

Michael A. Singer

**SPIEGEL
Bestseller**

Die Seele will frei sein

Eine Reise zu sich selbst



Allegria

Bereits in jungen Jahren erlebt Michael A. Singer einen tiefen inneren Erweckungsmoment. Zurückgezogen in den Wäldern Floridas konzentriert er sich fortan auf Yoga- und Meditationsübungen, immer mit dem Ziel, den Geist zu befreien. In diesem Buch erzählt er von seinen persönlichen Erfahrungen und zeigt mithilfe einfacher Übungen, wie wir durch die konzentrierte Entwicklung des Bewusstseins Selbsterkenntnis und Erfüllung erlangen können.

MICHAEL A. SINGER ist ein international bekannter amerikanischer spiritueller Lehrer, Wirtschaftsprofessor und erfolgreicher Geschäftsmann. Als junger Mann zog er sich in die Einsamkeit der Wälder von Florida zurück und erlebte einen tiefen inneren Erwachungsmoment. 1975 gründete er das inzwischen weltweit bekannte Yoga- und Meditationszentrum *Temple of the Universe*.

Von Michael A. Singer sind in unserem Hause
außerdem erschienen:

Lebe unbeschwert

Das Leben wagen

Die Seele will frei sein – Das Tagebuch

Die Seele will frei sein – Karten

Michael A. Singer

DIE SEELE
WILL FREI SEIN

Eine Reise zu sich selbst

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Neuübersetzung im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Oktober 2024

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© für die Originalausgabe »The Untethered Soul« by Michael A. Singer
2007, erschienen bei New Harbinger Publications, Oakland, CA 94609

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © rubberball/gettyimages

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Sabon LT

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-74641-8

Für die Meister

INHALT

Einführung 9

TEIL I: ERWACHENDES BEWUSSTSEIN 13

1 Die Stimme in Ihrem Kopf 15

2 Ihr innerer Mitbewohner 25

3 Wer sind Sie? 37

4 Das luzide Selbst 47

TEIL II: ENERGIE ERFAHREN 59

5 Unendliche Energie 61

6 Die Geheimnisse des spirituellen Herzens 72

7 Abschottung überwinden 86

TEIL III: SELBSTBEFREIUNG 101

8 Lassen Sie jetzt los, oder fallen Sie 103

9 Den inneren Dorn entfernen 117

10 Die Seele befreien 127

11 Schmerz – der Preis der Freiheit 141

TEIL IV: GRENZEN TRANSZENDIEREN 155

12 Innere Mauern abbauen 157

13 Die große Weite jenseits der Mauern 168

14 Das scheinbar Feste loslassen 178

TEIL V: LEBENDIG SEIN 195

15 Der Weg des bedingungslosen Glücks 197

16 Der spirituelle Weg der Widerstandslosigkeit 207

17 Den Tod kontemplieren 218

18 Das Geheimnis des mittleren Weges 229

19 Die liebenden Augen Gottes 240

Danksagung 253

Literatur 254

EINFÜHRUNG

*»Dies vor allem: Sei wahrhaftig dir selbst gegenüber,
und daraus folgt, wie die Nacht dem Tag, dass du
niemals falsch gegen andere sein kannst.«*

– WILLIAM SHAKESPEARE

Shakespeares altehrwürdige Worte, die Polonius im ersten Akt von Hamlet zu seinem Sohn Laertes spricht, klingen so klar und unmissverständlich. Sie sagen uns, dass wir, um ehrliche Beziehungen zu anderen Menschen unterhalten zu können, zuerst uns selbst gegenüber ehrlich sein müssen. Doch wenn Laertes wirklich ehrlich zu sich selbst wäre, würde er erkennen, dass sein Vater ihm genauso gut hätte sagen können, er solle versuchen, den Wind zu fangen. Welchem »Selbst« sollen wir denn treu sein? Ist es dasjenige, das auftaucht, wenn wir schlecht gelaunt sind, oder dasjenige, das präsent ist, wenn wir uns durch unsere Fehler gedemütigt fühlen? Ist es dasjenige, das aus den dunklen Tiefen des Herzens spricht, wenn wir deprimiert oder aufgebracht sind, oder dasjenige, das in den flüchtigen Momenten auftaucht, in denen das Leben uns fantasievoll und leicht erscheint?

An diesen Fragen zeigt sich, dass das Konzept des »Selbst« vielleicht doch problematischer sein könnte als ursprünglich angenommen. Hätte Laertes die traditionelle Psychologie zurate ziehen können, wäre von dieser Seite vielleicht etwas Licht in das Thema gebracht worden. Freud, der Vater der Psychologie, unterteilte die Psyche in drei Teile: das Es, das Ich und das Über-Ich. Er betrachtete

das Es als unsere ursprüngliche, tierische Natur, das Über-Ich als das uns von der Gesellschaft eingetrichterte Beurteilungssystem und das Ich als unseren Vertreter nach außen, der darum kämpft, das Gleichgewicht zwischen den beiden anderen mächtigen Kräften zu bewahren. Das hätte dem jungen Laertes sicher nicht weitergeholfen. Welcher dieser widersprüchlichen Kräfte sollen wir denn nun treu sein?

Auch hier sehen wir, dass die Dinge nicht immer so einfach sind, wie sie scheinen. Wenn wir es wagen, unter die Oberfläche des Begriffs »Selbst« zu blicken, tauchen Fragen auf, die viele Menschen sich lieber nicht stellen würden: »Sind die vielen Aspekte meines Seins alle gleichermaßen Teil meines ›Selbst‹, oder habe ich nur ein wahres Ich – und wenn ja, welches, wo, wie und warum?«

In den folgenden Kapiteln werden wir uns auf eine Reise zur Erforschung des »Selbst« begeben. Aber wir werden dies nicht auf die traditionelle Art tun. Wir werden uns weder auf die Experten der Psychologie noch auf die großen Philosophen berufen. Wir werden nicht entlang der Linien alter traditioneller Religionen argumentieren oder auf Statistiken und Meinungsumfragen zurückgreifen. Stattdessen werden wir uns an eine einzige Quelle wenden, die über ein phänomenales und ganz unmittelbares Wissen zu diesem Thema verfügt. Wir werden uns an einen Experten wenden, der in jedem Augenblick eines jeden Lebensstages die Daten sammelt, die notwendig sind, um diese große Frage endlich zu klären. Dieser Experte sind Sie selbst.

Doch bevor Sie sich zu sehr aufregen oder entscheiden, dass Sie der Aufgabe nicht gewachsen sind, sollten Sie sich zunächst darüber im Klaren sein, dass es uns nicht um Ihre Ansichten oder Meinungen zu diesem Thema geht. Wir sind auch nicht daran interessiert, welche Bücher Sie gelesen, welche Kurse Sie belegt oder welche Seminare Sie besucht haben. Wir sind nur an Ihrer intuitiven Erfahrung interessiert, wie es ist, Sie zu sein. Wir sind nicht auf der Su-

che nach Ihrem Wissen, sondern nach Ihrer direkten Erfahrung. Sehen Sie, Sie können dabei nicht versagen, denn Ihr »Selbst« ist das, was Sie sind, zu jeder Zeit und an jedem Ort. Wir müssen nur ein wenig Ordnung schaffen. Schließlich kann es dort drinnen ziemlich verwirrend werden.

Die Kapitel dieses Buches sind nichts anderes als Spiegel, in denen Sie Ihr »Selbst« aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können. Und obwohl die Reise, auf die wir uns begeben werden, eine innere Reise ist, wird sie jeden Aspekt Ihres Lebens einbeziehen. Die einzige Voraussetzung, die von Ihnen verlangt wird, ist die Bereitschaft, sich selbst auf die natürlichste und intuitivste Weise zu betrachten. Denken Sie daran: Wenn wir nach der Wurzel des »Selbst« suchen, dann suchen wir in Wirklichkeit nach Ihnen.

Wenn Sie diese Seiten lesen, werden Sie feststellen, dass Sie viel mehr über einige sehr tiefgründige Themen wissen, als Sie dachten. Tatsache ist, dass Sie bereits wissen, wie Sie zu sich selbst finden können. Sie haben sich nur ablenken lassen und die Orientierung verloren. Sobald Sie sich neu orientieren, werden Sie erkennen, dass Sie nicht nur in der Lage sind, sich selbst zu finden, sondern auch die Fähigkeit besitzen, sich zu befreien. Ob Sie sich dafür entscheiden oder nicht, liegt ganz bei Ihnen. Aber wenn Sie Ihre Reise durch diese Kapitel beendet haben, wird es keine Verwirrung mehr geben, keinen Mangel an Selbstbestimmung und keine Schuldzuweisungen an andere. Sie werden genau wissen, was zu tun ist. Und wenn Sie sich dafür entscheiden, sich der kontinuierlichen Reise der Selbstverwirklichung zu widmen, werden Sie ein enormes Gefühl des Respekts dafür entwickeln, wer Sie wirklich sind. Erst dann werden Sie Shakespeares Rat in seiner ganzen Tiefe zu schätzen wissen: »Dies vor allem: Sei wahrhaftig dir selbst gegenüber.«

TEIL I

ERWACHENDES
BEWUSSTSEIN