

A close-up photograph of a bronze Buddha face, showing the forehead, eyes, and nose. The metal has a warm, aged patina. The background is dark and out of focus, with some faint white characters visible.

DENNIS GENPO MERZEL ROSHI

BIG MIND

Großer Geist – großes Herz

AURUM

Titel der Originalausgabe:
BIG MIND – BIG HEART
erschieden bei:
Big Mind Publishing, Salt Lake
City www.bigmind.org
©2007 bei Dennis Genpo Merzel

Dennis Genpo Merzel Roshi: Big Mind © Deutsche Ausgabe: Aurum in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2008 info@j-kamphausen.de www.weltinnenraum.de	Übersetzung: Alexandra Gericke Lektorat: Ursula Richard Umschlag und Satz: Wilfried Klei E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.
---	---

E-Book Ausgabe 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-95883-107-0

ISBN E-Book 978-3-95883-284-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

DENNIS GENPO MERZEL ROSHI

**BIG
MIND**

Großer Geist – großes Herz

Übersetzung
Alexandra Gericke

 AURUM

Widmung

Da dieses Buch das Resultat all meines Trainings,
des Coachings, der Betreuung und der
vorbehaltlosen
Liebe ist, die ich in meinem Leben von diesen
Menschen
erfahren habe, widme ich es:

Coaches in früheren Jahren:

Dick Hammer • Tom Parks • Frank A. Kanarek
• Jack Watkins

Jerry LaBonte • Monte Nitzkowski • Bob Horn
• Jim Schultz • Whitey Saari

Mentoren:

Annette Gromfin • Everett Shostrum
• Hal & Sidra Stone

Lehrer:

Taizan Maezumi Roshi
• Bernie Tetsugen Glassman Roshi
• Koun Yamada Roshi

Chögyam Trungpa Rinpoche • Seung Sahn Sunim

Familie:

Ben & Lillian Merzel • Willard & Gene Young
• Meine Frau, Stephanie Young Merzel
• Carol Jacobs Merzel • Tai Bennett Merzel
• Nicole Li Merzel
• Tiby der Tempelhund Merzel
• Fillette Kleine Schwester Merzel

Danksagung

Zuerst möchte ich Ken Wilber meinen Dank aussprechen: Dafür, dass er mich dazu ermutigt hat, dieses Buch zu schreiben, und für sein äußerst enthusiastisches Vorwort. Mein Dank gilt ebenso Hal und Sidra Stone, für die Inspiration, die Anregung und den Zuspruch, die ich von ihnen in meiner Arbeit empfangen habe und für die großzügigen einleitenden Worte zu diesem Buch.

Ich möchte auch all jenen danken, die das Manuskript in seinen verschiedenen Entwicklungsstadien gelesen und sich die Mühe gemacht haben, mir ihre Vorschläge zu unterbreiten. Ein großes Dankeschön gilt auch jenen, die mir ihre kurzen Kommentare und Einschätzungen geschickt haben.

Ich stehe in tiefer Dankesschuld bei Mark und Margaret Esterman, die großartige Arbeit geleistet haben bei der Niederschrift und dem Lektorat dieses Buches. Ich habe es während eines zehntägigen Urlaubs mit meinen Kindern auf Hawaii geschrieben, wobei ich es teils auf meinem Blackberry getippt und Teile davon über's Telefon diktiert habe. Mark und Margaret haben zehn Monate an dem Text gearbeitet, um ihn les- und vorzeigbar zu machen. Ohne sie wäre dieses Buch viel später erschienen, und das Schreiben hätte längst nicht so viel Vergnügen bereitet. Wir hatten viel Spaß dabei.

Inhalt

VORWORT von Ken Wilber

VORWORT von Hal & Sidra Stone

EINFÜHRUNG

1 BIG MIND – BIG HEART

2 OST UND WEST ÜBERBRÜCKEN: DIE BEIDEN WURZELN DES BIG MIND

Wie Voice Dialogue funktioniert

Das torlose Tor passieren

Keine besonderen Voraussetzungen oder Vorbereitungen sind erforderlich

Der Weg des Nicht-Strebens

Jede und jeder kann es

Die Position ändern und Distanz zum Selbst schaffen

Keine Anstrengung

Perspektiven ändern

Integriertes Frei-Wirken, das letztendliche Ziel

3 WIE SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KÖNNEN

In die Stimme gelangen

4 STIMMEN DES SELBST

Der Beschützer
Der Kontrolleur
Der Skeptiker
Die Angst
Wut
Das Beschädigte Selbst
Das Opfer
Das Verletzliche und Unschuldige Kind
Der Dualistische Geist
Verlangen
Der Suchende, Strebende Geist
Der Geist, der nach Dem Weg strebt
Dem Weg folgen

5 NICHT-DUALISTISCHE UND TRANSZENDENTE STIMMEN

Der Weg
Big Mind
Big Heart
Yin oder Weibliches Mitgefühl
Yang oder Männliches Mitgefühl
Yin/Yang Mitgefühl (Integriertes
Weibliches/Männliches Mitgefühl)
Der Meister
Integrierter Frei-Wirkender Mensch
Große Freude
Große Dankbarkeit und Wertschätzung
Der Große Narr, der Große Joker

6 DREIECKE: DUALISTISCH UND NICHTDUALISTISCH UMFASSEN UND ÜBERSTEIGEN

Das Selbst

Nicht-Selbst

Das Einzigartige Selbst (Selbst und Nicht-Selbst übersteigend)

Angst

Nicht-Angst

Das Wahre Selbst (Angst und Nicht-Angst übersteigend)

Der Dualistische Geist

Der Nicht-Dualistische Geist

Das Wahre Selbst (Dualität und Nicht-Dualität übersteigend)

7 DIE ZEHN PERFEKTIONEN DER VORTREFFLICHKEIT

Großzügigkeit

Weise oder Angemessene Handlung

Beharrlichkeit oder Rechte Anstrengung

Geduld

Zazen (Zen-Meditation)

Transzendente Weisheit

Geschickte Hilfsmittel

Absicht

Macht

Höchste Weisheit

8 DIE ACHT GEWAHRSEINS-QUALITÄTEN DES ERWACHTEN GEISTES

Wenige Wünsche und wenig Verlangen haben
Zufriedenheit kennen
Ruhe genießen
Sorgfalt
Bedachtsamkeit
Meditation
Weisheit
Achtsamkeit in der Sprache

9 VON HIER AUS WEITER

Wie kann ich üben
Die Haltung des Körpers in der Meditation
Die Haltung des Geistes in der Meditation

Biografie

VORWORT von Ken Wilber

Lassen Sie es mich so nachdrücklich wie möglich sagen: *Der von Zen-Meister Dennis Genpo Merzel entwickelte Big-Mind-Prozess ist die wohl wichtigste und schöpferischste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte.* Er ist ein erstaunlich origineller, tiefgründiger und wirksamer Weg zum Erwachen, zur Erkenntnis der eigenen Wahren Natur. Er ist eine solch einfache und universelle Übung, dass sie für jeden denkbaren spirituellen Weg genutzt werden kann; und er kann sogar für sich allein stehen, als ein Weg, das Wahre Selbst zu verwirklichen – nennen Sie es Gott, Allah, Jahwe, Brahman, Dao, Ain Sof. Wie Sie es nennen, spielt keine Rolle, denn der Kern des Big-Mind-Prozesses ist die Leere selbst, die dadurch, dass sie keinen bestimmten Inhalt hat, alles Entstehende umfassen kann und auch tatsächlich umfasst und integriert.

Im Zen wird diese Realisation der eigenen Wahren Natur oder letztendlichen Wirklichkeit *kenshoo* oder *satori* genannt („in die eigene Wahre Natur schauen“, oder „Big Mind und Big Heart entdecken“). Es dauert oft viele Jahre extrem schwierigen Übens (ich kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen), bevor man zu einem tiefgreifenden Satori gelangt. Mit Hilfe des Big-Mind-Prozesses kann eine Kensho-Erfahrung, ein kurzer flüchtiger Blick in Ihre Wahre Natur – wie im Zen – plötzlich auftreten, ich habe es wiederholt miterlebt. Wenn man diese Erfahrung erst einmal gemacht hat, kann man sie praktisch jederzeit und beinahe unmittelbar wiederholen. Es ist nichts weniger als die Entdeckung Ihres Wahren und Einzigartigen Selbst. Es

ist die letztendliche Wirklichkeit, der Urgrund allen Seins – nochmals: Nennen Sie es, wie Sie wollen, weil „es Vieles genannt wird, das doch letztlich Eins ist“. Natürlich kann diese erste – und überaus kraftvolle – Einsicht oder Kensho-Erfahrung durch kontinuierliche Praxis unendlich vertieft werden, und Genpo gibt einige grundlegende Meditationsanleitungen zur Vertiefung dieses Erwachens. Doch erwachen werden Sie, davon bin ich wirklich überzeugt.

Genpo hat diesen Prozess nicht ausschließlich vom Buddhismus hergeleitet. Er nahm einige der zentralen Entdeckungen der westlichen Psychologie – insbesondere „Voice Dialogue“ („Dialog der Stimmen“) und „Teilpersönlichkeiten“ – und fand einen erstaunlich effektiven Weg, das Beste des Ostens (oder schlicht das Beste der kontemplativen Traditionen) mit einigen der wertvollsten Erkenntnisse des Westens zu integrieren (nicht mit Unendlicher Wirklichkeit zu arbeiten, sondern mit endlicher Wirklichkeit und mit begrenzten Selbsten, was hilft, dass sie sich ihrer bewusst werden und dann geheilt und ganz werden können). Das Wunderbare ist, dass er dann einen einfachen und effektiven Weg fand, das Unendliche und die begrenzten Selbste zu integrieren.

Der Big-Mind-Prozess arbeitet mit Ihrem eigenen Geist, mit Ihren Bewusstseinszuständen, so wie sie jetzt gerade sind. Ohne Satori oder Erwachen irgendeiner Art ist Ihnen vielleicht nicht bewusst, dass das, was diese Zeilen jetzt liest, Big Mind ist oder Gott oder der Heilige Geist. Und es ist so nah und so offensichtlich, dass Sie es nicht sehen können. Doch dieses Buch (eine Anleitung, wie man die Big-Mind-/Big-Heart-Methode selbst anwenden kann) wird Ihnen den Teil Ihres Gewahrseins zeigen, der *schon erleuchtet* ist, schon eins mit dem Geist, bereits vollkommen erwacht. Diese Erkenntnis eröffnet Ihnen eine vollkommen andere Welt. Das Buch, das Sie jetzt gerade

vor sich haben, wird, das kann ich Ihnen nahezu garantieren, Ihr geistiges Auge öffnen und Ihnen zeigen, wie in diesem Augenblick Ihr Wahres Selbst vollständig und vollkommen gegenwärtig ist, wie es durch Ihre Augen sieht, mit Ihren Ohren hört, dieses Buch in Händen hält: genau jetzt! Und so war es immer schon, aber es war zu nah, um erkannt, zu offensichtlich, um beachtet, zu einfach, um geglaubt zu werden. Diese außergewöhnliche Entdeckung erwartet Sie in diesem Buch.

Bei uns im Integralen Institut hat sich dieser Prozess als so wirkungsvoll und tief greifend erwiesen, dass wir ihn zu einem zentralen Teil unseres Programms, unserer Seminare und der Integralen Lebenspraxis gemacht haben. Da wir diesen Prozess bei uns als so überaus erfolgreich erlebt haben, kann ich Ihnen leichten Herzens versprechen – oder doch nahezu versprechen –, dass Sie sich, wenn Sie dieses Buch gelesen haben, zu den Erleuchteten zählen können, wenn auch mit der Sicht eines Anfängers.

In diese Integration des Besten aus Ost und West hat Genpo die Entwicklungspsychologie nicht mit einbezogen – und das aus gutem Grund: Um den Big-Mind-Prozess zu erfahren, spielt es einfach keine Rolle, auf welcher Stufe der Entwicklung man sich befindet – ob auf der magischen, mythischen, rationalen, pluralistischen, integralen oder super-integralen. Auf jeder Stufe kann man Big Mind erfahren und zur allgegenwärtigen, alles durchdringenden, unendlichen Wirklichkeit allen Seins erwachen (nochmals: nennen Sie es, wie Sie wollen). Man kann natürlich untersuchen, wie diese Stufen und die Zustände von Big Mind ineinandergreifen: Genpo Roshi ist ein Gründungsmitglied des Integralen Spirituellen Zentrums im Integralen Institut und er war maßgeblich an unseren Bemühungen beteiligt, herauszufinden, wie man Stufen des Bewusstseins mit Bewusstseinszuständen zusammenfügen

kann - was ich genauer in meinem Buch *Integrale Spiritualität*¹ beschrieben habe.

Doch beginnen Sie hier, mit diesem Buch, und diesem einfachen tief greifenden Prozess, und seien Sie darauf vorbereitet, Ihr eigenes Wahres Selbst zu finden, möglicherweise zum ersten Mal, in jedem Fall aber voller Freude. Sie werden lernen, die endlichen oder dualistischen Selbste (der Skeptiker, der Kontrolleur, das Opfer, das beschädigte Selbst, die Wut, der strebende Geist usw.) mit dem Unendlichen oder dem nichtdualistischen Selbst in seinen vielen Entfaltungen (Big Mind, Big Heart, Integriertes Weibliches/Männliches Mitgefühl, Große Freude, Große Dankbarkeit, Integriertes Frei-Wirkendes Mensch-Sein) zu integrieren. Eine echte Kostprobe all dessen erwartet Sie, und ich bin froh und voller Hoffnung, dass Sie einfach nur den Geist entspannen, in der Gegenwart ruhen, Ihrem Bewusstsein freien Lauf lassen, denn es hat keine Wände - und dann dieses Buch lesen und sich einfach davon durchdringen lassen: Lassen Sie die Worte durch sich hindurchfließen, und schon bald wird dieses „du“ „DU“ sein - das heißt ICH-BIN-heit, Ihre eigene Wahre, Unendliche und Ewige Natur. Dieses Buch ist in der Tat ein Handbuch des Erwachens zur ICH-BIN-heit, die genau jetzt schon durch Ihre Augen sieht.

Ich füge den wunderbaren Worten des Erwachens in diesem Buch meinen eigenen Segen hinzu. Möge das Verdienst all dessen allen Wesen überall zugute kommen, so dass auch sie erwachen und entdecken, wer und was sie wirklich sind. In Big Mind findet Leid keinen Halt, Hass und Wut finden kein Zuhause. In Big Heart nehmen Dank und Freude wunderbarerweise ihren Platz ein, in einem überschwänglichen Tanz tiefster Klarheit und Dankbarkeit. Big Mind/Big Heart stellt eine nie versiegende Quelle von Freude, Glück, Mitgefühl und Weisheit dar und sprudelt aus Ihrem Geist und aus Ihrem Herzen hinaus in die Welt -

eine unkontrollierbar überfließende, überreiche Fülle von strahlendem Glanz, von Befreiung, Glückseligkeit, Brillanz, Feierlichkeit und Freude.

Hören Sie mir bitte genau zu, ich meine es wahrlich ernst: Ist es nicht Zeit zu erwachen? Wie lange sind Sie schon in diesem Traum verloren? Spüren Sie nicht, wie die Weisen an Ihnen rütteln und rufen: „Wach auf, bitte, dies ist nur ein Traum!“ Sie kennen dies, nicht wahr? In der Tiefe Ihres Herzens wissen Sie, dass Sie erwachen können, oder? Wie lange sind Sie nun schon auf der Suche? Nun, es ist Zeit, dass die Große Suche ein Ende findet. Solange Sie suchen, halten Sie Ausschau nach einem zukünftigen Moment, der besser sein soll als der jetzige, doch gerade dieser Augenblick hier enthält den Schlüssel: Warum laufen Sie vor Ihrem eigenen Erwachen davon?

Also hören Sie auf zu suchen, machen Sie einen Atemzug und beginnen Sie dann, diese Anleitung zum Erwachen im gegenwärtigen Moment zu lesen. Ich glaube, Sie werden nie mehr wieder zurückblicken können. Und sollten Sie und ich uns jemals begegnen, werden wir uns erkennen, nicht wahr? Mit einem Funkeln in Ihren Augen, einem leichten Lächeln auf Ihrem Gesicht, ein Glanz, der von Ihrem Herzen ausgeht - Sie und ich -, wir werden uns gegenseitig in die Augen schauen und das Eine und Einzige Selbst sehen, Big Mind, Big Heart, und die Tage und Nächte der endlosen Suche werden ihre qualvolle Bedeutung verloren haben.

Wir werden Dennis Genpo Merzel Roshi dafür zu danken haben, dass er diesen einfachen, schöpferischen Prozess des Erwachens hier und jetzt entdeckt hat. Und so verbeuge ich mich tief vor Genpo, widme das Verdienst allen fühlenden Wesen, und mit nicht endendem Segen lege ich nun dieses außergewöhnliche Buch in Ihre Hände.

Denver, Colorado

Februar 2007

¹ Ken Wilber, *Integrale Spiritualität*, München; Kösel Verlag, 2007

VORWORT von Hal & Sidra Stone

In diesem Buch geht es um die Reise eines bemerkenswerten Mannes. Im Westen geboren und aufgewachsen zeigte sich die spirituelle Natur Genpo Roshis schon in jungen Jahren. Der Zen-Buddhismus wurde zu dem Gefäß seiner tiefen spirituellen Erfahrungen.

Wir trafen Genpo Roshi erstmals 1983, als er Lehrer im Zen-Zentrum von Los Angeles war. Hals erste Reaktion auf ihn war sehr positiv. Die Situation am Zentrum war zu jener Zeit sehr angespannt und schwierig, und hier war jemand, der sich äußerst bedachtsam und mit großer praktischer Weisheit verhielt. Zu diesem Zeitpunkt führte Hal zusammen mit seinem Lehrkörper im Zentrum ein Training in „Voice Dialogue, Beziehungen und Psychologie der inneren Stimmen“ für die Zen-Gemeinschaft durch. Später boten wir fortlaufende Gruppen an, so dass diejenigen in der Gemeinschaft, die Interesse daran hatten, das Training fortsetzen konnten.

Viele Jahre sind seither vergangen, und wir haben die Entwicklung von Genpos Arbeit und seinen spirituellen Unterweisungen stets mit großem Vergnügen verfolgt. In jüngster Zeit hat er sich auf Methoden konzentriert, um Big Mind zu aktivieren. Wir fühlen uns geehrt, dass er grundlegende Ideen aus der Psychologie der inneren Stimmen und Aspekte der Voice-Dialogue-Methode in die Entwicklung seiner eigenen neuen Methodik, Zugang zur Big-Mind-Energie zu eröffnen, einbezieht.

Im Lauf der Jahre hat es uns in unserer eigenen Arbeit viel Freude bereitet zu sehen, in welcher kreativen Weisen die Voice-Dialogue-Methode sowie die Psychologie der

Selbste angewendet wird. Es gibt zahlreiche Coaches und Managementberater, die eine neue Sprache und neue Formen in der Arbeit mit Führungspersönlichkeiten aus der Wirtschaft entwickelt haben, die auf unseren Ansätzen basiert. Tanz- und andere körperorientierte Therapeuten gebrauchen die Voice-Dialogue-Methode auf ihre Art, um Menschen zu helfen, die vielen inneren Stimmen, die wie autonome „Personen“ in der Psyche wirken, durch den Körper zugänglich zu machen und sie so zu erfahren und klarer zu erleben.

Unsere Arbeit und unsere Ideen wurden von spirituell Suchenden aufgegriffen, von Astrologen, Medizinerinnen und Wissenschaftlern sowie von Psychotherapeuten und Beraterinnen in vielen Traditionen. Viele der spirituell Suchenden, die sich zu unserer Arbeit hingezogen fühlen, sehen und verstehen unsere Arbeit als die Anwendung grundlegender buddhistischer Prinzipien.

Es ist wichtig, die Theorie und Anwendung der Psychologie der inneren Stimmen von der eigentlichen Voice-Dialogue-Methode zu unterscheiden. Bei der Voice-Dialogue-Methode arbeitet ein ausgebildeter Facilitator in Einzelarbeit mit Klientinnen und Klienten, um diesen zu helfen, die Energie ihrer verschiedenen inneren Stimmen zu „halten“ - und zu erforschen. Dem Facilitator ist es dabei nicht wichtig, mit irgendeiner besonderen Stimme in Kontakt zu kommen oder mit der angesprochenen Stimme etwas Bestimmtes zu erreichen. Für uns ist das Ziel der Arbeit mit den inneren Stimmen die Entwicklung eines Bewussten Ichs, das Gegensätze, die gegensätzlichen Energien oder Stimmen, halten kann.

Für manche jedoch liegt der höchste Wert darin, Zugang zu bestimmten Stimmen zu erlangen, die aus spezifischen Gründen wertvoll sind. Zum Beispiel gibt es viele Facilitatoren, die auf die Energie des „Seins“ Nachdruck legen, weil diese den meisten von uns als Folge der

Überbetonung leistungsorientierten Handelns in der westlichen Kultur fehlt. Diese Energie des „Seins“ erlaubt oftmals eine erste Begegnung mit spiritueller Energie.

Die bemerkenswerte Arbeit von Judith Stone ist ein weiteres Beispiel für die Betonung einer spezifischen Energie oder Stimme. Judith gehört zu den erfahrensten Lehrern der Voice-Dialogue-Methode und hat einen eigenen Ansatz entwickelt, den sie „Body Dialogue“ (Körperdialog) nennt. Damit kann sie mit dem Körper und mit vielen seiner Systeme in Dialog treten, und sie erzielt dabei erstaunliche Ergebnisse. Sie verwendet Voice Dialogue, um Menschen zu zeigen, wie sie sich besser auf ihren Körper einstellen und sich mit ihm in Einklang bringen können.

Und so hat auch Genpo seine eigene ganz besondere Anwendung der Voice-Dialogue-Methode entwickelt. Anstatt sich mit den Energien zu bewegen, wenn sie hochkommen, konzentriert er sich darauf, Menschen zu helfen, Big Mind und die vielen verwandten spirituellen Stimmen zu erfahren. Wir leben in einer Zeit, in der mehr und mehr Menschen nach spiritueller Erfahrung dürsten, und Genpo ermöglicht einer ständig wachsenden Anzahl von Menschen solche Erfahrungen.

Genpo ist ein Erforscher der spirituellen Welt und ein kraftvoller Lehrer. Seine Erkundungen haben ihren Niederschlag in diesem Buch gefunden. Darin bedient er sich der Methode des Dialogs mit sich selbst als der Person, deren innere Stimmen im Gespräch angeleitet werden. Auf diese Weise lässt er viele seiner inneren spirituellen Stimmen direkt mit dem Leser, der Leserin sprechen. Dieses Buch ist an spirituell Suchende gerichtet, deren spirituelle Stimmen auch darauf warten, nach vorne zu treten und sprechen zu dürfen. Die Popularität von Genpos Arbeit zeigt deutlich, wie viele Menschen es gibt, deren innere Stimmen auf diese Art lebendig werden, und dass diese Arbeit in ihnen auf eine tiefe Resonanz stößt.

Albion, Kalifornien
Februar 2007