

Dr. Frank Kinslow

# Quantenheilung erleben

Wie die Methode  
konkret funktioniert –  
in jeder Situation



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*The Secret of Quantum Living*

© Frank Kinslow, 2009

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2010

Illustrationen: Martina Kinslow

Übersetzung: Isolde Seidel

Lektorat: Norbert Gehlen

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Umschlag: Andrea Barth, Agentur Guter Punkt, München

Gesamtherstellung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-058-1

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	11
<b>Abschnitt I: Quantum Entrainment (QE) – Grundlagen, Techniken, Wirkungen . . . . .</b>	<b>15</b>
1. Wunder erleben – mit QE . . . . .	17
2. Frieden, Glück und Erfüllung finden – mit QE . . . . .	24
3. Die reine Bewusstheit entdecken – mit QE . . . . .	37
4. Ich dachte, ich dachte das Gedachte, das ich dachte . . . . .	48
5. Sein Selbst kennenlernen – mit QE . . . . .	58
6. QE – Bewusstseinsweiterung der anderen Art . . . . .	85
7. QE – Formen der Anwendung . . . . .	101
<b>Abschnitt II: Quantum Entrainment im Alltagsleben . . . . .</b>	<b>113</b>
Überblick . . . . .	115
<b>Teil 1: Geistig-seelische Themen . . . . .</b>	<b>119</b>
8. Negative Emotionen auflösen . . . . .	121
9. Kreativität fördern – Kreativitätsblockaden überwinden . . . . .	131
<b>Teil 2: Körperliche Themen . . . . .</b>	<b>143</b>
10. Körperlichen Schmerz heilen . . . . .	145
11. Die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern . . . . .	152
12. „Raum-Gehen“ – eine Übung für Körper und Seele . . . . .	159
<b>Teil 3: Beziehungsthemen . . . . .</b>	<b>165</b>
13. Sex, romantische Liebe und universelle Liebe . . . . .	167
14. Die „perfekte“ Beziehung . . . . .	174

<b>Teil 4: Weitere Themen</b> . . . . .	179
15. Besser schlafen . . . . .	181
16. Gesünderes Essverhalten . . . . .	186
17. Problemlos reisen . . . . .	192
18. Finanzielle Probleme meistern . . . . .	198
19. QE für Kinder . . . . .	205
Anhang A: Fragen und Antworten zu QE . . . . .	223
Anhang B: Die Geschichte vom Nichts und wie es die Welt verändert . . . . .	273
Begriffserklärungen . . . . .	280
Über den Autor . . . . .	286

## Vorbemerkungen des Verlags

Dieses Buch dient der Information über eine Methode der Selbsthilfe und Bewusstseinsentwicklung. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Den Begriff „Quantenheilung“ verstehen wir als vereinfachende Übersetzung der vom Autor geprägten Bezeichnung *Quantum Entrainment* (QE). Wörtlich übersetzt heißt QE so viel wie: Sicheinstimmen auf oder Sicheinklinken in die Quantenebene oder in die unserer Welt zugrunde liegende „implizite Ordnung“. QE setzt sich im deutschen Sprachraum mehr und mehr als Name für den Ansatz von Frank Kinslow durch. Deshalb ist *Quantum Entrainment* in Deutschland zur Registrierung als geschützte Wortmarke angemeldet.

Für meine Mutter, meine lebenslange Freundin

Für meine Frau Martina, Inbegriff der Arglosigkeit  
und Quelle des Funkelns in meinen Augen

Und für Alfred Schatz und Beate Walter  
mit Dank für ihre Beratung, ihre Unterstützung  
und vor allem für ihre Freundschaft

Im Gedenken an  
Maharishi (mit Dank für seine Lehren)  
und Jimmy, einen guten Freund

# Vorwort

Vor nunmehr zwei Jahren habe ich Quantum Entrainment (QE) entwickelt, dieses außergewöhnliche Verfahren zur „Selbst-Erkundung“, das viele Fallgruben auf dem Weg der inneren Entwicklung umgeht, indem es alles Erschaffene – Greifbares und Mentales – auf seinen Grundbaustein reduziert: auf das, was ich als „reines Gewahrsein“ oder „reine Bewusstheit“ bezeichne. Anfangs konzentrierte ich mich auf die beachtlichen Heilwirkungen, die wir Menschen vollbringen können (aber doch selten umsetzen), und zwar nur durch eine subtile Verlagerung der Wahrnehmung. Ich schrieb das Buch *Quantenheilung*, damit alle Menschen, die das wollten, lernen konnten, mit QE zu heilen. Seit dem Erscheinen dieses Buches haben viele Menschen weltweit allein durch seine Lektüre von den Freuden erfahren (und sie selbst erlebt), die das Heilen mit QE bereitet. Ich bin überwältigt von der Begeisterung und den erstaunlichen Geschichten über Heilerfahrungen, die mir die Menschen mitgeteilt haben.

Das nun hier vorliegende Buch wollte ich nicht zu einem Aufguss oder einer bloßen Erweiterung dessen machen, was Sie bereits wissen. Ich möchte, dass dieses Buch Ihnen etwas Neues und Wichtiges enthüllt und Ihr Leben umfassender und tiefgehender bereichert. Als ich zu schreiben begann, war ich mir nicht sicher, ob ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Feinheiten von Quantum Entrainment mithilfe des geschriebenen Wortes vermitteln könnte. Wie sich herausgestellt hat, waren diese Bedenken völlig unbegründet. Die ersten Reaktionen von Menschen, die das Buch vorab gelesen haben und den hier vorgestellten verbesserten Quantum-Entrainment-Prozess praktizieren, haben meine Erwartungen bei Weitem übertroffen. Sowohl erfahrene QE-Anwender als auch Leser, denen der

QE-Prozess ganz neu war, stellten fest: Durch das Lesen von *Quantenheilung erleben* fühlten sie sich ermuntert, an ihr Leben grundlegend anders heranzugehen. Ihrem Empfinden nach war in ihrem Bewusstsein eine neue, solide Grundlage entstanden, die zu weniger Konflikten und mehr Vertrauen führte, zu weniger Disharmonie und mehr Frieden, zu weniger Kontrollbedürfnis und zu mehr Wertschätzung dem Leben gegenüber, so, wie es ist. Kurz gesagt konnten sie beobachten, wie die Hindernisse aus ihrem Leben wichen und eine tiefe innere Güte erkennen ließen, das Erstrahlen ihres Selbst.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie QE auf zentrale Bereiche Ihres Lebens anwenden können, etwa bei Geldsorgen, für die Überwindung von Ärger und ähnlichen Emotionen, für Verbesserungen bei Beziehungen, Sex, Essen, Schlafen, Reisen, Sport und anderem. Wir gehen in diesem Buch zwar auch auf das Heilen ein, doch wenn Sie sich dafür interessieren, die Kunst des raschen Heilens mit Quantum Entrainment zu erlernen, dann ist das Buch *Quantenheilung* dafür immer noch am besten geeignet.

Das vorliegende Buch ist in zwei große Abschnitte unterteilt, danach folgen zwei Anhänge und die Begriffserklärungen. Anhang A beantwortet Fragen, mit denen sich Leser aus aller Welt an mich wandten. Diese Fragen und meine Antworten werden Ihnen hilfreich sein, sobald Sie beginnen, QE in Ihren Alltag zu integrieren. Anhang B ist autobiografisch geprägt und erzählt, wie Quantum Entrainment entwickelt wurde. Ich würde nicht über mich selbst schreiben, wenn diese Geschichte die Leser nicht irgendwie bereichern könnte. Und ich wurde so oft gefragt, wie ich dazu kam, QE zu entwickeln, dass ich mich entschieden habe, diese Frage hier ein für alle Mal zu beantworten.

Nach meinem Empfinden ist das Verzeichnis der Begriffserklärungen von besonderem Wert. Viele Begriffe, die ich verwende, werden auch sonst häufig verwendet, doch nur selten definiert ein Autor, wie er sie benutzt. Sie können von vornher-

ein viel Verwirrung vermeiden, wenn Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen und sich durchlesen, wie ich diese Wörter und Wendungen definiere. Ich bemühe mich zwar, neue Begriffe im Text des Buches immer zu definieren, doch ich lege Ihnen ans Herz, das Verzeichnis der Begriffserklärungen immer wieder heranzuziehen, bis Ihnen die Definitionen ganz vertraut sind.

In **Abschnitt I** dieses Buches stelle ich Ihnen eine Reihe einfacher und wirkungsvoller Übungen vor, die aufeinander aufbauen und in *dem* Prozess oder Verfahren gipfeln, den ich als reines Quantum Entrainment bezeichne [engl.: *pure Quantum Entrainment*]. Deshalb empfehle ich Ihnen, Abschnitt I von Anfang bis Ende zu lesen, ohne etwas zu überspringen. Denjenigen von Ihnen, die das Buch *Quantenheilung* gelesen haben, wird der Stoff teilweise vertraut sein; er hat aber in *jedem* Fall seinen Wert: Erstens müssen *neue* Leser diese Inhalte kennen, um das Quantum-Entrainment-Verfahren leichter lernen und wirksamer anwenden zu können. Und zweitens ist es eine ausgezeichnete Wiederholung für diejenigen unter Ihnen, die QE bereits praktizieren. Dieser „Rückblick“ verschafft auch erfahrenen QE-Anwendern die notwendige Grundlage, um das „reine Quantum Entrainment“ zu erlernen – das neue Verfahren, das ich in diesem Buch erstmals in dieser verfeinerten Form vorstelle. Dieses reine Quantum Entrainment regt Ihre Wahrnehmung dazu an, über die selbst gesetzten Grenzen hinauszugehen und QE bruchlos im Alltagsleben zum Ausdruck zu bringen. Abschnitt I bietet außerdem neue Einblicke *in* und Erklärungen *für* die inneren Wirkungszusammenhänge des Quantum-Entrainment-Prozesses, die auch bereits geübte Anwender in ihrer Entwicklung unterstützen und, so glaube ich, faszinieren werden. Den Lesern, die zum ersten Mal mit dieser einfachen und erfolgreichen Philosophie in Berührung kommen ..., nun, ich glaube, Ihnen steht ein besonderes Vergnügen bevor: In diesem ersten Abschnitt werden Sie die Rolle des sogenannten „Eu-Gefühls“ sowie seine Beziehung zur „reinen

Bewusstheit“ erkunden. [Siehe Verzeichnis der Begriffserklärungen. „Eu-Gefühl“ = engl. *Eufeling*. Die Vorsilbe „eu-“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „gut“. Anm. d. Verlags] Sie erfahren etwas über den inneren und den äußeren Weg zum Glück und wir sprechen darüber, wonach es Ausschau zu halten gilt, wenn sich Ihre Wahrnehmung immer weiter in Richtung „Erleuchtung“ verfeinert; denn Quantum Entrainment löst sehr rasch höhere Bewusstseinszustände aus.

In **Abschnitt II** erfahren Sie, wie Sie im Alltag anwenden können, was Sie im ersten Teil gelernt haben. Dort testen Sie QE auf seinen praktischen Nutzen hin. Dieser Abschnitt liefert die Grundlage für ein Leben in reiner Bewusstheit und stellt die faszinierende Möglichkeit vor, festzustellen und zu erleben, dass sich der Frieden und die Glückseligkeit *Ihres* Eu-Gefühls widerspiegeln in den Menschen, Gegenständen und Ereignissen, die Ihren Alltag ausmachen. Wer Quantum Entrainment „er-lebt“, der entdeckt, wie auch das banale Alltagsleben von einem Gefühl der Ehrfurcht und der ruhigen Erwartung durchdrungen wird.

Ich bin voller Enthusiasmus, wenn ich daran denke, welche Wirkung dieses Buch auf Ihr Leben und auf unsere Welt haben kann. QE öffnet unser Alltagsbewusstsein in außergewöhnlicher und wirkungsvoller Weise für unser inneres Selbst. Durch dieses Öffnen werden wir zurückversetzt in die Kindheit mit ihrer Frische und Neuheit und wir sehen mit staunendem Blick die gewöhnliche Schönheit, die unser Leben durchdringt. Unsere Welt lebte bisher gleichsam überschattet von einer gewissen Verdunklung der Seele. Wir haben in diese Dunkelheit hinausgestarrt, auf der Suche nach einer Lösung, doch die Antworten sind in der anderen Richtung zu finden: in Richtung Licht des Selbst. Mit dem Aufschlagen dieses Buches haben Sie ein weiteres Licht entzündet, das diese Dunkelheit erhellt.

Sarasota (Florida), im Oktober 2009

Frank Kinslow

**Abschnitt I**  
**Quantum Entrainment (QE) –**  
**Grundlagen, Techniken,**  
**Wirkungen**



# 1. Wunder erleben – mit QE

---

*„Erwartung ist die Atmosphäre für Wunder.“*

Edwin Louis Cole

---

*„Subjekt und Objekt sind nur eines.  
Man kann nicht sagen, die Schranke zwischen ihnen  
sei unter dem Ansturm neuester physikalischer  
Erfahrungen ausgefallen; denn diese  
Schranke gibt es überhaupt nicht.“*

Erwin Schrödinger

[in: *Geist und Materie*, 1986, S. 75]

---

Zum Einstieg probieren Sie einmal Folgendes: Legen Sie Ihre Zeigefingerspitze vorsichtig in die Mitte Ihrer Stirn. Achten Sie nun genau darauf, was Sie dort wahrnehmen. Wie fühlt sich Ihr Finger an Ihrer Stirn an? Wie fühlt sich Ihre Stirn an Ihrem Finger an? Ist Ihre Stirn warm oder kalt? Ist Ihre Haut trocken oder fettig? Spüren Sie einen Puls im Finger? Auf Ihrer Stirn? Achten Sie ruhig, aber sehr genau darauf, was an der Stelle stattfindet, an der Finger und Stirn einander berühren. Machen Sie das 30 Sekunden lang ...

Und nun, wie fühlen Sie sich jetzt? Ist Ihr Körper etwas entspannter? Ist Ihr Geist ein wenig ruhiger? Gewiss ist Ihr Geist zentrierter, weniger zerstreut, oder nicht? Bevor Sie diesen ersten Absatz des Kapitels gelesen hatten, wanderten Ihre

Gedanken stärker umher? Vielleicht haben Sie darüber nachgedacht, was Sie wohl in diesem Buch lernen würden? Oder Sie haben an das Essen gedacht, das Sie vorhin zu sich nahmen oder demnächst essen werden, oder an eine frühere Unterhaltung mit einem Freund oder darüber, was Sie für Ihre bevorstehende Reise vorbereiten müssen ... Doch während dieser einfachen Übung war Ihr Geist einfach nur präsent. Ihre Bewusstheit war einfach und unmittelbar. Und als Folge davon entspannte sich Ihr Körper und Ihr Denken wurde ruhiger. Wieso das? Wie kann eine leichte Verlagerung des Bewusstseins so rasche und positive Veränderungen in Körper und Geist auslösen?

Ich bin froh, dass Sie nachfragen. Folgen Sie mir durch die Seiten dieses einfachen, aber tiefsinnigen Buches, dann erfahren Sie, wie Sie mit der Kraft der Bewusstheit Ihr Leben in jeder Hinsicht verändern können. Sie haben richtig gelesen – ich meine *jeden* Lebensbereich: Gesundheit, Finanzen, Liebesleben, Arbeit und Spiritualität ..., alles wird lebendiger und erfüllter; Sie müssen dafür nur lernen, sich in den Zustand reinen Gewahrseins zu versetzen. Und das ist eigentlich das Leichteste überhaupt.

Indem Sie lernen, auf die richtige Art und Weise gewahr zu sein, können Sie körperliche Beschwerden lindern (etwa ein verstauchtes Knie, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Gelenkschmerzen); damit können Sie emotionale Themen entschärfen, etwa Eifersucht, Trauer, Besorgtheit oder Angst; und Sie bekommen Ihre Finanzen unter Kontrolle, verbessern Ihre Beziehungen, ja, sogar Ihr Liebesleben. Die Methode, die ich Ihnen vorstelle, ist einfach, wissenschaftlich begründet, leicht zu lernen und sofort wirksam. Sie brauchen nicht in Meditationshaltung dazusitzen, nicht den Körper in unbequeme Stellungen zu verrenken oder Ihren Atem gewaltsam an irgendetwas anzupassen. Sie brauchen keiner Gruppe beizutreten oder Gebühren zu bezahlen. Ja, Sie brauchen nicht

einmal daran zu glauben, dass die Methode funktioniert. Sie wirkt jenseits von Überzeugungen. (Ja, sie funktioniert sogar bei Haustieren.) Ich nenne sie *Quantum Entrainment* – sie öffnet bei Menschen auf der ganzen Welt Herz und Geist für die harmonisierende Kraft reinen Gewahrseins.

Habe ich Ihre Aufmerksamkeit geweckt? Habe ich Sie dazu gebracht, dass Sie Ihren Kaffee oder Tee kalt werden lassen, während Sie dies hier lasen? – Gut so! *Aufmerksamkeit* ist alles, was Sie brauchen, damit Quantum Entrainment (abgekürzt: QE) wirkt. Das ist schon alles! So einfach ist es. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich von Ihrem mit Gedanken vollgestopften Verstand, der Sie in vielerlei Richtungen zerrt, lösen können und in die ruhigen Gefilde reiner Bewusstheit gelangen, wo Sie die Freiheit von mentalem Chaos und emotionaler „Ver-rückt-heit“ am eigenen Leib erleben. In der *Bhagavad-Ghita* ist das sinngemäß so ausgedrückt: „Nur ein *wenig* reines Gewahrsein genügt, um der Seele eine *große* Angst zu nehmen.“ Diese alte Weisheit haben Sie hier und jetzt zur Hand, auf den Seiten dieses Buches.

Jetzt habe ich einige kühne Behauptungen aufgestellt und das würde ich nicht tun, wenn ich sie nicht mit beweiskräftigen Aktivitäten untermauern könnte. Ich glaube, ich habe Ihnen jetzt erst mal genug erzählt. Ich möchte gerne, dass Sie die erstaunliche Wirkung selbst erleben, die konzentrierte reine Bewusstheit auf Ihren Körper ausüben kann. Folgen Sie den Schritten der nachstehenden Übung und Sie werden staunen, was Sie schon können ... Und das ist erst der Anfang!

## 12. „Raum-Gehen“ – eine Übung für Körper und Seele

---

*„Das Überleben der Menschheit hängt von ihrer  
Bereitschaft ab, gefühlsmäßig zu verstehen,  
wie die Natur funktioniert.“*

Buckminster Fuller

---

*„Natur! Wir sind von ihr umgeben und umschlungen:  
unvermögend, aus ihr herauszutreten ...  
Sie hat keine Sprache noch Rede; aber sie schafft  
Zungen und Herzen, durch die sie fühlt und spricht ...  
Sie ist alles.“*

Johann Wolfgang von Goethe

---

Gehen ist ein hervorragender Jungbrunnen für unseren Körper. Unser pulsierendes Herz und der Blutkreislauf versorgen unsere Gewebe mit Energie, indem sie Sauerstoff liefern und Giftstoffe entfernen, die in Körper und Geist Disharmonie hervorrufen. Die meisten Menschen erkennen allerdings nicht, dass Gehen auch ein hervorragendes Training für unser *anderes* Herz sein kann, für das, was wir oft Seele nennen [*engl.: soul or spirit*]. Ich meine hier Gehen im Sinne dessen, was ich als „Raum-Gehen“ bezeichne. Dessen Vorzüge reichen über einen herkömmlichen Spaziergang im Park weit hinaus. Lassen Sie mich das erklären.

Für den gleichgültigen Passanten oder Außenstehenden sieht Raum-Gehen so aus wie das altmodische und alltägliche Gehen, bei dem man einen Fuß vor den anderen setzt. Doch im Inneren eines „Raum-Gehers“ erklingt die Sphärenmusik in perfekter Harmonie mit dem Lied eines Spatzen, oder mit dem Wind, der durch das Gras streicht, oder mit dem Schlagen des Herzens eines jeden Lebewesens. Klingt unmöglich? Überhaupt nicht, Raum-Gehen ist nicht nur möglich, sondern auch ganz leicht, wenn man es einmal kann.

Während wir routinemäßig durch unseren Alltag laufen, beschäftigen sich unsere Sinne dauernd mit Dingen und unser Verstand mit Gedanken. Wenn wir beispielsweise ein Zimmer betreten, dann nehmen wir die Dinge wahr, die sich darin befinden. Wir sehen etwa die Kaffeetasse auf dem Tisch neben der Couch, auf der sich Tante Ottilie selig ihrem Mittagsschlaf hingibt. Doch in dem Zimmer ist noch etwas sehr Wertvolles, was selten bemerkt wird: Raum. Richtig – schlichter Raum, der alles umgibt.

Wenn wir beginnen, auf den *Raum* zu achten statt auf die Gegenstände, deren Hintergrund er darstellt, findet nach und nach etwas ganz Magisches statt: Unser Denken verlangsamt sich und unser Körper entspannt sich. Dann beginnen wir, unsere Welt auf wunderschöne und wundersame Art und Weise zu sehen. Unser Leben ist für immer unglaublich bereichert, wenn wir einfach den Raum wahrnehmen; und zwar aus folgendem Grund:

Weise wie Wissenschaftler sagen uns, dass die Dinge aus dem Nichts kommen. Denken Sie etwa an David Bohm, einen Quantentheoretiker, den Einstein für einen der besten auf seinem Gebiet hielt. Er prägte den Begriff „implizite Ordnung“, um dieses Nichts zu bezeichnen, aus dem alle Schöpfung entsteht, so wie eine Spinne ein Netz webt. Aus dem Nichts kommt der Grundbaustein des Lebens, die Welle. Vereinfacht gesagt: Wellen erzeugen Teilchen und Teilchen bilden Atome. Dann

bilden die Atome Moleküle und diese setzen sich zu Sternen oder Autos oder Schokoriegeln zusammen. Das ist sozusagen das Einmaleins der Schöpfungsgeschichte in Kurzfassung. Alles, was wir sehen, stammt aus dem uranfänglichen Nichts.

Wenn wir des Nichts gewahr werden, reisen wir zu unserem Ursprung zurück. Und dieses Nach-Hause-Kommen nährt Körper und Seele. Es fühlt sich gut an und ist nur gut für uns, wie wir gleich sehen werden.

Raum ist nicht nichts. Er ist einfach die Leere zwischen zwei Gegenständen. Raum kann Luft enthalten, Radiowellen, Gerüche, Staubmilben, Wasserdampf und so weiter. Doch für den Verstand stellt der Raum nichts dar, deshalb können wir Raum als Tor zu Glückseligkeit und Harmonie nutzen. Nun also rein in die Laufschuhe, lernen wir das Raum-Gehen!

Beginnen Sie mit einem gemächlichen Spaziergang in einer angenehmen Umgebung. Nehmen Sie, wenn Sie anfangen zu gehen, nicht Vögel oder Autos oder Pflanzen wahr, sondern *den Raum zwischen ihnen*. Achten Sie auf den Raum zwischen den Bäumen, zwischen den Ästen und machen Sie dann den Raum zwischen den Blättern aus. Schauen Sie nicht auf die Wolken, schauen Sie auf die endlose Weite zwischen den Wolken. Wo immer Sie zwei Dinge sehen, achten Sie auf den Raum *dazwischen*.

Sie können den Raum auch mithilfe von Tönen und Geräuschen entdecken. Lauschen Sie den gleichmäßigen Schritten Ihrer Füße auf der Erde und nehmen Sie dann die Stille *zwischen* Ihren Schritten wahr. Hören Sie auf das ferne Heulen einer Sirene. Lauschen Sie aufmerksam, bis das Geräusch sanft in die Stille hinein verschwindet.

Raum ist überall. Sie brauchen ihn sich nur zu vergegenwärtigen, um mit dem Raum-Gehen beginnen zu können. Verstehen Sie, was ich meine? Dann sind Sie bereit für den letzten Schritt, den wichtigsten Teil des Raum-Gehens: Sobald Sie den Raum wahrnehmen, betrachten Sie ihn nicht als einen weiteren Gegenstand, den es zu identifizieren gilt. Das wird Ihren Verstand schnell langweilen, wenn Sie es beim Identifizieren belassen. Der Verstand liebt tolle Perspektiven und kernige Probleme, in die er seine mentalen Zähne schlagen kann. Raum ist keines von beiden. Hier ist der Zaubertrick, mit dem Sie Ihre Seele finden und Ihr Herz erfüllen:

Sobald Sie den Raum finden, schauen Sie ihn genau an, als wäre er dichter Nebel und Sie warteten darauf, zu sehen, was aus dem Nebel hervorkommt.

Blicken Sie in die Tiefe und Breite jedes Raumes und widmen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit dem, was Sie sehen, vor allem aber dem, was Sie fühlen. Genau, nehmen Sie Ihr Eu-Gefühl in dem Raum zwischen zwei Dingen wahr. Das wird Ihr Herz schmelzen lassen.

Hier folgt ein Ausschnitt aus einer E-Mail, die Nancy mir schickte, eine neue Raum-Geherin:

Nach unserem Gespräch am Morgen ging ich zum Joggen. Dabei nahm ich meinen Körper recht deutlich wahr: sein Fließen, die Rotation meines Oberkörpers in Verbindung mit der geschmeidigen Bewegung meiner unteren Körperhälfte. Ich brauchte mich nicht aufzuwärmen. Ich begann einfach, gleichmäßig und leicht zu laufen.

Die Bewegung war so majestätisch, dass mir die Tränen in die Augen stiegen. Am meisten beeindruckte mich bei diesem Lauf, dass die Tiere, denen ich begegnete, sich nicht entfernten. Der Schwan und die Reiher schauten mich sanft an, als ich

an ihnen vorbeikam. Mehrmals hielt ich während dieser großartigen Stunde die Freudentränen zurück. Ich nahm wahr, dass die Luft nicht „nur Luft“ war, sondern eine seidige, lebendige Präsenz, die wellenartig um mich wogte.

Eigentlich war Nancy eine „Raum-Joggerin“. Natürlich können Sie Raum-Gehen bei *allen* Tätigkeiten praktizieren, etwa beim Tennisspielen, beim Skifahren oder wenn Sie einfach dasitzen und zuschauen, wie Tante Ottilie die Wonne des Schlafes genießt, den Raum zwischen den Momenten unseres Lebens.

Vielleicht erinnern Sie sich, dass ich Sie ein wenig „raumgehen“ ließ, als Sie Quantum Entrainment lernten. Nachdem Sie gelernt hatten, Ihr Eu-Gefühl aufrechtzuerhalten, während Sie ruhig mit offenen Augen dasaßen, standen Sie auf, gingen bedächtig im Zimmer umher und inspizierten dabei Gegenstände. Obwohl Sie sich auf die Gegenstände konzentrierten, war Ihr Geist erfüllt von reiner Bewusstheit; deshalb erkannten Sie, dass reine Bewusstheit auch in diesen unterschiedlichen Dingen schwingt. Anfangs ist es leichter, auf den *Raum* zu achten, doch wenn sich in Ihrem Geist immer stärker reine Bewusstheit ausbreitet, wird Ihr Geist sich mit Raum und Materie gleichermaßen vertraut fühlen.

Beginnen Sie mit dem Raum-Gehen langsam und werden Sie aktiver, je besser Sie die Stille innerhalb des Raumes zu halten lernen. Viele Menschen praktizieren vor dem Raum-Gehen QE. Das hat den Vorteil, dass Sie so den Verstand an die Lücke, den *Raum zwischen den Gedanken* erinnern. Dann ist es nur noch ein kleiner Schritt, den *Raum zwischen Dingen* zu sehen und zu spüren.

Schauen Sie mal, auf wie viele Aktivitäten Sie das Raum-Gehen übertragen können. Denken Sie etwa an „Raum-Kochen“ oder sogar an „Raum-Zähneputzen“. Viel Vergnügen damit, und machen Sie es oft, so wird es im Laufe der Zeit mühelos.

## So können Sie anderen helfen

Sie können andere beim Raum-Gehen unterstützen, indem Sie mit ihnen gehen und beschreiben, was Sie tun. Stellen Sie sicher, dass Ihre Begleitung anfangs ruhig ist, reduzieren Sie oberflächliches Gerede auf ein Mindestmaß oder beginnen Sie schon zu Hause mit einer QE-Sitzung, bevor Sie sich aufmachen.

Wenn Sie wirklich Spaß haben wollen, dann nehmen Sie eine ganze Gruppe mit zum Raum-Gehen. Reine Bewusstheit lässt sich in einer Gruppe leichter wahrnehmen. Allerdings ist es fast unmöglich, das Schwatzen in einer Gruppe zu unterbinden; setzen Sie deshalb Phasen der Stille an und solche, in denen kurz gesprochen werden darf. Gruppen von drei bis sieben oder acht Personen sind gut. Falls mehr Menschen teilnehmen, halbieren Sie die Gruppe.

Diese Übung ist besonders wertvoll für Kinder. Wenn Sie mit einer Kindergruppe hinausgehen, dann ermuntern Sie sie, über ihre Erfahrungen zu reden, während sie sie machen, und nicht bis zur offiziellen „Redezeit“ zu warten. Kinder fühlen sich von selbst zum Raum hingezogen und können Ihnen sogar noch das eine oder andere über die Freuden des Raum-Gehens beibringen.