Dr. Frank Kinslow

Suche nichts – finde alles!

Reihe *Quantum Entrainment*®

Bücher:

- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung*
- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung erleben*
- Dr. Frank Kinslow: *Suche nichts – finde alles!*
- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung-Taschenkalender 2011*

Audio-CDs:

- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung – Das Hörbuch*
- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung – Meditationen und Übungen*
- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung im Alltag 1: Übungen für Gesundheit, Freizeit und Beruf*
- Dr. Frank Kinslow: *Quantenheilung im Alltag 2: Übungen für Partnerschaft, Familie und Kommunikation*

Dr. Frank Kinslow

Suche nichts – finde alles!

Wie Ihre tiefste Sehnsucht sich erfüllt

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Beyond Happiness. How You Can Fulfill Your Deepest Desire
© Frank Kinslow, 2005; überarbeitete Version: 2010
Erschienen mit ISBN 978-0-6152267-9-8 bei
Lucid Sea, LLC, Sarasota (Florida)

Quantum Entrainment® ist als Wortmarke international registriert.

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

2. Auflage: 2010
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2010
Übersetzung: Isolde Seidel
Lektorat: Norbert Gehlen
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Umschlagfoto: i-works/amanaimages
Umschlagdesign: Sabine Fuchs, Fuchs_Design München
Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-073-4

Inhalt

Einführung 8

1. Wer bin ich? 18
   Erfahrung 1 – Die Gedanken anhalten 40

2. Mit neuen Augen sehen 47

3. Wie der Verstand funktioniert 61

4. Was es mit der Zeit auf sich hat 66

5. Selbst-Gewahrsein 73
   Erfahrung 2 – Grenzenlosen Raum wahrnehmen 81

6. Sorgen um die Zukunft? 91
   Erfahrung 3 – Angst und Sorgen auflösen 93

7. Ihre Probleme sind nicht das Problem 98

8. Das Streben nach Glück überwinden 108

9. Die Erinnerung ist nicht intelligent 130

10. Wie Sie Ihren Verstand „reparieren“ 145

11. Wie Sie psychischen Kummer und Schmerz zum Verschwinden bringen 163
    Erfahrung 4 – Die Tor-Technik 165
    Erfahrung 5 – Negative Emotionen auflösen 169

12. Wie Sie körperlichen Schmerz zum Verschwinden bringen 190
    Erfahrung 6 – Ihren feinstofflichen Körper wahrnehmen . . . 197
    Erfahrung 7 – Körperlichen Schmerz auflösen 206

13. Die „perfekte“ Beziehung 211

14. Wie Sie zum Nicht-Wissen gelangen 232
    Erfahrung 8 – Das Nicht-Wissen erlangen 258

15. Wenn Sie erwachen 261

Begriffserklärungen 289

Literaturverzeichnis 295

Über den Autor 298

Vorbemerkungen des Verlags

Suche nichts – finde alles! ist das erste Buch von Dr. Frank Kinslow; es erschien in den USA erstmals im Jahre 2005, unter dem Titel *Beyond Happiness*. Ziel dieses Grundlagenwerks von Frank Kinslow ist es, Ihnen tieferen Einblick in die Philosophie von *Quantum Entrainment*® zu ermöglichen. Die hier beschriebenen Vorgehensweisen hat Frank Kinslow in der Zwischenzeit verfeinert und differenziert weiterentwickelt, sodass sie leicht erlernbar und im Alltag anwendbar werden. Diese praxisbezogenen Anwendungen finden Sie in den ebenfalls bei VAK erschienenen Büchern *Quantenheilung* und *Quantenheilung erleben*.

Jedes seiner Bücher ist eigenständig und kann ohne Kenntnis der anderen gelesen und verstanden werden. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte, kreisen aber alle um die gleiche Thematik. Leserinnen und Lesern der anderen Bücher wird im vorliegenden Buch daher neben vielem Neuen einiges bereits Bekannte begegnen, weil die grundsätzlichen Ideen und Aussagen des Autors zu *Quantum Entrainment*® in jedem seiner Bücher zum Ausdruck kommen sollen.

Das vorliegende Buch ist eine *aktualisierte* Fassung der im Jahre 2005 erschienenen ersten Ausgabe von *Beyond Happiness*. Es dient der Information über die von Frank Kinslow vertretene Lebenseinstellung, die auch einen Ansatz der Bewusstseinserweiterung oder der Persönlichkeitsentwicklung in neuer Dimension darstellt. Wer sie für sich anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Selbsterfahrungsübungen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Die Übersetzung der Zitate stammt – soweit nicht anders vermerkt – von Isolde Seidel. Der Begriff *Quantum Entrainment*® ist als Wortmarke international registriert.

Norbert Gehlen, Lektorat VAK, August 2010

Für Martina,
den Inbegriff von Unbefangenheit,
Mitgefühl und Liebe

Einführung

Es gibt ein Problem, das derzeit diese Welt zerstört und bisher vor Ihnen geheim gehalten wurde. Unsere Eltern und Lehrer haben dieses Geheimnis unabsichtlich gewahrt und damit verbreitet – aus Unwissenheit, nicht aus Bosheit. Durch eine Art „Magie“ und Irreführung hält es sich schon seit Generationen. Falls dieses Problem weiterhin einfach hingenommen wird, ist es gut möglich, dass die Menschheit innerhalb weniger Generationen von der Erde verschwindet.

Selbst die größten Egozentriker unter uns können den Wahnsinn wahrnehmen, der sich wie ein unterschwelliges Pulsieren durch unser Alltagsleben zieht. Wir brauchen nicht einmal bis zu den Regenwäldern oder den Ozeanen zu schauen – schädliche Umwelteinflüsse wirken schon in unserer Küche und in unserem Badezimmer. Die Umwelt ist eine ernste Angelegenheit, doch sie ist nicht das Problem. Rund um den Erdball misstrauen Nationen sich gegenseitig, viele stehen einander offen feindselig gegenüber. Innerhalb dieser Länder sind die Bürger ruhelos und unzufrieden. Doch Spannungen zwischen den Nationen und innerhalb derselben sind nicht das Problem. Die Gesellschaftsstrukturen sind unnatürlich und unpersönlich geworden. Obwohl wir uns verzweifelt bemühen, die Familienbande zu stärken, lösen sich diese weiter auf. Die Belastung durch diese krisengeschüttelte und Not leidende Welt trifft uns als Einzelne und beschert uns immer mehr und immer neue körperliche und psychische Erkrankungen. Und doch haben wir als Spezies das Grundproblem, die Ursache unseres Unbehagens, noch nicht aufgedeckt. Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht lautet: Eine kleine Anzahl von Menschen ohne bestimmten kulturellen, bildungsmäßigen und ökonomischen Hintergrund und ohne außergewöhnlichen philosophischen oder religiösen Einfluss hat den Übeltäter enttarnt. Diese Menschen verbindet allein die folgende Eigenschaft: Sie haben gelernt, Probleme „auszuschalten“, indem sie die „Ursache“ all unserer Probleme beseitigt haben. Und dies ist die *besonders* gute Nachricht: Ihr Leben ist heute ein natürlicher und dynamischer Ausdruck dessen, was Menschsein ausmacht. Sie sind energiegeladen, schöpferisch und liebevoll. Selbst unter schwierigsten Umständen empfinden sie inneren Frieden. Ja, Gelassenheit, Friede und Freude sind notwendige Ausdrucksformen derjenigen, die ein Leben jenseits von Problemen führen.

Probleme sind nicht das Problem

Es ist, als würden wir noch schlafen. Unser Schlaf ist tief, unsere Träume sind süß. Doch Träume sind Illusionen. Wenn wir aufwachen, erwartet uns ein Leben voller Wunder und unvorstellbarer Fülle. Aber noch schlafen wir. In diesem Schlummerzustand können wir unser Leben nicht leben. Die Gelegenheit, unser wahres menschliches Erbe in Anspruch zu nehmen, entgleitet uns rasch. Einige sind schon erwacht und versuchen die Übrigen aufzuwecken. Falls *Sie* schlafen, falls Sie also *Probleme* haben, lade ich Sie ein, in Ihre ganze Größe hinein zu erwachen. Können Sie sich eine dringendere oder erfüllendere Aufgabe vorstellen?

Eine gängige Definition von „Wahnsinn“ scheint hier besonders gut zu passen. Sie lautet ungefähr so: „Wahnsinnig (oder verrückt, dumm) ist, wer immer wieder *das Gleiche tut* und trotzdem *andere Ergebnisse* erwartet.“ Warum aber erzielen wir immer noch die gleichen Resultate, nämlich *mehr* Probleme, wenn wir versuchen, die Dinge anders zu machen? Während wir lernen, unsere Schwierigkeiten zu überwinden, treten nur noch größere an ihre Stelle. Unsere Probleme vervielfachen sich nicht nur, sie verschlimmern sich auch. Weltumspannende Kriege sowie Erderwärmung und „Supererreger“,

verursacht durch übermäßigen Einsatz von Antibiotika, bedrohen unsere nackte Existenz. *Unsere* Form von Wahnsinn nimmt mit jedem Problem zu, das wir lösen.

Warum ist das so? Warum ruft mehr Wissen nach immer noch mehr Wissen? Und warum haben wir immer weniger das Gefühl, die Kontrolle zu haben? *Mehr* Wissen über unser Denken oder unseren Verstand, unseren Körper und unsere Beziehungen hat bisher nicht funktioniert. Wir haben eine Informationsexplosion. Aus allen Ecken der Welt und darüber hinaus strömen Informationen mit Lichtgeschwindigkeit auf uns ein. Unser Wissen vermehrt sich exponentiell; damit einhergehend werden unsere Probleme vielfältiger und ernster.

Wie die meisten Menschen habe ich den größten Teil meines Lebens damit zugebracht, Brände zu löschen, also Probleme anzugehen, indem ich meine Umwelt manipulierte. Ich habe viele nützliche Systeme und Philosophien gelernt, um das alltägliche Dilemma zu überwinden. Lernen bedeutet natürlich: Der Verstand „verleibt sich etwas ein“. Meiner hieß alle Ideen willkommen. Wie eine Fliege, die sich im Netz meiner mentalen Matrix verfangen hatte, spritzte ich jeder Idee das Gift meines Ego ein, das dieses Netz gewoben hatte. Es war ein subtiles Gift, das schwächte, aber nicht tötete. Einmal infiziert, erschienen meine Ideen recht vernünftig. Sie hätten Probleme aus der Welt schaffen sollen, doch sie erzeugten nur weitere. Deshalb lernte ich *mehr* Problemlösungstechniken. Ich verdiente mehr Geld, ging neue Beziehungen ein, wurde „spirituell“. Und trotzdem war mein Leben geprägt von unangenehmen Ereignissen und Notsituationen aller Art, von Schwierigkeiten, Rückschlägen und Katastrophen. Wie Wellen, die sich am Strand brechen, rollten die Probleme nacheinander heran.

Da erkannte ich, dass das Sammeln von Informationen meine Probleme nicht beseitigt hatte und nicht beseitigen *konnte*. An diesem Punkt überkam mich eine ganz eigenartige Ruhe. Ich erkannte, dass harte Arbeit, akribisches Planen und gute Absichten nicht der Schlüssel zu innerer Ruhe sind. Ja, eben diese Erkenntnis brachte mir mehr

inneren Frieden als lebenslanges Arbeiten und Planen. Dabei hatte ich das Gefühl gehabt, *nicht* verrückt zu sein, weil ich die Dinge immer etwas anders machte. Als ich jedoch einen Schritt zurücktrat und mein Leben betrachtete, fiel mir als Beschreibung nur das Wort „verrückt“ ein. Mein Leben war durchzogen von langen Phasen einer gleichsam unterschwelligen „stillen Verzweiflung“. Wenn mir diese Verzweiflung bewusst wurde, wurde mein Verhalten hektisch und chaotisch. Ich hatte das Gefühl, nicht genügend Zeit zu haben, um meine Ziele zu erreichen und daraufhin endlich glücklich zu sein . Hin und wieder stattete das Glücksgefühl mir einen Besuch ab. Diese Glücksmomente hingen zusammen mit Ereignissen wie dem Kauf eines neuen Autos oder einer zusätzlichen Geldeinnahme. Wenn das Glücksgefühl tatsächlich vorbeischaute, blieb es nie lange. Ich war dann vielleicht einige Stunden oder ein paar Tage lang glücklich – und dann dauerte es oft Wochen oder Monate, bis es wieder einmal auftauchte. Das ging so weit, dass ich das Glück nicht einmal mehr genießen konnte, wenn es da war, weil ich mir ständig Sorgen machte, es könne wieder vergehen. Mein Leben spiegelte einfach die gebrochene Verrücktheit wider, die wir heutzutage als normales Leben hinnehmen.

Die weiter oben erwähnte Definition von Verrücktheit warnt uns davor, immer wieder das Gleiche zu tun und trotzdem ein anderes (besseres) Ergebnis zu erwarten. Wenn wir *mehr* Informationen sammeln und nutzen, um neue Probleme zu lösen, handeln wir, wie es scheint, „anders“. Das kann also nicht letztlich die Ursache unserer Probleme sein. Was aber *ist* das Grundproblem? Um die Antwort hierauf zu finden, müssen wir uns fragen: „Welcher Aspekt des Problemlösungsprozesses ist immer gleich geblieben?“

In diesem Prozess ist nur *ein* Aspekt immer der gleiche: der Verstand. Jedes Problem muss zuerst den Filter des Verstandes passieren. Das Grundproblem, das für alle anderen Probleme verantwortlich ist, ist der Verstand! Oder, genauer gesagt: die Art, wie unser Verstand arbeitet, wenn wir ihn ohne Kontrolle gewähren lassen. Der Verstand

ist ein Werkzeug, das der Führung bedarf. Sie können sich nicht darauf verlassen, dass er seine Angelegenheiten selbst regelt. Sie *sind* nicht Ihr Verstand. Sie haben die Kontrolle über Ihren Verstand – zumindest *sollten* Sie sie haben. Wie Hal, der außer Kontrolle geratene Computer in dem Film *2001: Odyssee im Weltraum*, hat unser Verstand das Zepter übernommen, während wir schliefen.

In diesem „Wach-Schlaf“ läuft der Verstand auf Autopilot. Er wird reflexartig und reaktiv. Im Wesentlichen macht er das, was er „immer schon so gemacht“ hat – weil Sie nicht bewusst dabei sind, um ihn zu führen. Sehen Sie das Dilemma? Wenn der Verstand reflexartig und aus der Erinnerung heraus reagiert, wie kann er dann ein Problem lösen, das sich *jetzt* stellt? Wenn Sie jemand bittet, eine Rechenaufgabe zu lösen, und Sie erfahren, es handle sich um eine Addition, während es in Wirklichkeit eine Subtraktionsaufgabe ist, dann ist Ihre Antwort falsch. Sie mögen mathematisch korrekt vorgehen, doch Ihre Antwort ist falsch. Wir scheinen an unseren Lebensproblemen ganz gut zu arbeiten, doch die Resultate ergeben keinen Sinn, zumindest nicht auf Dauer. Sobald wir uns wundern, warum die Dinge nicht funktionieren, überprüfen wir unsere Arbeit. Solange wir die Aufgabe für eine Addition halten, hoffen wir vergeblich, sie zu lösen. Wir machen alles richtig, doch das Ergebnis ist verkehrt.

Im Leben *addieren* wir sozusagen in einer Welt, in der wir *subtrahieren* müssten. Ganz egal, wie sehr wir uns bemühen, die Probleme in unserem Leben zu lösen – wir können immer nur noch mehr erschaffen: mehr Leiden, mehr Schmerz und mehr Zerstörung. Wir blicken uns um und sehen, dass alle anderen das Gleiche tun – also müssen wir wohl richtigliegen. Daraus können wir nur schlussfolgern: Die Menschen sind dazu bestimmt, zu leiden. „Menschen haben immer gelitten und werden immer leiden“, sagen wir uns selbst, in dem Bemühen, unsere tief besorgten Seelen zu beruhigen. Doch das erklärt nicht die Ausnahmepersönlichkeiten, die sich über das Leiden erheben und uns mitteilen, wir könnten und müssten das ebenfalls tun. Ja, unsere Eltern, Lehrer und Führer haben uns ebenso angelogen, wie sie

von den ihrigen belogen wurden. Doch diese Lüge lässt sich im Pulsschlag einer Generation heilen.

Eine einzige grundlegende Wahrheit fehlt noch. Es ist eine einfache Wahrheit, die unser Verstand leicht übersieht. Ich habe sie erst nach mehr als 40 Jahren des Suchens gefunden und dann nur durch Negieren, durch Subtraktion, wenn Sie so wollen. Es handelt sich um eine einfache Wahrheit, die ich Ihnen in diesem Buch mitteilen will. Ich betrachte mich auf diesem Gebiet nicht als Autorität oder als besonders gebildet. Genauso wenig habe ich irgendwelche besonderen Talente oder Gaben, aufgrund derer ich erfolgreicher sein kann, als Sie es sein werden. Innerer Friede, die Freiheit von Problemen, ist unser aller Geburtsrecht. Ich teile Ihnen einfach mit, was ich gelernt habe. Ich habe nicht das Gefühl, das Wunder meines Lebens habe sich schon ganz entfaltet. Vielmehr hat das Schreiben dieses Buches mich dafür geöffnet, die Glückseligkeit und Liebe, die mein Selbst ist, tiefer und umfassender auszudrücken. Beim Schreiben haben die Stunden und Wochen mich wie ein tiefer und stiller Ozean überflutet. In erster Linie habe ich dieses Buch für mich geschrieben. Doch ich hatte *Sie* die ganze Zeit im Sinn.

Worum es in diesem Buch geht

Dies hier ist eine prägnante und praktische Anleitung für inneren Frieden jedes Einzelnen. In diesem Buch wird genau bestimmt, was Friede ist, warum er so selten erlebt wird, warum er für unsere weitere Existenz so entscheidend ist und wie wir ihn verwirklichen können, ohne unseren Lebensstil zu verändern. Dieses Buch ist unter den zahllosen spirituell ausgerichteten Selbsthilfebüchern einzigartig, denn es verbindet drei wesentliche Lehrmethoden in einer einzigen, einfachen Darstellung; dadurch erhöhen sich Anziehungskraft und Wirkung. Eine Alleinerziehende kann genauso gut wie ein Firmenchef, ein „Heiliger“ kann genauso gut wie ein „Sünder“ zu einem Exemplar dieses Buches greifen und schon während der Lektüre innerhalb weniger Minuten inneren Frieden erleben.

Wir werden oft daran erinnert, dass man Glücksgefühle nicht mit Geld kaufen könne. Meiner Erfahrung nach kann man das Glücksgefühl sehr wohl mit Geld kaufen; genauso gut kann man es sich mit Sex, mit Religion oder mit einer besseren Position erkaufen. Dieses Glücksgefühl ist dann jedoch von äußeren Bedingungen abhängig. Diese jeweiligen Bedingungen legt jeder selbst fest. An *einem* Tag hundert Dollar zu verdienen, das würde einen Armen glücklich machen und einen Reichen zum Weinen bringen. Was uns heute glücklich macht, mag uns morgen Sorgen bereiten. Befördert zu werden kann Belastungen mit sich bringen, die schwerer wiegen als die Gehaltserhöhung und der Status. Einmal erlangt verschwinden die Glücksgefühle nur allzu schnell im Nebel der Erinnerung und zwingen uns so, in der Vergangenheit zu leben.

Friede ist nicht an Bedingungen geknüpft. Er ist überall, immer. Frieden kann man mit Geld nicht kaufen. Ebenso wenig kann man ihn durch harte Arbeit, einen starken Willen oder viele Stunden spiritueller Entsagung erfahren. Wir sitzen da einem heimtückischen Missverständnis auf: Der Friede, nicht das Glücksgefühl, erstickt das Feuer der Wünsche und des Verlangens und macht das Herz wirklich zufrieden. Friede ist die wahre Essenz von Emotionen und Gedanken und wird doch von beiden nie erreicht.

Anhaltender innerer Friede ist selten. Vielen ist sogar ein ganz flüchtiger Eindruck fremd. Fast weltweit herrscht Verwirrung darüber, was dieser innere Friede ist und ob er irgendeinen praktischen Wert hat. Nur wenige erkennen, dass innerer Friede ein Anzeichen dafür ist, wie wir unser Selbst wahrnehmen. Das Selbst ist die Basis, der alle Gedanken, Gefühle und Handlungen entspringen. Das grenzenlose, unveränderliche Selbst ist der Vorläufer des Friedens. Das ist das Geheimnis, das letztendliche Mysterium.

Wie dieses Buch vorgeht

Das vorliegende Buch enthüllt dieses Geheimnis auf einzigartige Weise. Es tastet sich an die Besonderheit des Selbst aus vielen verschie-

denen Richtungen heran, greift dabei auf Ihre Erfahrungen zurück und weckt so Ihr Interesse. Das Paradoxe an dem Bemühen, inneren Frieden zu lehren, ist, dass er nicht gelehrt werden kann. Doch dieser scheinbare Widerspruch lässt sich umgehen:

- Jeder meiner Leitgedanken, die Sie zu innerem Frieden führen sollen, spricht Intellekt *und* Herz an. Diese Methode geht sowohl auf die Leser ein, die stärker „linkshirnig“ sind, als auch auf die „rechtshirnigen“. Herkömmliche spirituelle Lehren werden entmystifiziert und in einfache, logische Sprache übersetzt.
- Anekdoten, Analogien, Humor und herzerwärmende Geschichten wollen Sie tiefer in den Stoff dieses Buches hineinziehen und gleichzeitig die Verbindung mit ihm anregen.
- Sozusagen die dritte Zacke des Dreizacks ist das unmittelbare Erfahren des Friedens durch Übungen zum Mitmachen.

Selbst-Bewusstheit lässt sich nicht lehren, doch mithilfe der einzigartigen Methode des Nicht-Wissens wird Ihr Gewahrsein sanft und ständig zum Selbst zurückgeführt. [Erläuterungen zu den zentralen und Ihnen nicht geläufigen Begriffen dieses Buches finden Sie im Kapitel „Begriffserklärungen“ im Anhang. Anm. d. Verlags] Hierbei unterstützen Sie acht innere „Erfahrungen“. Dieser dreifache Prozess, der Herz, Verstand und Erfahrung entwickelt, läuft still im Hintergrund ab. Im Vordergrund macht er Spaß, Sie können sich fröhlich erforschen und mit einer stillen Begeisterung tiefere Ausdrucksformen Ihres Selbst enthüllen.

Wie aber lösen wir das Paradox, dass Friede nicht gelehrt werden kann? Eine Technik ist eine Brücke, die man hinter sich lässt, wenn man das Hindernis überquert hat. Der Glaube an eine Technik macht uns von der Technik abhängig und hält uns in dieser Abhängigkeit; und innerer Friede muss frei von Abhängigkeit erblühen. An der Technik festzuhalten wäre so, als würde man immer wieder die Brücke überqueren, wenn man sich inneren Frieden wünscht. Dauerhafter Friede wird so unmöglich. Bei Ihrer Lektüre sind Sie aufgefordert, sich immer weniger auf die Technik zu verlassen. Sie ist sowohl in den Text

wie auch in die Übungen eingebettet. Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie inneren Frieden erleben, *ohne* von einer Technik oder von einem Lehrer abhängig zu sein.

Das Sichlösen von Techniken führt schließlich auch rasch zu dem, was ich „Momentum“ nenne. Momentum ist gekennzeichnet durch ein intuitives Wiedererlangen des Friedens, wenn er verloren ist. Wer nach innerem Frieden strebt, macht die Erfahrung, dass gerade das *Bemühen* darum den Frieden immer weiter vertreibt. In traumatischen Zeiten ist er vollständig dahin, überdeckt und verdunkelt von einem Strudel scheußlicher Emotionen und hartnäckiger Gedanken. Wenn Momentum [Eigendynamik, Schwungkraft, Impuls. Anm. d. Verlags] sich zu entwickeln beginnt, stellt sich der innere Friede automatisch wieder ein, ohne Mühe oder Vorsorge. Von da an können die dornigen Probleme des Lebens nicht mehr an Ihnen haften bleiben, Ihr Leben wird freier und reibungsloser.

Dieses Buch ist in einfacher Sprache verfasst. Es ist sozusagen ein Arbeitsbuch, in dem Sie nichts arbeiten müssen. Diese pragmatische Herangehensweise an traditionellerweise „tiefsinnige“ Prinzipien hält Ihren Geist in Schwung, während die Übungen das „Gerümpel im Kopf“ beseitigen und die mentale Klarheit erhöhen. Ich bemühe mich ganz bewusst, Schlüsselbegriffe, die verwirren könnten, zu definieren. Schlagen Sie immer wieder im Kapitel „Begriffserklärungen“ nach; Sie werden es als große Hilfe empfinden und es wird Ihre Übergangsphase zum Momentum sehr erleichtern.

Ich erwarte nicht von Ihnen, dass Sie meine Worte für bare Münze nehmen. Vielmehr ermuntere ich Sie, auf Ihre eigenen Erfahrungen zurückzugreifen und die jeweiligen Ideen selbst zu testen, indem Sie die dazugehörigen Übungen aus diesem Buch durchführen. Nur dann werden Sie das Geheimnis des Selbst in „mundgerechte“, „leicht verdauliche“ Häppchen zerlegen können. Ich führe also einen „Doppelschlag“ aus: Ich vermittle Ihnen ein eindeutiges Verständnis und vertiefe es mit einer einschlägigen und bedeutsamen Erfahrung; so können Sie Ihr Selbst lebendig und unmittelbar erfahren.

Bitte nehmen Sie meine Einladung an, dieses Buch zu lesen und seine Botschaft mit anderen zu teilen. Es ist eine Einladung, das Leben gemeinsam zu feiern. Es ist ein Angebot von Herz zu Herz, von Selbst zu Selbst.

Frank Kinslow