

Meditation für dein Leben

Dirk Bennewitz
Andrea Kubasch

MEDITATION

für dein Leben

Energie, Klarheit und innere Ruhe erlangen.
In jeder Situation.

L o t o s

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
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Herzlich willkommen zu Meditation für dein Leben!	9
Was ist Meditation?	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
Training fürs Gehirn	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
Es geht nur um dich	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
Selbstliebe kultivieren	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
Der aktuelle Moment	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
Alte Muster verlassen	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
Andere gehen lassen	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
Stoppe deinen Neid	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

Vom Denken zum Handeln	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
 Kinder sind die besten Meditier	156
Wer muss sich hier entwickeln?	158
Was bringen Warnungen und Ermahnungen?	161
Meditation und Emotionsregulation	163
<i>Meditation für Eltern</i>	164
 Die Kraft des Energetischen	165
Nicht sichtbar – und doch sehr wirksam	167
Immer kleiner, immer feiner	170
<i>Deine Meditation: Expansion über alle Grenzen hinweg</i>	176
 Scheinbar Unumstößliches infrage stellen	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

stehen die Chancen für alles Kommende. Und das gilt nicht nur für eine Familie, es gilt für uns alle in der Welt.

Tauchgang ins Unbewusste

Wie wir als Kinder die Welt erlebt haben, das bestimmt unser Leben als Erwachsene. In den ersten Jahren werden die Muster für unser Verhalten angelegt, nach denen wir später leben. Als kleine Kinder waren wir in einer Art permanentem »Aufnahmemodus« und lernten, in unserer Welt zurechtzukommen. Wir lernten, wie man als soziales Wesen in einer Gemeinschaft lebt. Von unseren Eltern und unserem Umfeld übernahmen wir dabei aber auch viele ungelöste Konflikte und unsinnige Denkweisen, ohne dass es uns bewusst war. Diese Muster wirken oftmals bis heute. Wenn wir sie uns nicht bewusst machen, bleiben sie in uns bis zum Ende des Lebens aktiv.

Es ist ziemlich unerfreulich, dass wir auch so viele Muster übernommen haben, die gar nicht funktionieren und uns in unserem Fortkommen hindern. Wir schaffen es nicht, unser volles Potenzial zu entfalten, weil wir von Komplexen, Ängsten und anderen schwierigen Gefühlen und Denkmustern geplagt werden. Und wir sind uns dessen gar nicht bewusst. Wir fragen uns nur: Wieso passiert mir immer wieder das Gleiche?

So viele verlassen eine unbefriedigende Beziehung, nur um die nächste nach genau dem gleichen Muster einzugehen. Oder sie schlittern in ein Burn-out im Job, obwohl sie sich beim letzten vor fünf Jahren geschworen hatten, alles

anders zu machen. Doch wenn wir eine ganz bestimmte Macht nicht mit einbeziehen, wird sich nichts ändern: Unser Unterbewusstsein ist ein mächtiges Betriebssystem, das uns durch unser Leben steuert, wie es will. Eine Veränderung unbewusster Muster ist nur möglich, wenn wir auf dieser Ebene arbeiten, der bewusste Verstand ist dabei gar nicht so wichtig.

Genau hier kommt die Meditation ins Spiel. Mit ihr kannst du auf genau die Ebene deines Betriebssystems gehen, wo sich alte Programme überschreiben lassen. Einfach löschen geht leider nicht, wir können aber neue Inhalte hinterlegen. Damit steht dir die Möglichkeit offen, dich endlich über das Stadium des innerlich Kind-Bleibens hinaus zu entwickeln und ein vollwertiger erwachsener Mensch zu werden. Dann brauchst du nicht mehr beim kleinsten Hindernis aufzugeben. Du brauchst auch nicht mehr auszurasten, wenn dir jemand den Parkplatz wegnimmt oder in deinem Lieblingscafé eine Schlange ansteht.

Wir werden dir in diesem Buch verschiedene Geistes- schulungen und Meditationen vorstellen, mit denen du dich in deinem Leben voranbewegen und lernen kannst, jederzeit in einen Zustand entspannter Stille einzutreten. Du kannst sie genauso nutzen, um deine Leistungsfähigkeit oder Kreativität zu steigern. Wir wissen, dass unsere Methoden funktionieren. In unseren Seminaren und unseren Meditations- und Yogastudios haben wir schon zahl- losen Menschen dabei geholfen, ein erfüllteres Leben zu führen, chronische Krankheiten zu lindern und stressfrei- er zu leben. Diese Menschen haben, wie wir auch, Job- und Beziehungsprobleme zu bewältigen, Kredite zu bezahlen

und ihre Kinder zu erziehen. Und es wurde leichter für sie, seit sie meditieren. Viele der praktischen Angebote haben wir außerdem bereits mit echten Topperformern durchgeführt, seien es Popstars, Sportprofis oder Vorstände großer Unternehmen.

Jetzt haben wir alle diese Techniken in einen nachvollziehbaren und einfachen Rahmen verpackt, damit du dein Leben erfüllter und mehr im Einklang mit dir selbst führen kannst. Denn es geht um niemand anderen als um dich. Nur wenn du auf allen Ebenen in deiner Kraft stehst, hast du auch genug Energie für dein eigenes Leben und für deine Liebsten. Lass uns also zusammen einsteigen in dein neues Leben.

Wie nutzt du dieses Buch am besten?

Das Buch, das du in den Händen hältst, fordert dich auf, mit ihm zu arbeiten. Wir geben dir in den einzelnen Kapiteln unterschiedliche Praxisvorschläge. Das sind zum einen Reflexionsübungen und zum anderen Meditationen. Dabei folgen wir verschiedenen Schwerpunkten, die in deinem Leben relevant sein dürften, wenn du mit der Meditationspraxis beginnst. Wenn du alle praktischen Angebote durchgehst und dabei bleibst, dürfte sich wirklich etwas tun in deinem Leben.

Du musst das Buch allerdings nicht von vorn bis hinten lesen. Wenn dich eine Überschrift oder ein Thema besonders interessiert, befasse dich einfach damit und wandere dann weiter.

Du findest außerdem auf der Website www.meditation-fuerdeinleben.de weiteres Material, Quellenangaben und zusätzliche Informationen.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Freude bei der »Arbeit« mit diesem Buch und mit dir selbst.

Was ist Meditation?

Stell dir vor, es läuft den ganzen Tag der Fernseher. 24/7. Er spult sein Programm ab, Sendung für Sendung. Ohne Pause. So ungefähr funktioniert dein Gehirn. Je mehr Stress du hast oder glaubst zu haben, umso schriller wird dabei das Programm. Jede Sendung steht für die Gedankenimpulse, die dein Gehirn unentwegt erzeugt. Von allein. Es kann nicht anders.

**Und jetzt kommt das Wichtigste:
Du musst dieses Chaos nicht zur Ruhe bringen!**

Viele glauben, dass es in der Meditation darum geht, die Gedanken »abzuschalten«. Das stimmt aber überhaupt nicht. Dieser stete Energiefluss, der sich durch Gedanken äußert, soll bitte weiter fließen. Diese Gedanken sind auch nicht dein Feind, den du irgendwie bekämpfen musst. Nein, es ist überhaupt nichts verkehrt mit ihnen und auch nicht mit dir. Du bist super. Jetzt. So, wie du bist. Punkt.

Wir denken so häufig defizitorientiert: »Ich beherrsche dieses nicht, kann das auch nicht, und jenes gelingt mir schon gar nicht.« Na und? Es gibt eben an ein paar Stellen was zu tun, es lässt sich was verbessern.

Hier kommt die Meditation ins Spiel. Sie hilft dir, dich bewusst von dem permanenten Gedankenstrom zu distanzieren und eine Beobachterperspektive einzunehmen. Du bist nicht nur deine Gedanken. Zwar auch, aber eben noch viel mehr. Im Westen denken wir leicht: »Ich denke, also bin ich.«

In östlichen Philosophien ist es immer wesentlich, den Verstand nur als einen Aspekt des Individuums zu betrachten. Meistens auch nicht als den wichtigsten. Es gibt in diesen Weltanschauungen neben dem physischen Körper mit seinem Gehirn noch einen energetischen Körper, den emotionalen Körper, eine astrale Sphäre und so weiter. All das sind dort wichtige Teile der Existenz eines Menschen und kein esoterisches Bimmelbammel.

Meditation ist kein Nichtstun

Viele Leute glauben, sie haben zu viel zu tun und können deswegen nicht meditieren. Sie haben zu viel Stress. Die 1440 Minuten des Tages sind schon prall gefüllt. Da kann man einfach nicht so viel Zeit nutzlos verschwenden, indem man mit geschlossenen Augen dasitzt und nichts arbeitet. Nein, wirklich nicht.

Stell dir dein Leben mal wie einen Garten vor. Alles wächst dort, alles kämpft ums Überleben, die schönen Blumen, aber auch das ganze Unkraut. Und alles, dem du Aufmerksamkeit schenkst, das du also bewässerst und pflegst, wird auch wachsen. Wenn jetzt Stress dazukommt, verlierst du schnell den Überblick, allmählich wächst alles