

Big Mind – Meditation zu jeder Zeit



Beim Stichwort Meditation denken die meisten an eine im Lotussitz «Ohmmmmm» summende und in sich selbst vertiefte Person, wie im Bild oben gezeigt. Eine neue Form der Meditation erlaubt es nun, mitten im Alltag unabhängig von unserer Tätigkeit und unserem Temperament in einen tiefen Entspannungszustand zu gelangen. von Ariane Modaressi

Big Mind heisst die Methode, die der Zen-Meister Dennis Genpo Merzel Roshi entwickelt hat, aus dem Besten der östlichen Lehren verbunden mit den wertvollsten Erkenntnissen der westlichen Psychologie. Mit Big Mind hat er eine Meditationsmethode geschaffen, die viele Jahre beschwerlichen Übens erspart und zudem eine spielerische Möglichkeit bietet, sich selbst und die vielen Facetten seiner Persönlichkeit besser kennenzulernen. Big Mind hilft darüber hinaus auch mit schwierigen und stressigen beruflichen sowie alltäglichen Situationen besser umzugehen. Welchen Stellenwert und breiten Anwendungsbereich diese Meditationsmethode hat, zeigt die Tatsache, dass Genpo Roshi, der Begründer von Big Mind, von der amerikanischen Armee den Auftrag erhalten hat, mit den Soldaten, die aus dem Irak-Krieg zurückgekehrt sind, mit Big Mind zu arbeiten, um so die bei ihnen enorm hohe Selbstmordrate zu reduzieren.

World of Wellness wollte mehr über Big Mind wissen und sprach mit Nadia Lienert, Erwachsenenbildnerin und Geschäftsführerin von SoulResorts, die Big-Mind-Meditationsseminare hält.

«World of Wellness»: Frau Lienert, wie würden Sie Meditation im Allgemeinen definieren?

Nadia Lienert: Meditation bedeutet einen Wechsel der Bewusstseinssebene, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst weg von

Gedanken, Situationen, Menschen oder Gegenständen (dem Alltagsbewusstsein) hin zum leeren und stillen Raum, in dem sich alles Leben abspielt, lenken. In der tiefen Meditation erleben wir uns als eins – daher die Bezeichnung «Einheitsbewusstsein» – mit diesem unendlich grossen Raum, der an sich absolut still, bewegungslos und unbeeinflusst von allem ist. In diesem Bewusstseinszustand ist man gleichzeitig hellwach, sehr bewusst, losgelöst von allem und daher auch vollkommen entspannt.

Was unterscheidet Big Mind von anderen Meditationstechniken?

Big Mind macht es möglich, ohne jegliche Vorkenntnisse oder Meditationserfahrung innerhalb kürzester Zeit, d.h. in ca. 15 – 30 Minuten (mit Übung innerhalb von Sekunden) in das meditative Bewusstsein einzutauchen. Das ist revolutionär und einzigartig in diesem Bereich. Normalerweise braucht es jahre- bis



Als ausgebildete Erwachsenenbildnerin, Meditationslehrerin und Stressregulationstrainerin bietet Nadia Lienert spezielle Big-Mind-Meditationsseminare an.

jahrzehntelanges Sitzen auf dem Meditationskissen, um dieselbe Erfahrung zu machen. Ich weiss, wovon ich spreche. Ich habe selber 20 Jahre lang Tausende von Stunden meditiert, bevor ich Big Mind kennengelernt habe. Seine Einfachheit und Effizienz verblüffen mich heute noch immer wieder von neuem.

Wie läuft die Meditation mit der Big-Mind-Methode genau ab?

Wenn man sich zum Meditieren hinsetzt, bittet man z. B. darum, mit dem «nicht strebenden, nicht suchenden Geist» oder «Big Mind» zu sprechen. Dann fragt man: «Mit wem spreche ich?» und antwortet: «Mit Big Mind». Und dann sitzt man, ohne nach etwas zu streben oder etwas zu suchen. Und schon befindet man sich im Bewusstsein der Meditation. Anstatt dass man durch Techniken und Anstrengung versucht, in diesen Zustand zu gelangen, identifiziert man sich damit. Das ist das «Geheimnis» von Big Mind.

Eine Grundlage von Big Mind ist, dass man die vielen Facetten seiner Persönlichkeit besser kennenlernt. Können Sie uns das genauer erklären?

Jeder von uns ist quasi eine Firma mit tausenden Angestellten – vom Ideenentwickler über die Skeptikerin, das Ego, den Beschützer, die Wut, den Besserwisser, den Planer, die Angst, die reine Präsenz etc. Wobei wir grundsätzlich alle die gleichen Angestellten haben, einfach in einer unterschiedlichen Gewichtung. Wenn wir mit Big Mind arbeiten, bitten wir darum, mit einzelnen dieser Angestellten (= Persönlichkeitsaspekte) zu sprechen. Wir führen dann quasi ein Interview und können alles über diese Aspekte erfahren, was wir wissen wollen. Wir erfahren dann sehr schnell, ob diese Aspekte verdrängt sind und damit als Persönlichkeitsanteil nicht voll zur Verfügung stehen. Oder ob sie bewusst und integriert sind und ihre Energie und ihre Weisheit der Firma (d. h. der Gesamtpersönlichkeit) zugänglich sind. Verdrängte und unreife Aspekte – z.B. die Wut, die nicht gelebt wird – beginnen nur schon dadurch zu reifen, dass man mit ihnen spricht und ihnen quasi Gehör verschafft. Das ist der Grund, warum Leute, die mit Big Mind arbeiten, sich zusehends vollständiger und «funktionsfähiger» fühlen. Weil sie nämlich immer mehr in Kontakt treten mit der Vielzahl der Persönlichkeitsaspekte, die alle in ganz spezieller Weise zum Funktionieren und dem Erfolg der «Firma Mensch» beitragen.

Sie bieten spezielle Seminare an, um diese Methode zu erlernen. Wie lange brauchen Ihre



Ruhe finden, sich entspannen und Kraft tanken um im anspruchsvollen Alltag zu bestehen und dem Druck der Gesellschaft stand zu halten, das ist das Ziel der Arbeit von Nadia Lienert.

Kunden, bis sie Big Mind in ihrem Alltag umsetzen können?

Das ist ganz unterschiedlich, je nach Persönlichkeit. Die einen gehen nach einem Tagesseminar oder Einzelcoaching nach Hause und wenden Big Mind täglich erfolgreich an, als ob sie nie etwas anderes getan hätten. Andere brauchen etwas länger und trauen sich erst, wenn sie ganz sicher sind. Die meisten besuchen aber mehrere Seminare oder Einzelcoachings, ganz einfach, weil sie beeindruckt sind von der Methode und weil es ihnen Spass macht, sich selber immer besser kennenzulernen.

Wie kann Big Mind das Leben verbessern?

Vielleicht erzähle ich Ihnen am besten, wie Big Mind mein Leben verändert hat. Früher war mein Leben praktisch in zwei geteilt: Es

gab Zeiten der Meditation und Entspannung und daneben meinen Alltag. Dank Big Mind kann ich heute jederzeit und überall tief entspannt sein und gleichzeitig kraftvoll, intelligent und weise – eben mit dem Blick aufs Ganze – handeln.

Big Mind ermöglicht mir zudem einen unkomplizierten Umgang mit schwierigen Alltagssituationen, z. B. mit Stress. Und es ist das wirksamste Mittel, das ich kenne, um mir selbst Zugang zu meinen unreifen oder verdrängten Persönlichkeitsanteilen zu verschaffen. Dadurch erlebe ich mich als immer vollständiger und mein innerer Reichtum wächst ständig.

Der nützliche Link
• www.soulresorts.ch