



# Leseprobe

Sergio Bambaren

## Lebe deine Träume!

Der Weg zu einem wahrhaft glücklichen Leben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 14. Mai 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

### *Das Buch*

»Würdest du jeden Tag deines Lebens gern mit dem Gefühl leben, dass alles sinnvoll ist, und voller Dankbarkeit sein für alles, was du hast? Möchtest du dich gern selbst so lieben, wie du bist – ohne einen Gedanken daran, was andere denken oder sagen? Bist du bereit, noch einmal anzufangen und für dich und andere ein Lied der Freude aus deinem Leben zu machen? Möchtest du die wahre Bedeutung deines Lebens, deines Glücks und deiner Träume noch einmal entdecken? Wenn du das möchtest, dann nimm dieses Buch an einen Ort mit, den du immer geliebt hast – und ich zeige dir den Weg, dein Leben so zu leben, wie du es dir immer gewünscht und erträumt hast.« *Sergio Bambaren*

### *Der Autor*

Sergio Bambaren, geboren 1960 in Peru, gelang mit *Der träumende Delphin* auf Anhieb ein internationaler Bestseller. Er gab seinen Ingenieurberuf auf und widmete sich fortan ganz dem Schreiben und seiner Leidenschaft für das Meer. Weitere Bücher folgten, die in 40 Sprachen übersetzt und weltweit millionenfach verkauft wurden. Bambaren lebt heute wieder in Lima und ist Vizepräsident der Umweltschutzorganisation *Mundo Azul*.

[www.sbambaren.com](http://www.sbambaren.com)

SERGIO BAMBAREN

*Lebe deine  
Träume!*

Der Weg zu einem wahrhaft  
glücklichen Leben

Aus dem Englischen  
von Kristina Ackermann

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

Einleitung	9
KAPITEL 1: Haben oder Sein?	17
KAPITEL 2: Der Sinn der westlichen Gesellschaft	23
KAPITEL 3: Mythos Geld	35
KAPITEL 4: Was er hat, muss ich auch haben!	43
KAPITEL 5: Lebe dein Leben	53
KAPITEL 6: Ich habe nicht genug Geld	61
KAPITEL 7: Erobere dein Leben zurück!	69
KAPITEL 8: Achtsamkeit	81
KAPITEL 9: Du bist wichtig	89
KAPITEL 10: Lebens-Zeit	95
KAPITEL 11: Drei Dinge fürs Leben	107
KAPITEL 12: Geben ist wichtiger als Nehmen	121
KAPITEL 13: Der Schlüssel zum Glück	127
KAPITEL 14: Leben mit der Natur	135
KAPITEL 15: Das Beste steht dir noch bevor	143
Epilog: Ein paar abschließende Worte	149
Über den Autor	153
Bibliografie	155

*Dem Traumer,  
der in jedem von uns  
wohnt.*

# Einleitung

Ich hoffe, dass die folgenden Worte genau die richtigen für dich sind, denn wirklich glücklich zu sein ist eine Entscheidung des Herzens. Falls du einer der wenigen Glücklichen bist, der sich ganz sicher ist, dass er das Leben lebt, das er schon immer leben wollte, sein eigenes wahres Leben, so wie du es dir seit deiner Kindheit immer gewünscht hast, dann werden sich das ganze Universum und ein einfacher Mensch wie ich, wirklich mit dir darüber freuen.

Oder bist du einer von diesen freundlichen, sanften Menschen, der das Gefühl hat, dass irgendetwas in seinem Leben nicht stimmt – unabhängig davon, wie viel Geld du verdienst, wie groß dein Haus ist, und obwohl deine Freunde und Kollegen dich bewundern? Fühlst du manchmal eine Leere, die durch die Dinge, für die du so hart gearbeitet hast und von denen du glaubtest, dass sie dich glücklich machen würden, nicht ausgefüllt werden kann? Wenn diese tiefe Leere anhält, wenn du jemand bist, für den das Leben so einfach war als Kind, wenn du – fast ohne es zu bemerken – plötzlich feststellst, dass du erwachsen bist, und dich in der alltäglichen Routine verloren fühlst und feststellst, dass du dich, je härter du arbeitest, dich umso weiter von deinem inneren Kind entfernt fühlst, hast du dir dann, während du zur Hauptverkehrs-

zeit vielleicht mitten auf der Autobahn fuhrst, schon einmal eine der folgenden Fragen gestellt?

*Wann hat alles angefangen, so kompliziert zu sein?*

*Wann haben die Dinge aufgehört, schwarz oder weiß zu sein, und wann hat das eintönige Grau angefangen, dich zu verwirren?*

*Wann hast du festgestellt, dass die Tage für all die Dinge, die du hättest tun sollen, nicht lang genug sind?*

*Wann war der letzte Tag, an den du dich erinnern kannst, an dem du dein Leben genossen hast?*

*Seit wann fühlte sich dein Leben plötzlich wie Routine an, und seit wann war das Gestern so wie das Heute, und wird das Morgen möglicherweise genauso verlaufen?*

*Wann hast du dein wahres Glücklichein verloren?*

Wenn irgendeine dieser Fragen dich im Herzen berührt hat, dich unsicher macht; wenn du wirklich aufhören möchtest, dich selbst anzulügen, und wenn du das Lächeln wiedergewinnen möchtest, das nur Kinder haben – so, wie du es auch einmal hattest –, dann solltest du dieses Buch lesen. Es wurde für Kinder vom achten bis zu ihrem einhundertsten Lebensjahr geschrieben.

Würdest du jeden Tag deines Lebens gern mit dem Gefühl

leben, dass alles sinnvoll ist, und voller Dankbarkeit sein – für alles, was du hast? Möchtest du dich selbst gern so lieben, wie du bist – ohne einen Gedanken daran, was andere denken oder sagen? Bist du bereit, noch einmal anzufangen und für dich und andere ein Lied der Freude aus deinem Leben zu machen, in dem Geld nicht so wichtig ist, wie man dich zu glauben lehrte? Möchtest du die wahre Bedeutung und Mission deines Lebens, deines Glücks und deiner Träume noch einmal entdecken?

Wenn du das möchtest, und wenn du das Gefühl hast, dass der Stress, die Leere und das Bedauern zu stark sind, um einfach so weitermachen zu können, dann nimm dieses Buch an einen Ort mit, den du immer geliebt hast, in eine Ecke der Welt, in die du dich flüchten kannst. Dein Versteck ist vielleicht ein Strand am Meer, der Schatten eines großen Baumes im Wald oder sogar ein Plätzchen in deinem Zuhause, das du sehr liebst. Setze dich jetzt allein und bequem hin und schließe deine Augen. Versuche, deinen Geist zu leeren. Jetzt brauchst du nur noch deinem Herzschlag zu lauschen. Atme sanft, bis du fühlst, was heitere Gelassenheit ist: Ruhe, Ausgeglichenheit und Frieden.

Nun habe ich noch eine letzte Bitte an dich: Öffne dich für eine Imagination aus deiner Kindheit, für deine schönste Erinnerung, für den Moment, in dem du so glücklich und frei warst, dass du dir wünschtest, diesen Moment für immer festhalten zu können. Pflanze diesen glücklichen Moment in dein Herz ein, und zwar für immer, sodass, was auch immer von jetzt an geschieht, du weißt, dass das Kind, das du einmal warst und das



immer noch in dir lebt, immer bei dir sein wird. Immer! Und, nur um sicherzustellen, dass du dich von diesem Moment an nicht mehr einsam oder leer fühlen wirst, suche dir etwas aus, einen Ring, ein Armband, ein kleines Tattoo, irgendetwas, das du zu jeder Zeit des Tages sehen oder anfassen kannst, das dich an diesen magischen Moment erinnern wird und damit auch an die wahre Essenz, die du wirklich bist.

Wenn du dich für ein Tattoo entscheidest, dann mach dir nicht allzu viel Sorgen dazu. Denn früher oder später wirst du es nicht mehr brauchen. Dann wird dein Leben ein ununterbrochener Fluss von Glück und Erfüllung sein, unabhängig davon, was um dich herum geschieht.

*Jetzt sind wir beide bereit, die wundervollste Reise des Lebens anzutreten. Du wirst, wenn du das möchtest, mit einem wahrhaftigen und bescheidenen Träumer Hand in Hand gehen, mit einem einfachen Menschen, der sich vor langer Zeit entschieden hat, niemals wieder auf den Lärm der Regeln der Gesellschaft zu hören; der sich entschieden hat, nur auf die Stimme seines Herzens zu hören.*

Es ist ein Mensch, der immer noch spielt wie ein Kind, obwohl sein chronologisches Alter nach den Normen der Gesellschaft vielleicht schon 55 Jahre beträgt. In seinen jungen Jahren entschied und verstand dieser Mann, dass der Lärm aus der Welt um ihn herum nichts mit der Musik zu schaffen hatte, die ihm sein Herz zuflüsterte. Es war jemand, der schließlich erkannte, dass er, indem er der Stimme seines Herzens folgte und nicht auf die Masse hörte, oder was die Gesellschaft ihn glauben machen wollte, ein Lied der Freude aus seinem Leben machen konnte.

Er war ein einfacher Mann, der wie jeder andere viele Male stolperte und fiel, jedoch niemals aufgab. Aufzugeben war keine Option. Also ließ er seinen Gedanken entsprechende Handlungen folgen, um seine Träume wahr werden zu lassen. Nicht den Träumen, die ihm die Gesellschaft einsuggerierte, zu folgen, sondern denjenigen, die direkt aus der Stimme seines Herzens erklangen. Er war ein Mann, der seit seiner Kindheit wahrhaft glücklich war und im späteren Leben den wahren Sinn seiner Aufgabe hier auf Erden erkannte.

\*

Dieser Träumer ist auf der Suche nach der perfekten Welle dreimal um die Welt gereist. Er wurde als Soul-Surfer geboren und hatte das Glück, die Welt mit eigenen Augen zu sehen, und nicht durch die Brille der Nachrichten oder des Fernsehens. Er besuchte fast alle Länder, die auf diesem wunderschönen Planeten existieren, und entdeckte, worum es in der Welt wirklich geht.

Manchmal brachte er sich selbst in sehr gefährliche Situationen, denn er erlaubte anderen Menschen nicht, ihn zu lehren, Angst vor der Angst selbst zu haben. Er fühlte sich niemals geschlagen. Er konnte einen Kampf verlieren, doch er wusste immer, dass er, solange er seinen eigenen Prinzipien treu blieb und auf die innere Stimme hörte, die aus der Tiefe seiner Seele sprach, sich nie verlieren würde. Er brauchte seinen Kampf nicht mit Gewehren oder anderen Waffen zu kämpfen, sondern nur mit dem Herzen eines erwachsenen Kindes. Das ist ein Kampf, den viele Menschen im Alltag von

Tag zu Tag ein Leben lang kämpfen müssen, ein Kampf gegen Vorurteile und Lügen, die von einer verwesenden Gesellschaft, die sich verändern muss, wenn sie überleben möchte, diktiert wird.

Wir leben in einer Welt, in der wir überall immer noch Schönheit und Weisheit finden können, wenn wir uns für neue Ideen und Gedanken öffnen. Niemand besitzt die ganze Wahrheit. Außerdem wird niemand je in der Lage sein, das Licht der Weisheit und der Wahrheit am weit entfernten Horizont zu berühren. Wenn wir jedoch verstehen, dass wir bis zum Ende unseres Lebens einen Tag nach dem anderen leben können, dann können wir dem wahren Licht sehr nahekommen.

Dieser Träumer kann euch in aller Demut sagen, dass er sich so fühlt, als ob er innerhalb seines Lebens bereits hundert Leben gelebt hätte. Er ist jemand, der, als er 34 Jahre alt war und eines Nachts am Strand des von ihm so sehr geliebten Meeres saß, mit einem vollkommen offenen Herzen und einem wahren Lächeln sagen konnte:

*Mehr wünsche ich mir nicht ...*

*Mehr brauche ich nicht ...*

Seit diesem Tag hat er das Gefühl, dass jeder neue Tag seines Lebens ein Geschenk des Universums ist. Er ist ein Mensch, der akzeptiert hat, dass zu sterben genauso natürlich ist, wie geboren zu werden. Daher hat er sein Leben voll auskosten können, ohne Angst vor der Angst selbst zu haben.

Für den Menschen, von dem hier die Rede ist, hat das Wort »unmöglich« niemals existiert, und es wird für ihn niemals

existieren. Er ist jemand, für den glücklich zu sein eine Kunst ist, die von den Entscheidungen abhängt, die wir im Laufe eines Lebens treffen.

\*

Wenn du bis hierher gelesen hast und entdeckst, das du ähnlich fühlst, wie ich einmal gefühlt habe, dass das Alter nur eine Entschuldigung ist, und dass es nie zu spät ist, eine positive Veränderung vorzunehmen. Wenn du bereit bist, aus dem »Käfig« auszubrechen, in dem die großen Unternehmen und die Gierigen dieser Welt dich gern für immer festhalten möchten. Dann würde ich dich gern einladen, mich auf einer unglaublichen Reise zu begleiten, auf der du die nötige Unterstützung bekommen wirst, die du brauchst, um deine Bestimmung zu erfüllen und die Kontrolle über deine Träume für diese erstaunliche Reise, die wir Leben nennen, wieder zu übernehmen. *Wenn du das möchtest.*

Wenn du dann wieder an dein wahres Selbst glaubst und diese Reise der Erleuchtung antrittst, dann wirst du eines Tages, an dem du es am allerwenigsten erwartest, dich auch in einen wahren Träumer verwandelt haben. Und in dem Moment, in dem du die Welt endlich mit eigenen Augen siehst und nicht mit denen irgendeines anderen Menschen, dann wirst du, was du dann siehst, mit größter Wahrscheinlichkeit lieben ...

*Das ist ein Versprechen, das ich halten kann, mein seelenverwandter Freund: Alles Übrige liegt bei dir.*

