

Frank Kinslow

# Stille halbt wieder

**Ein Roman, der dein Bewusstsein verändert**

Aus dem Englischen von Astrid Ogbeiwi



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Stillness Echoes

Copyright © by Frank Kinslow 2025

ISBN 978-8-9933430-0-6

Published in the United States by Lucid Sea, Inc., Sarasota FL

QE® ist eine international registrierte Wortmarke der Grumpy Owl LLC und der VAK Verlags GmbH. Quantum Entrainment®, Eufeling®, Kinslow®, Kinslow System®, EuStillness® und Awefeeling® sind international registrierte Wortmarken der Grumpy Owl LLC.

### **Hinweis des Verlags**

Die in diesem Buch enthaltenen Anregungen und Methoden sind kein Ersatz für einen Arztbesuch oder anderweitige therapeutische Hilfeleistungen bei gesundheitlichen Beschwerden und Erkrankungen. Wer sie anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung.

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 2026

Übersetzung: Astrid Ogbeiwi

Lektorat: Irene Klasen

Abbildungen: © MH Creation House / AdobeStock (weiße Feder);

© vadim yerofeyev / AdobeStock (schwarze Feder); © namosh /

AdobeStock (aufgeschlagenes Buch)

Layout & Satz: Ulrich Schmid, de-te-pe, Aalen

Covergestaltung: Guter Punkt, München

Covermotiv: © tutti-frutti / iStock / Getty Images Plus

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-298-1

## INHALT

Kapitel 1	Die Kiste .....	9
Kapitel 2	Das Manuskript .....	18
Kapitel 3	Der Traum .....	23
Kapitel 4	Nichts .....	27
Kapitel 5	Stille .....	32
Kapitel 6	Übung .....	36
Kapitel 7	Noch etwas .....	41
Kapitel 8	Eu-Gefühl .....	45
Kapitel 9	Das Tor .....	52
Kapitel 10	Eu-Gefühl entweicht .....	57
Kapitel 11	Die Technik .....	61
Kapitel 12	Ringe .....	66
Kapitel 13	Wahres Gefühl .....	72
Kapitel 14	Stille wartet .....	75
Kapitel 15	Ben hat es .....	80
Kapitel 16	Die Feder .....	84
Kapitel 17	Sat-Yuga .....	88

Kapitel 18	Zweifel . . . . .	94
Kapitel 19	Heilen mit Eu-Gefühl . . . . .	100
Kapitel 20	Getuschel . . . . .	106
Kapitel 21	Eu-Gefühl leben . . . . .	109
Kapitel 22	Dometius kehrt zurück . . . . .	112
Kapitel 23	Der Riss . . . . .	115
Kapitel 24	Wachsende Ringe . . . . .	118
Kapitel 25	Die Hand des Archimandriten . . . . .	121
Kapitel 26	Der Durchbruch . . . . .	124
Kapitel 27	Verrat . . . . .	127
Kapitel 28	Die Kreise werden größer . . . . .	129
Kapitel 29	Dometius' letzte Seite . . . . .	132
Kapitel 30	Grubners Entlarvung . . . . .	134
Kapitel 31	Beginn des Sat-Yuga . . . . .	137
Weiterführende Literatur . . . . .		140
Über den Autor . . . . .		141
Über die Kinslow System Organization . . . . .		142
Mehr über die Kinslow-Methode . . . . .		143



## KAPITEL 1

# Die Kiste

Sie hörte das metallische Quietschen über ihr und schaute hinauf. Weit oben drehten sich langsam die Lamellen einer einsamen Lüftungsöffnung, zerschnitten Sonnenstrahlen und warfen sie zu Boden. Eleonora war fasziniert von dem Wechselspiel zwischen Licht und Schatten, Licht, dann Schatten. Während sie zusah, verschlang das Licht die Dunkelheit. Einheit. Stille. Quietschend durchbrachen die Lamellen die Stille.

Das Neonlicht flackerte schon wieder – ein weiterer Grund, nach 18 Uhr nicht mehr hier zu sein. Das und ihre Migräne, die immer um diese Zeit stärker wurde. Flackern. Sie brauchte frische Luft.

Sie musste nach Hause zu ihrem Stubentiger Sokrates – dem einzigen Wesen, das offenbar bedingungslos ihre Nähe suchte. Der Gedanke an die sehnsüchtige Lässigkeit, mit der er zum Ausdruck brachte „Ich brauche dich nicht, aber ich hätte gerne eine schöne Bauchmassage“ zauberte ein schwaches Lächeln auf ihr Gesicht. Aber sie blieb. Sie hatte noch zu tun.

Sie kam sich vor wie eine Sachbearbeiterin. Aber das war sie nicht – nicht mit zwei Dokortiteln und 22 Jahren Berufserfahrung, davon sieben Jahre im Museum. Aber sie wurde so behandelt. Sie murmelte vor sich hin, während sie den schummrigen Flur entlangging und nach dem Lichtschalter tastete. Endlich fand ihn ihre Hand. Surrend erwachten die Neonröhren zum Leben und warfen ihr grelles, bläuliches Licht auf endlose Reihen staubiger, vergilbter Archivkartons. Zu Beginn hatte Eleonora jedes Mal das Gefühl, sie müsse kurz die Luft anhalten. Der uralte Moder. Kitzelte im Hals.

Das war einmal ihr Platz gewesen. Ein Zufluchtsort. Ein warmer Mutterleib, in dem sie geborgen war und der ihr einst die unglaublichen Gräueltaten und Triumphe der Menschheit offenbart hatte. Doch als jetzt das kalte Licht über ihr blasses Gesicht strich, spürte sie nur noch den hohlen Schmerz ihres Verlusts.

An diesem Morgen hatte Dr. Grubner sie in sein Büro gerufen. Grubner, der keine Gelegenheit ausließ, allen in Erinnerung zu rufen, dass er einmal bei einem Nobelpreisträger ein Praktikum absolviert hatte. Grubner, der beruflich in einer Sackgasse steckte und sich voller Verbitterung darüber im Klaren war, dass es für ihn nicht mehr weiterging. Er baute sich auf, indem er seine Untergebenen herabsetzte – und Eleonora war ein leichtes Ziel.

Sie klopfte leise an seine Tür – dreimal, in ihren Ohren klang es hohl.

„Ja, ja, was gibt's denn jetzt schon wieder?“, bellte er.

„Ich bin's, Eleonora, Dr. Grubner.“

„Ja, das sehe ich. Hier, diese Akte ...“ Er warf sie über den Schreibtisch.

„Was ist ...“

„Unterbrechen Sie nicht, dann müssen Sie auch nicht fragen. Die Spätantike-Akte. Sorgen Sie dafür, dass sie noch heute Vormittag auf Whiteheads Schreibtisch landet. Wenn er sich entschlossen hat, seinen Kopf zur Arbeit mitzubringen, weiß er, was er damit anfangen soll. Und jetzt verschwenden Sie nicht länger meine Zeit.“

Jahrelang aufgestaute Wut kochte in ihr hoch. Eleonora drehte sich auf dem Absatz um und ging ohne ein Wort, die Schultern hochgezogen, die Nackenmuskeln angespannt. Sie stampfte die kalte Marmortreppe hinunter. An einer Kante blieb sie mit dem Absatz hängen, ihr Knie verdrehte sich und ein stechender, brennender Schmerz schoss durch ihr Bein – ein bekanntes Gefühl. Eine alte Verletzung. Die Ausgrabung in Salona. Ein rascher Griff zum Geländer, zischend sog sie die Luft durch die Zähne ein und ließ sich auf die feuchte Steinstufe sinken. Die Kälte drang in ihren Körper und kühlte die Hitze ihrer Wut. Sie krallte sich am Geländer fest, rasselte sich auf und prüfte ihr geschwollenes Knie. Es würde gehen. Hinkend ging sie weiter.

Dr. Benjamin Whitehead saß an seinem Schreibtisch, nicht ahnend, was für ein Sturm dunkler Energie auf ihn zu humpelte. Er hörte sie schon, bevor er sie sah. Als sie auftauchte, setzte er instinktiv ein strahlendes Lächeln auf – das dann auf halbem Wege erstarb, weil er nicht erkennen konnte, ob Freund oder Feind vor ihm stand.

„Ellie! Ist alles in Ordnung?“

Ihre Augen waren nur noch Schlitze.

„Dr. Whitehead. Mit mir ist alles in bester Ordnung!“

Er glaubte ihr nicht. Er hatte sie schon aufgewühlt erlebt, auch wenn das sonst offenbar keiner bemerkt hatte. Sie war eben Eleonora. Ein Museumsgespensst unter vielen. Für die Welt war sie eine graue Maus. Langweilig. Aber Ben wusste es besser.

„Dr. Whitehead, ich ...“, setzte sie an.

Er unterbrach sie sanft. „Bitte Ellie, nennen Sie mich Ben. Bitte.“

„Dr. Whitehead“, wiederholte sie, ebenso scharf wie verletzt. „Ich kann Ihre Akte erst heute Mittag aus dem Archiv holen. Ich habe selbst ...“

„Was für eine Akte?“ unterbrach Ben.

Sie atmete scharf aus. „Akte 47-B aus der spätantiken Schriftrollen-Sammlung.“

„Ich weiß nicht, was Sie meinen“, stammelte er. „Diese Akte brauche ich tatsächlich – aber woher wissen Sie das überhaupt?“

„Grubner hat mich angewiesen, sie zu suchen und Ihnen zu geben. Er sagte, und ich zitiere: ‚Whitehead wird Ihnen sagen, ob er sonst noch etwas braucht.‘“

Ben runzelte die Stirn. „Grubner war heute früh als Erstes bei mir. Er hat gefragt, woran ich gerade arbeite. Ich habe gesagt, ich würde den Bericht heute fertigmachen – sobald ich die Scully-Akte gefunden hätte.“

Er zuckte mit den Schultern. „Grubner hat nichts weiter gesagt und ist einfach gegangen. Von Ihnen war gar nicht die Rede.“

Innerhalb von Sekunden schlug Eleonoras Verfassung von Verteidigung zu Verwirrung zu Verstummen um. Dann begriff sie. Sie lächelte.

„Das ergibt Sinn“, sagte sie leise. „Ich hätte damit rechnen müssen, tut mir leid.“

Durch die Entschuldigung löste sich etwas zwischen ihnen. Ben spürte es. Eleonora hatte ihm noch nie ihre Wut gezeigt – und jetzt sogar eine Entschuldigung. Das ließ hoffen. Möglicherweise ...

Ben beugte sich vor. Behutsam sagte er: „Du weißt, dass du dich auf mich verlassen kannst, Ellie. Ich bin für dich da.“

Von Bens Offenheit überrascht, geriet sie ins Wanken. Vorsicht. Zweifel. Misstrauen. Angst. Alte Bekannte.

Sie versteifte sich. Wie Blütenblätter, die sich vor einer unfreundlichen Nacht verschließen. Ben spürte die Veränderung. Doch er war entschlossen.

„Ellie?“

„Nenn mich Eleonora“, sagte sie und wandte sich ab.

Wieder im Archiv, hob Eleonora den Blick, um sich zu orientieren. Die Archivhülle für Whiteheads Akte fest an sich gedrückt, schlängelte sie sich zwischen zahllosen aufeinander gestapelten Kartons hindurch.

Sie sah nach links, dann nach rechts in die entlegene Ecke, wo es dunkel war und feuchtkalt. Da. Unter einem ordinären roten Schild mit der Aufschrift „AUSGANG“ fand sie, was sie suchte. Eine staubige, vergilbte Hinweistafel, die Abschnitt und Reihe angab: Y-26.

Über der Tafel gab eine rostige Dampfleitung durch ihre brüchige Isolierung hindurch ein unregelmäßiges Zischen von sich. Eleonora stellte sich eine Schulbibliothekarin mit strengem Dutt vor, die lebhaftere Mittelschüler zur Ruhe ermahnte. Das Bild entlockte ihr ein kurzes Lächeln – das schnell verging.

„Ja natürlich, im hinteren Teil des Archivs“, murmelte sie. Eleonora ging los und blieb dann unvermittelt stehen. Ein Fetzen Packband klebte an einem Schuhabsatz. Sie trat mit dem anderen Fuß auf das Band und kratzte es an dem rauen Betonboden ab. „Was kommt als nächstes?“, dachte sie und bahnte sich ihren Weg zwischen absplitternden Paletten und unförmigen Kartons hindurch. Das ordinäre rote Ausgangsschild wies ihr den Weg.

Sie hatte es fast geschafft, da fing ihr verletztes Knie gnadenlos an zu rebellieren. Es schwoll an. Es pochte. Ihre Migräne pochte einträchtig mit. Schwer ließ sie sich auf die nächstbeste Kiste fallen, um ihr Knie hochzulegen. Das alte Holz gab ein klein wenig nach, hielt aber. Eleonoras Knöchel hatte sich dunkellila verfärbt. Sie war am Ende. Ihre Gefühle überrollten sie. Und jetzt auch noch das Knie ... verraten und verkauft.

Sie schloss die Augen. Ihr entfuhr ein tiefer Seufzer der Verzweiflung. Ihr Atem strömte aus ... und nicht mehr ein.

Eleonora beobachtete die Unterbrechung mit stiller Belustigung. Ein einzelner Gedanke: „Ich atme nicht.“ Ein zweiter Gedanke: „Ich muss nicht atmen.“ Ein dritter Gedanke kam gar nicht erst. Eleonora war an Geist und Körper völlig ruhig.

Dann, nach einer Weile, meldete sich ein zaghafter Gedanke. „Bin ich am Leben?“ Nichts. Stille. Noch einmal:

„Ich muss wohl am Leben sein. Mein Geist lebt. Lebt mein Körper auch?“ Eleonora wurde ihren Körper gewahr. Sie war überwältigt. Ihr Körper schien das gesamte Universum, die gesamte Schöpfung zu umfassen ... und alles dahinter. Dahinter war nichts. Dahinter war reines Sein. Dahinter war Freiheit. Eleonora war frei.

Eleonora wusste nicht, wie lange sie auf der ganz normalen und doch so bedeutungsvollen Kiste gesessen hatte. Doch ihr war klar, dass dies der bedeutungsvollste Moment ihres Lebens war. Und sie wusste nicht, wie sie ihn nennen sollte. Wie sie ihn beschreiben sollte. Was er mit ihr gemacht hatte. Vor allem aber wusste sie nicht, wie sie ihn wiedererlangen könnte.

Beglückt, aber auch ein bisschen verunsichert, sah sich Eleonora in dem riesigen Raum um. Alles war noch da, wo es vorher war, und doch war nichts mehr wie zuvor. Die Stille wartete in ihr, sie war die Stille. Worauf wartete sie?

Da fiel Eleonoras Blick auf eine alte Wanduhr auf der anderen Seite. Ihre Zeiger waren zwischen zwei Augenblicken stehen geblieben. Unter dem hohen Licht lag das Zifferblatt im Dunkeln, aber der Messingrand leuchtete mit einem schwachen Schimmer. Darinnen wartete die Stille! Was ging da vor sich? Verlor sie den Verstand? Wenn ja, fühlte es sich göttlich an.

In ihr und in der Uhr war dieselbe Stille. Oder genauer, sowohl Eleonora als auch die Uhr waren Stille. Sie verstand es nicht. Sie wusste es.

Irgendwo in ihr ließ sich ein Gedanke nieder, hauchzart wie ein Schmetterlingsflügel. Latein, uralt – etwas, das sie vor Jahren übersetzt hatte:

*Stilla et scies ... quod sum.*

Sei still und du sollst wissen ... dass ich bin.

Die Worte kamen, dann schwebten sie davon, leicht wie Löwenzahnschirmchen.

Sei still ... und wisse.

Und jetzt wusste sie es. Ihr Wesen, das Wesen der Kiste, der Wände, ja, selbst des Blutes, das jetzt durch ihre Adern strömte, Stille.

Nicht „still“ im Sinne von reglos. Still wie der Ursprung aller Regung. Still wie der Hintergrund, vor dem sich alles bewegt. Still wie die Kinoleinwand, auf die die Illusion des Lebens geworfen wird.

Sie fühlte sich ganz, im Frieden, eins mit allem. Die wissenschaftliche Sicht könnte die Vorstellung, dass wir alle eins sind, niemals akzeptieren. Aber jetzt wusste sie es, nicht durch das Labor der Wissenschaft oder die Leinwand der Kunst. Eleonora wusste jenseits allen Wissens, dass es wahr ist. Sie konnte es nicht beweisen, aber das spielte keine Rolle, denn sie lebte es. Sei still ... und wisse.

Eleonora stand vorsichtig auf und schonte dabei ihr linkes Knie. Gar nicht nötig. Es fühlte sich perfekt an. Ein Blick genügte, um zu bestätigen, dass es völlig in Ordnung war. Keine Schwellung, kein blauer Fleck, keine Schmerzen. Sogar keine Migräne mehr, keine Spur von Verärgerung, keine Angst und keine Reue. Eleonora war bereit, ihr neues Leben anzunehmen ... aber zuerst diese blöde Akte für Whitehead.

Als sie sich auf den Weg zu Y26 machte, dem aktuellen Standort von Akte Nr. 47-B aus der Sammlung antiker Schriftrollen, war ihr Gang leicht und mühelos, als würde sie

über Seerosenblätter schweben. Es fühlte sich geschmeidig an, reibungslos.

Doch nach ein paar Schritten merkte sie, dass die Stille ein klein wenig nachließ. Sie schien das Gefühl der Einheit mit den Dingen um sie herum zu verlieren. Mit jedem Schritt verlor sie mehr Stille. Dann spürte sie ein leichtes Ziehen in ihrem linken Knie. Sie wurde unruhig. Das Gespenst der verlorenen Utopie verdunkelte ihr Herz, erstickte ihr Feuer.

Plötzlich merkte Eleonora, dass ihre Hand leer war: „Wo ist Whiteheads Archivhülle? Ach je! Habe ich sie auf der Kiste liegen lassen, auf der ich gesessen habe?“ Sie war sich sicher.

Eleonora ging zurück zu der Kiste, auf der sie ihr Knie hochgelegt und die Archivhülle liegen gelassen hatte. Als sie in ihr Blickfeld kam, breitete sich in ihrem Gewahrsein wieder Stille aus. Zuerst nur ganz leicht, dann ein Kribbeln die Wirbelsäule hinauf. Sie erreichte die Kiste und nahm die Hülle an sich.

Ihr stockte der Atem. Stille überflutete sie. In jeder Zelle sprudelte Glückseligkeit. Ihre Welt war Liebe. Nicht nur die Liebe der Dichter. Nein. Viel mehr. Wild, grenzenlos, greifbar. Alle Lieben, alle Dinge finden ihre Heimat in der Stille. Sie war zu Hause.

Einmal von den Armen der Stille umfassen, würde Eleonora dieser Umarmung nie wieder fern sein.