regt uns an unterschiedliche

Perspektiven einzunehmen. Bei Interesse bitte melden. Tel. 71 08 78

Für weitere Informationen siehe Grundlagenkonzepte von Ken Wilbers integralem

Ansatz auf der Webseite des Integralen Forums in Deutschland:

<http://integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/grundlagen-des-integralen/>

<http://if.integralesforum.org/>