2020 01 25
Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

BIG HEART - BIG MIND

Eine Reise mit Bildern und Worten zu deinen „Inneren Teilpersönlichkeiten“

inspiriert durch das Buch
MERZEL Dennis Roschi Gempo: Big Mind, Aurum-Verlag 2012

1. **Es gibt „DAS ALL-EINE“ und „Die WELT der DUALITÄT“**

   Im ALL-EINEN ist alles mit allem verbunden. Hier kommen wir her, hierhin gehen wir alle wieder zurück.
   Die Welt der Dualität repräsentiert die Begrenztheit der materiellen Welt, in der wir leben und uns entwickeln müssen/dürfen. Hier herrschen Angst, Überforderung, Macht, … aber auch Liebe, Wachstum und Glück, immer in (scheinbaren) Gegensatzpaaren.

   Der BIG MIND-BIG HEART-PROZESS eröffnet jedem von uns die Möglichkeit, jeder für sich oder gemeinsam, schon in unserem irdischen Dasein das Geschenk des ALL-EINEN in die Ebene des Alltäglichen einfließen zu lassen. Hier gibt es keine Angst, keine Einsamkeit und keine unerfüllbaren Anforderungen. Hier ist **Frieden** – hier sind wir **zu Hause.** Genpo Roshi nennt diese Momente, in denen wir schon auf Erden in diesen Sphären angekommen sind „Momente des nicht-dualistischen Gewahrseins“ (S. 43)

   Das Problem ist, dass wir versuchen mit der Begriffswelt der Dualität das ALL-EINE zu beschreiben. Dieses Ansinnen muss zwangsläufig fehlerhaft sein.

2. Weg der **SELBST-ERKENNTNIS**

   Der BIG MIND-BIG HEART-PROZESS hilft uns daran zu **ERINNERN**, dass wir bereits **TEIL des ALL-EINEN** (= von Gott, der Universellen Quelle, des Unendlichen Seins, der Allumfassende Wahrheit, …) sind.
   Es geht aber auch, ganz im Unterschied zu verschiedenen religiösen Anschauungen darum, die **volle Palette des Lebendigen**, die Licht- UND die Schattenseiten der eigenen Persönlichkeit bewusst in Erfahrung zu bringen und annehmen zu lernen.
   Ziel ist es, nicht zu verurteilen sondern **„Lieben zu lernen“.**

   Übung: Beobachte ohne verändern zu wollen, wann und wie du Menschen, Situationen, dich selbst … be- oder sogar verurteilst (positiv oder auch negativ).

3. Es geht darum, den **westlichen und den östlichen Weg der Spiritualität** zu vereinen und in den Menschen **Bewusstsein** zu schaffen.

4. **Alle Wege** führen zur Quelle
   Von Vorteil ist die innere Haltung des Begleiters, der inneren Gewissheit, dass jeder in diesem Leben diese auch erreichen kann, ja dass es unser Grundrecht ist, nach Hause zu finden.

5. **Grundlagen:**

   - **Voice Dialogue** von Hal und Sidra Stone (S. 35) deren Grundlage wiederum
   - **Jungianische Psychologie** u. Gestalttherapie sind
   - **Zen** (= Übung, das dualistische Denken in Gegensatzpaaren und Bewertungen, abzuschalten ?WR)

6. Hal u. Sidra Stone gehen davon aus, dass alle **Teilpersönlichkeiten** in jedem von uns vorhanden sind. Ein Teil davon ist uns **bekannt** – vertraut, manche geliebt, manche ungeliebt. Ein anderer Teil dieser Teilpersönlichkeiten ist uns **unbekannt** – diese bilden den sogenannten „**Schatten**". Z.B. in Zeiten der Überforderung verdrängen wir bestimmte Aspekte unseres Selbst. Meist sind es gesellschaftlich unerwünschte Anteile wie z.B. Wut, Aggression, Faulheit, … Es können aber auch sehr positive Anteile, wie z.B. Kreativität als „unerwünscht" im „Schatten" verschwinden. (S. 37)

7. Ein sicheres Mittel, um den eigenen Schatten zu identifizieren ist, alles was mich **an anderen** Menschen besonders **anzieht** oder auch **abstößt**, einfach alles, was meine Emotionen besonders in Wallung bringt, als Teil von mir selbst wahrzunehmen.

   Wichtig ist, was mit mir in **Resonanz** geht (= Emotionen in mir auslöst – positive genauso wie negative)! Alles andere ist *momentan* unwichtig!

8. Nach **Dennis Genpo MERZEL Roshi**, dem Autor des Buches **„Big Mind"**, auf den ich mich hier weitgehend beziehe, gibt es im "Schatten" aber nicht nur aus Not verdrängte Anteile, sondern auch **unerwachte Stimmen**. (S. 38) Sie wurden nicht verdrängt oder verleugnet, sondern einfach noch nie erweckt. Seine Erweiterung des Voice Dialogus geht dahin, diese Stimmen zum Erwachen zu bringen.

9. **MEDITATION**: Reise zu einem Inneren Anteil

   Ziehe aus den 4 Decks jeweils eine Karte und ordne sie für dich.
   Alle 4 zusammen beschreiben einen „Inneren Anteil" von dir.
   Dann suche dir einen ungestörten Ort, an dem du für ca. 20 Minuten eine Meditation machen kannst:

Am **torlosen Tor** wacht der/wachen die **Torwächter** (z.B. dein innerer Kontrolleur, der Beschützer). Begrüße sie/ihn und mache dich mit ihm/ihr/ihnen vertraut.
Mit dem Zauberwort „**Bitte**, darf ich eintreten und mit … sprechen?“ lassen sie dich passieren oder auch nicht.
Wenn nicht, respektiere bitte die Autorität deines Unbewussten und versuche es an anderes Mal.

Wenn du passieren darfst, schau dich um, wo du hier bist. Nimm den Ort mit all deinen Sinnen wahr.
Setze dich einfach in Bewegung und vertraue darauf, dass du deinem „gezogenen Anteil“ begegnest.
Lass dich überraschen.
Wenn du auf deine Teilpersönlichkeit triffst, kannst du mit ihr/ihm auf eure ganz eigene Weise in Kontakt treten.

Nimm dir ein wenig Zeit.
Lernt euch kennen. Stelle deine Fragen, wenn du welche hast. …
Du kannst jederzeit wieder hierher kommen und den Kontakt weiter pflegen.
Aber für jetzt bedanke dich bitte und verabschiede dich.
Dehne und strecke dich ein wenig und nimm 2 tiefe Atemzüge, um wieder ganz in deiner Realität anzukommen.

Nimm dir auch zum Ankommen Zeit, mache dir ein paar Notizen über deine Erlebnisse und ein Foto der Karten-Kombination, wenn du das möchtest.

10. Die **Gefahr** besteht darin, sich mit nur einer der Teilpersönlichkeiten **vollständig** zu **identifizieren** und all die anderen aus dem Blick zu verlieren.
Wir sind aber nicht nur „der Geiger, der Dirigent oder Triangel-Spieler“ wir sind das ganze Orchester. Und je besser alle Beteiligten zusammen spielen, umso authentischer und zufriedener können wir leben und unseren Teil zu Wohl des „Großen Ganzen“ beitragen.

Ziel ist es, sich mit dem zu **identifizieren**, was über die Grenzen des eigenen Ichs hinausgeht, **mit dem Wahren Selbst**, dem Big Mind, Gott, … (S. 44)
Im Zen-Training wird das als „Durchbruch der ersten Barriere“ bezeichnet. (S. 45)

11. **Gedankenstille, Ruhe, Aktivität, Schöpferkraft, …** sind nur sinnvoll und zufrieden stellend, wenn man frei zwischen ihnen hin- und herschalten kann wie bei den Gängen im Auto (Fahrrad)! Es gibt aber auch einen Rückwärtsgang!

Der nicht-dualistische Geist bietet uns die Möglichkeit den inneren Dialog zur Ruhe zu bringen, wenn dies angemessen ist – z.B. beim Einschlafen. (S. 43)

Der dualistische Geist wiederum ist notwendig, wenn es auf der irdischen Ebene gilt Entscheidungen zu treffen und verschiedene Möglichkeiten gegeneinander abzuwägen.
Ziel ist es, bewusst zwischen Zeiten der Aktion und des Strebens und Zeiten des Reinen-Seins wechseln zu können. (S. 47)

12. **Weiterführende ÜBUNGEN**

12.1. **Galerie meiner „Inneren Unterstützer" (Helfer, Ressourcen, …)**

Lerne nach und nach deine unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten kennen und **beginne** mit den **unterstützenden**, hilfreichen.

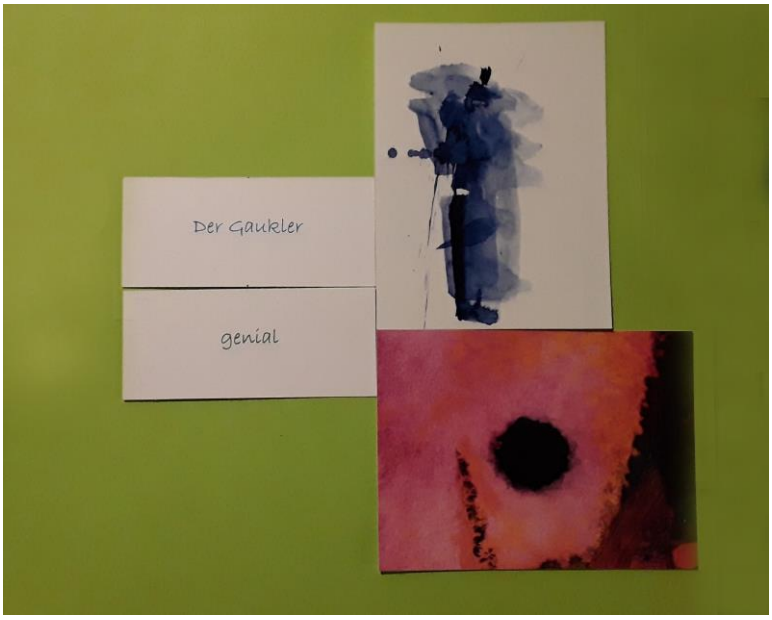
Ziehe dazu je ein Kärtchen der 4 Decks zu der Frage
„Welche mich unterstützende Teilpersönlichkeit möchte jetzt mit mir in Kontakt treten?"

Lege dir einen eigenen **Foto-Ordner** z.B. auf deinem Handy an, in dem du die Fotos deiner „Unterstützenden Anteile" (4er-Kombinationen) sowie Notizen dazu sammelst. Du kannst z.B. auf Papier schreiben und abfotografieren oder ein Digitales Notizbuch anlegen und die Screenshots in den Fotoordner geben.
Blättere ab und zu in deiner Galerie, um dich immer wieder an diese **positiven Energien** zu erinnern und dich wieder mit ihnen zu verbinden.

Solltest du mit einem inneren Anteil **nicht kommunizieren wollen**, lege die Kärtchen bitte einfach wieder zurück.
Wenn du möchtest, kannst du diese 4er-Kombination trotzdem fotografieren, denn auch diese Anteile bieten wunderbare Wachstumschancen (für später!) Bitte lege diese Bilder in einem eigenen Ordner „für später" an!

12.2. **Aufstellung mit unterstützenden inneren Anteilen**

Wähle 2 oder mehrere deiner Inneren Anteile (z.B. aus deinem Foto-Ordner) aus, wähle „Bodenanker" (A4-Zettel beschriftet, Polster, Symbole, Sessel, …) und lege sie, ganz noch deinem Gefühl im Raum auf.
Stelle/setze dich dann jeweils zu den einzelnen Positionen und fühle dich in diese Anteile ein. Wie unterscheiden sich dein Körpergefühl, deine Stimmungslage, dein Blickwinkel, deine Gedanken, deine Bedürfnisse, dein Streben … auf den verschiedenen Plätzen?
Gibt es Botschaften, Wünsche und Bedürfnisse, Entschuldigungen, …?



13. Die 4 DECKS

ARCHETYPEN Wort-Deck
EIGENSCHAFTEN Wort-Deck
ZEN-FIGUREN Bilder-Deck schwarz/weiß
ATMOSPHÄRE Bilder-Deck bunt

Literatur:

Inspiriert durch
MERZEL Dennis Roschi Gempo: Big Mind, Aurum-Verlag 2012

Anmerkung:
Menzel unterscheidet Teilpersönlichkeiten, die **persönlich** (aus der eigenen Geschichte) bestimmt sind und Teile, die **genetisch bestimmt** sind – Archetypen (archaische Anlagen in uns allen),
gibt aber beiden eine Stimme (S. 25)

www.roeck-svoboda.at
www.changemaker-wien.jimdofree.com

*****