

QUADRANTE SUPERIOR DIREITO (INDIVIDUAL, OBJETIVO, COMPORTAMENTAL)

Físico

DIETA — Atkins, Eades, Ornish; vitaminas, hormônios

ESTRUTURAL — levantamento de peso, aeróbica, longas caminhadas, Rolfing, etc.

Neurológico

FARMACOLÓGICO — vários medicamentos/drogas, quando isso for apropriado
MÁQUINAS PARA O CÉREBRO/MENTE (*BRAIN MACHINES*) — para ajudar a induzir estados de consciência teta e delta

QUADRANTE SUPERIOR ESQUERDO (INDIVIDUAL, SUBJETIVO, INTENCIONAL)

Emocional

RESPIRAÇÃO — t'ai chi, ioga, bioenergética, circulação do prana ou energia do sentimento, qi gong

SEXO — comunhão sexual tântrica, sexualidade de corpo total autotranscendente

Mental

TERAPIA — psicoterapia, terapia cognitiva, trabalho com a sombra

VISÃO — adoção de uma filosofia de vida consciente, visualização, afirmação

Espiritual

PSÍQUICA (xamã, iogue) — xamânico, misticismo da natureza, tântrico principiante

SUTIL (santo) — misticismo da divindade, yidam, prece contemplativa, tântrico avançado

CAUSAL (sábio) — vipassana, auto-investigação, atenção pura, prece centralizadora, Testemunho, misticismo sem forma

NÃO-DUAL (siddha) — Dzogchen, Mahamudra, shaivismo, zen, Meister Eckhart, misticismo não-dualista, etc.

QUADRANTE INFERIOR DIREITO (SOCIAL, INTEROBJETIVO)

Sistemas — exercício de responsabilidades com relação a Gaia, à natureza, à biosfera e às infra-estruturas geopolíticas em todos os níveis

Institucional — exercício de deveres educacionais, políticos e cívicos para a família, a cidade, o Estado, a nação e o mundo

QUADRANTE INFERIOR ESQUERDO (CULTURAL, INTERSUBJETIVO)

Relacionamentos — com a família, com os amigos, com os seres sencientes em geral; fazer com que os relacionamentos se tornem parte do crescimento pessoal, descentralizando do eu.⁴¹

Serviços Comunitários — trabalho voluntário, abrigos para moradores de rua, asilos, etc.

Ética — empenho com o mundo intersubjetivo do Bem, prática da compaixão com relação a todos os seres sencientes

A idéia geral da prática integral é bastante clara: *Exercite o corpo, a mente, a alma e o espírito no eu, na cultura e na natureza.* (Isto é, tente exercitar todo o espectro nos domínios do eu, do nós e do isto.) Adote uma prática básica em cada categoria, ou em tantas categorias quantas for pragmaticamente possível, e as pratique simultaneamente. Em quanto mais categorias você se empenhar, mais eficientes todas elas se tornarão (pois todas elas estão intimamente relacionadas como aspectos do seu próprio ser.) Pratique-as diligentemente e coordene os seus esforços integrais para desdobrar os vários potenciais do corpo-mente — até que o próprio corpo-mente se desdobre no Vazio, e que toda a jornada seja uma nebulosa lembrança de uma viagem que nem sequer aconteceu.