Rezensionen von Buchtips.net

Ken Wilber: Integrale Meditation

Buchinfos

Verlag:	Droemer Knaur (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-426-29268-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	25,00 Euro (Stand: 23. August 2025)

Zusammenführung

In bester, gut verständlicher, sehr persönlich auch in der Ansprache des Lesers im Buch, Art und Weise führt Wilber den Leser ruhig und souverän an eine Integration zweier bisher weitgehend getrennt vorliegender Wege, Möglichkeiten "inneren Wachstums" heran.

"Erstaunlicherweise hat es noch nie einen Weg des Wachstums und der Entwicklung gegeben, der beide Formen ins ich vereinigt hätte".

"Aufwachsen und Aufwachen" setzt Wilber dabei als die beiden zentralen Stichworte. Wege, die je nach "Weltgegend" je vorherrschend waren und dabei die andere Variante weitgehend aus dem Blick verloren haben. Wobei "Ost und West" hier nur unzulängliche, geographische Beschreibungen darstellen, die dennoch als Bild zunächst bestand haben können.

Durchaus also können Menschen auf ihrem inneren Entwicklungsweg einerseits "erwachsen" werden, "ohne dabei zu erwachen" oder eben "erwachen" in irgendeiner Form, ohne dabei zugleich auch "erwachsen" zu werden, oder, besser ausgedrückt, in einigen nicht unwesentlichen Momenten menschlichen Seins (zB. Der Psycho-sexuellen Eben" erstaunlich unreif blieben. Bis hin. Zum Pathologischen scheut sich. Wilber nicht, auch "Erleuchtete" zu kennzeichnen. Durchaus griffig und überzeugend für den Leser, dass das eine ohne das andere ein gutes Stückweit, ein entscheidendes Stück dann leer bleibt. Mithilfe der, inzwischen weit verbreiteten und wohlbekannten, Technik der "Achtsamkeit" nun macht sich Wilber auf den Weg, Aufwachsen und Aufwachen, erwachen und auch menschlich im umfänglichen Sinne erwachsen werden zu verbinden. Um zu einer "Integralen Achtsamkeit" zu gelangen, bei der alle Bereiche, die durch Achtsamkeit "gewinnen können" scchärfer und präziser in den Fokus geraten.

Mithin also legt Wilber ein erweitertes Konzept der Achtsamkeit, der Mediation, des Selbst-gewahr-werdendes vor, das für nicht wenige Leser jene Lücken schließen dürfte, die bei anderen (nicht integralen) Konzepten doch immer auf der Strecke bleiben. Das man "in der Welt" und "ganz mit sich" im umfänglichen Sinne spirituelle Entwicklungswege finden kann, die einen nicht entweder "aus der Welt" heraus holen (was man meist ja gar nicht möchte), einen aber auch nicht unverändert "in der Welt belassen", da der Wunsch zum entfalten und wachsen ein stetiger Begleiter menschlichen Lebens ist und nicht auf Dauer ohne Schäden ignoriert werden kann.

Das nun manches an der Bildsprache des Autors (innere Landkarten u.a.) eher pathetisch, hier und a leicht esoterisch klingt, fügt dem Inhalt wenig Abbruch zu. Es ist ein überfälliger und guter Schritt, die "Welten zueinander" zu führen und die rationale Seite des Lebens nicht länger und immer getrennt von der spirituellen Seite des Lebens fast wie Gegensätze stehen zu lassen. Ob man dadurch dann (was scheinbar in jedes Lebenshilfe Buch gehört) "gesünder, glücklicher und produktiver" wird, sei dahingestellt. Zufriedenheit alleine auf der Basis eines besseren Kennenlernens der eigenen Person und eines achtsamen Umganges mit derselben ist ja auch schon aber eine ganze Menge wert.

Eine durchaus lesenswerte Lektüre.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[28. März 2017]