



# Leseprobe

Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch

**Meditation für dein Leben**  
Energie, Klarheit und innere Ruhe erlangen. In jeder Situation.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 11. Mai 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

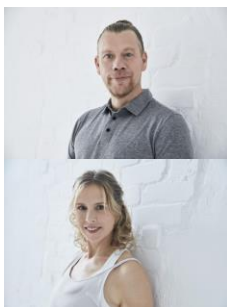
- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Für jeden die perfekte Meditationsmethode, passend zur aktuellen Lebenssituation**

Die bekannten Yoga- und Meditationslehrer Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch eröffnen individuelle Wege, um wieder bei sich selbst anzukommen und innere Zufriedenheit, Kraft und Gelassenheit zu finden. Wer regelmäßig meditiert, lebt erwiesenermaßen gelassener, glücklicher und gesünder. Egal, ob wir Termindruck im Job haben, Streit mit dem Partner oder im Stau feststecken: Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch zeigen, wie wir mithilfe individuell zugeschnittener Meditationstechniken in allen Lebenslagen die Ruhe bewahren und uns von negativen äußeren Einflüssen befreien können. So wird es möglich, inmitten des hektischen Alltages ganz bewusst für sich selbst zu sorgen, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen und allem, was geschieht, mit klarem Kopf und offenem Herzen zu begegnen.



**Autor**

**Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch**

---

Dirk Bennewitz, ehemaliger Fallschirmjäger, praktiziert seit 40 Jahren die japanische Kampfkunst Aikido. Vor 20 Jahren kam er zum Yoga, was seine Lebenseinstellung von Grund auf änderte. Mittlerweile ist Bennewitz einer der renommiertesten Yoga- und Meditationslehrer Deutschlands, nebenbei

## Meditation für dein Leben

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2020 by Lotos Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Fotos von © Marco Grundt

Layout: Guter Punkt, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8294-1

[www.lotos-verlag.de](http://www.lotos-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](http://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Herzlich willkommen zu <b>Meditation für dein Leben!</b> .....	9
<b>Was ist Meditation?</b> .....	18
Meditation ist kein Nichtstun .....	19
Meditation als regelmäßige Praxis .....	22
Meditation versus Achtsamkeit .....	24
Der Stress, den wir nicht fühlen, ist der gefährliche .....	26
Positive Effekte der Meditation .....	30
Meditation ganz praktisch .....	37
<i>Das erste E: Einstimmung</i> .....	42
<i>Das zweite E: Erkenntnis</i> .....	42
<i>Das dritte E: Entspannung</i> .....	43
<i>Leben mit einem Guru</i> .....	43
<b>Training fürs Gehirn</b> .....	51
Der Aufbau deines Gehirns .....	53
Wie wirkt Meditation auf das Gehirn? .....	60
Wellen im Kopf .....	63
Erleuchtet, nicht verstrahlt .....	66
<i>Deine Übung: Dein Warum</i> .....	67

Bewusster und unbewusster Geist .....	68
<i>Deine Meditation: Körperwahrnehmung</i> ...	72
<b>Es geht nur um dich</b> .....	74
Du bist das Zentrum deines Lebens .....	79
Die Welt in deinem Inneren .....	81
<i>Deine Übung: Wovon hast du</i>	
<i>früher geträumt?</i> .....	84
Wie du deine Energie wirklich nutzt .....	84
<i>Deine Übung: »Ich kann nicht, weil ...«</i> .....	86
Deine Sub-Persönlichkeiten .....	88
<i>Deine Meditation: Körperscan</i> .....	89
<b>Selbstliebe kultivieren</b> .....	90
Wie sehen unsere Liebesbeziehungen	
aus? .....	90
Wer sind wir wirklich? .....	92
<i>Deine Übung: Deine Prägungen in</i>	
<i>Sachen Liebe</i> .....	95
Die andere Seite .....	97
Der Weg führt: nach innen .....	99
Deine Innenwelt prägt deine Außenwelt .....	101
<i>Deine Meditation: Lass deine</i>	
<i>Bezugspersonen gehen</i> .....	102
<b>Der aktuelle Moment</b> .....	103
Zeit ist eine Illusion .....	103
Achtsamkeit und Fokus .....	107
Die Macht deines Denkens .....	109
Think big .....	111

Kreativität .....	114
<i>Deine Übung: Kitzel deine Kreativität     hervor</i> .....	116
Achtsamkeit für Führungskräfte – und das sind wir schließlich alle .....	117
<i>Deine Meditation: Fokussiert auf den     Atem</i> .....	119
<b>Alte Muster verlassen</b> .....	120
Deine geistige Landkarte .....	120
Der Hang zu Kontrolle ... und das Loslassen ..	122
Kontrolle in größeren Feldern .....	124
Warum braucht es die Stille? .....	126
<i>Deine Meditation: Schulung der Intuition</i> ...	129
<b>Andere gehen lassen</b> .....	131
Gesunde Grenzen setzen .....	132
Erkennen, was ist, und loslassen .....	135
<i>Deine Übung: Ich stehe nicht mehr zur     Verfügung!</i> .....	137
<i>Deine Meditation: Werde dir deiner     Gefühle bewusst</i> .....	138
<b>Stoppe deinen Neid</b> .....	139
Neid, Gier, Eifersucht und das Bewerten .....	140
<i>Deine Übung: Gefühlswellen</i> .....	142
Wohltuende Achtsamkeit .....	142
<i>Deine Meditation: Dankbarkeit und     Güte kultivieren</i> .....	145

<b>Vom Denken zum Handeln</b> .....	147
Wie veränderst du tatsächlich etwas? .....	147
Wo beginnen? .....	150
Willenskraft trainieren .....	150
Den Alltag benutzen .....	153
<i>Deine Meditation: Gefühle wieder           gehen lassen</i> .....	155
 <b>Kinder sind die besten Meditierer</b> .....	156
Wer muss sich hier entwickeln? .....	158
Was bringen Warnungen und Ermahnungen? .....	161
Meditation und Emotionsregulation .....	163
<i>Meditation für Eltern</i> .....	164
 <b>Die Kraft des Energetischen</b> .....	165
Nicht sichtbar – und doch sehr wirksam .....	167
Immer kleiner, immer feiner .....	170
<i>Deine Meditation: Expansion über           alle Grenzen hinweg</i> .....	176
 <b>Scheinbar Unumstößliches infrage stellen</b> .....	178
Glaube an Menschlichkeit und Freude .....	179
<i>Deine Übung: Bewusste Pause von allem</i> ...	181
Die Energie der Liebe .....	182
<i>Deine Meditation: Lass dich einfach in           Ruhe</i> .....	185



# Herzlich willkommen zu **Meditation für dein Leben!**

Und auch herzlichen Glückwunsch: Dieses Buch wird dein Leben verändern.

Stell dir vor, du hattest einen wunderbaren Tag. Alles, was du dir vorgenommen hast, hat funktioniert. Die Kinder haben artig ihr Gemüse gegessen, du hast eine Gehaltserhöhung bekommen, alles ist perfekt gelaufen, und dein Partner hat dir gesagt, dass er dich liebt.

Wie fühlst du dich wohl am Ende dieses Tages?

Zufrieden, wertvoll, stark und wahrscheinlich auch kompetent.

Und nun stell dir das Gegenteil vor. Du hattest einen miesen Tag, die beruflichen Gespräche waren frustrierend unerfolgreich, die Kinder haben sich nur gestritten, und du hast dabei auch noch mitgemacht, deinen Sport hast du ausfallen lassen und dein Konto wurde gepfändet.

Wie sieht es in deinem Inneren jetzt aus?

Aller Wahrscheinlichkeit nach fühlst du dich unsicher, wertlos, schwach und depressiv.

Beiden Situationen ist eine Sache gemeinsam: Die Stimmung am Ende des jeweiligen Tages ist in einem hohen

Maße von äußeren Faktoren abhängig, die du gar nicht kontrollieren konntest. Du bist in deinem Inneren unfrei, dem Wohlwollen der Welt und ihrer Bewohner ausgeliefert. Oder?

Die meisten von uns sehen das Leben so, sie fühlen sich komplett abhängig von den äußeren Umständen. Für sie ist es sehr schwer, glücklich und zufrieden zu sein. Mal klappt es, in der überwiegenden Anzahl der Tage aber eben auch nicht. Es ist ein unerleuchteter und substanzloser Zustand.

Wenn du überprüfen möchtest, wie es in deiner Umwelt zugeht, stell dich einfach in die U-Bahn oder setz dich in den Park und höre den Menschen zu. In ihren Gesprächen geht es meistens um andere Leute, um Geld, darum, wer neuerdings mit wem zusammen ist und wie alle anderen sich benehmen. Beinahe nie geht es weiter in die Tiefe und um wirkliches Verstehen. Die meisten wollen unbedingt wissen, was im britischen Königshaus los ist, obwohl es ihr Leben überhaupt nicht beeinflusst. Sie wollen sich die künstlich verbesserten Bilder der Hollywood-Schauspieler im Urlaub am Mittelmeer ansehen, anstatt sich um ihre eigene Familie zu kümmern. All diese Ablenkungen halten sie herrlich beschäftigt und sind ein probates Mittel, den eigentlich wichtigen Fragestellungen im eigenen Leben schlicht auszuweichen.

Unser psycho-emotionaler Zustand ist in einem hohen Maße davon abhängig, wie viel Status, wie viele materielle Dinge und emotionale Zuwendung von anderen wir bekommen. Basieren unsere Beziehungen aber nur auf dem Austausch von Gütern und emotionalem Futter, sind sie

ein zweischneidiges Schwert. Denn wir fühlen uns nur gut, wenn wir auch bekommen, was wir wollen.

Genauso ist es auch in unserer Beziehung zum Leben selbst. Je nachdem, wohin das Pendel des Lebens nun gerade schwingt, fühlen wir uns glücklich, frei und authentisch oder krank, deprimiert und unerfüllt.

**Das Leben selbst ist, wie es ist, es ist weder großzügig noch geizig. Alle Interpretationen, die wir vornehmen, sind in Wahrheit nur Projektionen unserer eigenen Muster.**

Mit dieser Haltung werden wir das Leben aber nicht verbessern und auch nicht auf ein höheres Niveau heben. Dieser Bewusstseinszustand ist vielmehr eine der Wurzeln von Konflikten, Gewalt und mangelnder Authentizität, ein Nährboden für Drogen, Betäubung, Oberflächlichkeit und Unmenschlichkeit, wie sie im Moment in unserer Welt überall zu beobachten sind. Diese Lebensweise ist ursächlich mit dafür verantwortlich, dass es überhaupt Kriege und Hass gibt.

Doch wo ist der Ausweg? Wie könnte es anders gehen? In diesem Buch geben wir dir das Rezept, um aus diesem Muster auszusteigen. Du kannst diesen trüben Zustand verlassen und zu mehr Klarheit, Freude und Leistungsfähigkeit kommen. Die Welt wird dann mit und durch *deine* Person ein bisschen besser. Die Energie dazu schöpfst du aus dir selbst, ohne erst auf äußere Zustimmung oder gar die Erlaubnis von anderen zu warten. Deine Lebensumstände entwickeln sich immer nach deinem Inneren, und

wenn du das weißt, musst du die Welt gar nicht umformen. Du musst nur dich selbst formen, dann entsteht die Welt im Außen dem entsprechend.

Was bringt dir dieses Buch?

Wir sind seit vielen Jahren auf der Suche nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens und haben bei Meistern in der ganzen Welt gelernt, haben deren Formeln ausprobiert und in unser gemeinsames Leben integriert. Dazu gehören Meditation, Yoga, Kampfkunst und andere Mind-Body-Spirit-Techniken. Wir haben uns immer neu gefragt, was die Antworten auf die existenziellen Fragen unseres Lebens sind, und nicht nur, was wir arbeiten sollen. Wir wollen wissen: Wer sind wir, als Mann, als Frau, als Lehrer, als Schüler, als Eltern, und wo ist unser Platz im Leben?

Mittlerweile haben wir viele Antworten auf unsere Fragen gefunden. Vor allem war und ist die Meditation ein wichtiger Schlüssel dabei. In diesem Buch geht es uns daher auch um eine Kombination aus Meditation und psychologischer Entwicklung, also wirklich um »Meditation für dein Leben«. Die Meditationstechniken, die wir hier vorstellen, folgen keinem Dogma oder religiösen Kontext. Sie ermöglichen dir im Alltag, sofort einen Zustand der Stille zu erreichen. Ganz ohne Räucherstäbchen und Meditationsraum. Immer und überall. Außerdem kannst du unerwünschte Verhaltensmuster bei dir »löschen« und stattdessen konstruktivere innere Abläufe etablieren. Meditation ist nämlich der Treibstoff, der ungünstige Muster gehen lässt.

Meditation ist das schönste Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Du wirst damit endlich im aktuellen Moment ankommen, dem einzigen Platz, in dem dein Leben wirklich stattfindet. Sie lehrt dich, deine diversen »Anhaftungen« zu lösen. Deine Beziehung zu Materiellem (das ganze Zeugs, das dich umgibt und von dem du immer mehr willst) wird sich dadurch verändern: Du wirst weniger wollen, ganz von allein. Deine Beziehungen werden sich wandeln, du wirst einige loslassen, und andere werden aufblühen oder neu in dein Leben kommen. Du wirst immer weniger abhängig davon, ob andere dir zustimmen oder dir ihren Segen für das geben, was du tust. Mitgefühl und Gleichmut werden deine Wegbegleiter, nicht Aggressivität, Reaktivität oder übertriebene Ichbezogenheit. Du wirst falsche Identitäten loslassen, denn du musst nicht andauernd dünn sein oder erfolgreich, verwirrt, gierig oder neidisch. Dein echter »Inhalt« wird immer weiter an die Oberfläche kommen.

**Du bist eingeladen, die beste Version deiner selbst zu werden, denn die ist es, die du selbst brauchst.**

**Und die Welt ebenfalls.**

Wir selbst arbeiten ständig daran, uns weiterzuentwickeln und noch tiefer zu unserem Wesenskern vorzudringen. Trotzdem leben wir natürlich »mittendrin«, in Deutschland, in Hamburg, mit zwei Kindern. Wir wissen dabei, dass die Zukunft unserer Kinder davon abhängt, welche Entscheidungen wir heute treffen. Je reflektierter und verantwortungsbewusster wir sie treffen können, desto besser

