

# Sinfonie der Zuversicht

Was Integrale Lebenspraxis bedeuten kann



Dirk Arens

**W**as fangen wir als Integrale mit all unserem Wissen und unserer bisher geleisteten Erfahrungen und Praxis an? Wie verändert integrales Bewusstsein unser Menschsein im Alltag und unsere Handlungen? Sind wir glücklicher, weiser, mitfühlender, beziehungsfähiger und spiritueller geworden? Schaffen wir es, uns den glasklar zu erkennenden Problemen zuzuwenden und trotzdem selbst einfach, leicht und glücklich zu sein?

## Können wir die Spannung halten?

Beim Beobachten des Entwickelns der integralen Szene fallen Probleme und Stärken ins Auge. Wir können die Schönheit des Kosmos in ihrer Innerlichkeit und Äußerlichkeit, im Individuellen und Kollektiven, in Zuständen, in der Spanne und der Breite und vor allen Dingen auch in ihrer Entwicklung zu mehr Qualität und Bewusstsein erkennen. Gleichzeitig werden aber auch Begrenzungen und Defizite nur allzu deutlich in unserer gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Realität, aber auch in unserem Beziehungs- und Arbeitsalltag. Können wir das alles fassen und tragen, noch dazu in einer Gesellschaft, die uns oft nicht wirklich trägt und versteht? Dieses Loch, dieses Reißen, im Inneren all die Schönheit und Schrecklichkeit zu halten, zu sein, abzuholen, zu akzeptieren und als Arbeitsfläche zu verstehen und weiterzuentwickeln?

Unendlicher Raum und unendliche Liebe wechseln ab mit Angst und Überforderung, Hilflosigkeit und manchmal Resignation oder Verzweiflung. Doch ganz tief im Inneren haben uns die Karten, der außerordentliche Kontakt mit außerordentlichen Menschen und außerordentlichen Erfahrungen mit Bewusstsein im Sein und Werden tief gepackt. Sie haben eine Stimme in uns zum Erklingen

gebracht, die wir nicht mehr wirklich oder dauerhaft überhören können. Da ist eine stille und doch liebliche, unaufdringliche und wunderschöne Musik, eine alles überwältigende tiefe Wärme und Zuversicht. Eine nie gekannte überwältigende Liebe für dieses Mysterium des sich ausdehnenden und entwickelnden Kosmos mit seinem außerordentlichen Tier Mensch, das beginnt, in einer neuen Qualität zu verinnerlichen und auszudrücken, was dieser Kosmos ist.

## Die Musik hören und sich allem, was ist, stellen

ILP bedeutet für mich, diese Musik zu hören, diesen Klang, aber auch mich täglich zu stellen, zu akzeptieren, demütig innewahalten und immer wieder die höchst mögliche Perspektive einzunehmen – und dabei zufrieden den Müll herauszubringen, die Blumen zu gießen, ein Gespräch mit einem dementen Nachbarn zu führen und meine Diätkost zu genießen.

Im Buddhismus bezieht sich einer der zentralen Lehrsätze darauf zu verstehen, dass Leid durch unsere Gier, unser ewiges Unerfüllt-Sein entsteht, dadurch, dass wir nie ganz mit etwas zufrieden sind. Die Lösung auf dem transzendenten Übungsweg liegt darin, diese unaufhörliche Aktivität der Person bewusst zu erkennen, um eine Anhaftung daran zu verhindern, und mit einem gleichmütigen Blick auf dieses Geschehen uns einer tieferen Natur, einem tieferen bewussten Selbst gegenwärtig zu werden. Das ist nach wie vor eine coole Übung, die ich mittlerweile häufig praktiziere.

## Polarität als Motor der Evolution

Aber nun ist etwas Neues hinzugekommen, das mich gerade ungemein fasziniert und worin ich mich durch einige der Referenten der letzten Jahrestagung, vor allem durch Jeff Salzman, ungemein bestärkt fühle: eine ehrliche Wertschätzung für Spannungen jeglicher Art zu

entwickeln, aus der Einsicht heraus, dass diese Spannungen nicht nur mir selbst helfen weiterzukommen, sondern sie gleichzeitig ein Motor und Ausdruck der Evolution selbst sind. Dies ist nicht ein zähneknirschendes Zuwenden, nach dem Motto, „Na gut, wenn du jetzt unbedingt da sein musst, dann komm schon her“, sondern eine offene und direkte Zuwendung zu allem, was nötig ist, in dem Wunsch und der Fähigkeit es auszuhalten, einen Platz dafür zu finden und es (mal wieder ;-)) zu integrieren. Dies ergänzt die transzendente Sichtweise ungemein, denn so eröffnet sich die Möglichkeit, ein schwingendes, durchlässiges autonomes Ganzes im absoluten Bewusstsein zu sein und gleichzeitig verbunden zu sein mit dem kreativen Gesamtprozess der Evolution.

## Seinen Platz im Orchester finden

Das Wilber-Combs-Gitter könnte bestimmt sehr gut musikalisch dargestellt werden. Das Absolute klingt und schwingt in einer blauen Struktur deutlich monotoner und plumper, als es mit einer integralen Struktur in Resonanz gehen kann, hier erschallt eine feinsinnige Sinfonie. Diesen sich immer weiter entwickelnden Sinfonien nicht nur zu lauschen, sondern immer wieder meinen Platz im Orchester zu finden, mitzuspielen, mich verzaubert von solcher Anmut zu ein paar ergänzenden Klängen und Takten hinreißen zu lassen, ist für mich das Herz meiner ILP geworden.

Halleluja. ❖



**Dirk Arens** ist Heilpraktiker, Homöopath, Seminarleiter und Mitbegründer des Open Heart Center: [www.open-heart-center.de](http://www.open-heart-center.de) Seine Themenschwerpunkte sind Homöopathie, Bewusstseinsentwicklung, Meditation und Paartherapie.