



Bernhard Moestl

Vom Glück,
du selbst zu sein

7 Wege zum wahren Ich

KNAUR 

Bernhard Moesti

Vom Glück,
du selbst zu sein

7 Wege zum wahren Ich

Über dieses Buch

Wie ich zu mir selbst finde - und zu meinem persönlichen Glück

Du bist in einer Lebensphase, in der du dir fremd geworden bist? Du bist mit dir unzufrieden und möchtest gerne herausfinden, was dein wahres Ich ist?

Bestseller-Autor und Coach Bernhard Moestl zeigt Wege auf zu dem Menschen, der tief in uns steckt. Verpackt in einfach zugängliche Geschichten, nimmt er uns mit auf eine Entdeckungsreise, die inspiriert ist durch die unbeschwerte Lebenshaltung wandernder buddhistischer Mönche.

Bernhard Moestls profunde Kenntnis asiatischer Lebensweisheit befähigt ihn, uns das Herz zu öffnen und uns Mut zu machen, damit wir uns auf einen ureigenen Streifzug begeben zum wahren Ich.

Inhaltsübersicht

Widmung

Motto

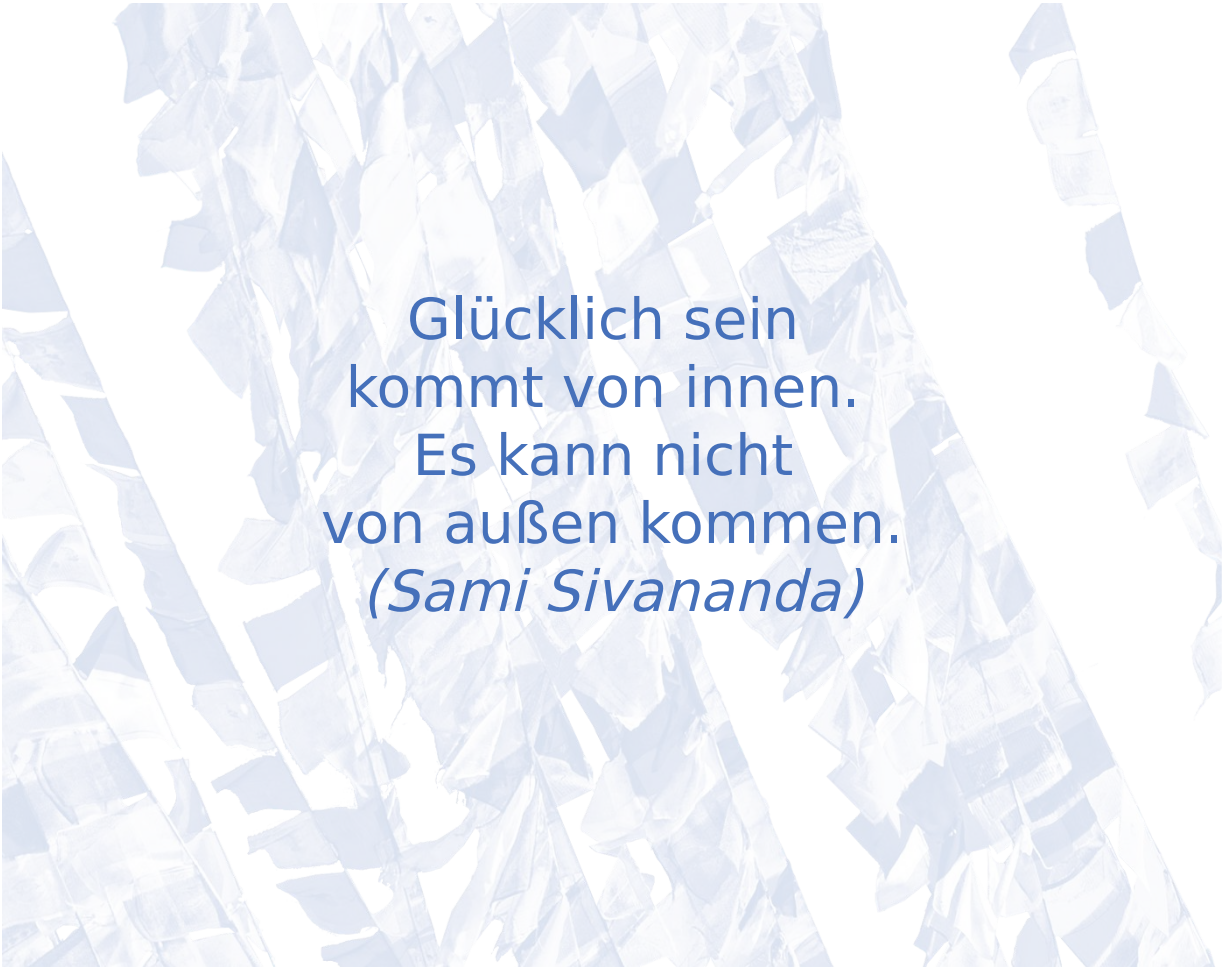
Einleitung

- 1. Der Weg des Anfängers**
- 2. Der Weg des Kaufmanns**
- 3. Der Weg der Tänzerin**
- 4. Der Weg des Zen-Meisters**
- 5. Der Weg der Kriegerin**
- 6. Der Weg des Wandermönchs**
- 7. Der Weg des Heimkehrenden**

Epilog

Wem ich Danke sagen möchte

Für Irene



Glücklich sein
kommt von innen.
Es kann nicht
von außen kommen.
(Sami Sivananda)

Einleitung

*Es gibt keinen Weg zum
Glück. Glücklich sein ist der
Weg.
(Buddha)*

Wie mein Buch funktioniert und du den größten Nutzen daraus ziehst

Zuerst einmal herzlich willkommen. Schön, dass du da bist, um gemeinsam mit mir zu entdecken, wie viel mehr in dir steckt, als dir wohl bewusst ist, und welches Glück sich dahinter verbirgt. Wahrscheinlich geht es dir gerade so, wie es auch mir viele Jahre lang ergangen ist. Schon in meiner Kindheit hatte ich das Problem, dass ich mich selbst ganz anders wahrgenommen habe, als das in meinem Umfeld der Fall war. Ob meine Eltern, meine Lehrer oder meine Freunde: Jeder hatte seine eigene Meinung über mein Wesen, meine Fähigkeiten und meinen Charakter. Aber diese Einschätzungen widersprachen sich nicht nur teilweise, sondern sie stimmten vielmehr nur äußerst selten mit dem überein, was ich selbst über mich dachte.

Doch wem sollte ich nun glauben? Jenen, die meinten, mich gut zu kennen, konnte ich nicht vertrauen. Dazu gingen unsere Meinungen viel zu weit auseinander. Musste denn jemand, der glaubte, mich beurteilen zu können, nicht zumindest zu einem annähernd ähnlichen Ergebnis kommen wie ich selbst?

Diejenigen, die mich nur oberflächlich kannten, schieden aber auch aus. Was wollten sie denn schon groß über mich wissen? Also blieb nur noch ich selbst. Wenn ich aber umgekehrt so unfehlbar in meiner Einschätzung war, so überlegte ich, warum sahen die Menschen in meinem Umfeld etwas derart anderes in mir als ich?

Erst Jahre später habe ich verstanden, dass alle gleichermaßen recht hatten. Unser wahres Ich ist die Summe dessen, was unsere Mitmenschen in uns sehen, und dessen, was wir selbst in uns erkennen. Doch dann ist da noch so vieles mehr, was den meisten Menschen aber für immer verborgen bleibt.

Was genau formt aber dieses Selbst, das jeden Menschen so besonders macht? Handelt es sich dabei um etwas, mit dem wir geboren werden und das uns unverändert bis ans Ende unseres Lebens begleitet? Oder können wir in einem gewissen Maße vielmehr selbst nicht nur bestimmen, wer wir sein wollen, sondern auch, wer wir sind?

Auf meiner Suche stieß ich auf einen Satz von Siddhartha Gautama Buddha, der mein Leben verändern sollte.

»Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.«

Grundsätzlich schien mir das alles durchaus verständlich. Schließlich hatte ich schon lange verstanden, dass meine Wahrnehmung der Dinge immer davon beeinflusst wurde, was ich über einen Menschen oder einen Vorgang dachte. Aber wie sollte das bei mir selbst funktionieren? Reichten die Gedanken, die ich mir über mich und mein Selbst machte, tatsächlich aus, um auch im Leben dorthin zu kommen, wo ich sein wollte?

Bei Siddhartha Gautama Buddha klang es jedenfalls recht einfach. Ich musste nur richtig denken, und schon konnte ich werden, wer immer ich sein wollte. Wie aber, so fragte ich mich, sah dieses konkrete Denken in der Praxis aus? Welche Möglichkeiten gab es vor allem, um zu verstehen, wohin ich überhaupt wollte?

Die Antwort sollte ich erst viele Jahre später bei meinem ersten Aufenthalt im legendären Kloster von Shaolin erhalten. In einem Gespräch wollte ich von meinem Meister wissen, worin eigentlich das Ziel eines Menschen besteht, der auf der Suche nach der Erleuchtung ist.

»Jemand, der das Bodhi erfahren hat«, so höre ich Meister Shi De Cheng noch heute sagen, »ist zum Kostbarsten erwacht, das jedem von uns gegeben ist: zu seinem wahren Ich.«

Es war der Moment, in dem ich begriff:

Nur wer erkennt, dass wir das Glück
unseres Lebens allein in dem finden
können, was wir sind, der ist
wirklich frei.

Weder ist so jemand auf Lob von außen angewiesen, noch wirft ihn Tadel aus der Bahn. Dennoch erreicht diesen Zustand nur, wer bereit ist, sich auch dort mit seinem innersten Selbst auseinanderzusetzen, wo es ihm schwerfällt. Auch wenn wir nicht alles an uns mögen, sind auch die ungeliebten Wesenszüge ein Teil von uns, dessen wir uns nicht einfach entledigen können. Daher gibt es aber auch keine Möglichkeit, unser Selbst zu finden, solange wir unseren Blick nach außen richten.

Ein Umstand, den der japanische Zen-Meister Sawaki Kodo einmal umschrieben hat: »Das Problem, um das es gehen muss, bist du selbst. Es ist dein Problem, und um dieses Problem muss sich dein Leben drehen.«

Nun scheint vielen die Idee, zu sich selbst zu stehen, genauso faszinierend, wie sie befremdlich wirkt. Schließlich leben wir schon seit Langem vor allem dafür, unseren Mitmenschen zu gefallen. Denke nur einmal an die mächtigen Könige in alter Zeit, die nichts und niemanden zu fürchten brauchten! Selbst sie befahlen ihren Hofmalern, wegzulassen, was einem vermeintlich perfekten Porträt im Wege stand. Schon vor Hunderten von Jahren

wurden Nasen und Ohren kleiner gemalt und die kleinwüchsigen Herrscher größer, als sie in Wirklichkeit waren. Die Hauptsache war, dass sie gut dastanden. Auch bei diesen vermeintlich so mächtigen Menschen ging es nicht in erster Linie um eine möglichst realistische Darstellung der Person, sondern vielmehr um die Anpassung an vorgeblich vorhandene äußere Ideale.

Bis heute neigen wir fast schon reflexartig dazu, unser wahres Ich zu verstecken, wobei uns eine immer ausgereifere Technik behilflich ist. Kaum noch jemand zeigt sich auf einem Foto so, wie er wirklich ist. Mit allen uns zur Verfügung stehenden Werkzeugen verändern wir die Aufnahme so lange, bis wir uns selbst fast nicht mehr auf dem Bild erkennen. Ein Verhalten, das mittlerweile schon Auswirkungen auf unser tägliches Leben hat. So höre ich immer öfter von Menschen, die sich regelrecht davor fürchten, ihrem ungeschminkten, unretuschierten Spiegelbild gegenüberzutreten. Aber einmal ganz ehrlich:

Macht es uns eigentlich glücklich,
unser wahres Ich ständig zu
verstecken?

Je mehr wir im Äußeren scheinen wollen, desto mehr verlernen wir gleichzeitig, im Inneren zu sein.