Legende:

Wenn Sie die PDF-Datei öffnen, können Sie sich in den Lesezeiche (beim Acrobat Reader z.B. links in der Seitenleiste) den Titel anzeigen lassen. Das hilft beim Orientieren und Zuordnen.

Die Grafiken haben alle eine einheitliche Farbnomenklatur:
- Ebenen werden immer als Spektralfarben-Verlauf dargestellt.
- Quadranten erhalten die 4 Grundfarben rot, blau, gelb und grün
- Zustände sind die Farben magenta, cyan und (kausal) weiß bzw. grau oder graublau für die Bezeichnungen

Um der magisch-mythischen Ebene nach Spiral Dynamics eine eigene Qualität zu geben, habe ich sie „heroisch“ genannt: Es ist die Ebene, in der das Kind seinen ersten großen Individuationschritt macht und die menschheitsgeschichtlich durch die Heldensagen, z.B. von Odysseus und Gilgamesch gekennzeichnet ist.
Als etwas zwanghafter Mensch habe ich mir auch erlaubt, in Wilbers „grobstofflich-subtil-kausal“ etwas Ordnung zu bringen: entweder „manifest-subtil-kausal“ oder „grobstofflich-feinstofflich-leer“ oder „gegenständlich-visionär-leer“.
Da „nondual“ die Erkenntnis ist, daß manifest, subtil und kausal nur unterschiedliche Erscheinungen des GEISTes sind - wie Wasser unterschiedliche Aggregatzustände haben kann - verwende ich für nondual normalerweise eine Klammer unter den drei anderen Zuständen.

Urheberrecht / Copyright

Wir leben in schrillen Zeiten und ich bin nicht mehr der Jüngste. Da es mir wichtig ist, daß die integrale Weltsicht eine möglichst große Verbreitung findet, stellen ich diese Grafiken deshalb unter die Creative Commons Lizenz „CC BY-SA“ Das heißt, daß Sie bei Nennung meines Namens alles damit machen dürfen, was Sie wollen: Sie dürfen sie weitergeben. Sie dürfen sie in kommerziellen und nichtkommerziellen Projekten verwenden, z.B. für Vorträge, Bücher oder Aufsätze. Sie dürfen sie auch verändern: Wenn Sie beispielsweise der Meinung sind, doch lieber das Wort „magisch-mythisch“ statt heroisch verwenden zu wollen, können Sie den Text ändern, indem Sie die Grafik in einem Vector-Grafikprogramm öffnen, etc.

Technisches:

Die Grafiken sind ungesichert. Das heißt, daß Sie mit jedem PDF-Editor sich Ihre eigene Reihenfolge zusammenstellen oder einzelne Grafiken entnehmen können. (Eine Webgalerie mit Einzelgrafiken zu erstellen, war mir zu aufwendig, deshalb kommen sie als vier inhaltlich geordnete Sammlungen.)
Die Grafiken sind bis auf wenige Ausnahmen Vector-Grafiken. Das heißt, daß Sie sie in jede Größe vergrößern können - bis auf Fußballplatzgröße - ohne daß es den berüchtigten „Treppeneffekt“ der Pixelbilder gibt.
Für die Beschriftungen habe ich die Schrift „Helvetica“ verwendet, für längere Texte die Schrift „Optima“.
Die meisten Grafiken haben Transparenzen. Manche Programme (z.B. MS Word) können damit nicht umgehen. Wenn Sie also eine Grafik in einen Aufsatz oder Buch einbinden wollen, sollten Sie die Transparenzen mit einem Grafikprogramm reduzieren. Bei Präsentationen dürfte das keine Rolle spielen.

Wertschätzung:

Diese Grafiken sind das Ergebnis meiner langjährigen Auseinandersetzung mit Ken Wilbers Theorien. Sie sind mit den Jahren immer komplexer geworden. An einzelnen habe ich gerne mal eine Woche oder länger gearbeitet. Grundsätzlich sind diese Grafiken kostenfrei! Doch wenn Sie der Meinung sind, daß Ihnen die Arbeit so viel wert ist, daß Sie sie gerne honorieren möchten, werde ich mich nicht wehren. Sie können mich in einer Mail an <praxis@integrale-psychotherapie.de> nach meinen Kontodaten fragen. Wenn Sie die Ausgaben absetzen wollen, kann ich Ihnen auch eine Rechnung stellen (allerdings ohne Mehrwertsteuer).

Auf meiner Webseite: http://www.integrale-psychotherapie.de/download.html
finden sich noch viele Artikel und ein Buchmanuskript zu integralen Themen, auch alle als PDF.

Ansonsten wünsche ich Ihnen viel Freude und Aha-Erlebnisse mit den Grafiken

Wulf Mirko Weinreich, Weihnachten 2021

„Bewußtsein ist ein Singular,
für das es
keinen Plural gibt.“

Erwin Schrödinger 1944

Bodhisattva-Gelübde

… Gier, Hass und Unwissenheit zu überwinden …

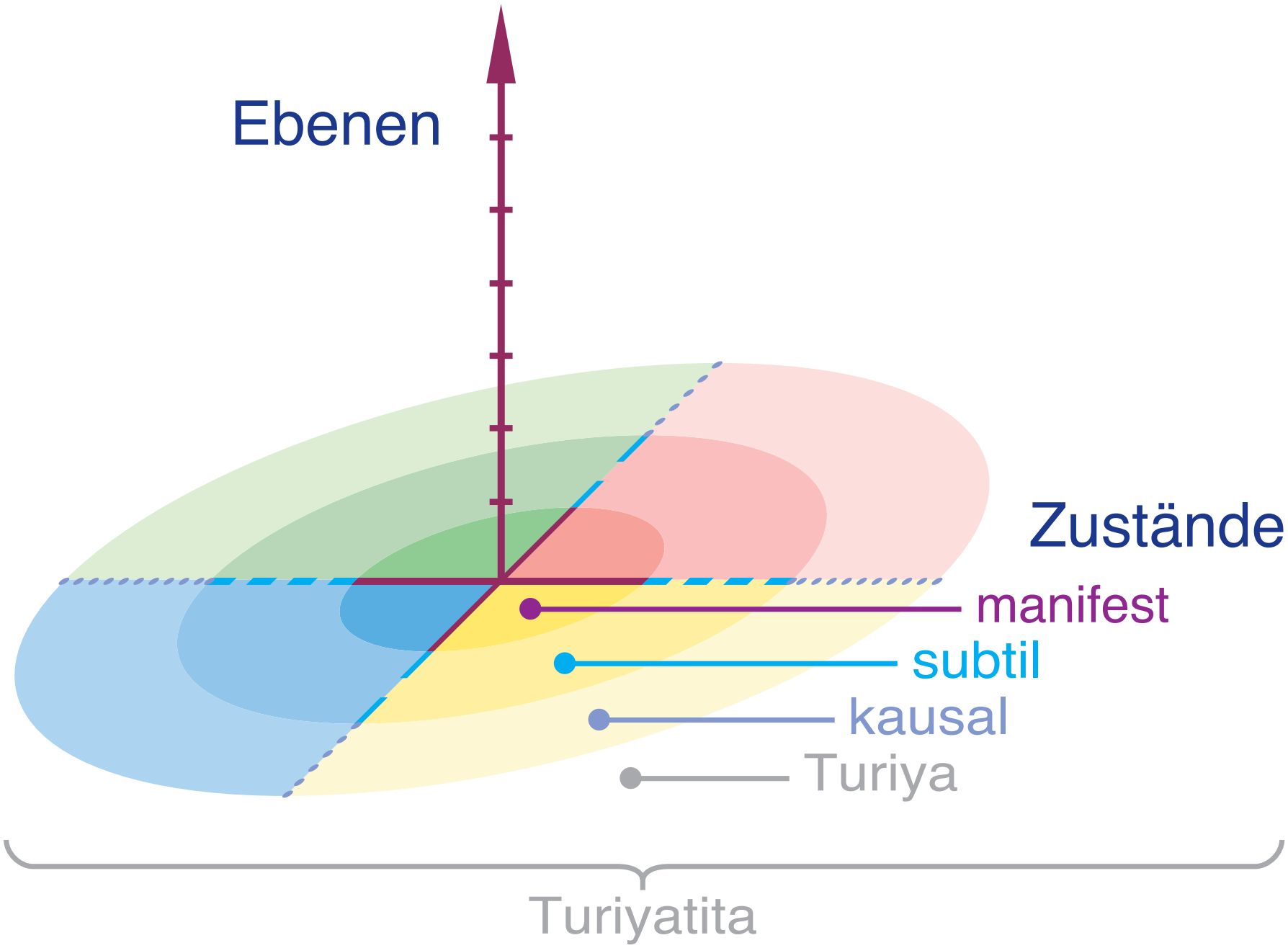
… höchste Einsicht zu erlangen …

… Leerheit (shunyata) zu verwirklichen…

… *nicht eher zu ruhen, bis alle fühlenden Wesen vom Kreislauf des Werdens und Vergehens (Samsara) befreit sind* …

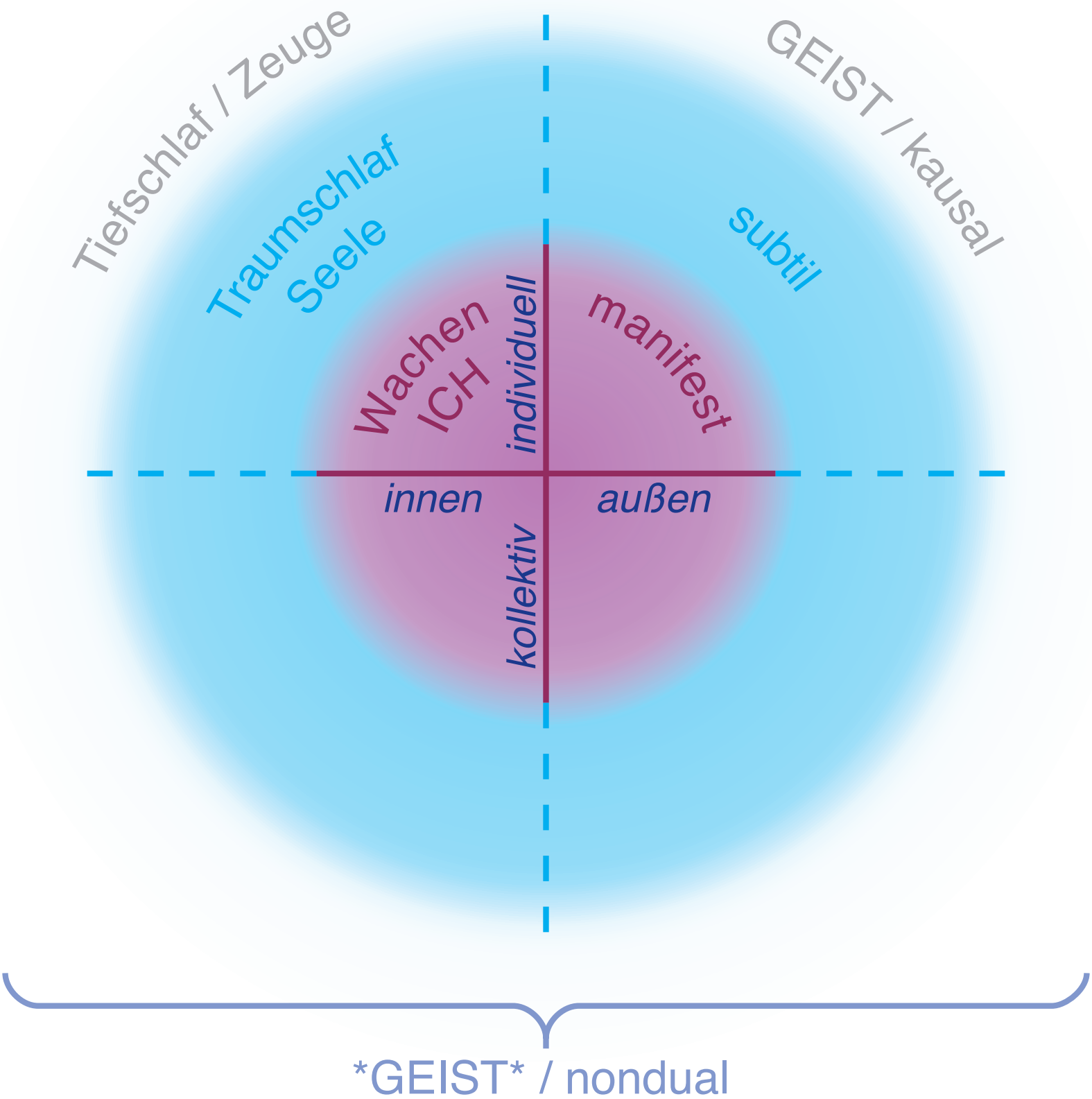
4 Definitionen für Spiritualität

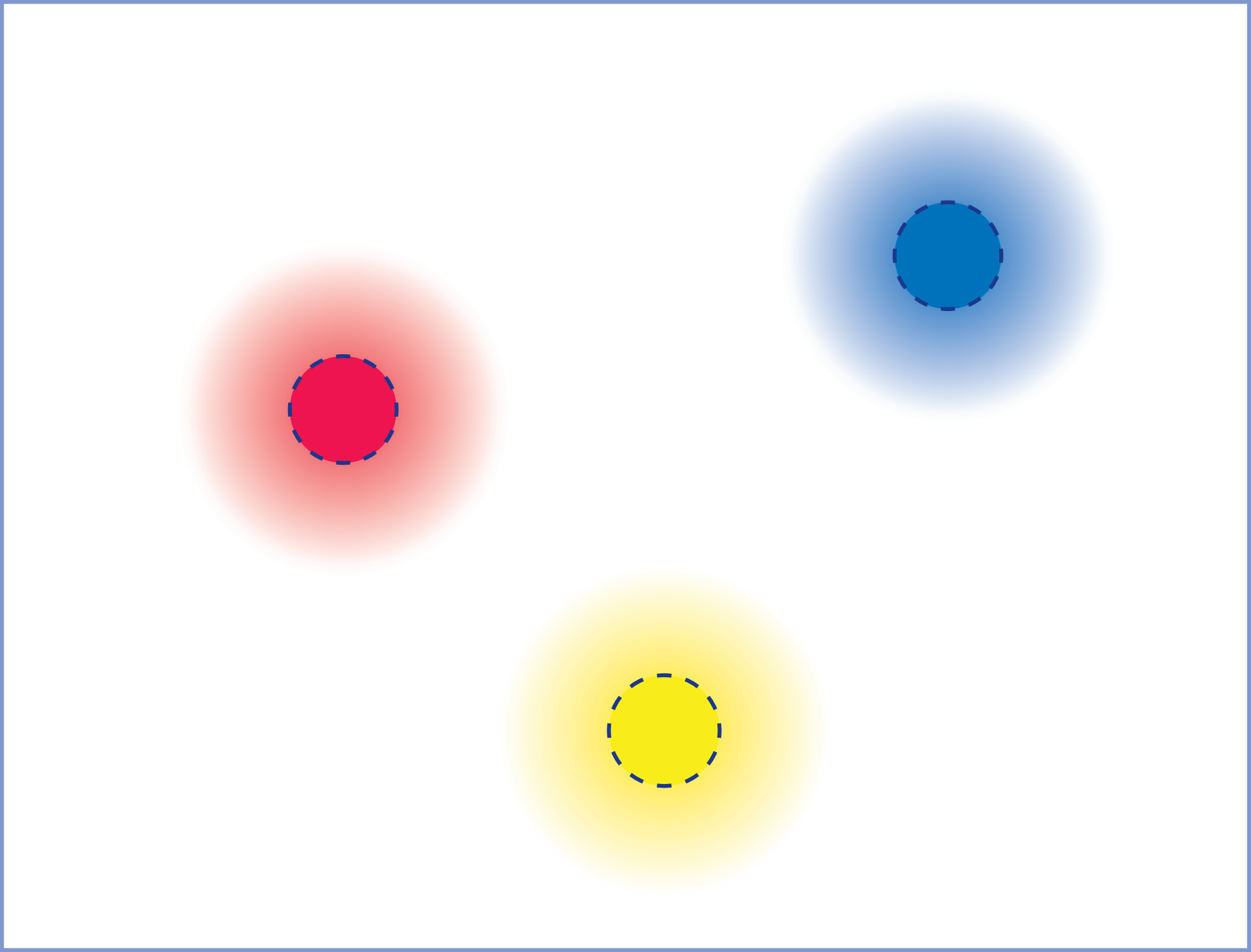
- eine oder mehrere Bewusstseinsebenen
- eine Entwicklungslinie durch alle Ebenen (spirituelle Intelligenz SQ)
- vorübergehende (peak experiences) oder stabile Erfahrung subtilerer Zustände
- spirituelle Haltung (Typ), durch Altruismus, Weisheit und Toleranz gekennzeichnet

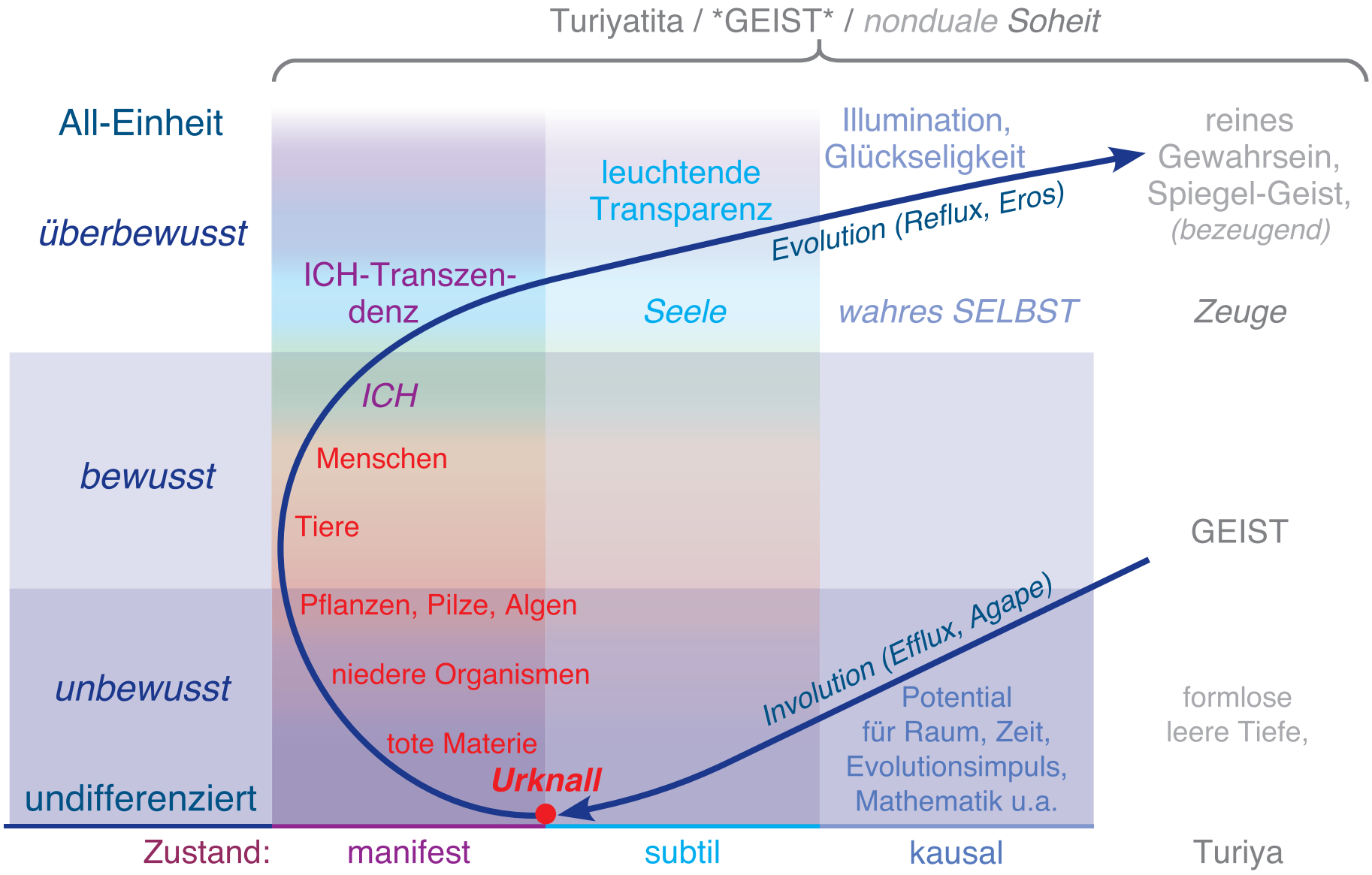

Ebenen
Zustände
manifest
subtil
kausal
Turiya
Turiyatita

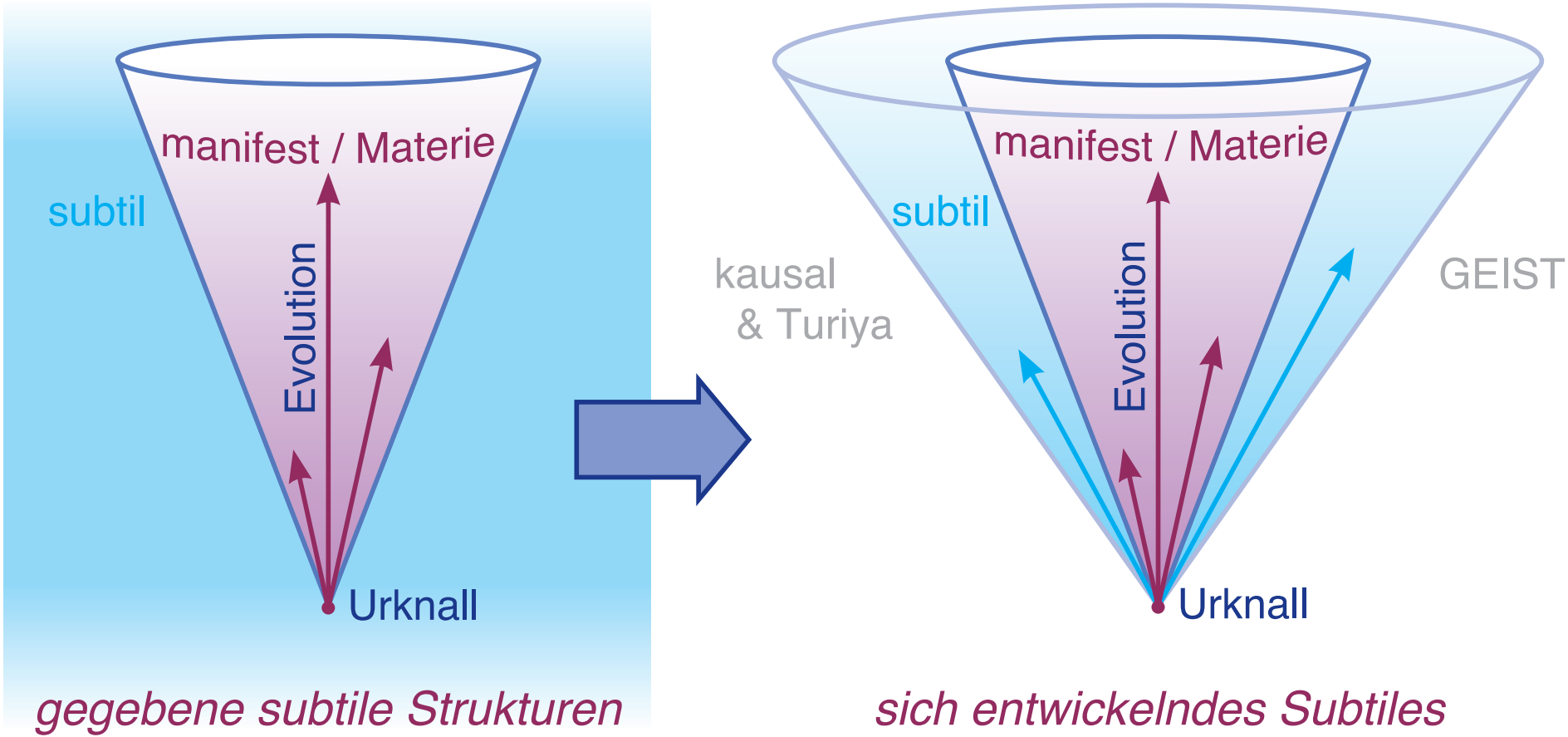
Eigenschaften des Manifesten

- Materie-Geist-Trennung
- Subjekt-Objekt-Trennung
- Ich-Du-Trennung
- konsistentes Ich-Gefühl
- lineare Zeit
- Lokalität

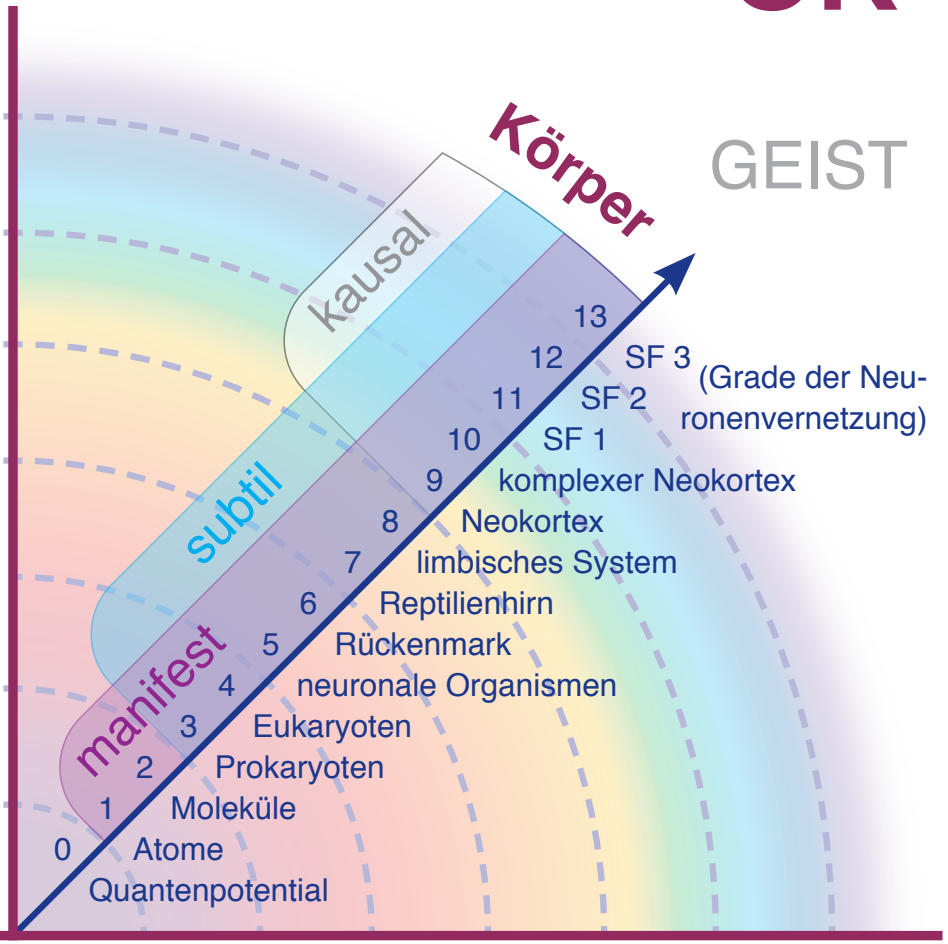

Tiefschlaf / Zeuge
GEIST / kausal
Traumschlaf
Seele
subtil
Wachen
ICH
individuell
manifest
innen
außen
kollektiv
GEIST / nondual

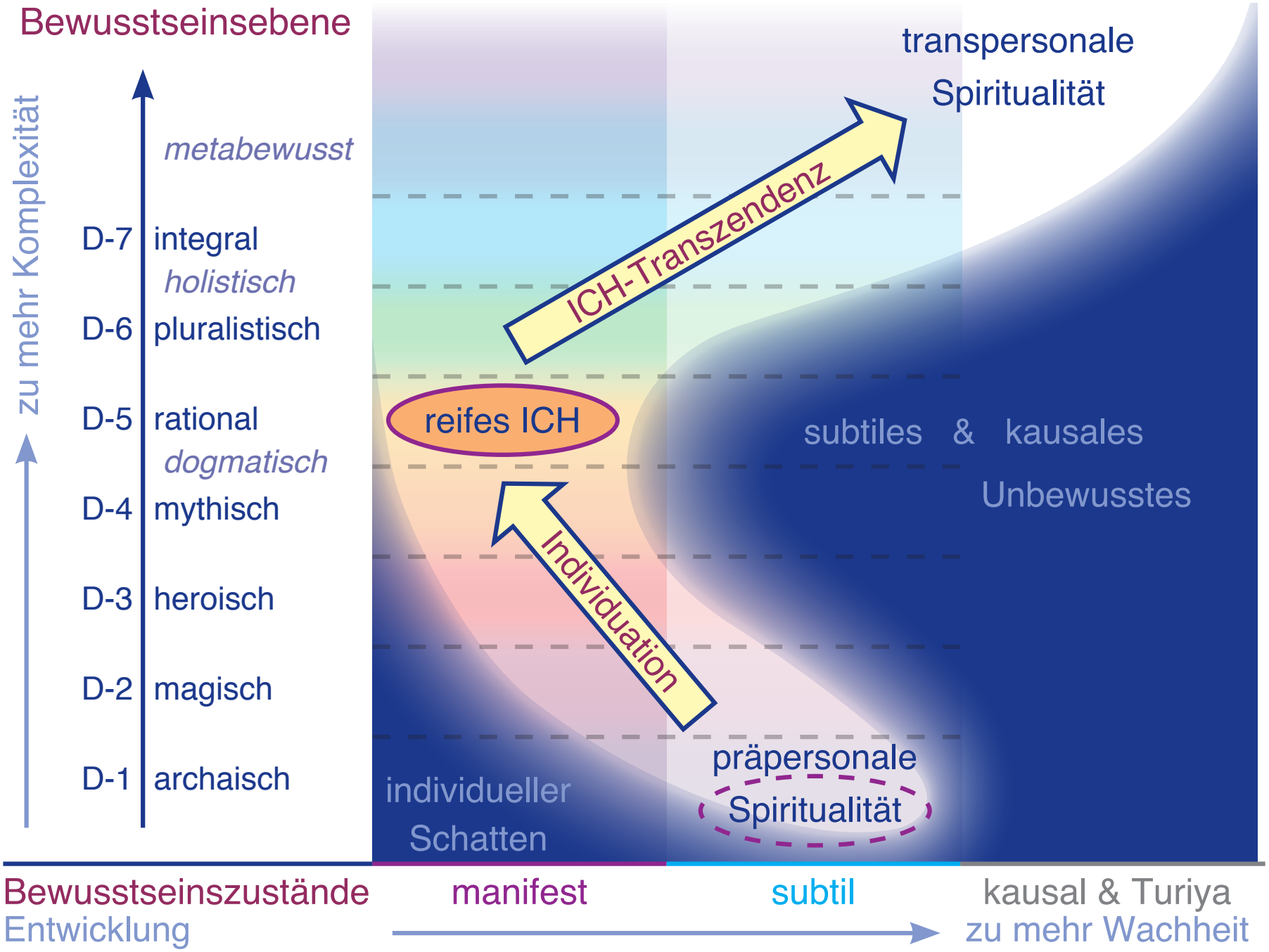


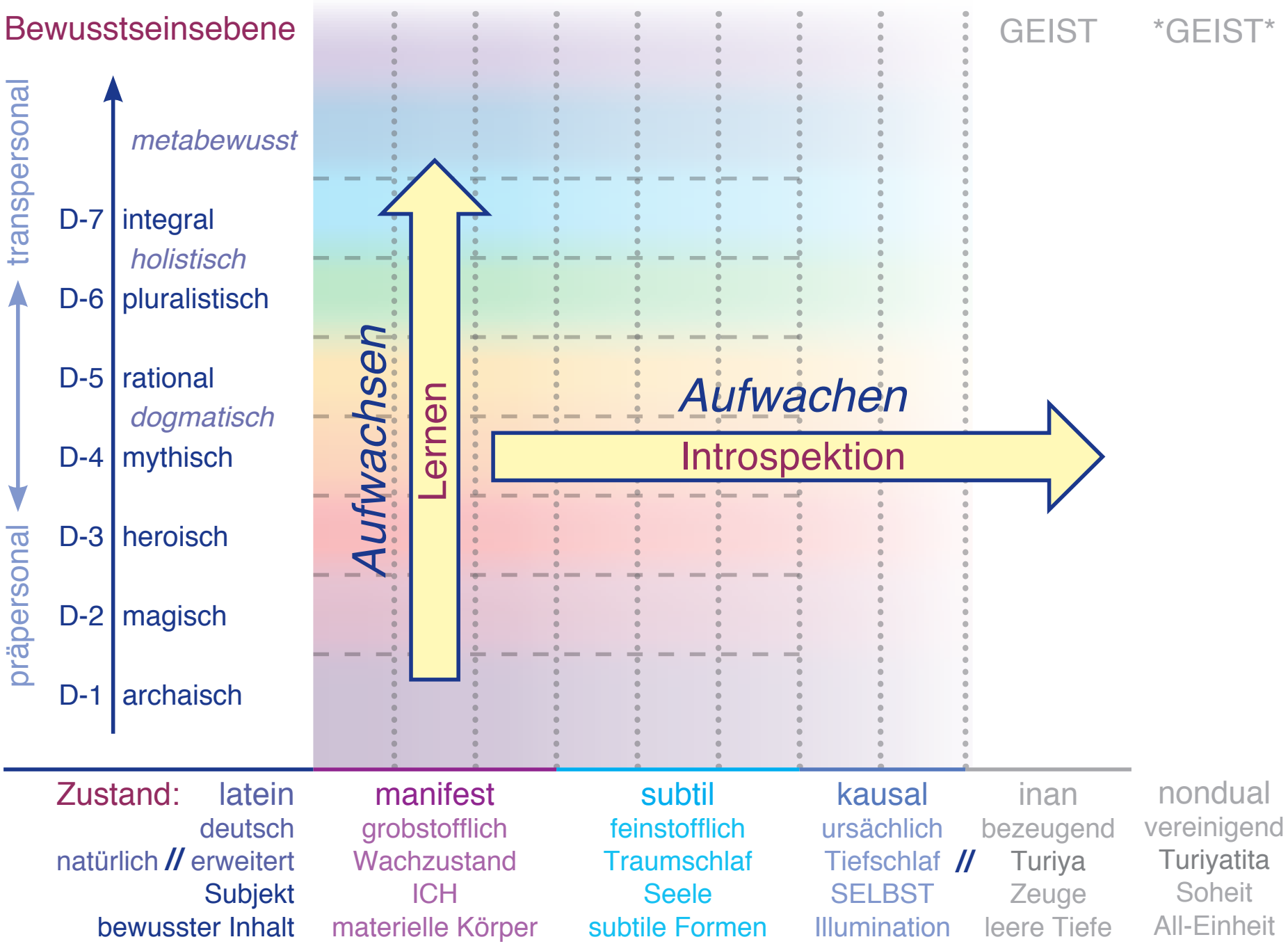

Turiyatita / *GEIST* / nonduale Soheit
All-Einheit
überbewusst
bewusst
unbewusst
undifferenziert
ICH-Transzen-
denz
leuchtende
Transparenz
Illumination,
Glückseligkeit
reines
Gewahrsein,
Spiegel-Geist,
(bezeugend)
Evolution (Reflux, Eros)
Seele
wahres SELBST
Zeuge
ICH
Menschen
Tiere
GEIST
Pflanzen, Pilze, Algen
niedere Organismen
tote Materie
Urknall
Involution (Efflux, Agape)
Potential
für Raum, Zeit,
Evolutionsimpuls,
Mathematik u.a.
formlose
leere Tiefe,
Zustand:
manifest
subtil
kausal
Turiya

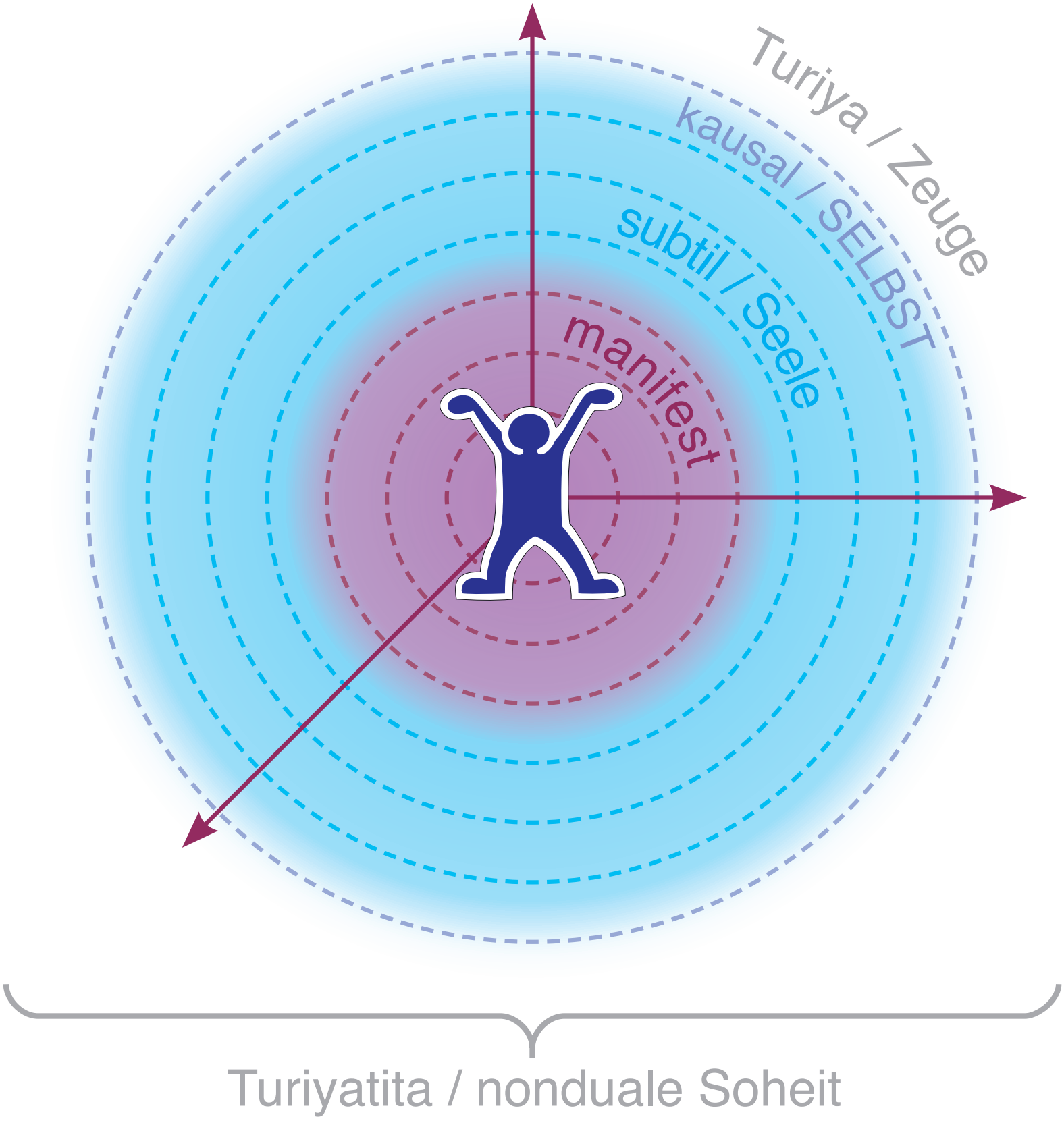

manifest / Materie
subtil
Evolution
Urknall
gegebene subtile Strukturen
manifest / Materie
subtil
kausal
& Turiya
Evolution
GEIST
Urknall
sich entwickelndes Subtiles

Bewusstsein	Energie
übermental	kausal
höher mental	psychisch 2
mental	psychisch 1
emotional	astral (L-2)
vital	ätherisch (L-1)
sensomotorisch	
protobewußt	physikalisch
	Nullpunkt (Prana)




Bewusstseinsebene
zu mehr Komplexität
metabewusst
D-7 integral
holistisch
D-6 pluralistisch
D-5 rational
dogmatisch
D-4 mythisch
D-3 heroisch
D-2 magisch
D-1 archaisch
transpersonale Spiritualität
ICH-Transzendenz
reifes ICH
subtiles & kausales Unbewusstes
Individuation
präpersonale Spiritualität
individueller Schatten
Bewusstseinszustände
Entwicklung
manifest
subtil
kausal & Turiya
zu mehr Wachheit


Bewusstseinsebene
GEIST
GEIST
transpersonal
präpersonal
metabewusst
D-7 integral
holistisch
D-6 pluralistisch
D-5 rational
dogmatisch
D-4 mythisch
D-3 heroisch
D-2 magisch
D-1 archaisch
Aufwachsen
Lernen
Aufwachen
Introspektion
Zustand:
latein
deutsch
natürlich // erweitert
Subjekt
bewusster Inhalt
manifest
grobstofflich
Wachzustand
ICH
materielle Körper
subtil
feinstofflich
Traumschlaf
Seele
subtile Formen
kausal
ursächlich
Tiefschlaf //
SELBST
Illumination
inan
bezeugend
Turiya
Zeuge
leere Tiefe
nondual
vereinigend
Turiyatita
Soheit
All-Einheit


Turiya / Zeuge
kausal / SELBST
subtil / Seele
manifest
Turiyatita / nonduale Soheit

ICH
SEELE
ZEUGE
SELBST

Liebe in den Zuständen

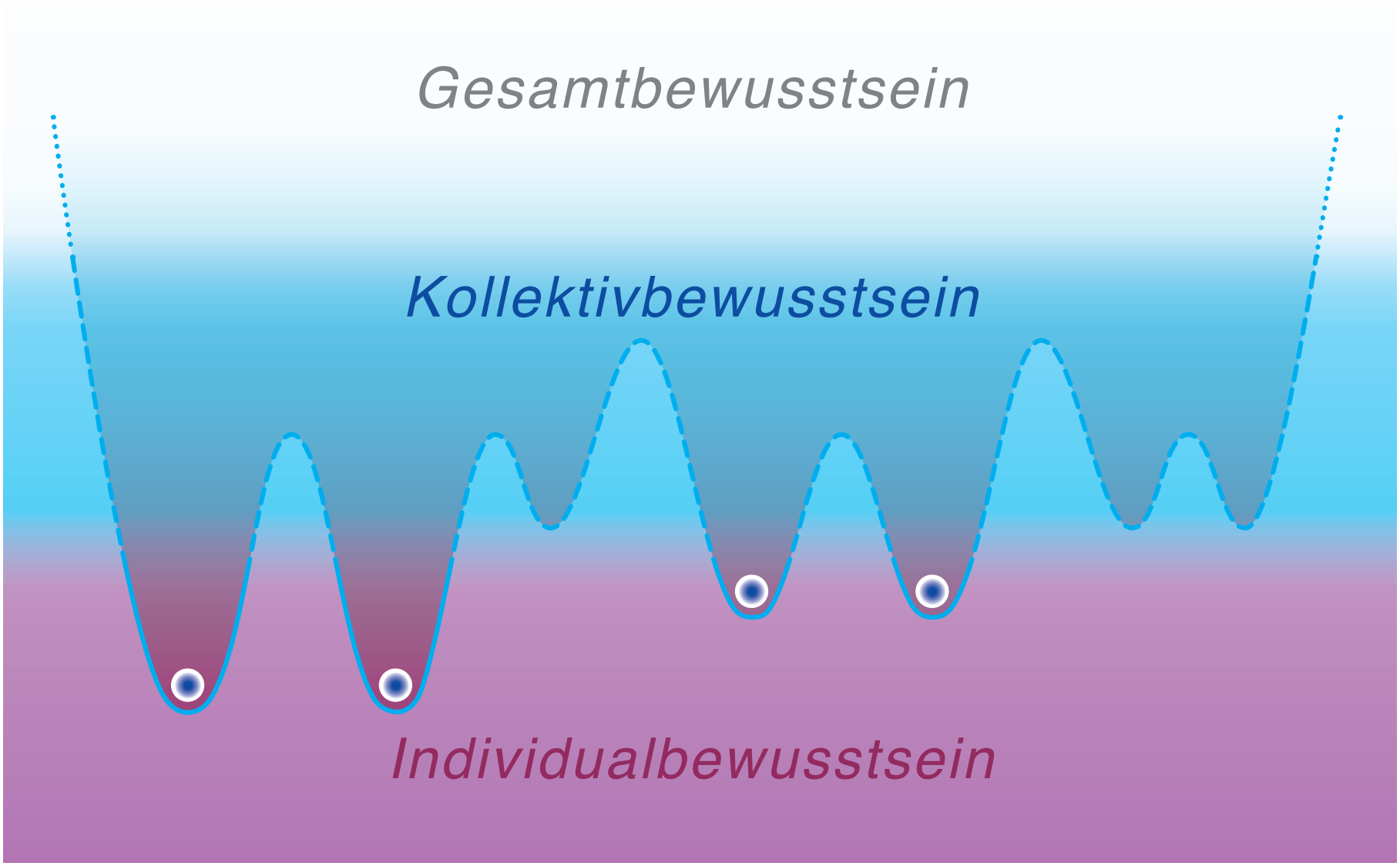
manifest: „Ich liebe Dich!“

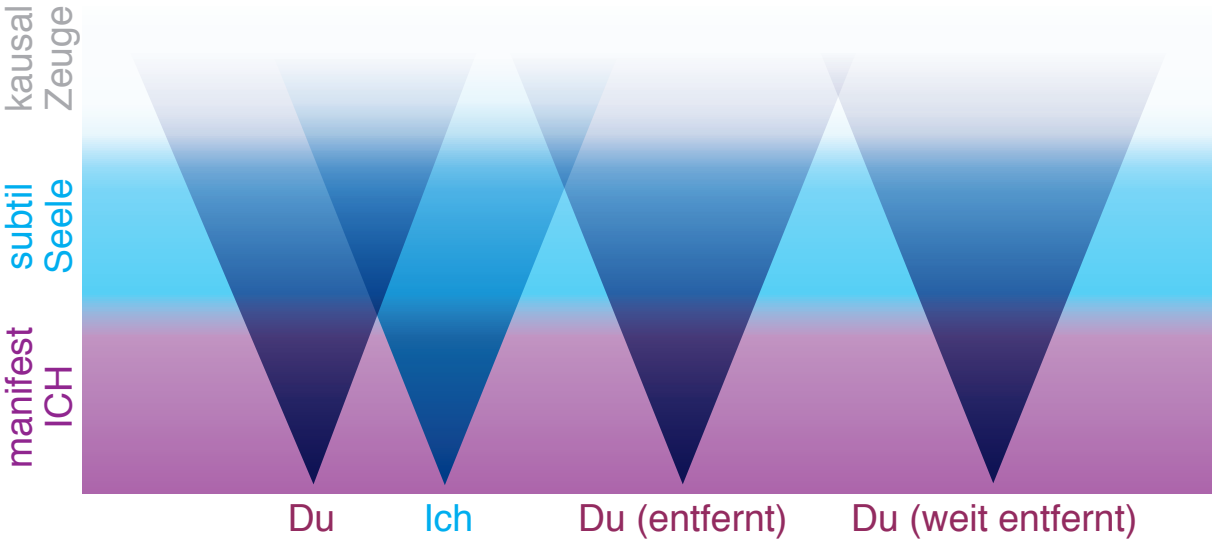
subtil: „Ich erkenne Dich als Seele!“

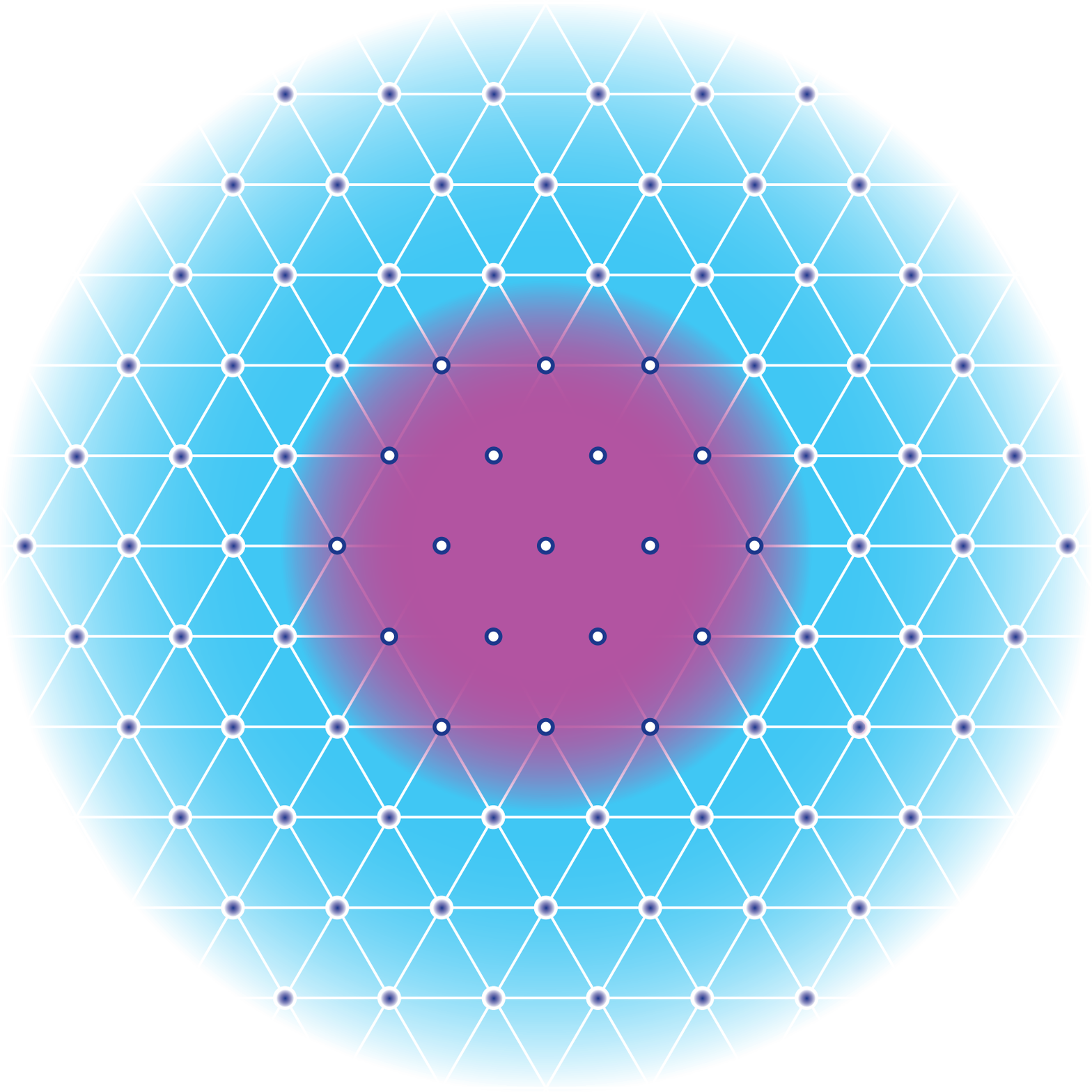
subtiler: „Ich erkenne mich in Dir!“

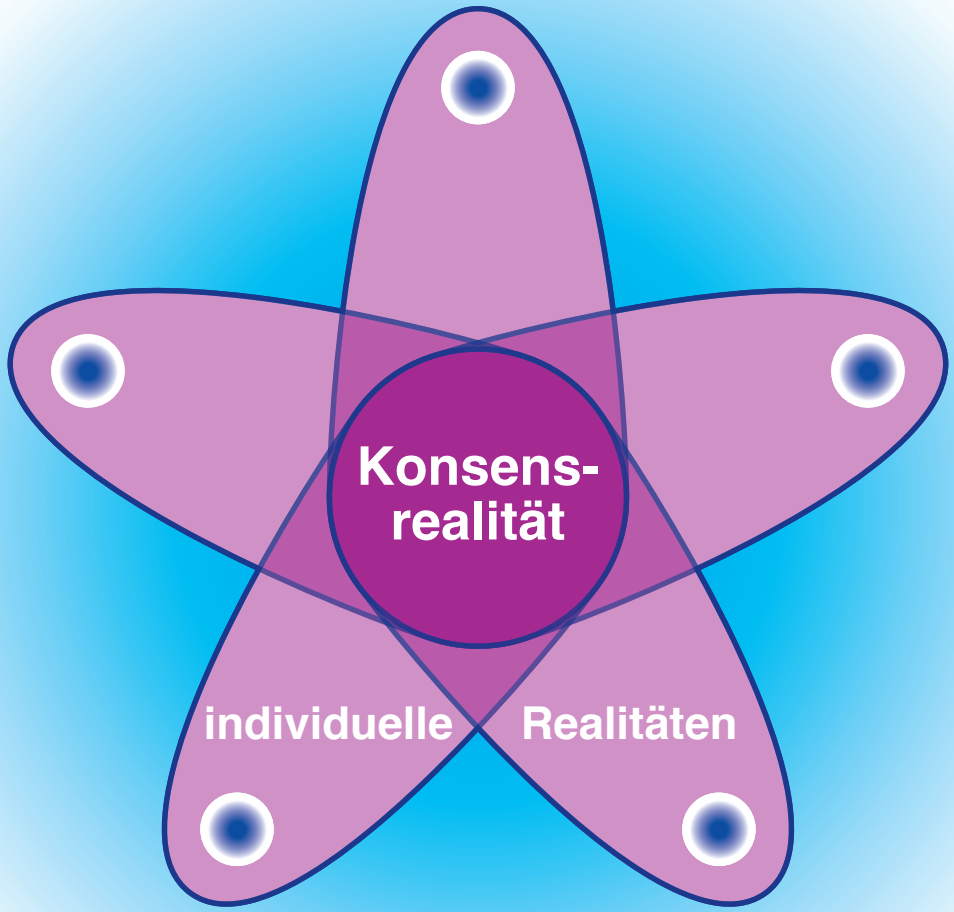
sehr subtil: „Es liebt sich durch uns!“

kausal: „Liebe ist!“


GEIST
Gesamtbewusstsein
Kollektivbewusstsein
Individualbewusstsein
Materie


kausal
Zeuge
subtil
Seele
manifest
ICH
Du
Ich
Du (entfernt)
Du (weit entfernt)

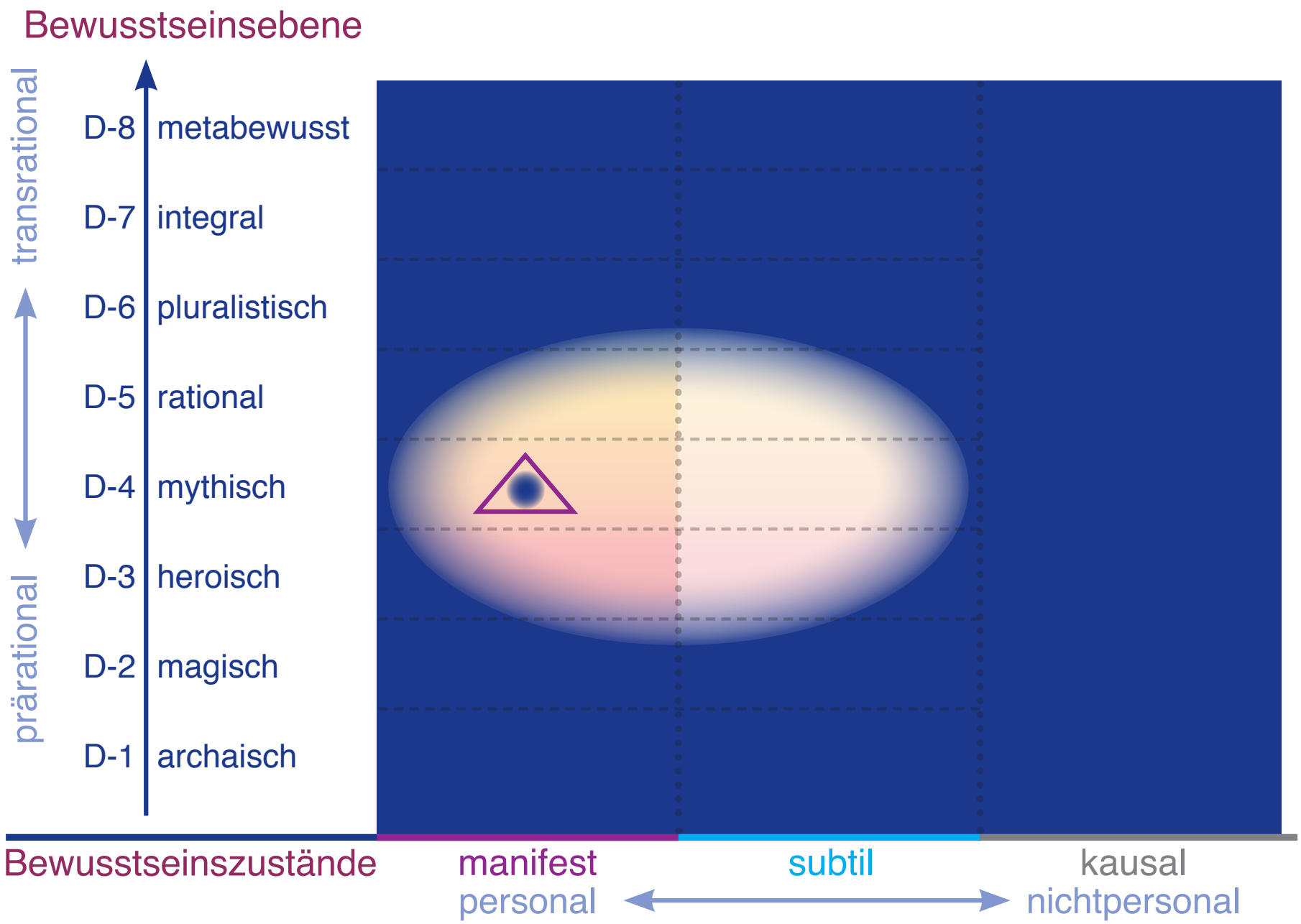


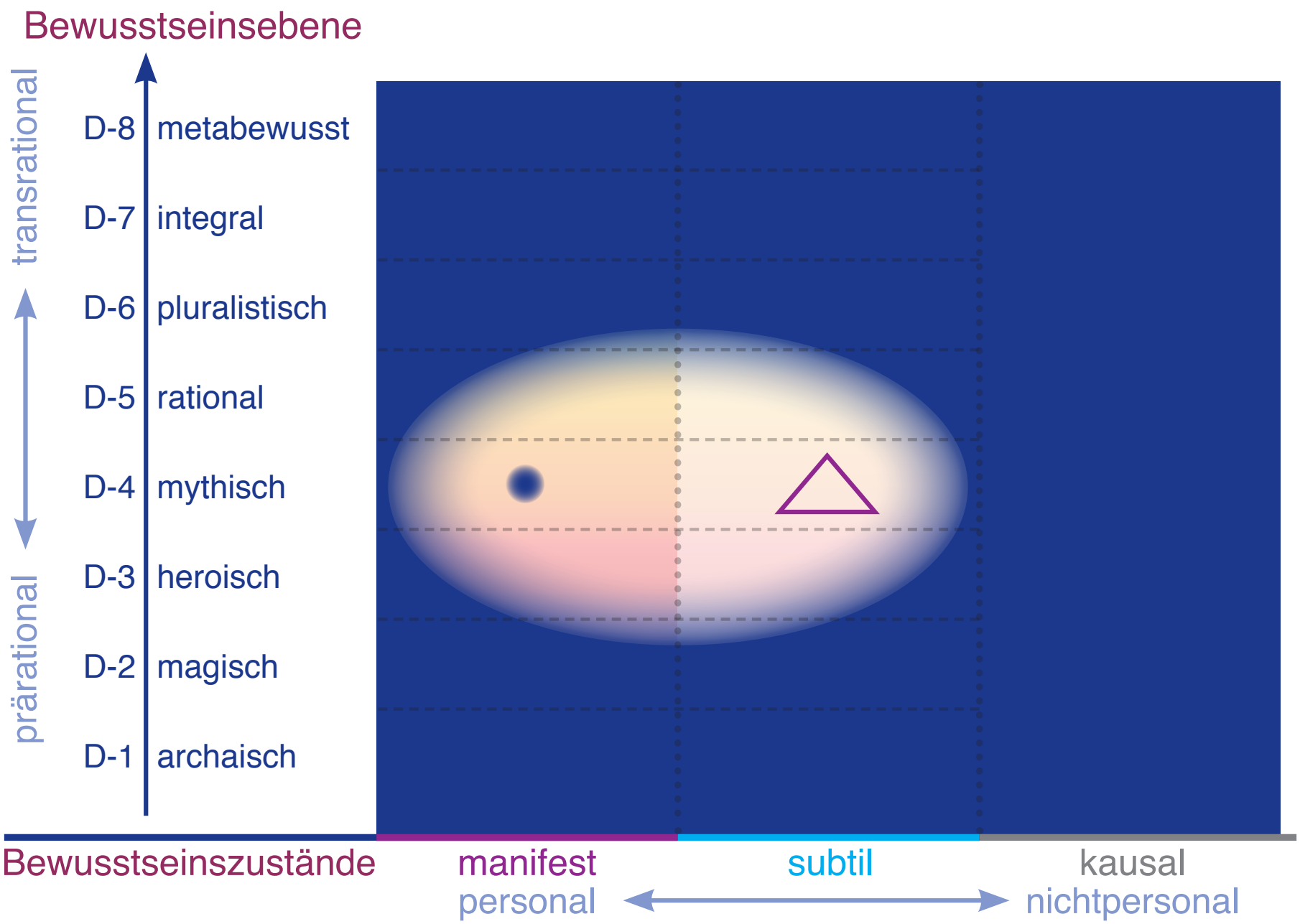

Konsens-
realität
individuelle
Realitäten

5 Wege ins Subtile

- Nahtoderfahrungen: gefährlich
- tantrischer Sex: braucht Disziplin
- luzides Träumen: braucht Talent
- spirituelle Praxis: langwierig

- Psychedelika: verboten

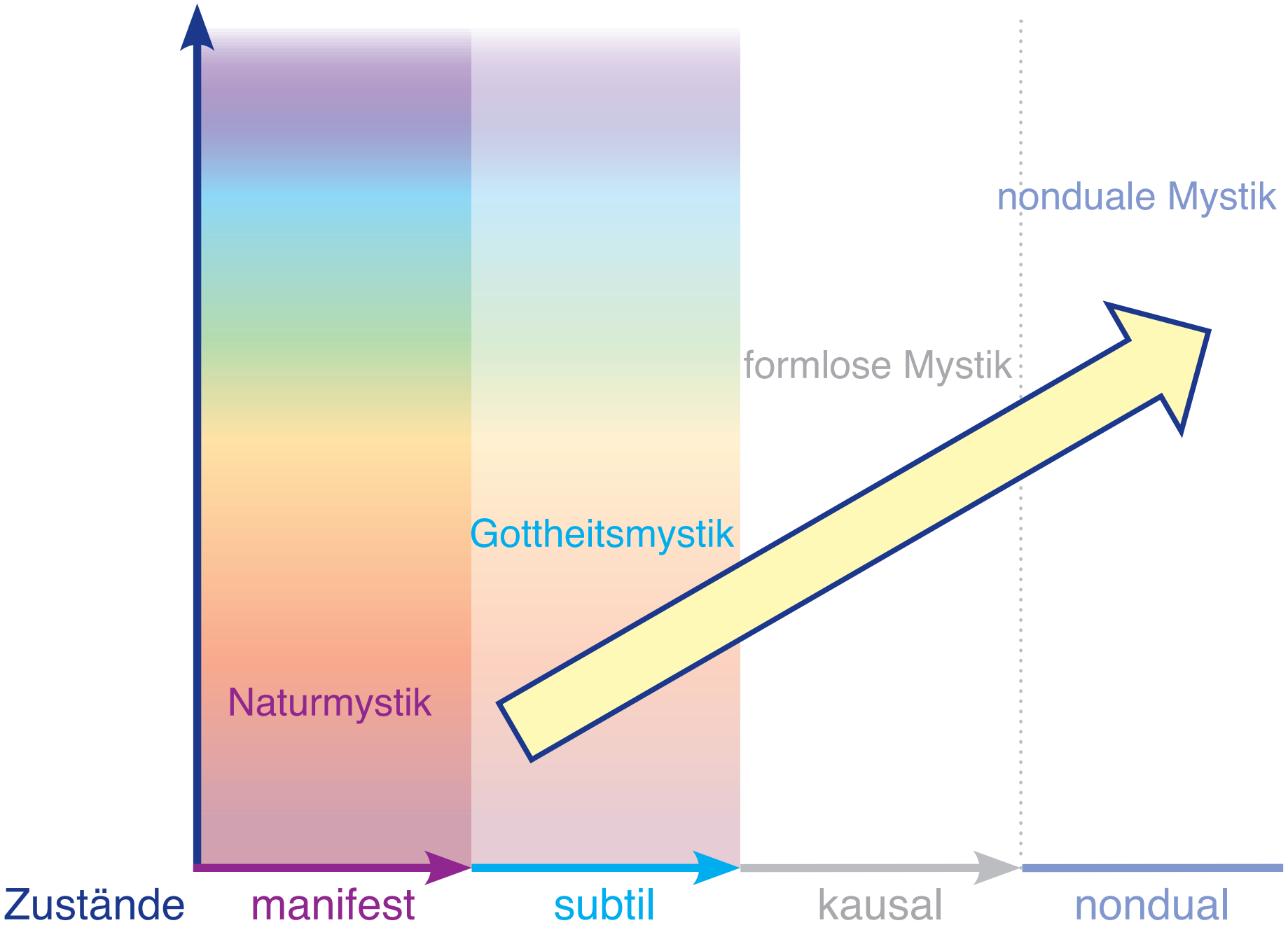

Bewusstseinsebene
transrational
prärational
D-8 metabewusst
D-7 integral
D-6 pluralistisch
D-5 rational
D-4 mythisch
D-3 heroisch
D-2 magisch
D-1 archaisch
Bewusstseinszustände
manifest
personal
subtil
kausal
nichtpersonal


Bewusstseinsebene
transrational
prärational
D-8 metabewusst
D-7 integral
D-6 pluralistisch
D-5 rational
D-4 mythisch
D-3 heroisch
D-2 magisch
D-1 archaisch
Bewusstseinszustände
manifest
personal
subtil
kausal
nichtpersonal

„Das John-Hopkins-Experiment zeigt — beweist — das Psilocybin unter den kontrollierten Bedingungen eines Experimentes echte mystische Erfahrungen auslösen kann. Es nutzt die Wissenschaft, der die Moderne vertraut, um den Säkularismus der Moderne zu untergraben. Damit schürt es die Hoffnung auf nichts geringeres als eine Re-Sakralisierung von Natur und Gesellschaft, auf ein spirituelles Wiedererwachen, das unsere beste Verteidigung nicht nur gegen Seelenlosigkeit, sondern auch gegen religiösen Fanatismus ist.“

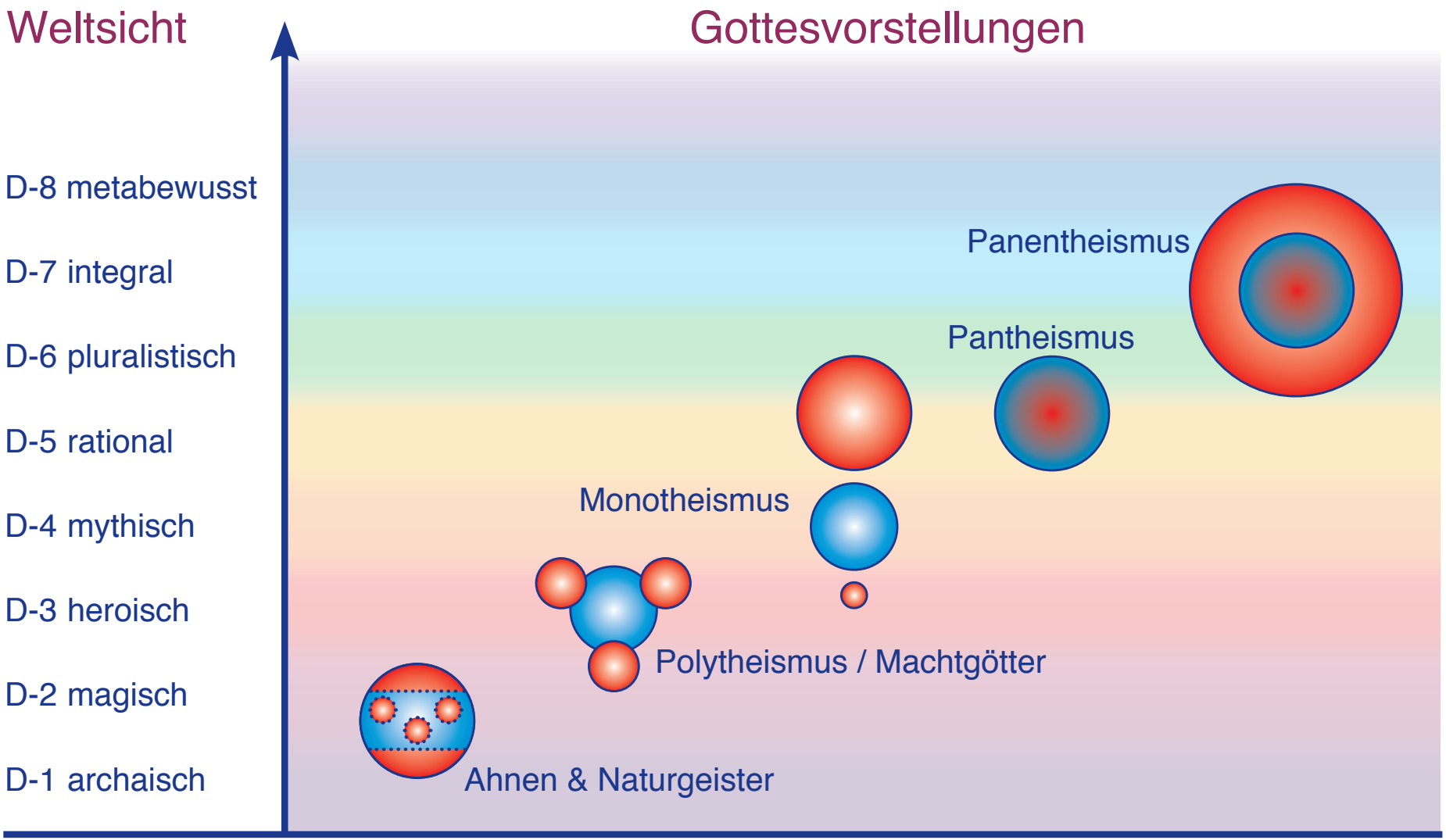
Huston Smith, 2006

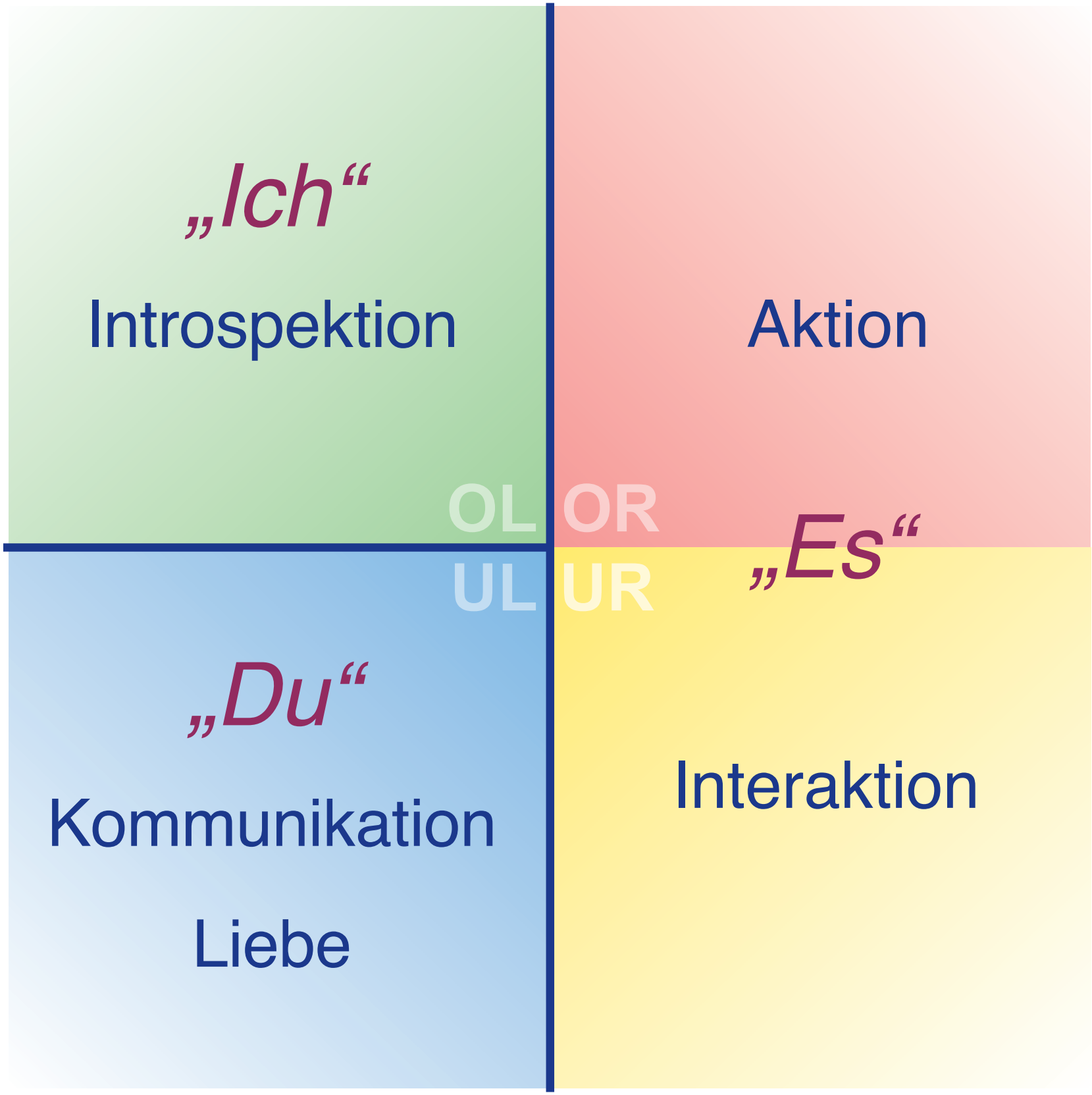
Entwicklung der mystischen Erfahrung



Bewusstseinsebene	religiöse Struktur	Beispiele für Praxis
D-7 integral	evolutionärer Panentheismus	
D-6 pluralistisch	Patchwork-Spiritualität	Methoden-Kombination
D-5 rational	Atheismus / Pantheismus / Agnostizismus	Philosophie
D-4 mythisch	monotheist. Hochreligionen	Gebet, Meditation
D-3 heroisch	polytheistische Machtgötter	Opfer, Askese, Yoga
D-2 magisch	Animismus, Totemismus	Ritual, Ekstase, Psychedelika
D-1 archaisch	Mysterium Tod, Präanimismus	Begräbniskult

Bewusstseinszustände	manifest	subtil	kausal & Turiya	Turiyatita
religiöse Partizipation	Glaube	Erfahrung	Transformation	Vereinigung


Weltsicht
Gottesvorstellungen
D-8 metabewusst
D-7 integral
D-6 pluralistisch
D-5 rational
D-4 mythisch
D-3 heroisch
D-2 magisch
D-1 archaisch
Panentheismus
Pantheismus
Monotheismus
Polytheismus / Machtgötter
Ahnen & Naturgeister


„Ich“
Introspektion
Aktion
OL
OR
UL
UR
„Es“
„Du“
Kommunikation
Liebe
Interaktion

innen

außen

individuell

kollektiv

Spiritualität als innere Erfahrung

ich

OL

Spiritualität als Körper-modifikation und individuelle Praxis

OR

es

du

UL

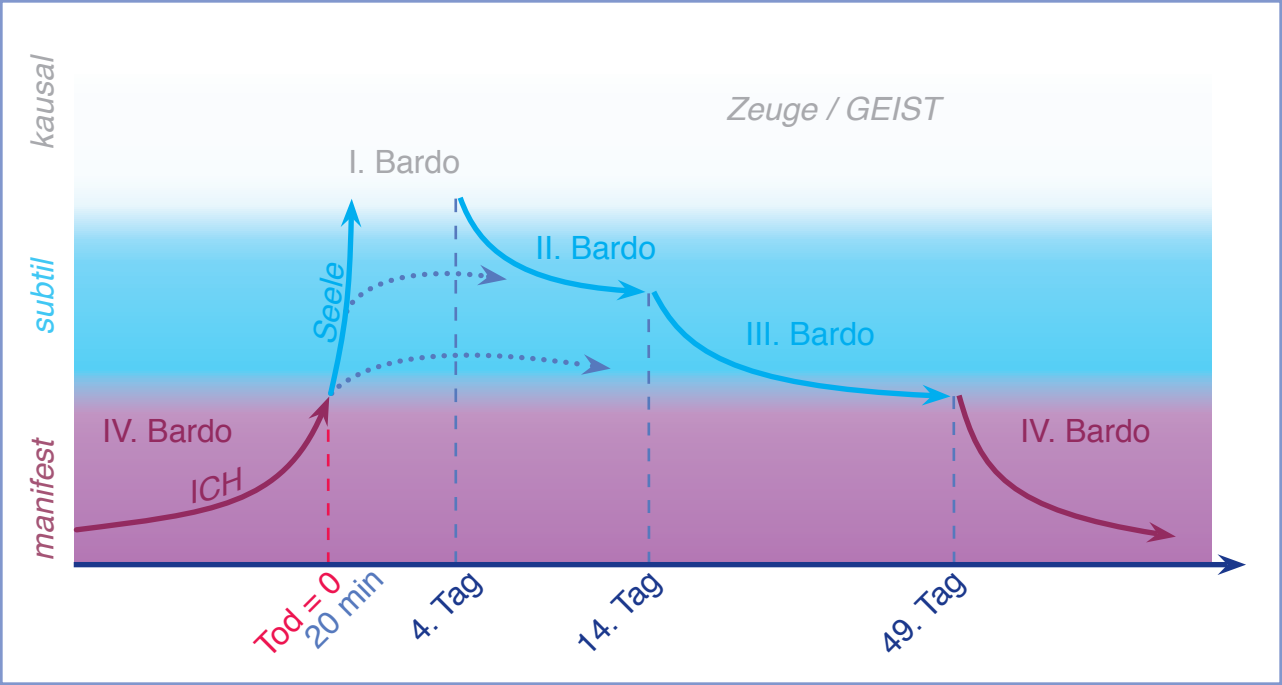
Spiritualität als Beziehung und kulturelle Identifikation

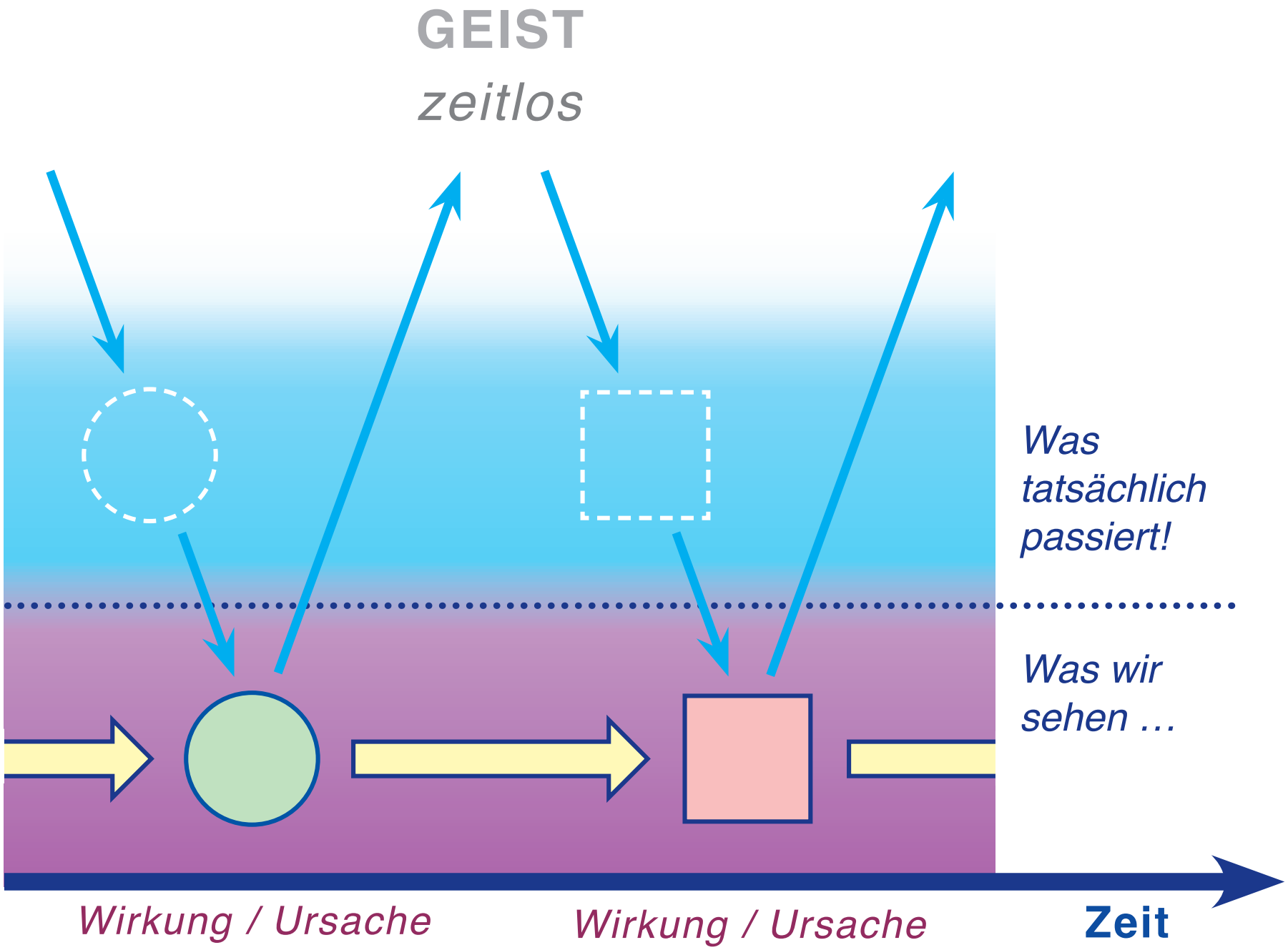
UR

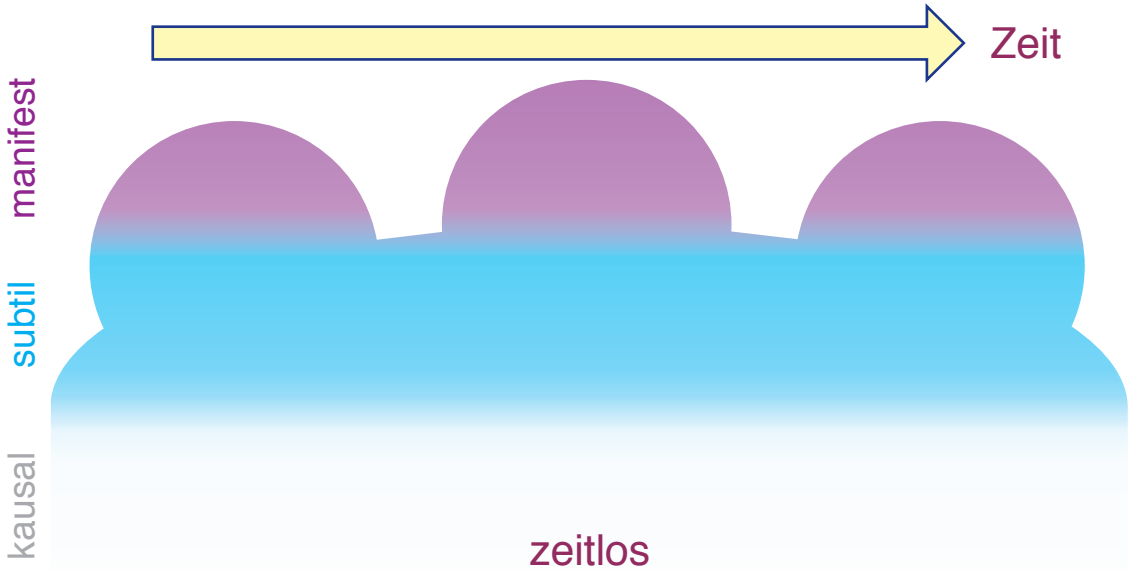
es

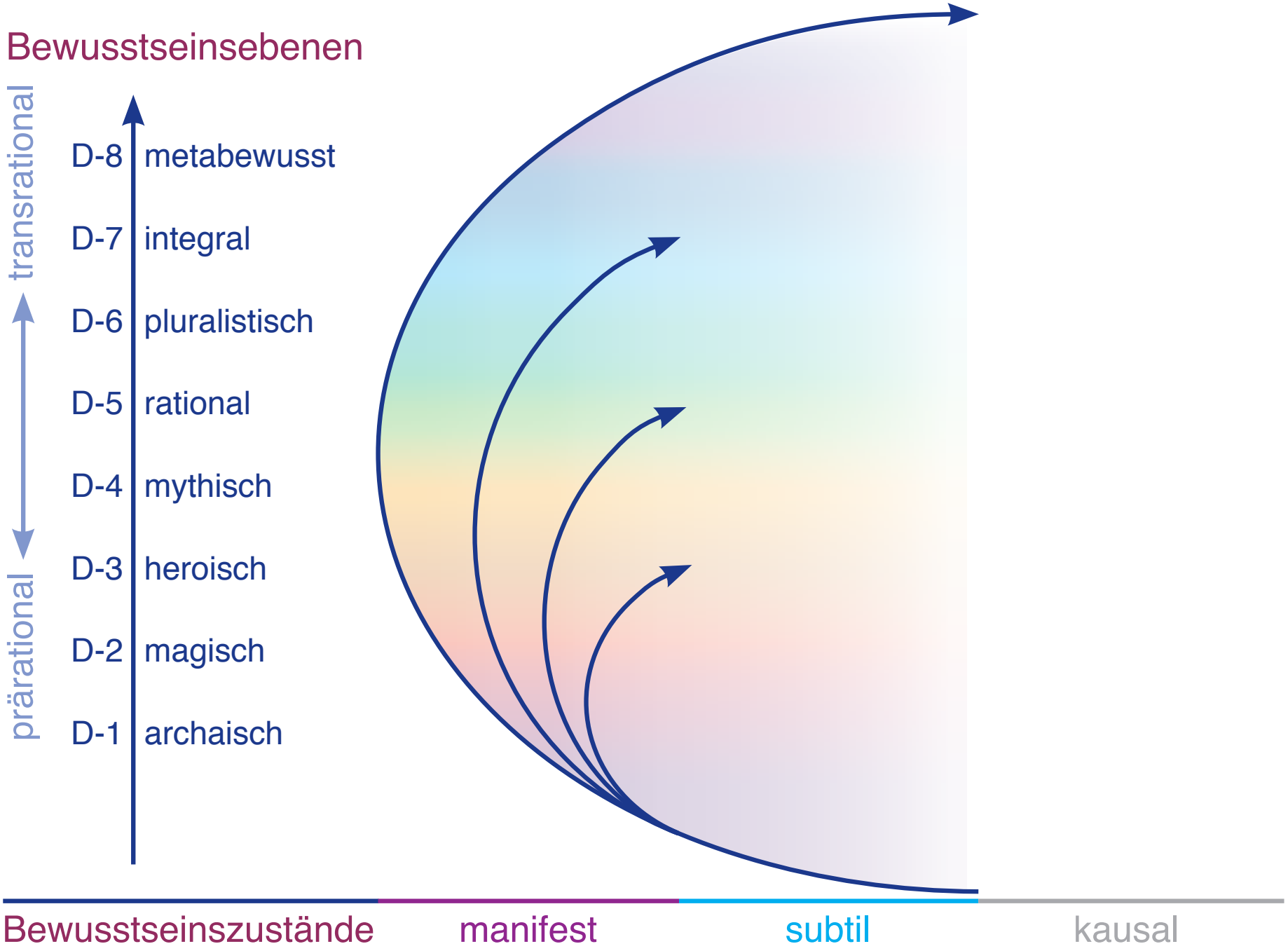
Spiritualität als kollektives Ritual und soziales Handeln

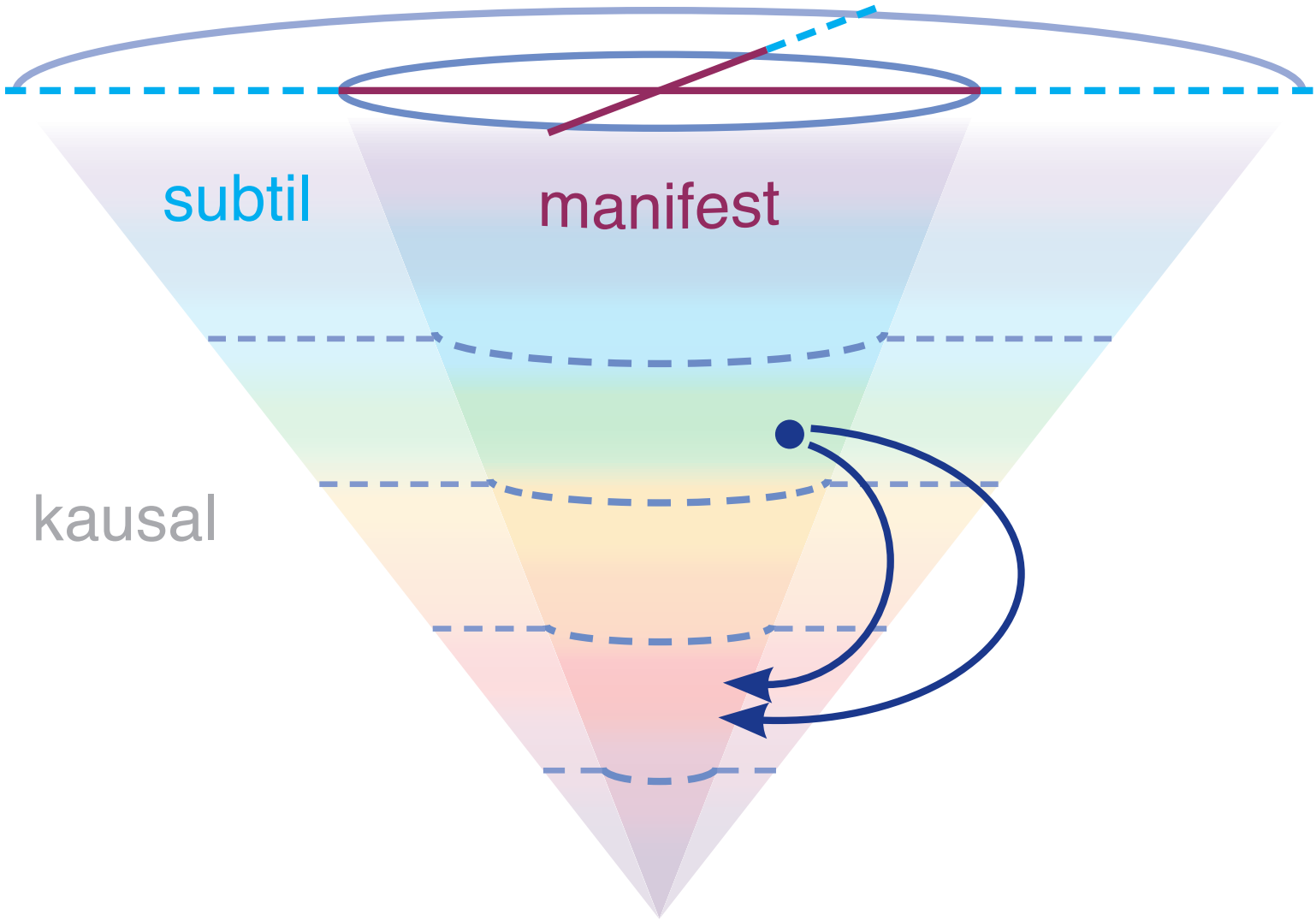
	innere Wege	äußere Wege
selbstbezogene	*Jnana Yoga* **Meditation** (Zen, Vipassana) Kontemplation luzides Träumen Spirituelle Kunst *ich* OL	*Hatha Yoga* **Askese** (Fasten Eremitentum) Pilgerreise, NDE Tai Chi, Trance Psychedelika OR *es*
umweltbezogene	*du* UL *Bhakti Yoga* **Liebe & kollek-** **tive Verehrung** (Opfer, Gebet, Verkündigung) Religionsunterricht	UR *es* *Karma Yoga* **Dienst am** **Nächsten, Ritual** Heilen & Helfen Gemeinschaft Familie, Tantra


kausal
subtil
manifest
Zeuge / GEIST
I. Bardo
II. Bardo
III. Bardo
IV. Bardo
IV. Bardo
Seele
ICH
Tod = 0
20 min
4. Tag
14. Tag
49. Tag


GEIST
zeitlos
Was tatsächlich passiert!
Was wir sehen …
Wirkung / Ursache
Wirkung / Ursache
Zeit


Zeit
manifest
subtil
kausal
zeitlos


Bewusstseinsebenen
transrational
prärational
D-8 metabewusst
D-7 integral
D-6 pluralistisch
D-5 rational
D-4 mythisch
D-3 heroisch
D-2 magisch
D-1 archaisch
Bewusstseinszustände
manifest
subtil
kausal



nondual / *GEIST*

„Es ist der Sachverhalt, daß unser normales waches Bewußtsein, das rationale Bewußtsein, wie wir es nennen, nur ein besonderer Typ von Bewußtsein ist, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewußtseinsformen liegen, die ganz andersartig sind. Wir können durchs Leben gehen, ohne ihre Existenz zu vermuten, aber man setze den erforderlichen Reiz ein, und bei der bloßen Berührung sind sie in ihrer ganzen Vollständigkeit da. ... Keine Betrachtung des Universums kann abschließend sein, die diese anderen Bewußtseinsformen ganz außer Betracht läßt. ... Auf jeden Fall verbieten sie einen voreiligen Abschluß unserer Rechnung mit der Realität. Wenn ich auf meine eigenen Erfahrungen zurückblicke, konvergieren sie alle in einer Art von Einsicht, der ich eine gewisse metaphysische Bedeutung zusprechen muß. Ihr Grundton ist unveränderlich eine Versöhnung. Es ist, als wenn die Gegensätze der Welt, deren Widersprüchlichkeit und Konflikte all unsere Schwierigkeiten und Sorgen begründet, zu einer Einheit verschmelzen.“

(William James)

6 Thesen zur Spiritualität

1) Da ist NIEMAND!

2) Der Kern Deines Wesens sind zunehmende, aber unpersönliche Bewusstheit und Liebe.

3) Alles, was ist, ist *GEIST*!

4) Es gibt kein Aussen oder Innen!

5) Jede Form ist in jedem Moment vollkommen und gleichzeitig in ständiger Veränderung.

Konsequenz: Du kannst nichts verkehrt machen