

Lebe unbeschwert

Vom Autor
des Bestsellers
**»Die Seele
will frei sein«**

*Wie wir die Welt
akzeptieren, ohne uns von
ihr abhängig zu machen*



MICHAEL A. SINGER
allegria

Michael A. Singer
Lebe unbeschwert

MICHAEL A. SINGER



Lebe
unbeschwert

Wie wir die Welt akzeptieren, ohne uns von ihr abhängig
zu machen

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Allegria

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



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



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
Living Untethered – Beyond the Human Predicament bei New Harbinger
Publications Inc.

Die Angaben und Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht
übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und
seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist
ausgeschlossen.

Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN 978-3-7934-2454-3

© der deutschen Ausgabe 2023 by Ullstein Buchverlage GmbH

© der Originalausgabe 2022 by Michael A. Singer

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data

Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Lektorat: Barbara Krause

Gesetzt in der Quadraat powered by pepyrus

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Den Meistern gewidmet

Inhalt

TEIL 1	Bewusstes Gewahrsein	11
1	Selbst-Bewusstheit	13
2	Der bewusste Empfänger	18
3	Dort drinnen wohnen	23
4	Der Zirkus mit den drei Manegen	26
5	Die Natur der Dinge	31
TEIL 2	Die Außenwelt	35
6	Der Augenblick vor Ihnen	37
7	Die Welt, in der Sie leben	42
8	Der Ursprung der Materie	46
9	Die Erschaffung der schwereren Elemente	52
10	Es ist nicht persönlich	55
TEIL 3	Der Geist	65
11	Leerer Geist	67
12	Die Geburt des persönlichen Geistes	75
13	Der Sündenfall	82
14	Der Schleier der Psyche	92

15	Der brillante menschliche Geist	98
TEIL 4 Gedanken und Träume		103
16	Der abstrakte Geist	105
17	Dem Geist dienen oder ihn reparieren	111
18	Absichtliche und automatische Gedanken	117
19	Träume und das Unterbewusstsein	122
20	Wachträume	127
TEIL 5 Das Herz		131
21	Emotionen verstehen	133
22	Warum sich das Herz öffnet oder verschließt	139
23	Der Tanz des Energieflusses	147
24	Die Ursache von Stimmungen und Emotionen	154
25	Die Geheimnisse des Herzens	161
TEIL 6 Der Weg aus dem menschlichen Dilemma		167
26	Das menschliche Dilemma	169
27	Der Paradigmenwechsel	175
28	Mit dem Herzen arbeiten	180
29	Gefühle weder unterdrücken noch ausdrücken	186

TEIL 7	Loslassen lernen	193
30	Techniken der Selbstbefreiung	195
31	Tief hängende Früchte	204
32	Die Vergangenheit	208
33	Meditation	215
34	Wie man mit größeren Problemen umgeht	221
TEIL 8	Ein Leben in Akzeptanz	227
35	Mit blockierten Energien richtig umgehen	229
36	Die Transmutation der Energie	234
37	Die Macht der Absicht	239
38	Die Erforschung höherer Bewusstseinszustände	246
39	In der Welt, ohne ihr zu gehören	253
Anhang		262
Danksagung		263



TEIL 1

Bewusstes
Gewahrsein

KAPITEL 1

Selbst-Bewusstheit

Auf einem Planeten zu sitzen, der seit einer Handvoll Jahren rotierend durchs Weltall schwebt – das ist im weitesten Sinne das Dilemma des Menschen. Die Erde gibt es seit 4,5 Milliarden Jahren, doch unsere Zeit auf dem Planeten ist bei uns allen auf etwa achtzig Jahre begrenzt, plus/minus ein paar Jahre. Wir wurden auf dem Planeten geboren und werden ihn verlassen, wenn wir sterben. Das ist einfach die Wahrheit. Nicht so eindeutig ist die Frage, wie sich unsere wenigen Jahre auf der Erde gestalten. Zweifellos kann das Leben hier eine sehr aufregende Erfahrung sein. Es kann auf Schritt und Tritt Begeisterung, Leidenschaft und Inspiration mit sich bringen. Wenn es sich auf diese Weise entfaltet, kann jeder Tag ein schönes Abenteuer sein. Leider verläuft das Leben auf der Erde selten genau so, wie wir es uns wünschen. Und wenn wir uns dem widersetzen, kann unsere Erfahrung ziemlich unangenehm werden. Widerstand erzeugt Spannungen und Ängste und macht das Leben zu einer Last.

Die Weisen aller Zeiten haben uns gelehrt, worauf es ankommt, wenn wir diese Last vermeiden und das Leben voll und ganz genießen möchten: Wir müssen die Realität akzeptieren. Nur wenn wir die Realität akzeptieren, können wir mit dem Fluss