Frank Kinslow

Das QE®-Praxisbuch

Mit allen Original-Übungen!

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Kinslow System
© Frank Kinslow, 2013
Erschienen bei Lucid Sea, Inc., Sarasota (Florida)

Quantum Entrainment®, QE®, Eu-Gefühl®, Eu-Feeling® und QE-Intention® sind international registrierte Wortmarken von Frank Kinslow und der VAK Verlags GmbH.

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

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012
Abbildungen: Martina Kinslow
Übersetzung: Beate Brandt
Lektorat: Nadine Britsch
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Umschlagdesign: Sabine Fuchs / fuchs_design, München
Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Druck: Kösel, Altusried-Krugzell
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-115-1

Inhalt

Vorwort 10

Teil I
Quantum Entrainment®

Kapitel 1: Die Freuden des Menschseins in ihrer Gänze genießen 16
Kapitel 2: Alltägliche Wunder 38
Kapitel 3: Die Finger wachsen lassen 40
Kapitel 4: Die Gedanken anhalten 42
Kapitel 5: Die 1-Minute-Meditation 48
Kapitel 6: Die Tor-Technik 50
Kapitel 7: Die Technik „Reine Bewusstheit“ 55
Kapitel 8: Heilen in drei Schritten 65
Kapitel 9: Der verfeinerte QE®-Prozess 72
Kapitel 10: Nach einer QE®-Sitzung 78
Kapitel 11: Fern-QE® 84
Kapitel 12: QE® für Emotionen 88
Kapitel 13: Die erweiterte QE®-Methode 92

Teil II
Eu-Gefühl®, QE®-Gewahrsein und QE-Intention®

Kapitel 14: Wer bin ich? – Auf der Suche nach dem ewigen Selbst 97
Kapitel 15: Nichts finden 102
Kapitel 16: Noch mehr „Nichts” finden 107
Kapitel 17: Müheloses Wahrnehmen 109
Kapitel 18: Das Eu-Gefühl® in Ihre Welt bringen 111

Kapitel 19: Das Ende des Leids 115
Kapitel 20: Die Kunst des Nichtstuns – QE-Intention® 122
Kapitel 21: QE-Intention® und Gefühle 143
Kapitel 22: Chronische Erkrankungen 148
Kapitel 23: Eigene chronische Erkrankungen:
Der QE®-Scan für Körper und Gefühle 153
Kapitel 24: Materieller Reichtum 155
Kapitel 25: Andere beim Erlangen materiellen Reichtums unterstützen 159
Kapitel 26: Probleme lösen 161
Kapitel 27: Perfekte Beziehungen schaffen 164

Teil III
QE® im Alltag

Kapitel 28: Besser schlafen 184
Kapitel 29: Aufwachen 188
Kapitel 30: Mundhygiene 189
Kapitel 31: Gesünderes Essverhalten 190
Kapitel 32: Hungergefühl und übermäßiges Essen 195
Kapitel 33: Auszeit am Mittag 196
Kapitel 34: QE® am Computer 197
Kapitel 35: Einschlafen 198
Kapitel 36: Reden 199
Kapitel 37: Gehen 200
Kapitel 38: Raum-Gehen 201
Kapitel 39: Der Stille lauschen 205
Kapitel 40: Ihr Eu-Gefühl® riechen 206
Kapitel 41: Stimmungen spüren 207
Kapitel 42: Kreativität fördern 208
Kapitel 43: Probleme mit anderen Menschen 215
Kapitel 44: Die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern 217
Kapitel 45: Körperliche Belastungen und Sport 221

Kapitel 46: Akute Schmerzen und Verletzungen 223
Kapitel 47: Problemlos reisen 225
Kapitel 48: Reiseangst 228
Kapitel 49: Autofahren 230
Kapitel 50: Kindern QE® beibringen 232
Kapitel 51: Stress bei Kindern 237
Kapitel 52: Haustiere 238
Kapitel 53: Schlechtes Wetter 239
Kapitel 54: Umweltschutz 241
Kapitel 55: Insekten und Ungeziefer 243
Kapitel 56: Im Frieden sein – den Beobachter beobachten 245
Kapitel 57: QE® für den Weltfrieden 246
Kapitel 58: Eine QE®-Übungsgruppe anbieten 249
Kapitel 59: Das 90-Tage-Programm zur Erfahrung der Freuden des Menschseins 259

Schlusswort 263

Glossar 264

Über den Autor 266

Vorwort

Ganz gleich, wie tief wir in die Geheimnisse des Lebens eintauchen oder auf welchen der zahllosen Ebenen wir es betrachten, wir werden immer auf das Prinzip der dynamischen Stille stoßen. Dieses Prinzip besagt, dass Bewegung aus der Stille entsteht, Energie aus dem Nichts hervorbricht und es in jedem Chaos eine natürliche Ordnung gibt. Alles Leben spiegelt diese scheinbar entgegengesetzten Pole von Stille und Aktivität wider. Jede Untersuchung des Lebens, Ihres Lebens und des Meinigen, wäre unvollständig, würden wir die beiden gegenläufigen Kräfte des Prinzips der dynamischen Stille nicht berücksichtigen.

Quantum Entrainment® baut genau hierauf auf. Es nutzt das Prinzip der dynamischen Stille, damit Sie Ihr ganzes Potenzial verwirklichen können. Wenn Sie diese Techniken und Anwendungen einsetzen, dann wird dies Auswirkungen auf alle Aspekte Ihres Lebens haben. Es ist so einfach und mühelos, dass Sie häufig sogar Verbesserungen in Bereichen Ihres Lebens feststellen werden, bei denen Sie sich gar keines Veränderungsbedarfs bewusst waren. Es ist ziemlich beeindruckend. Und ganz natürlich. Zur Vereinfachung nenne ich hier alle Elemente und Prinzipien, die dabei eine Rolle spielen, das „Kinslow-System".

Es beruht auf den QE-Prinzipien, die Ihnen erlauben, die Freuden des Menschseins ganz und gar zu genießen. Diese leiten uns nicht nur wie Wegweiser auf dem Pfad zu einem vollständigen und leidensfreien Leben, sondern sie sind auch universell anwendbar. Jedes Prinzip verbindet die Umstände Ihres täglichen Lebens und Umfelds mit einem Teil von Ihnen – und dieser stellt Ihre von Zeit und Raum unabhängige Essenz dar. Diese innere, grenzenlose Essenz wird dann zum unerschütterlichen Fundament, auf dessen Basis Sie ein dynamisches, erfülltes und reiches Leben aufbauen können. Sie werden feststellen, dass Quantum Entrainment® Sie nie im Stich lässt, auch wenn Ihr Leben einmal chaotische oder unangenehme Phasen durchläuft.

Zwei Pfeiler bilden die Grundlage des Systems: Dies sind zum einen die Lehren, die Ihnen helfen, das magische Mysterium Ihrer inneren Essenz, der stillen Seite des Lebens, zu erforschen; zum anderen ist es der im Außen angesiedelte handlungsbezogene Teil. Die stille Seite umfasst alle Quantum-Entrainment®-Techniken: die Tor-Technik, das reine Gewahrsein, die QE-Dreiecksverbindung (Triangulation), verfeinertes QE®, QE-Intention® sowie die Konzepte von Eu-Gefühl® und QE-Gewahrsein. Die aktive Seite des Kinslow-Systems beinhaltet den praktischen Einsatz all dieser Techniken, einschließlich Fern-QE und QE für Emotionen, QE für den Weltfrieden, QE für Kinder sowie QE für Beziehungen, Finanzen, Liebe, Arbeit, Schlafen und sogar für das Zähneputzen. Wenn Sie sowohl die passive als auch die aktive Seite anwenden, leben Sie in offener

Harmonie und befinden sich auf dem besten Wege, die Freuden des Menschseins in ihrer Gänze zu genießen.

Obwohl die in diesem Buch enthaltenen QE®-Techniken und Übungen von großem Wert sind, wollte ich nicht, dass dieses Buch eine bloße Zusammenstellung schon bekannten Materials ist. Aus diesem Grund habe ich das vorhandene Material um weitere Anwendungen ergänzt, mit denen Sie Schwung in Ihr Leben bringen können. Diese zusätzlichen Anwendungsmöglichkeiten eröffnen Ihnen neue Perspektiven, die Sie hoffentlich begeistern und inspirieren werden. Sie erhalten Zugang zu einer Vielzahl von QE-Übungen, die alle darauf ausgelegt sind, das reine Gewahrsein leichter wahrzunehmen und Ihre Wertschätzung zu steigern für die reine Bewusstheit, das Eu-Gefühl® und letztendlich für das größte Geschenk von allem, das Leben. Warum das alles? Natürlich um bei Ihnen die Leidenschaft für den vollständigen Genuss der Freuden des Menschseins zu wecken!

Dieses Buch will Antworten geben auf die Frage „Wer bin ich und warum bin ich hier?“. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, unmittelbar auf alle Ebenen Ihres Daseins zuzugreifen und sie zu heilen – von der Leere der reinen Bewusstheit bis hin zu den vielfältigen und unbegrenzten Formen, die Ihre Welt ausmachen. Beim Lesen dieses Buches werden Sie erkennen, was es bedeutet, die Freuden des Menschseins in ihrer Gänze zu erfahren. Denn 99 Prozent der Menschen leben im Grunde genommen nur ein halbes Leben. Dabei ist das Ausschöpfen Ihres vollen Potenzials nicht so schwer, wie Sie vielleicht annehmen. Eigentlich ist es sogar ganz einfach. Schon bald werden Sie herausfinden, wie leicht es ist, ein Leben in Fülle zu genießen. In Kapitel 1, *Die Freuden des Menschseins in ihrer Gänze genießen*, werden Sie fünf der QE®-Prinzipien kennen lernen und feststellen, wie einfach es sein kann, Harmonie, Wachstum und Wohlstand in Ihr Leben zu bringen. Kapitel 1 geht auf die wichtigsten Probleme bei grundlegenden Themen ein, mit denen wir in dieser chaotischen und oftmals unfreundlichen Welt konfrontiert werden. In den dann folgenden Kapiteln werden Sie lernen, wie Sie diese Probleme aus dem Weg räumen – mit einem Minimum an Aufwand und einem Maximum an Spaß. Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden zur Verbesserung von ... nun, praktisch allem! Nutzen Sie es, um damit Dinge in Ihr Leben zu holen oder sie daraus zu entfernen, Teilaspekte zu regulieren und zu justieren und Ihr Leben am Ende auf den ewig gültigen Grundsätzen von Wandel, Wachstum und Wohlstand aufzubauen.

Die Mehrzahl der Techniken und Übungen in diesem Buch sind vier meiner früheren Werke entnommen: *Quantenheilung, Quantenheilung erleben, Suche nichts – finde alles und Eu-Gefühl®!* Das vorliegende Praxisbuch legt den Schwerpunkt nun auf die praktische Anwendung und Erfahrung, deshalb habe ich die philosophischen Aspekte auf ein Minimum beschränkt.

Dieses Buch ist in drei große Bereiche aufgeteilt. Das meiste Material im ersten Teil stammt aus meinen Büchern *Quantenheilung* und *Quantenheilung erleben*. Wenn Sie diese Bücher bereits gelesen haben, kann die Wiederholung nützlich für Sie sein. Beim aufmerksamen Lesen werden Sie feststellen, dass ich auch hier einiges an neuem Material eingestreut habe. Ein Beispiel hierfür ist das Kapitel *Die 1-Minute-Meditation*. Mein Vorschlag an Sie lautet daher: Lesen Sie den gesamten ersten Teil, um bereits bekannte Techniken noch einmal zu wiederholen und gleichzeitig das neue Material kennenzulernen. Wenn Sie noch keines meiner Bücher gelesen haben und die Kapitel eines Buches am liebsten in beliebiger Reihenfolge durchforsten, ist dies durchaus möglich. Ich rate Ihnen allerdings, zunächst Teil I von Anfang bis Ende und in der richtigen Kapitelreihenfolge zu lesen und die entsprechenden Übungen durchzuführen sowie im Anschluss zumindest die Kapitel *Die Kunst des Nichtstuns – QE-Intention®* und *QE-Intention®* und Gefühle aus Teil II. Danach können Sie die Kapitel in beliebiger Reihenfolge lesen.

In Teil I lernen Sie die QE-Dreiecksverbindung (Triangulation) und das verfeinerte QE® kennen – zwei Methoden, die quasi das Fundament der gesamten QE-Erfahrung bilden. Hinzu kommen einfache Übungen, die Ihnen diese Techniken nahe bringen.

Im zweiten Teil lernen Sie drei spannende Begleiter bei unserer Suche nach Erfüllung und der Freiheit von Leid kennen: das Eu-Gefühl®, das QE®-Gewahrsein und die in der Tiefe wirkende QE-Intention®. Im letzten Kapitel dieses Abschnitts, *Perfekte Beziehungen schaffen*, werden Sie sich auf eine spannende Forschungsreise in die geheimnisvolle Welt persönlicher Beziehungen begeben und den einfachen und effektiven 3-Stufen-Prozess zum Aufbau spontaner und liebevoller Beziehungen entdecken.

Teil III lädt Sie ein, anhand von mehr als 30 QE®-Erfahrungen spielerisch zu üben, zum Beispiel in den Bereichen Essen, QE am Computer, Ihr Eu-Gefühl riechen, Probleme mit anderen Menschen, Reisen, Stress bei Kindern, Einschlafen, Stimmungen spüren und vieles mehr.

Besondere Freude hat mir das Schreiben des Kapitels *Eine QE-Übungsgruppe anbieten* gemacht. Es enthält eine genaue Anleitung, wie Sie eine eigene Quantum-Entrainment®-Übungsgruppe auf die Beine stellen. Schließlich gibt es keinen schnelleren und befriedigenderen Weg, die Freuden des Menschseins zu genießen, als gemeinsam QE zu praktizieren. In einer QE®-Übungsgruppe erzielen Sie noch weit beeindruckendere Ergebnisse und alle Beteiligten profitieren davon. Hier können Sie Ihre eigenen Heilungs- und Harmonisierungsfähigkeiten verbessern und gleichzeitig erfüllende und tiefe Freundschaften zu anderen Gruppenmitgliedern aufbauen. Im Grunde genommen ist alles, was Sie zum Aufbau einer QE-Übungsgruppe benötigen, in diesem Buch enthalten.

Das Beste habe ich mir für den Schluss aufgehoben. Das letzte Kapitel – *Das 90-Tage-Programm zum Erfahren der Freuden des Menschseins* – eignet sich bestens, um mit QE „durchzustarten“ und gleichzeitig die Freude innerer Ruhe und dynamischer, erfolgreicher Aktivität im Außen zu erleben. Wenn Sie Ihr aktuelles Alter mit vier multiplizieren, erhalten Sie die Anzahl der 90-Tage-Zeiträume, die Sie in Ihrem Leben bereits durchlaufen haben. Und jetzt halten Sie sich fest: Wenn Sie die Vorschläge in diesem Kapitel befolgen, können Sie Ihr Leben in nur einem dieser 90-Tage-Zeiträume komplett erneuern! Das Schöne dabei ist, dass QE mühelos ist und das 90-Tage-Programm ebenfalls - anders funktioniert es nämlich gar nicht. Die beiden letztgenannten Kapitel sind sozusagen die Schnur, auf der die in diesem Buch verteilten Perlen der Perfektion aufgefädelt werden.

Es hat mir viel Freude bereitet, dieses *QE®-Praxisbuch* zu schreiben. Mit ihm als Begleiter werden Sie in Ihrem Innersten die Energie und Lebensfreude freisetzen, die Sie mit uns allen teilen sollten. Gehen Sie das Buch spielerisch und mit Leichtigkeit an – dann wird es Sie bei der Hand nehmen und Ihnen Geschichten über die Freuden des Menschseins ins Ohr flüstern.

Sarasota, Florida, im Mai 2012

Die fünf QE-Prinzipien für die Freuden des vollkommenen Menschseins

1. Das Prinzip universeller Harmonie: Das Leben ist Gleichgewicht. Das Leben ist perfekt, genau so, wie es ist. Zwei einfache Regeln:
   - Das Leben ist Harmonie.
   - Die Welt ist nicht so, wie ich sie wahrnehme.

2. Das Prinzip dynamischer Stille: Bewegung entsteht aus Stille, Energie bricht aus dem Nichts hervor und in jedem Chaos gibt es eine natürliche Ordnung.

3. Das Prinzip von Stille und Neuordnung: Wenn Sie der Stille gewahr werden, ordnet sich das Leben zu Ihren Gunsten neu.

5. Das Prinzip des Fortschritts: Je mehr Stille Sie in Ihr Leben einladen, umso dynamischer und organisierter werden Ihre Aktivitäten.

6. Das Prinzip des klaren Lebens (QE-Gewahrsein): Wenn Sie während einer Aktivität der Stille gewahr sind, befinden Sie sich in diesem Moment im vollständigen Einklang mit sich selbst und alle anderen Manifestationen der Schöpfung. Sie sind gänzlich Mensch.

Kapitel 2:

Alltägliche Wunder

Übung:

Probieren Sie zum Einstieg einmal Folgendes: Legen Sie Ihre Zeigefingerspitze vorsichtig auf 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 gegessen haben oder demnächst essen werden, oder an eine frühere Unterhaltung mit einem Freund oder darüber, was für Ihre bevorstehende Reise noch vorzubereiten ist ... Doch bei dieser einfachen Übung war Ihr Geist einfach nur präsent. Ihr Gewahrsein war einfach und unmittelbar. Und als Folge davon entspannte sich Ihr Körper und Ihr Denken wurde ruhiger. Wieso das? Wie kann eine leichte Verschiebung des Bewusstseins so rasche und positive Veränderungen in Körper und Geist auslösen?

Ich bin froh, dass Sie nachfragen. Folgen Sie mir durch dieses einfache, aber tiefsinnige Buch, dann erfahren Sie, wie Sie mit der Kraft des Gewahrseins 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 brauchen dafür nur zu 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 Tieren), und sie öffnet bei Menschen überall auf der Welt Herz und Geist für die harmonisierende Kraft des reinen Gewahrseins.

Habe ich Ihre Aufmerksamkeit geweckt? Habe ich Sie dazu gebracht, dass Sie Ihren Kaffee oder Tee kalt werden ließen, 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 reinen Gewahrseins gelangen, wo Sie die Freiheit von mentalem Chaos und emotionaler „Ver-rücktheit“ 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 folgenden Übung und Sie werden staunen, was Sie schon können ... Und das ist erst der Anfang!

Kapitel 3:

Die Finger wachsen lassen

Übung:

Halten Sie eine Hand vor sich hin, die Handfläche zu Ihnen gewandt, und suchen Sie nach der obersten Querfalte, die waagerecht über Ihr Handgelenk verläuft. Finden Sie die gleiche Querfalte an der anderen Hand. Führen Sie nun Ihre beiden Handgelenke zusammen, sodass die beiden Querfalten genau aufeinander liegen. Bringen Sie jetzt auch Ihre Handflächen und Finger zusammen. Ihre Hände sollten jetzt wie zum Gebet aneinander liegen.

Schauen Sie auf Ihre beiden Mittelfinger, die einander berühren: Sie sind entweder gleich lang oder einer ist etwas kürzer. Konzentrieren Sie sich für diese Übung auf den kürzeren Finger. Sind sie gleich lang, dann suchen Sie sich einfach einen von beiden aus.

Nehmen Sie nun Ihre Hände wieder auseinander und legen Sie sie auf einen Tisch oder in Ihren Schoß. Schauen Sie den Mittelfinger an, den Sie für diese Übung ausgesucht haben, und denken Sie *einmal*: „Dieser Finger wird länger." Bewegen Sie den Finger nicht. Werden Sie sich seiner nur gewahr. Konzentrieren Sie sich eine Minute lang auf ihn. Sie brauchen ihm nicht noch einmal mitzuteilen, er solle wachsen. *Einmal* genügt. Sorgen Sie nur dafür, dass er hat, was er braucht, um die Veränderung zu vollziehen: fokussierte Aufmerksamkeit. Dieser eine Finger bekommt eine ganze Minute lang Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Das ist alles!

Messen Sie nach dieser Minute erneut die Länge Ihrer Finger, mithilfe der Querfalten an den Handgelenken, wie vorhin. Und siehe da, Ihr Finger ist länger geworden! Ist das nicht erstaunlich? Es ist wie ein kleines Wunder. Schon der heilige Augustinus lehrte: „Wunder geschehen nicht im Widerspruch zur Natur, sondern nur im Widerspruch zu dem, was wir über die Natur wissen." Gewöhnen Sie sich also daran: Sie werden jeden Tag kleine „Wunder" bewirken, sobald Sie das Geheimnis des reinen Gewahrseins kennen.

Je weiter sich ein Gedanke vom reinen Gewahrsein entfernt, desto schwächer wird er und desto wahrscheinlicher richtet er Schaden an.

Vor der Übung „Finger wachsen lassen" haben Sie sich selbst gesagt, was Ihrem Wunsch nach passieren sollte, nicht wahr? Sie hatten einen einzigen Gedanken: „Dieser Finger wird länger." Und das ist dann ohne weiteres mentales oder körperliches

Zutun Ihrerseits geschehen. Die einzige Zutat, die Sie hinzufügten, war Gewahrsein. Und das ist alles, was wir brauchen, um solche Dinge zu bewirken. Ich weiß, das ist kaum zu glauben, aber es ist wahr; und Sie werden es sich selbst beweisen, wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben.

Die Übung „Die Finger wachsen lassen“ hat im Übrigen mit Quantum Entrainment nicht allzu viel zu tun. QE ist viel, viel mehr als das, was Sie gerade erlebt haben. Anhand der Übung wollte ich Ihnen lediglich demonstrieren, was passieren kann, wenn wir unseren Grad an Gewahrsein auch nur leicht erhöhen. Gewahrsein ist der „Urbeweger“ von allem, was wir kennen, sehen und fühlen; und sobald Sie der Bewusstheit gewahr sind, wird Ihr Leben mühelos dahinfließen wie ein Fluss, der sich mit dem Meer aller Möglichkeiten vereinigt. In gar nicht so ferner Zeit werden Sie dann auf Ihr Leben zurückblicken und bei sich denken: „*Ich* bin das Wunder.“

Kapitel 4:

Die Gedanken anhalten

Haben Sie sich je gefragt, was sich am Grund Ihres Geistes befindet? Wenn Sie die Quelle Ihrer Gedanken anzapfen könnten, würde sich dann Ihr Liebesleben verbessern, Ihre Gesundheit und Ihre Fähigkeit, zu lieben und sorgenfrei zu leben? Woher kommen Ihre Gedanken und wie könnte das Wissen darum ganz praktisch Ihren Alltag beeinflussen? Die Quelle Ihrer Gedanken zu entdecken – so stellt sich heraus –, das wirkt sich eindeutig und überwiegend positiv aus auf Ihre persönlichen Beziehungen, Ihren finanziellen Erfolg, Ihre körperliche und emotionale Fitness und sogar auf Ihr Liebesleben. Es geht dabei einfach darum, die Fesseln von Energie und Materie abzustreifen und zu erfahren, was sich jenseits von ihnen befindet. Alle Dinge sind Formen von Energie. Der mit den Händen zu greifende Stuhl beispielsweise, auf dem Sie vielleicht sitzen, hat genug Energie, um Ihr Hinterteil für unbegrenzte Zeit etwa 50 Zentimeter über dem Boden „schwebend" zu halten. Gedanken sind mentale Energie, Funken der Seele, die den Geist entzünden und alles, was sie berührt.

Gedanken sind nicht so fest wie Stühle oder Haare oder Bären, aber sie existieren und haben deshalb Form und Energie. Und als erschaffene Dinge müssen Gedanken irgendwo herkommen. Dieses „Irgendwo" ist in Wirklichkeit nirgendwo. Oder, genauer gesagt, Gedanken kommen aus dem Nichts – dem Nichts der reinen Bewusstheit. Der Quantenphysiker Dr. David Bohm bezeichnete dieses Feld des „Nichts" als implizite Ordnung. Wenn Sie sich mit fernöstlicher Philosophie oder Religion auskennen, kennen Sie es auch als die Leere, das Formlose oder einfach als das Nichts. Die Quelle der Gedanken ist also letztendlich dieselbe Quelle, aus der alle oben genannten Dinge stammen: Gedanken kommen aus Bohms „impliziter Ordnung", aus der „Leere", aus dem Nichts oder dem, was wir „reine Bewusstheit" nennen.

Ich möchte Ihnen folgende Frage stellen: Sind Ihnen jemals die Gedanken ausgegangen? Ich glaube nicht. Eines können wir auf jeden Fall über Gedanken sagen: Sie sind da, von unserem ersten bis zu unserem letzten Atemzug. Wenn

Gedanken Energie sind und sie uns niemals ausgehen, dann leuchtet es auch ein, dass die Quelle der Gedanken ein unerschöpflicher Energievorrat ist. Es leuchtet zudem ein, dass wir sehr davon profitieren dürften, wenn wir diese Quelle der Gedanken direkt anzapfen könnten. Ich bin sicherlich nicht der Erste, der darauf hinweist. Schon seit Urzeiten versuchen weise Männer und Frauen, unser Interesse an genau dieser Übung zu wecken. Wenn es möglich wäre, diese Quelle direkt anzuzapfen, dann würde sich jeder Lebensbereich auf wundervolle Weise transformieren. Und nun halten Sie sich gut fest – denn das ist tatsächlich möglich!

Wir könnten uns nun über abstrakte Theorien und fantastische Philosophien den Mund fusselig reden, doch das stärkte oder schwächte nur unsere Überzeugungen. Probieren geht über Studieren – was zählt, ist die Erfahrung. Meine Aufgabe sehe ich darin, Ihnen zu dieser Erfahrung zu verhelfen. Legen wir also los!

Übung:

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie jetzt auf Ihre Gedanken. Folgen Sie ihnen, wohin sie Sie auch führen. Beobachten Sie einfach, wie sie kommen und gehen. Wenn Sie Ihre Gedanken fünf oder zehn Sekunden lang beobachtet haben, stellen Sie sich folgende Frage und warten Sie dann ganz aufmerksam auf das, was unmittelbar nach der Frage passiert. Hier ist die Frage: „Woher kommt mein nächster Gedanke?"

Was ist passiert? Gab es eine kurze Unterbrechung in Ihrem Denken, während Sie auf Ihren nächsten Gedanken gewartet haben? Haben Sie einen Freiraum, eine Lücke bemerkt zwischen der Frage und dem nächsten Gedanken? – Gut, lesen Sie die Anleitung noch einmal und führen Sie die Übung erneut durch. Ich warte ...

Da ..., ist Ihnen ein kurzes Zögern in Ihrem Denken aufgefallen, eine Pause zwischen den Gedanken? Falls Sie unmittelbar nach dem Fragen ganz aufmerksam waren, dann werden Sie sicher bemerkt haben, dass Ihr Geist darauf gewartet hat, dass etwas geschieht. Eckhart Tolle, der Autor des Buches *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*, sagt, das sei etwa so wie bei einer Katze, die ein Mauseloch beobachte. Sie waren hellwach und warteten, aber in dieser

Lücke waren keine Gedanken da. Vielleicht haben Sie schon gehört, dass es üblicherweise Jahre mühsamen Übens erfordere, den Geist von Gedanken zu befreien – doch Sie haben es gerade in wenigen Sekunden geschafft!

Führen Sie die Übung bitte noch einmal durch. Machen Sie sie zwei bis drei Minuten lang und schließen Sie dabei Ihre Augen. Stellen Sie sich dabei ungefähr alle 15 Sekunden die ursprüngliche Frage oder ersatzweise auch eine andere, etwa: „Welche Farbe hat mein nächster Gedanke?", oder: „Wie wird mein nächster Gedanke riechen? Wie wird sich mein nächster Gedanke anfühlen?" Die Frage selbst ist nicht wichtig, jedoch Ihre Aufmerksamkeit. Achten Sie genau auf die Lücke, wenn sie auftaucht. Ihre Aufmerksamkeit wird die Lücke offenbaren, den Raum zwischen Gedanken. *Diese Lücke ist die Quelle, der Ursprung der Gedanken!* Die Lücke mag flüchtig sein, aber sie ist da. In dem Maße, wie Sie dieser „Denk-Pause" immer wieder gewahr werden, wird deren „Magie" in Ihr Leben hineinwirken.

Schließen Sie nun wieder Ihre Augen und machen Sie die Übung „Die Gedanken anhalten" nochmals zwei bis drei Minuten lang. Ich warte ...

Fertig? Gut. Wie fühlen Sie sich jetzt? Spüren Sie eine gewisse Entspannung in Ihrem Körper? Sind Ihre Gedanken ruhiger? Empfinden Sie Stille oder Frieden?

Wie kann das sein? Sie haben doch nur auf die Lücke zwischen Ihren Gedanken geachtet ... und ganz von selbst, ohne Anstrengung Ihrerseits, hat sich Ihr Körper entspannt und Ihr Geist wurde friedvoller. So ist es, wenn Sie beginnen, auf den ruhigeren Ebenen Ihres Geistes zu leben und tätig zu sein. Körper und Geist hängen eng zusammen: Wenn der Geist aufhört, angestrengt nachzudenken, dann entspannt sich auch der Körper und ruht sich mehr aus.

Nun möchte ich Ihnen wieder eine Frage stellen: Als Sie die Lücke zwischen Ihren Gedanken beobachteten, machten Sie sich da Sorgen wegen offener Rechnungen, wegen des Abendessens oder ob Sie den Geburtstag Ihrer Partnerin, Ihres Partners auch nicht vergessen? Natürlich nicht, Ihr Geist war ganz ruhig und frei von Sorgen. Es ist unmöglich, des Nichts vollkommen gewahr zu sein und gleichzeitig unter Angst, Besorgtheit, Reue, Schuldgefühlen oder irgendwelchen anderen

disharmonischen oder destruktiven Emotionen zu leiden. Selbst wenn Sie hier nichts anderes lernen als nur diese eindrucksvolle Lektion, dann kann schon das allein die Richtung Ihres Lebens bereits deutlich verändern, hin zu mehr Wohlstand, Kreativität und Liebe. Doch da ist noch mehr drin, viel mehr.

Lassen Sie uns weiter untersuchen, welche Juwelen der Wahrnehmung aus dieser erhellenden Übung noch auf uns warten. Sagen Sie mir zunächst, was in der Lücke war. – Was sagten Sie? Etwas lauter, bitte ... Ah, Sie sagen: „Nichts." Das stimmt, in der Lücke war *nichts*. Da war keine Form, kein Laut, keine Farbe, kein Geruch, nichts! Oder wir könnten auch sagen: „Das Nichts war in der Lücke", und das wäre genauso richtig. Erkennen Sie allmählich das Ausmaß dieser einfachen Entdeckung?

Für diejenigen unter Ihnen, die bisher dachten, sie seien ihre Gedanken und Emotionen, ihre Erinnerungen, Hoffnungen und Ängste: Vielleicht sind Sie da auf dem Holzweg. Gedanken und Emotionen kommen und gehen, sie sind relativ und vorübergehend; aber Sie (in Ihrer Essenz) sind so viel mehr, als Ihr Geist sich jemals vorstellen kann, und Sie haben es gerade bewiesen.

In dem Moment, als Ihr Gedankenstrom zum Stillstand kam, haben Sie da aufgehört zu existieren? Sind Sie ins Koma gefallen oder wurden Sie irgendwie bewusstlos oder unbewusst? – Natürlich nicht. Sie waren immer noch da, nicht wahr? Nun, wenn Sie nicht Ihre Gedanken sind und wenn Sie bei Abwesenheit von Gedanken immer noch da waren, wer sind Sie dann? Die Frage erscheint doch berechtigt, oder? Wenn Sie nicht wissen, wer Sie sind, dann ist all Ihr Tun ohne Grundlage. Sie werden dann wie jemand mit Gedächtnisschwund, der versucht, sein Leben zu leben, aber nicht mehr wirklich weiß, wer er ist. Um fest im Leben zu stehen, müssen Sie wissen, wer Sie sind. Und ich garantiere Ihnen, Sie sind nicht in erster Linie eine Person mit einer Vergangenheit und einer Zukunft. Sie werden überrascht sein, wenn Sie entdecken, dass Sie in Wirklichkeit grenzenlos und jenseits von Zeit und Alltagsproblemen sind.

Lassen Sie uns nun genauer anschauen, *wie* Sie jenseits von Zeit und Alltag sind. In der Lücke zwischen den Gedanken war

das Nichts. Aber Sie waren immer noch bei Bewusstsein. Sie haben aufgepasst, als die Gedanken erst verschwanden und dann von der Lücke ersetzt wurden. Doch wer hat da auf die Lücke geachtet?

Schauen wir noch einmal hin: Da war nichts, aber Sie waren immer noch gewahr. Es war nichts da außer Bewusstheit. Nicht das Bewusstsein *von etwas*, sondern *reine Bewusstheit* des Nichts. Verstehen Sie? Sehen Sie nun, in welche Richtung es geht? Wenn nichts da war außer reiner Bewusstheit, dann müssen Sie zwangsläufig reines Gewahrsein, reine Bewusstheit sein. Was sollten Sie sonst sein?

Wenn Ihr Bewusstsein sich mit Ihren Gedanken, Erinnerungen und Zukunftsplänen identifiziert, dann sprechen Sie vom „Ich". Bestandteile dieses „Ich" sind die angesammelten „Dinge" Ihres Lebens. Zum „Ich" gehören Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Neigungen und Vorlieben, Ihre Erinnerungen. Das alles macht Ihr Alltagsbewusstsein aus. Doch nichts davon existiert in dem Moment, in dem sich Ihr Bewusstsein *nach innen* wendet und die Lücke zwischen den Gedanken beobachtet. Um zu beobachten, müssen Sie gewahr sein, ja? In dem Moment also, in dem Ihr Geist abschaltete, waren Sie *dessen* gewahr, was wir das *Nichts* nennen. Doch Sie haben festgestellt, dass dieses Nichts nicht „leer" ist: Das Nichts ist erfüllt von reiner Bewusstheit. Und damit haben Sie das Rätsel gelöst, wer *Sie* sind: *Sie sind reine Bewusstheit!*

Reine Bewusstheit lässt sich nicht erfahren. Wir erkennen sie durch Nicht-Erfahren.

Klingt das unmöglich? Diese Tatsache lässt sich nicht bestreiten. Ihre unmittelbare Wahrnehmung hat Ihnen gezeigt, dass Sie reine Bewusstheit, reines Gewahrsein sind. Ja, so ist das: Bevor das „Ich" geboren und zu dem Bild zusammengebastelt wurde, in dem Sie sich selbst erkennen, war das alleinige, universelle Nichts reiner Bewusstheit. Halten Sie inne und denken Sie eine Weile über die Tiefgründigkeit dieser Erkenntnis nach. Ich warte so lange ...

Flößt Ihre eigene Unermesslichkeit Ihnen Ehrfurcht ein? Bekommen Sie ein Gespür für Ihr grenzenloses, allgegenwärtiges Sein? Befreiend, nicht?

Lassen Sie uns darüber noch ein wenig nachdenken. Erinnern Sie sich an eine Zeit in Ihrer Kindheit. Halten Sie nun inne und betrachten Sie eine Zeit in Ihrer Jugend, dann eine in Ihrem jungen Erwachsenenalter und in der Gegenwart. In

jeder Lebensphase hatten Sie andere Vorlieben, Wünsche und Ziele. Auch Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Emotionen haben sich verändert. Ja, „Nichts“ blieb gleich. Was ist von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter unverändert geblieben? Ihre Bewusstheit. In jeder Lebensphase, nein, in jeder Sekunde Ihres Lebens stand die reine Bewusstheit wie ein stiller Wächter da, ein zeitloser Zeuge, während Ihr Körper und Ihr Geist damit beschäftigt waren, das zu werden, was sie heute sind.

Durch die Übung „Die Gedanken anhalten“ konnten Sie sozusagen „nach innen“ gehen und Ihr Denken beobachten. Und während Sie dann warteten, „wie eine Katze vor einem Mauseloch“, haben Sie auf die Lücke zwischen den Gedanken geachtet. Sie haben erkannt, dass diese Lücke reine Bewusstheit ist und dass reine Bewusstheit Ihre grenzenlose Essenz ist; die Grundlage, auf der Ihr „Ich“-Anteil beruht. Wenn Sie, als reine Bewusstheit, wirklich grenzenlos sind, dann sind Sie nicht auf Ihren Geist, auf Ihr Denken beschränkt. Sie, als reine Bewusstheit, sollten überall und immer sein, oder nicht? Wie sich zeigt, sind Sie das auch und es gibt eine einfache Übung, die Sie durchführen können, um Ihrem „Ich“ das zu beweisen.