

Integrale Spiritualität

Grafiken zur freien Verwendung (CC BY-SA 4.0)
(© für Kunst und Fotos liegt bei den jeweiligen Künstlern)



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, graublau und (leer) weiß bzw. grau 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 Zustadsbezeichnungen etwas Ordnung zu bringen. Manche Abbildungen fassen kausal und leer noch zusammen, manche betrachten sie einzel. Da „nondual“ die Erkenntnis ist, daß verschiedene Bewußtseinszustände nur unterschiedliche Erscheinungen des GEISTes sind - wie Wasser unterschiedliche Aggregatzustände haben kann - verwende ich für nondual normalerweise eine Klammer unter den anderen Zuständen.

Urheberrecht / Copyright - besser: Copyleft

Wir leben in schrillen Zeiten und ich bin nicht mehr der Jüngste. Ich freue mich, wenn die integrale Weltsicht eine möglichst große Verbreitung findet. Deshalb stellen ich diese Grafiken unter die Creative Commons Lizenz „CC BY-SA“ Das heißt, daß Sie damit machen dürfen, was Sie wollen (ausgenommen die Alex-Grey-Gemälde!!!): 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. Aus manifesten Gründen freue ich mich, wenn Sie meinen Namen als Urheber nennen. Kósmisch gesehen ist es völlig egal. :)

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 mehrere 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. Diese Grafiken sind grundsätzlich **kostenfrei!** Doch wenn Sie der Meinung sind, mir einen frei gewählten Betrag spenden zu wollen, 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).

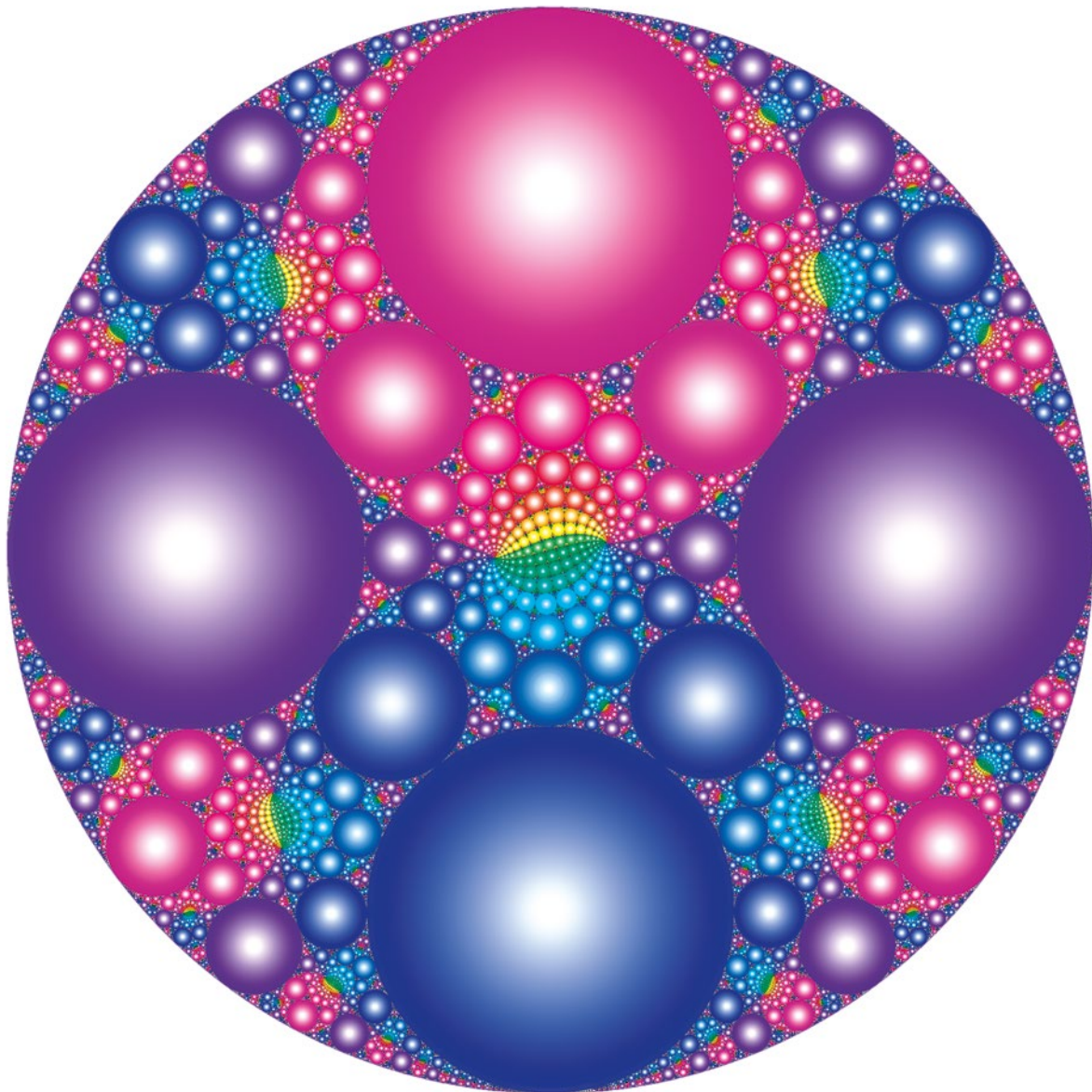
Auf meiner Webseite: <http://www.integrale-psychotherapie.de/download.html>
finden sich noch viele Artikel und ein Buchmanuskript zu integralen Themen, auch alle als PDF.

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

Wulf Mirko Weinreich, Weihnachten 2021, 2024

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

Erwin Schrödinger 1944



„Es ist ein absurdes Vorurteil, dass unser Universum auf einer materiellen Grundlage basieren soll. Wir können im Gegenteil sagen, dass die materielle Existenz des Universums eine reine Vermutung ist, da wir von Materie nur das wissen, was uns durch unsere Sinne vermittelt und in unserem Bewusstsein abgebildet wird.“

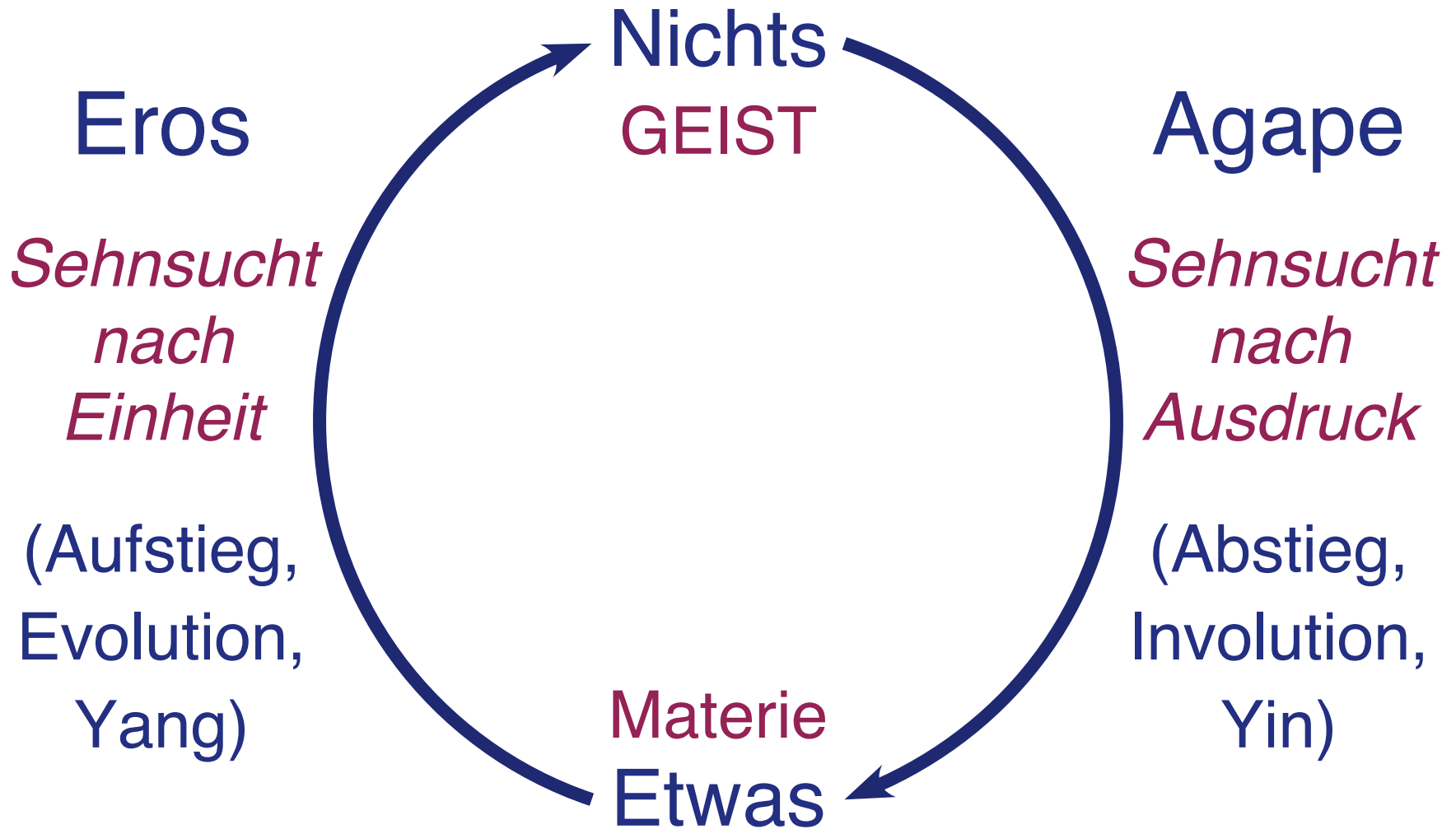
C. G. Jung



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 ...*

GEIST, Materie und 2 Formen der Liebe



GEIST

„das Eine“

♂ *Bewusstheit*

„Zwei“

Mitgefühl ♀

Aufstieg

Abstieg

„die 1000 subtilen Formen“

(Evolution)

(Involution)

Transzendieren

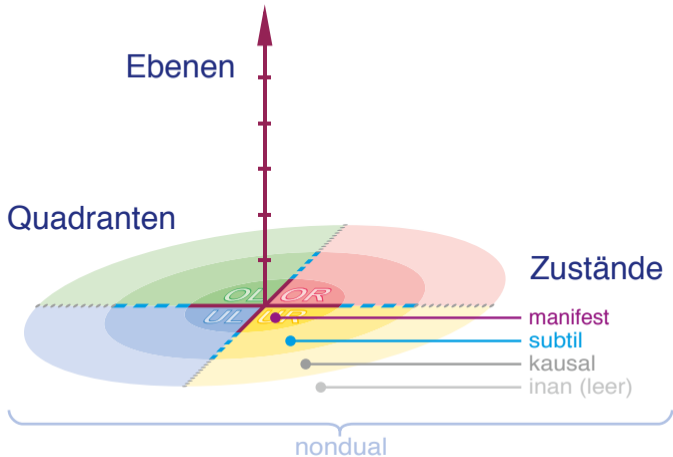
Manifestieren

„die 10 000 materiellen Dinge“

Materie

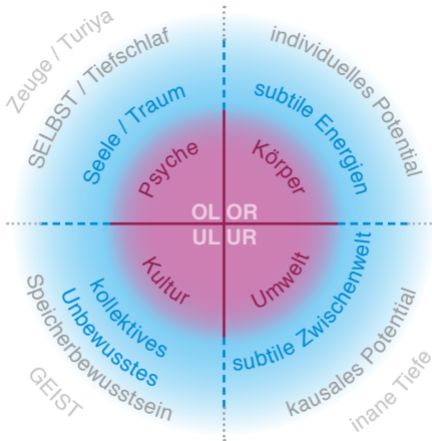
4 Definitionen für Spiritualität

- eine oder mehrere **Bewusstseins**ebenen
- 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

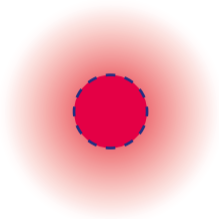


Eigenschaften des Manifesten

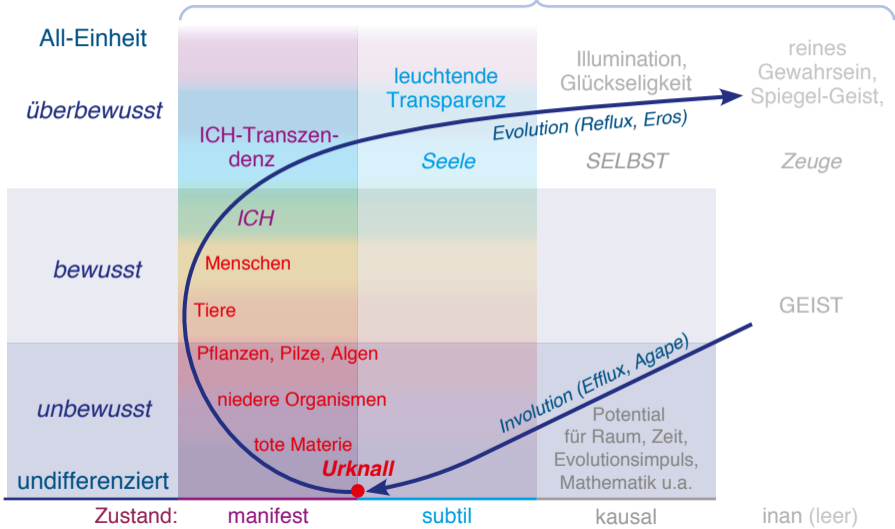
- Materie-Geist-Trennung
- Subjekt-Objekt-Trennung
- Ich-Du-Trennung
- konsistentes Ich-Gefühl
- lineare Zeit
- Lokalität

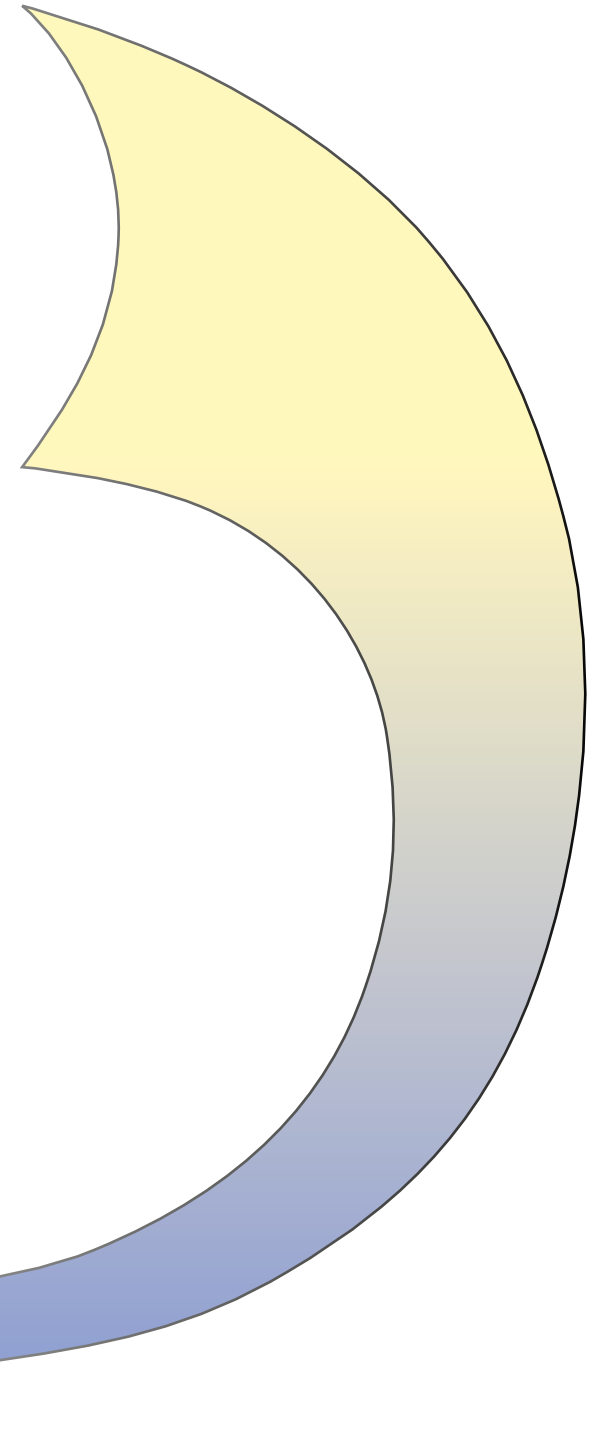
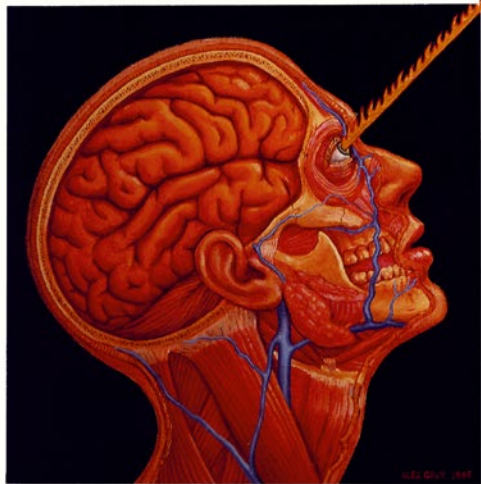


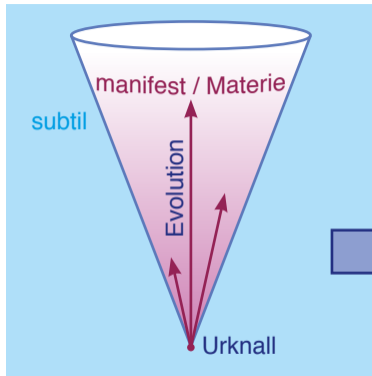
nonduale Soheit / Turiyatita / *GEIST*



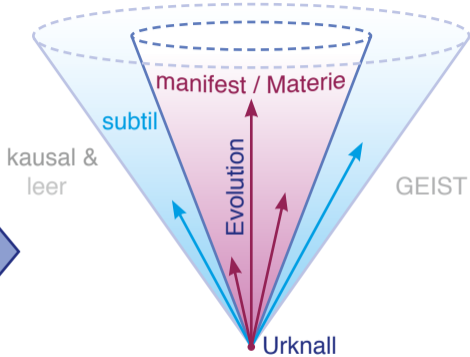
nonduale Soheit / *GEIST*







Metaphysik



Post-Metaphysik

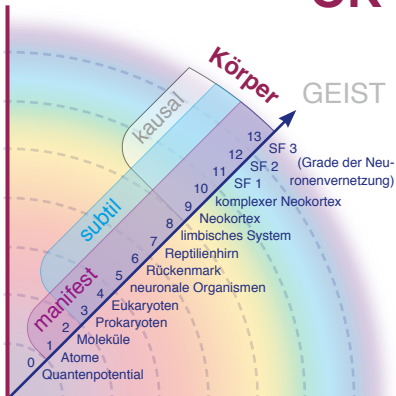
Bewusstsein

Energie

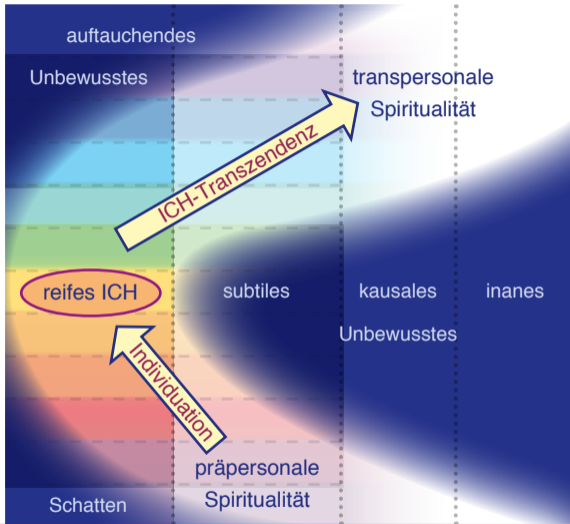
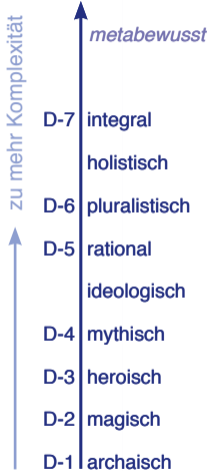
OR

GEIST

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



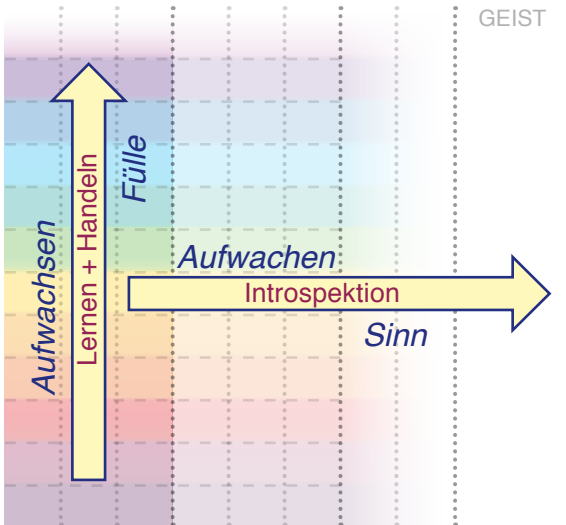
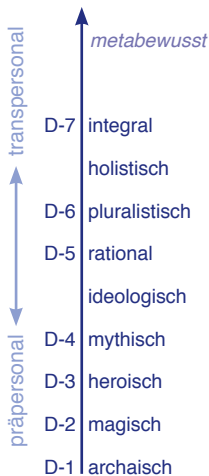
Bewusstseinssebene



Bewusstseinszustand
Entwicklung

manifest subtil kausal inan (leer)
zu mehr Wachheit →

Bewusstseinssebene



GEIST

GEIST

Zustand: latein
deutsch
natürlich // erweitert
Subjekt
bewusster Inhalt

manifest
grobstofflich
Wachzustand
ICH
materielle Körper

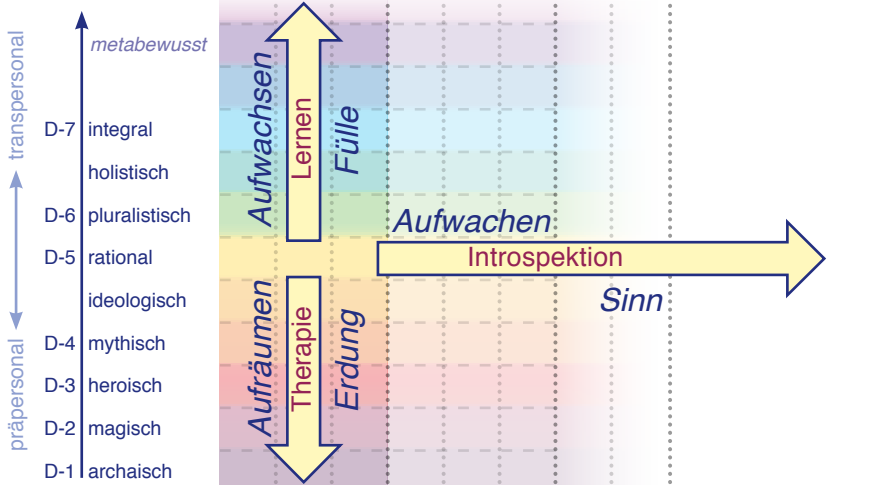
subtil
feinstofflich
Traumschlaf
Seele
subtile Formen

kausal
ursächlich
Tiefschlaf //
SELBST
Potential

inan
leer
Turiya
Zeuge
leere Tiefe

nondual
nicht-zwei
Turiyatita
Soheit
All-Einheit

Bewusstseinssebene



GEIST *GEIST*

metabewusst
 D-7 integral
 holistisch
 D-6 pluralistisch
 D-5 rational
 ideologisch
 D-4 mythisch
 D-3 heroisch
 D-2 magisch
 D-1 archaisch

Aufwachsen
 Lernen
 Fülle

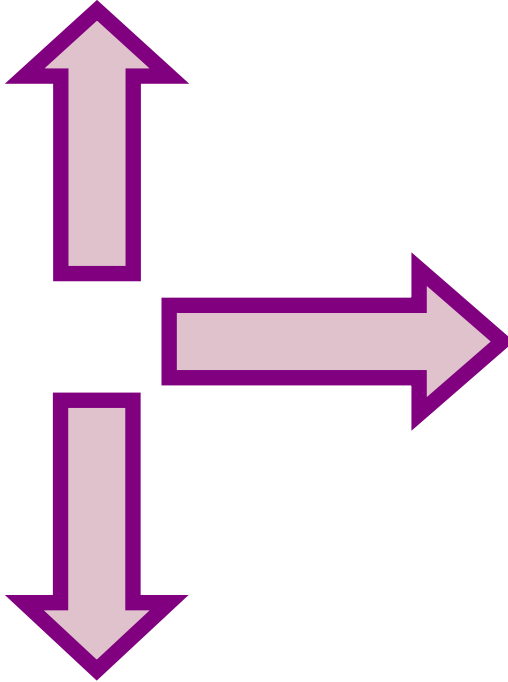
Aufräumen
 Therapie
 Erdung

Aufwachen
 Introspektion

Sinn

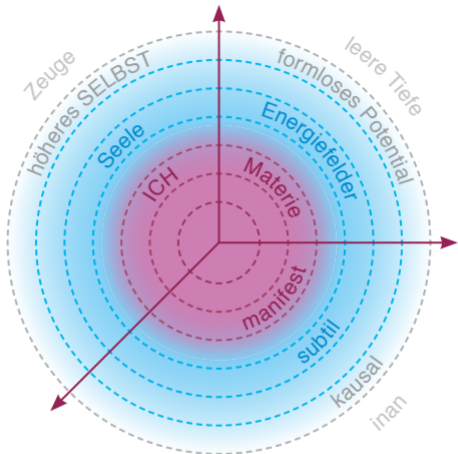
Zustand:	latein deutsch natürlich // erweitert Subjekt bewusster Inhalt	manifest grobstofflich Wachzustand ICH materielle Körper	subtil feinstofflich Traumschlaf Seele subtile Formen	kausal ursächlich Tiefschlaf // SELBST Potential	inan leer Turiya Zeuge leere Tiefe	nondual nicht-zwei Turiyatita Soheit All-Einheit
-----------------	--	--	---	--	--	--

Fülle & Komplexität (*vs. mentale Schlichtheit*)

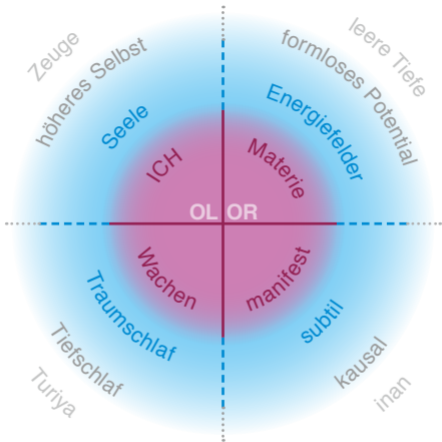


Sinn & Transzendenz
(*vs. Nihilismus*)

Erdung & Authentizität (*vs. Neurotizität*)



Soheit / All-Einheit / nondual



Soheit / All-Einheit / nondual / Turiyatita

An iceberg floating in a blue ocean under a cloudy sky. The visible tip of the iceberg is labeled 'ICH' in red. The much larger submerged part is labeled 'Seele' in blue. The word 'SELBST' is written in white on the left side of the water. At the bottom, 'Zeuge (Wasser)' is written in white. The water is depicted as a dark blue gradient, representing the 'witness' or 'medium' of the self and soul.

ICH

Seele

SELBST

Zeuge (*Wasser*)

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!“

manifest
Körper

subtil
Felder

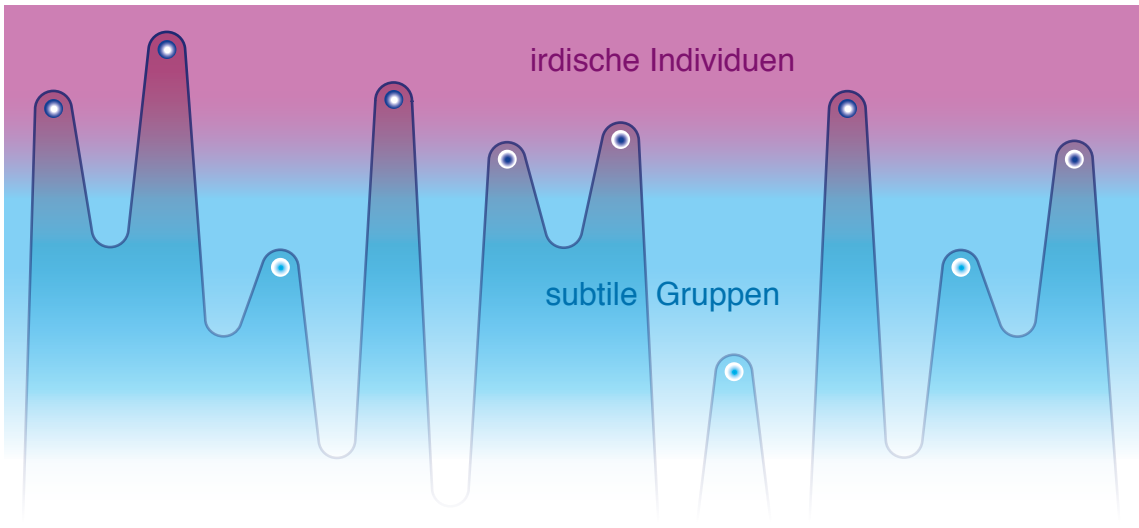
kausal
Potential

inan
leer

irdische Individuen

subtile Gruppen

All-Verbundenheit



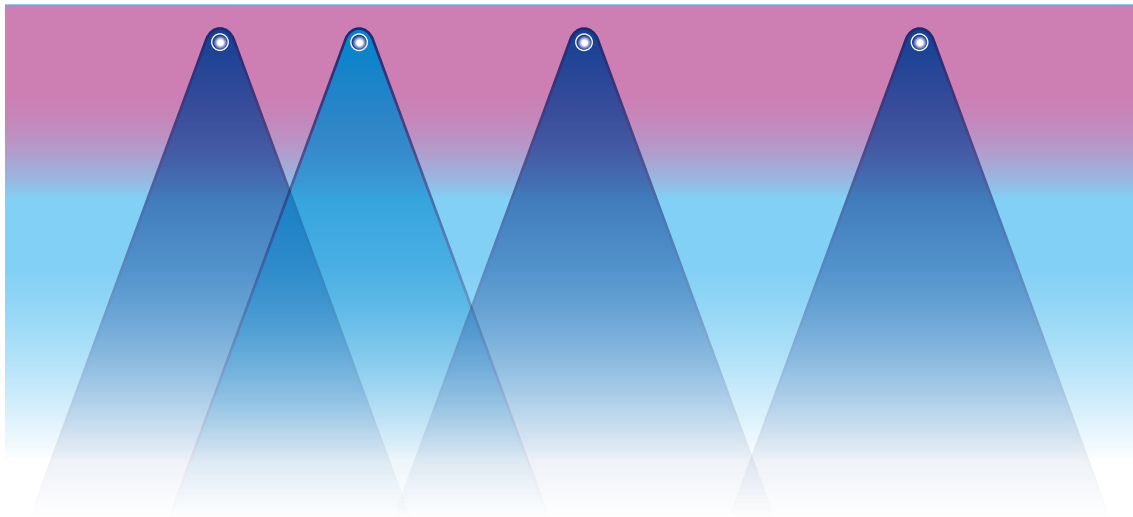
leer Zeuge
kausal SELBST
subtil Seele
manifest ICH

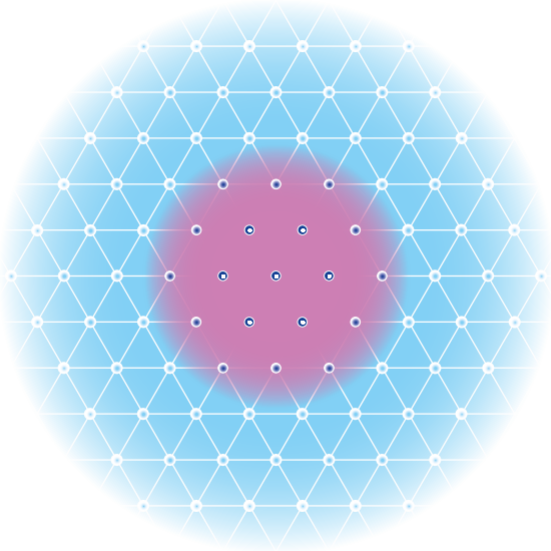
Du

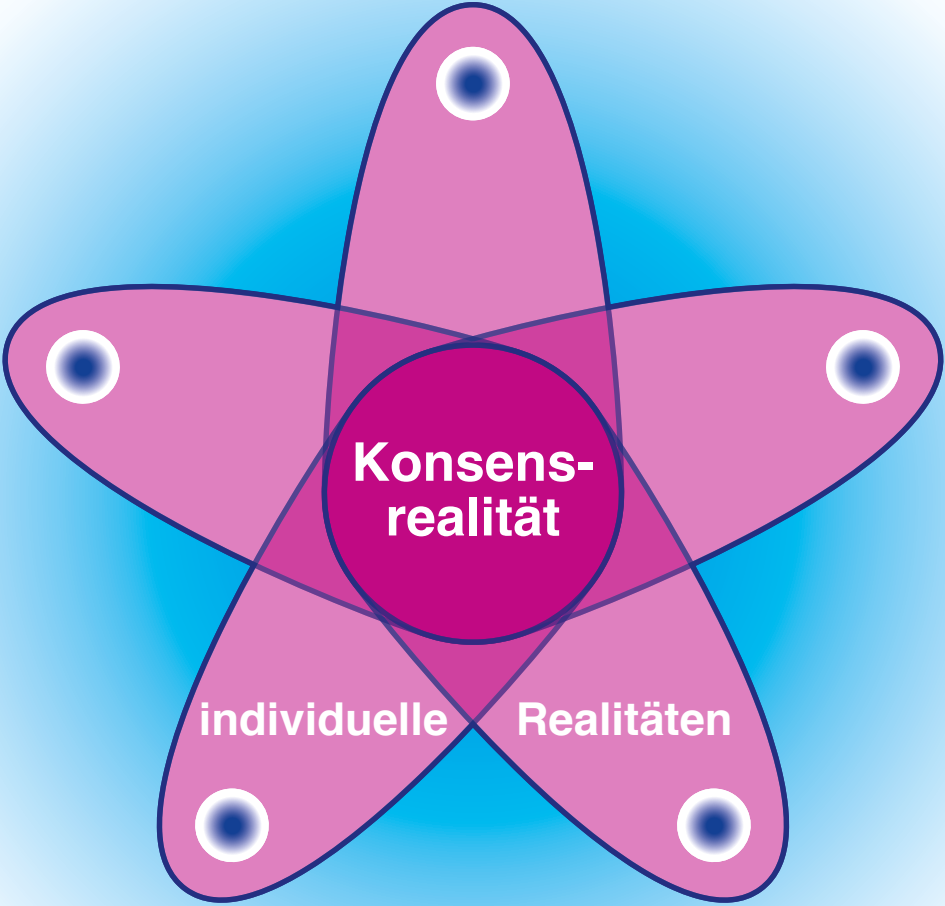
Ich

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

dunkle Nacht der Sinne

der Seele

des SELBST

Bewusstseinssebene

↑
transpersonal

↓
präpersonal

metabewusst

auftauchendes

Unbewusstes

D-7 integral

holistisch

transpersonales

D-6 pluralistisch

aktuelles

D-5 rational

Selbst

Unbewusstes

ideologisch

D-4 mythisch

D-3 heroisch

präpersonales

D-2 magisch

individueller

D-1 archaisch

Schatten

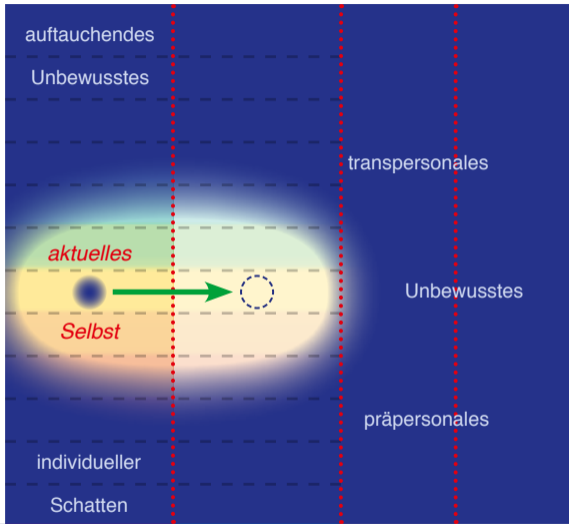
Bewusstseinszustand

manifest
ICH

subtil
Seele

kausal
SELBST

inan (leer)
Zeuge



dunkle Nacht der Sinne

der Seele

des SELBST

Bewusstseinssebene

↑
transpersonal

↑
↓
präpersonal

metabewusst

auftauchendes

Unbewusstes

D-7 integral

holistisch

transpersonales

D-6 pluralistisch

entferntes

aktuelles

D-5 rational



Selbst/Objekt

Selbst

Unbewusstes

ideologisch

D-4 mythisch

D-3 heroisch

präpersonales

D-2 magisch

individueller

D-1 archaisch

Schatten

Bewusstseinszustand

manifest
ICH

subtil
Seele

kausal
SELBST

inan (leer)
Zeuge

dunkle Nacht der Sinne

der Seele

des SELBST

Bewusstseinssebene

↑ transpersonal

↓ präpersonal

metabewusst

auftauchendes

Unbewusstes

D-7 integral

holistisch

D-6 pluralistisch

D-5 rational

ideologisch

D-4 mythisch

D-3 heroisch

D-2 magisch

D-1 archaisch

individueller

Schatten

aktuelles

Selbst

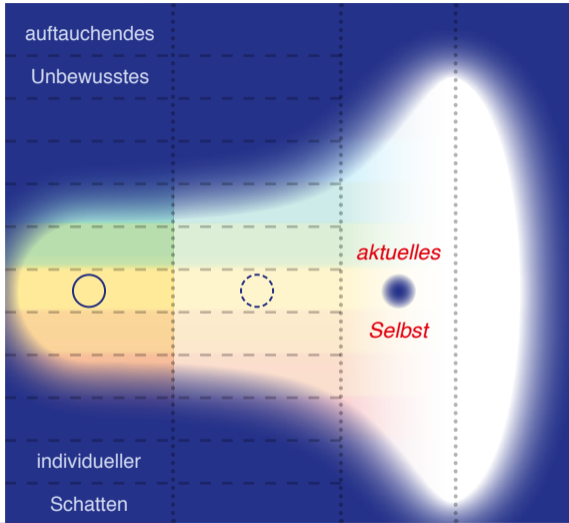
Bewusstseinszustand

manifest
ICH

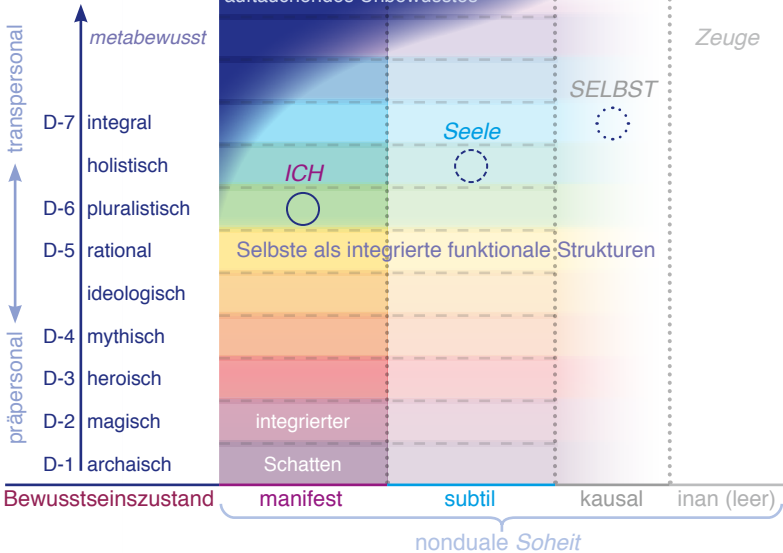
subtil
Seele

kausal
SELBST

inan (leer)
Zeuge



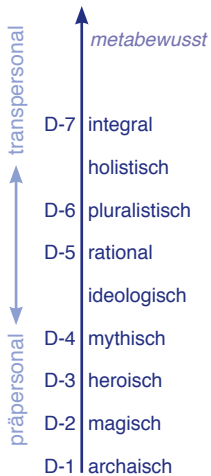
Bewusstseinsentwicklung



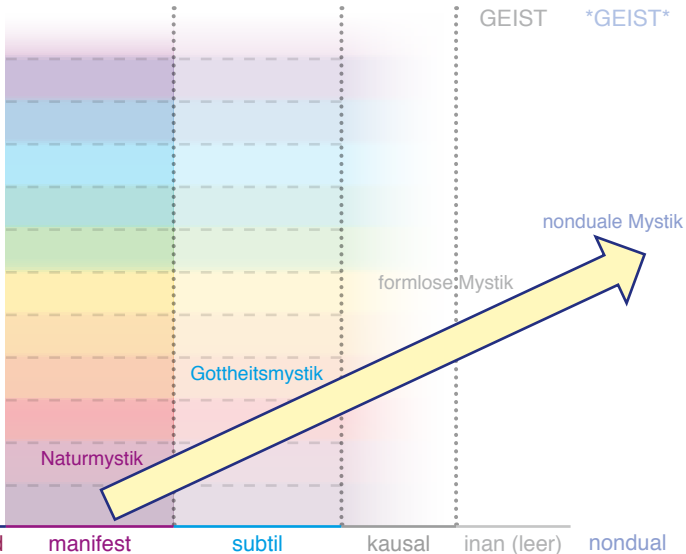
„Das John-Hopkins-Experiment zeigt — beweist — das Psilocybin unter den kontrollierten Bedingungen eines Experimentes echte mystische Erfahrungen auslösen kann. Es nutzt die Wissenschaft, der die Moderne vertraut, um den Säkularismus der Moderne zu untergraben. Damit schürt es die Hoffnung auf nichts 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

Bewusstseinssebene



GEIST *GEIST*



Bewusstseinszustand

manifest

subtil

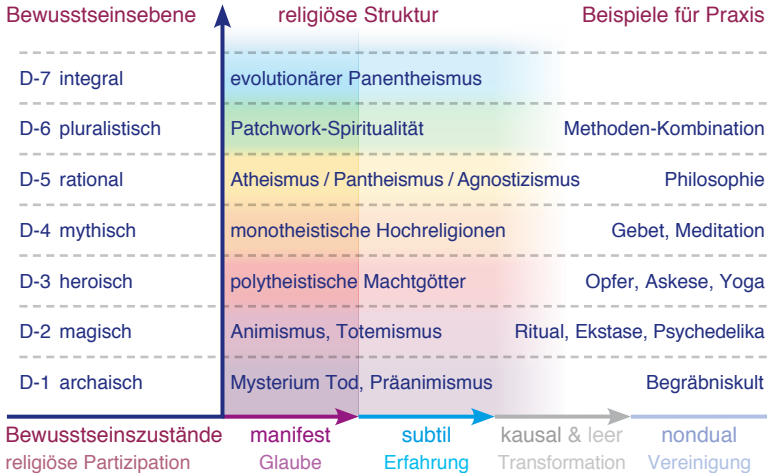
kausal

inan (leer)

nondual

Entwicklung

zu mehr Wachheit



Weltsicht

Gotteskonzepte

metabewusst

D-7 integral

D-6 pluralistisch

D-5 rational

D-4 mythisch

D-3 heroisch

D-2 magisch

D-1 archaisch

Ahnen

Animismus



Polytheismus



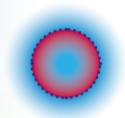
Monotheismus



Pantheismus



Panentheismus



Naturmystik → Gottheitsmystik → formlose Mystik → nonduale Mystik

innen

außen

individuell

„Ich“

Introspektion

Aktion

„Es“

kollektiv

„Du“

Kommunikation

Liebe

Interaktion

innen

außen

individuell

Spiritualität
als innere
Zustands-
Erfahrung

Spiritualität
als Körper-
modifikation
und individuelle
Praxis

ich

OL

OR

es

du

UL

UR

es

kollektiv

Spiritualität
als Beziehung
und kulturelle
Identifikation

Spiritualität
als kollektives
Ritual und
soziales Handeln

innen

außen

Jnana Yoga

Meditation

Zen, Vipassana,
Kontemplation,
luzides Träumen,
Spirituelle Kunst

Hatha Yoga

Askese

Eremitentum,
Fasten, Pilgerreise,
Tai Chi, Trance,
NDE, Psychedelika

individuell

ich

OL

OR

es

du

UL

UR

es

Bhakti Yoga

Hingabe & kollektive Verehrung

Opfer, Gebet,
Verkündigung,
Religionsunterricht

Karma Yoga

Rituale & Dienst am Nächsten

Heilen & Helfen,
Gemeinschaft,
Familie, Tantra

kollektiv

innen

außen

individuell

Meditation als
innere Erfahrung

*Fantasiereise,
Visualisierung,
Gedanken-Stille*

Meditation als
Körpermethode

*Atem, Fasten, Yoga,
körperl. Erschöpfung
Brainwaves*

OL

OR

kollektiv

Meditation als
Identifikation
und Beziehung

*Guru-Identifikation,
Satsang, Gebet*

UL

UR

kollektive Medis,
Gegenstands-
Fokussierung

*Achtsamkeit, Tantra,
Naturmeditation*

kausal
inān

subtil

manifest

Zeuge / GEIST

I. Bardo

II. Bardo

III. Bardo

IV. Bardo

IV. Bardo

ICH

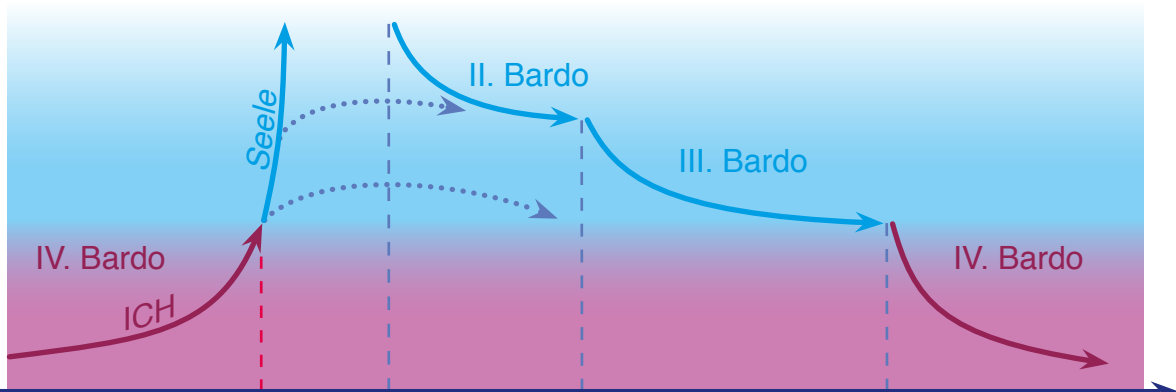
Seele

Tod = 0
20 min

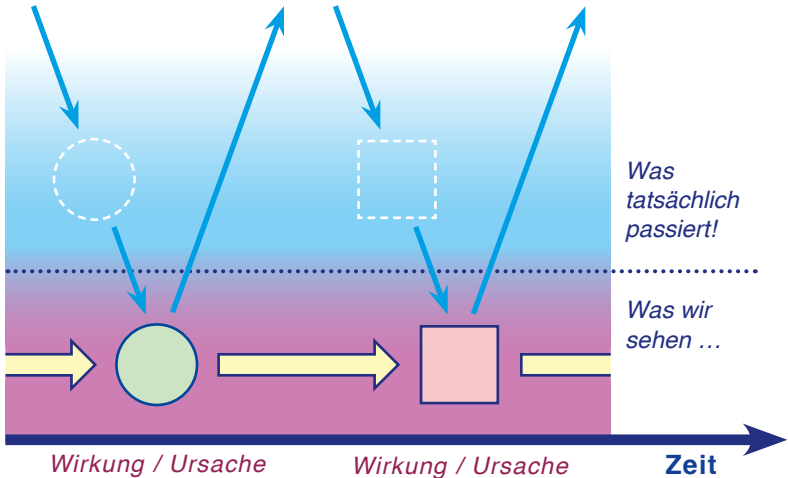
4. Tag

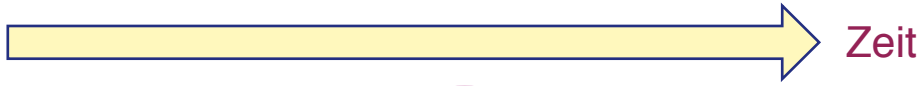
14. Tag

49. Tag



GEIST
zeitlos





manifest
ICH

subtil
Seele

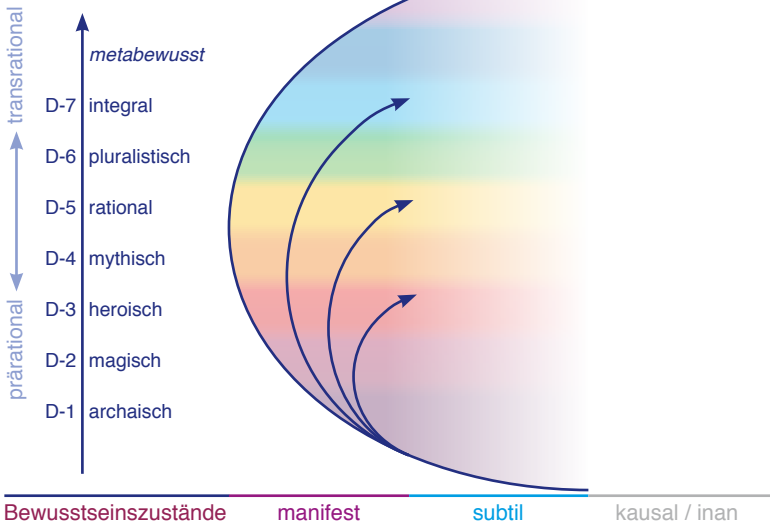
kausal
SELBST

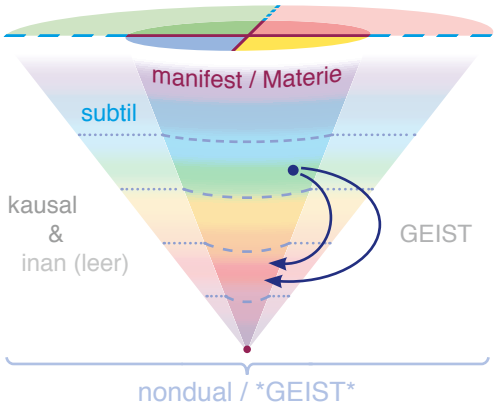
leer
Zeuge



GEIST - zeitlos

Bewusstseinssebenen





„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.

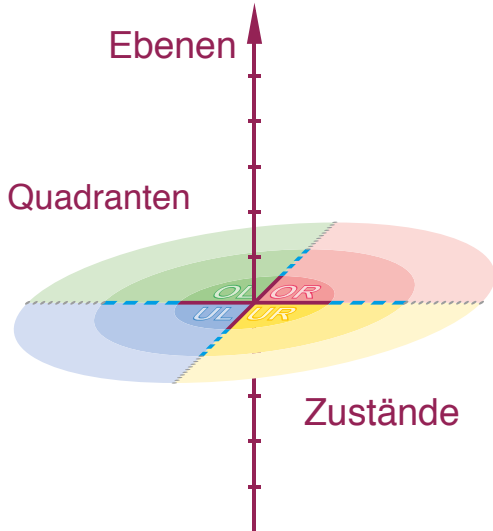
Konsequenz: Du kannst nichts verkehrt machen

Was sind spirituelle Krisen?

- durch spirituelle Ursachen
- durch spirituelle Praxis
- mit spirituellem Inhalt

???

Ursachen spiritueller Krisen



... in der Zeit:

- **aktuelle spirituelle Praxis**
- aktuelle Ereignisse
- Kindheit
- frühe Kindheit
- perinatal
- **über Inkarnationen**

... im manifesten Raum:

- Familie (Mikrosystem)
- Schicht (Mesosystem)
- Volk (Makrosystem)

... im subtilen Raum:

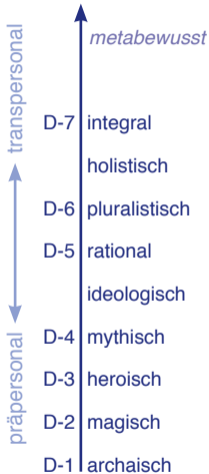
- **individuell (Seele)**
- **kollektives Unbewusstes**

dunkle Nacht der Sinne

der Seele

des SELBST

Bewusstseinssebene



Bewusstseinszustand

manifest
ICH

subtil
Seele

kausal
SELBST

inan (leer)
Zeuge

*transpersonale
Spiritualität*

*präpersonale
Spiritualität*

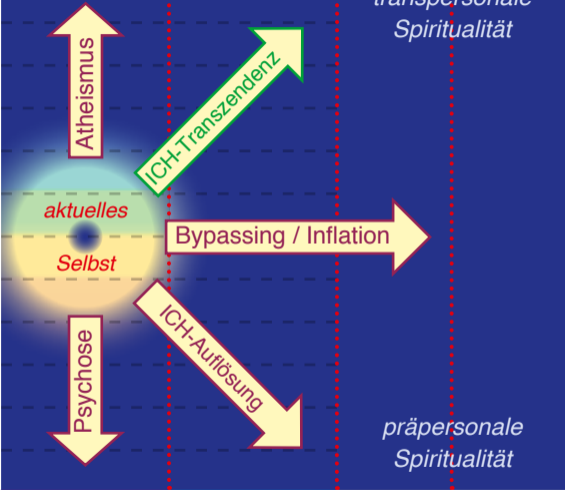
Atheismus

ICH-Transzendenz

Bypassing / Inflation

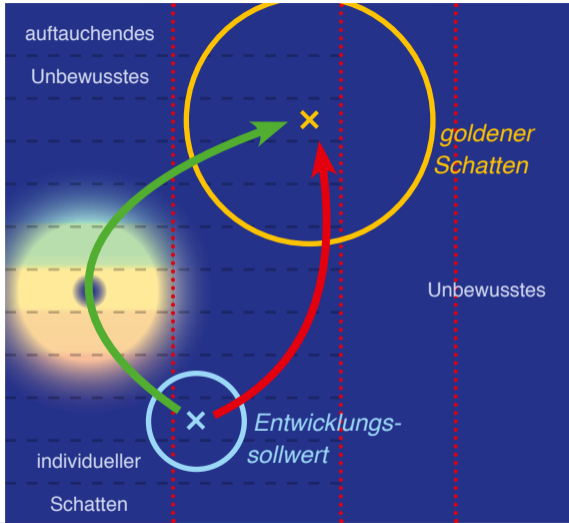
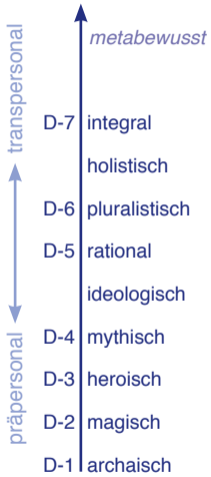
Psychose

ICH-Auflösung



dunkle Nacht der Sinne *der Seele* *des SELBST*

Bewusstseinssebene



Bewusstseinszustand

manifest ICH subtil Seele kausal SELBST inan (leer) Zeuge

dunkle Nacht der Sinne

der Seele

des SELBST

Bewusstseinssebene

↑
transpersonal

↑
↓
präpersonal

metabewusst

auftauchendes

Unbewusstes

D-7 integral

holistisch

D-6 pluralistisch

aktuelles

D-5 rational

Selbst

ideologisch

D-4 mythisch

D-3 heroisch

D-2 magisch

individueller

D-1 archaisch

Schatten

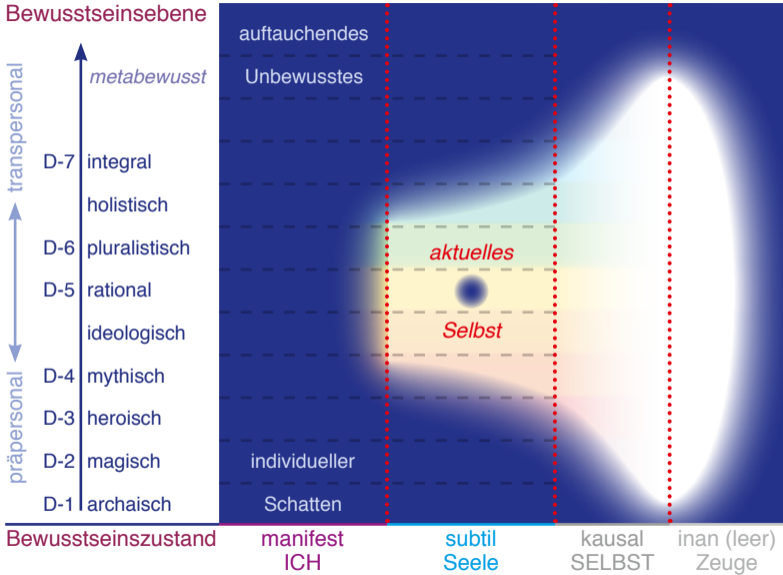
Bewusstseinszustand

manifest
ICH

subtil
Seele

kausal
SELBST

inan (leer)
Zeuge

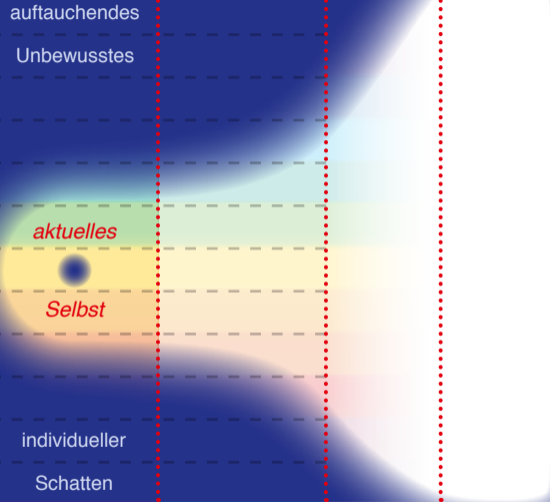
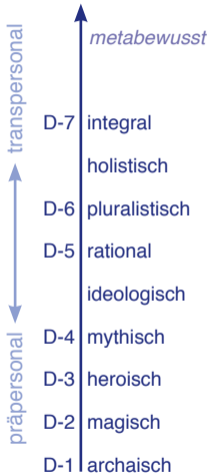


dunkle Nacht der Sinne

der Seele

des SELBST

Bewusstseinssebene



Bewusstseinszustand

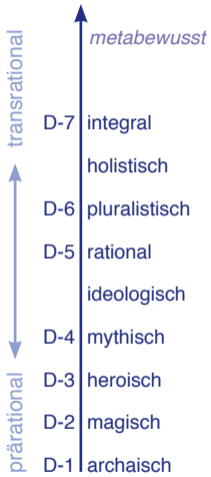
manifest
ICH

subtil
Seele

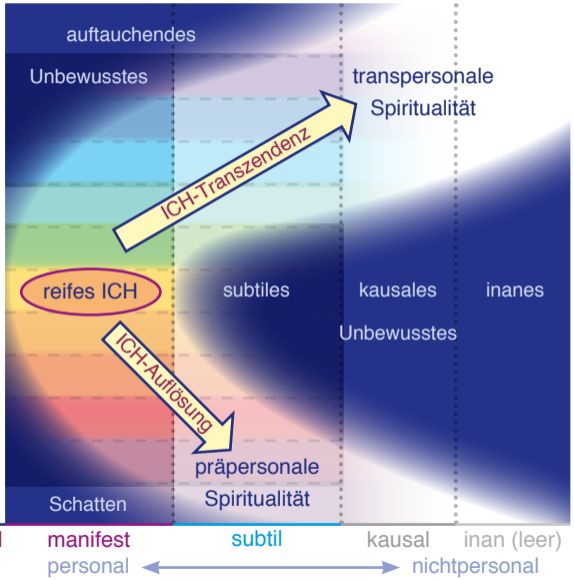
kausal
SELBST

inan (leer)
Zeuge

Bewusstseinssebene



Bewusstseinszustand



manifest
personal

subtil

kausal
inanes
inanes (leer)
nichtpersonal

KRITERIEN	präpersonal / Psychose	transpersonal
Halluzinationen	meist auditiv, oft anklagend	meist visuell
Begegnungen	dämonische Stimmen	ältere, weise Ratgeber
Vokabular	häufig Themen von Krankheit und Abweichung	religiöse Wortwahl, generell harmonisch, Konnotation: Gott, Friede, Geist
persönliche Rolle	persönliche Grandiosität und Allmacht	Individuum als selbstne- gerendes Werkzeug einer höheren Macht
Affekte	indifferent, verschreckt	meist ekstatisch, freudig
Dauer	persistierend für Monate oder Jahre, residualer Wahn, reduzierte soziale Funktionen	vorübergehend, gewöhnlich Stunden, danach wieder sozial funktionsfähig
Rückzug	meistens fortschreitende Isolierung	manchmal möglich - meist Rückkehr, um die Erfah- rung mit anderen zu teilen
Sprachausdruck	bekannte Sprache, Sprache hat Neologismen und bizarre Assozia- tionen, Denkstörungen und Denkblockaden kön- nen auftreten	Glossolalie, Sprache ist unbekannt und unver- ständlich, Sprachfluss ist einge- schränkt
kulturelle Vergleichbarkeit	Glaubenssysteme werden durch andere abgelehnt	Glaubenssysteme werden von anderen als valide anerkannt

Theorie: www.integrale-psychotherapie.de/download.html

Praxis: www.psychotherapie-in-leipzig.de

Musik: www.soundcloud.com/dj-mt-space/sets

Bücher: amazon.de/Wulf-Mirko-Weinreich/e/B00459T684

Videos: youtube.com/results?search_query=Wulf+Mirko+Weinreich