

Der Big mind Prozess von Zen-meister Dennis Genpo Merzel ist eine tiefgründige, einfache und effektive universelle Praxis auf jeden spirituellen Weg um die wahre Natur des Selbst zu erkennen. Ein grosser Gewinn für die Gesellschaft als Ganzes wäre wenn jeder einzelne zu seinem wahren Mensch-sein finden würde.

Die Stimmen des kleinen Selbst und das “Schälen der Zwiebel”.

Der Beschützer. Er schützt das Selbst vor Bedrohung.

Die Kontrolle. Die rechte Hand des Beschützers, Exekutive.

Die Angst. Die Angst vor Verlust.

Die Wut. Eine Energie im Ungleichgewicht.

Das beschädigte Selbst. Die Abfalldeponie.

Das Opfer. Das Gefühl des beschädigten Selbst.

Das verletzbare, unschuldge Kind. Die wunderbare Welt: offen und frei.

Der dualistische Geist und die suchende Seele. Das Verlangen nach mehr.

Die Stimmen des Nicht-Dualen und das “Zimmern der Welt”.

Der Weg. Angekommen im Hier und Jetzt.

Der Grosse Geist. Die innere Weite befreit von Raum und Zeit.

Das Grosse offene Herz. Die rechte Hand des Grossen Geistes, Exekutive.

Die Yin-Empathie. Die Nähe, nährend.

Die Yang-Emphathie. Der heilende Chirurg.

Die vereinte Emphathie. Der Schwerpunkt des Grossen Geistes.

Die Grosse Freude. Alles bedingungslos umfassend.

Die Grosse Dankbarkeit. Mit der Wirklichkeit in Frieden.

Der Grosse Humor. Das lachende Auge.

Das wahre Selbst: das “Ueberwinden von Dual und Nicht-Dual”



Es gibt Denken und Nichtdenken. Ein und derselbe Mensch denkt oder denkt nicht, wie Wasser, das sich mal bewegt und das mal still ist. Unser Bewusstsein sollte im Idealfall gleichermaßen die Erfahrung des Denkens wie des Nichtdenkens umfassen. Nur stilles Wasser spiegelt die Wirklichkeit wie sie ist, nur in der Stille erkennen wir unser Einssein mit dem Ganzen. Wir können dank des Denkens unterscheiden, dank des Nichtdenkens aber bleiben wir verankert in der sinnlichen Wirklichkeit. Ein Bewusstsein, das weder im Denken noch im Nichtdenken zentriert ist, ist universell. Wäre es zentriert im Nichtdenken, wäre es stumpf und lebensunfähig, zentriert im Denken aber ist es verloren in jene Gegensätzlichkeit, die Sprache ausmacht. Es geht also weder um Denken, noch um Nichtdenken, sondern um ein Bewusstsein des Ganzen, um das geerdete Sein des Denkens in der sinnlichen Wirklichkeit. Solange unser Bewusstsein “verhext ist durch die Mittel der Sprache” (Wittgenstein), solange streben wir nach Glück, Sinnlichkeit, Präsenz, Offenheit usw., ohne jedoch jemals das Gefühl zu haben endgültig angekommen zu sein.

Gerhard Walter 8. Dan Aikido