

Frank Kinslow

Das Q.E.[®]
Praxisbuch

Mit allen Original-Übungen!

Vom Autor
des Bestsellers
QUANTENHEILUNG

Quantum
Entrainment[®]



VAK

Frank Kinslow
Das QE®-Praxisbuch

Reihe **Quantum Entrainment**[®]

Bücher:

- Frank Kinslow: *Quantenheilung*
- Frank Kinslow: *Quantenheilung erleben*
- Frank Kinslow: *Suche nichts – finde alles!*
- Frank Kinslow: *Eu-Gefühl!*
- Frank Kinslow: *Martina und das Ungeheuer*

Audio-CDs:

- Frank Kinslow: *Quantenheilung – Das Hörbuch*
- Frank Kinslow: *Quantenheilung – Meditationen und Übungen*
- Frank Kinslow: *Quantenheilung im Alltag 1*
- Frank Kinslow: *Quantenheilung im Alltag 2*

DVD:

- Frank Kinslow: *Quantenheilung LIVE*

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

Das gesamte Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:
www.vakverlag.de

Stand 2013

© 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 (Paperback)

ISBN 978-3-95484-098-4 (ePub)

ISBN 978-3-95484-099-1 (Kindle)

ISBN 978-3-95484-100-4 (PDF)

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

Widmung

Für meine Leser, in Dankbarkeit und Wertschätzung

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

TEIL I

Quantum Entrainment®



**Die Qualität Ihres
Gewahrseins
bestimmt Ihre
Lebensqualität.**

Kapitel 1:

Die Freuden des Menschseins in ihrer Gänze genießen

Ein Leben in Fülle führen

Was wäre, wenn ich Ihnen sagte, Sie leben nur Ihr halbes Leben? Dass das Bewusstsein für etwas, das Sie bereits besitzen, Ihre Lebenserfahrung unendlich bereichern könnte? Dass Sie bereits heute beginnen können, Ihr Leben zu 100 Prozent zu leben? Wären Sie interessiert? Nun, ich hoffe es doch! Wachstum ist schließlich ein müheloser und natürlicher Ausdruck des Lebens. Es ist Teil der menschlichen Erfahrung, zu forschen und Grenzen zu überschreiten, nach Bedeutung und Sinn zu suchen und schließlich herauszufinden, welche Melodie wir in der bemerkenswerten Symphonie spielen, die wir das Leben nennen.

Das Buch, das Sie gerade in den Händen halten, wird Ihnen zeigen, wie es geht. Es wird Ihnen die andere Seite Ihres Lebens vorstellen – fruchtbares Land, das bei den meisten von uns brach liegt. Sobald Sie diese andere Seite entdeckt haben, werden Sie entdecken, was Ihnen bislang gefehlt hat und können dann aus Ihrer neu gewonnenen Fülle heraus die Samen für Gesundheit, Wohlstand und Zufriedenheit säen.

An dem, was Sie lernen werden, ist nichts Geheimnisvolles oder Unwirkliches. Im Gegenteil: QE basiert auf Beobachtung, unmittelbarer Erfahrung und gesundem Menschenverstand sowie auf der Maxime, dass Wissen aus zwei untrennbaren Teilen besteht, die sich gegenseitig stützen – Verstehen und Erleben. Ich stelle Ihnen in diesem Kapitel beeindruckende Naturgesetze vor, einfache Grundprinzipien, die Ihr Leben für immer verändern werden, sobald Sie sie einmal verstanden und verinnerlicht haben. Was sich wie Prahlerei anhören mag, ist mittlerweile für Tausende von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen greifbare Wirklichkeit. Die Prinzipien richten sich unmittelbar an das, was uns allen gemeinsam ist. Sie



erden uns auf den Weg zur vollständigen Erfahrung der Freuden des Menschseins.

Dieses Buch ist randvoll gepackt mit Dutzenden bewährter Übungen, mit deren Hilfe Sie Ihre tiefsten Wünsche bestimmen und ihnen Ausdruck verleihen können. Die Grundprinzipien erklären sich von selbst und die Übungen wirken sofort. Sie müssen mir nicht blind vertrauen, sondern Sie können all dies in ein paar Minuten selbst überprüfen. Die Haupttechnik des Kinslow-Systems ist Quantum Entrainment® (QE®), ein eindrucksvoll und wissenschaftlich klingender Name. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken: QE ist ein einfacher Prozess, der so natürlich ist wie der nächste Atemzug. Wenn Sie diese Zeilen lesen können, haben Sie alles, was Sie für den Anfang brauchen. Dank der kinderleichten QE-Technik werden Sie Ihr Bewusstsein schnell für eine tiefere Bedeutung und Wertschätzung öffnen und mit Ihren wahren Wünschen und Zielen in Kontakt kommen. Es bedarf nur ein wenig Aufmerksamkeit und Einsatz und wird Ihnen eine reiche Ernte bescheren.

Das Prinzip der universellen Harmonie

Leben ist Gleichgewicht. Das Leben ist perfekt, genau so, wie es ist. Das haben wir alle sicher schon häufig in dem einen oder anderen Zusammenhang gehört. Aber haben wir wirklich verstanden, was dies in der Tiefe bedeutet? Normalerweise glauben wir, dass unser Leben im Gleichgewicht ist, wenn wir nicht zu viel arbeiten und unsere restliche Zeit und Energie auf Familie, Freizeitaktivitäten, die Beschäftigung mit geistigen und spirituellen Dingen sowie Zeit für uns alleine aufteilen. Leider hat sich gezeigt, dass dies nur ein Teil der Wahrheit ist, denn wir erzeugen so lediglich ein oberflächliches Gleichgewicht, das unsere Schaffenskraft und – wichtiger noch – unsere Lebensqualität erheblich beeinflusst. Sobald Sie gelernt haben, was echtes Gleichgewicht ist, wird es Ihnen erstaunlich leicht fallen, es in Ihrem täglichen Leben umzusetzen. Das liegt daran, dass es für Menschen eigentlich ganz natürlich und normal ist, im Gleichgewicht zu leben. Wir haben alles, was wir dafür brauchen – wir haben es bislang nur nicht richtig eingesetzt. Das wird sich jetzt ändern. Der folgende Text ist



ein überarbeiteter Auszug aus meinem Buch *Suche nichts – finde alles*. Er zeigt Ihnen, wie Sie das Prinzip der universellen Harmonie anwenden können.

Zwei einfache Regeln

Ein „Umschalten“ Ihrer Wahrnehmung kann viel Verwirrung aus Ihrem Leben beseitigen. Ich möchte Ihnen zwei einfache Regeln vorstellen; sie erleichtern Ihrem Verstand diesen Wechsel der Sichtweise, der selbst erzeugtes Leiden massiv lindern wird. Mein ganzes Erwachsenenleben hindurch habe ich mich von diesen beiden einfachen Einsichten leiten lassen. Sie haben mir Trost gespendet und eine Richtung gewiesen. Das erste ist der Grundsatz der universellen Harmonie, die Einsicht: „Das Leben ist Harmonie.“ Das heißt, es herrscht immer eine Ordnung im Universum, auch wenn es nicht so erscheint. Das zweite Diktum lautet: „Die Welt ist nicht so, wie ich sie wahrnehme.“ Mir ist es unmöglich, in jeder sich mir bietenden Situation alles zu wissen, zu fühlen oder wahrzunehmen – deshalb ist mein Verständnis zwangsläufig lückenhaft. Diese schlichten Grundannahmen haben meine persönliche Entwicklung tief gehend beeinflusst. Wenn die Welt nicht in Harmonie wäre, könnte ich Leiden oder eine Einschränkung als natürlich akzeptieren. Wenn ich den Eindruck hätte, meine Sicht der Welt sei vollständig, dann könnte ich meine Einstellung als die „korrekte“ empfinden. Wann immer ich ins Stocken geriet oder mich in eingefahrenen Geleisen bewegte, rief ich mir selbst ins Gedächtnis, dass das Leben im Grunde genommen freudvoll sei und dass meine Wahrnehmung diese Fülle nicht widerspiegele.

Schon bald schaute ich hinter die Kulissen. Allmählich brachten die beiden einfachen Regeln mich dazu, meinen Griff zu lockern und das Leben wie eine dahinplätschernde Melodie an mir vorüberziehen zu lassen. Das ist übrigens eine recht gute Analogie. Wir genießen Musik dann am intensivsten, wenn wir die Melodie wie einen Fluss durch unser Bewusstsein strömen lassen. Falls wir auch nur an einer einzigen Note festhalten, entgeht uns die Gesamtwirkung der Komposition. Unser Leben sollte, genau wie die Musik, frei dahinfließen



können. Indem wir an Menschen, Vorstellungen und Dingen *festhalten*, unterbrechen wir den Fluss und machen die Melodie zunichte.

Sie und ich, wir sind *gleich* und wir sind völlig *unterschiedlich*. Wir verbinden uns miteinander über unsere Gleichheit. Unsere Unterschiede verleihen unserer Gleichheit Süße. Wenn diese beiden Gegensätze ins Gleichgewicht kommen, profitiert alles davon. Das war immer schon das Rezept für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Ich teile Ihnen dies hier nicht deshalb mit, weil ich glaube, Sie wüssten es nicht, sondern weil Sie es vergessen haben könnten. Nach diesen beiden Prinzipien lebe ich, nicht aufgrund einer umständlichen Philosophie, sondern weil sie aus meinem früheren Leben als Kind zu mir kamen. Sie waren die Leitsterne der Kindheit, bevor ich die Zeit lernte und der Raum angefüllt wurde mit „notwendigen“ und „praktischen“ Werkzeugen für ein erfolgreiches Leben. Falls Sie die Gültigkeit dieser beiden einfachen Regeln überprüfen wollen, dann fangen Sie nicht an, sich an Vergessenes zu erinnern. Beginnen Sie da, wo Sie jetzt gerade sind, sodass nicht Ihre Hoffnungen oder Erinnerungen die Regie über Ihr Denken und Handeln übernehmen.

Das Prinzip der dynamischen Stille

Das Prinzip der dynamischen Stille besagt, dass Bewegung aus der Stille entsteht, Energie aus dem Nichts hervorbricht und es in jedem Chaos eine natürliche Ordnung gibt. Dieses Prinzip wird nicht oft umgesetzt, weil wir in der Regel vor allem Wert darauf legen, dass die Dinge erledigt werden. Dabei vergessen wir, dass alle erschaffenen Dinge – kosmisches Gas und Amöben ebenso wie Kugelschreiber – aus der absoluten Stille entstehen. Sie haben richtig gelesen: Jedes Ding und jeder Gedanke, alles, was existiert, ist aus der Stille entstanden. Die Quantenphysik hat diese Stille, diese bewegungslose Nicht-Energie, als implizite Ordnung definiert. Es ist die formlose Form, aus der im Feuer der Schöpfung alle Formen und die energetischen Interaktionen zwischen allen Formen entstehen. Es ist die Lücke zwischen den einzelnen Gedanken, die jeder von uns hat, Generation für Generation.



**Gewahrsein ist
immer und überall,
wir schenken
ihm nur keine
Aufmerksamkeit.**

Dieses außerordentliche Prinzip zu verstehen, reicht allein nicht aus. Erst wenn wir mit dieser grenzenlosen Nichtenergie in Kontakt gekommen sind, können wir auf die Harmonie und Kraft der Schöpfung zugreifen. Wie Sie schon bald selbst erfahren werden, ist die Fähigkeit, in Kontakt mit der absoluten Stille zu treten, in jedem Menschen angelegt, und es bedarf nur einer kleinen Verschiebung des Blickwinkels, um dies wahrzunehmen. Kontakt entsteht nicht über unseren Körper oder unseren Verstand, sondern über unkompliziertes Gewährsein. Aus dem unvoreingenommenen Gewährsein der absoluten Stille heraus können wir um das alles transzendierende Muster von Harmonie, Gesundheit und Liebe herum transformiert werden.

Das Prinzip von Stille und Neuordnung

Das Prinzip von Stille und Neuordnung macht uns bewusst, dass sich das Leben, wenn wir der Stille gewahr sind, zu unseren Gunsten neu ordnet. Wie ich bereits ausgeführt habe, hat das Leben zwei Seiten – die aktive und die stille. Wenn wir der stillen Seite gewahr sind, zeigt sich die Fülle auf der aktiven Seite. In der Regel unterstützen wir die aktive Seite und ignorieren die andere. Wir sind der Meinung, dass ausreichender Schlaf und ein paar ruhige Minuten mit einer Tasse Kaffee und der Morgenzeitung unser tägliches Pensum an Ruhe und Erholung abdecken. Weit gefehlt!

Wahrscheinlich leben Sie in einer Industriegesellschaft, in der sich alles um das Machen dreht. Denken Sie einmal darüber nach. Wie häufig am Tag machen Sie tatsächlich nichts? Wenn Sie einmal unverhofft ein paar Minuten Zeit haben, dann geschieht dies zumeist nicht aus freien Stücken. Sie warten vielleicht auf jemanden, der sich verspätet hat, oder es ergibt sich ein unerwarteter Leerlauf mitten am Tag. Was machen Sie? Sie halten nach etwas Ausschau, das Sie *tun* können, oder? Vielleicht greifen Sie zu einem Buch oder einer Zeitschrift und beginnen zu lesen, oder Sie hören Ihre Mobilbox ab oder Sie versenden eine SMS, in der Sie darüber klagen, wie langweilig es ist, hier nur so dumm herumsitzen. Wenn Sie QE kennengelernt haben, wird Ihnen nie mehr lang-



weilig sein. Irgendwie hat sich in unserem Kopf die Idee festgesetzt, dass wir ständig in Bewegung sein müssen und dass das Nichtstun bloße Zeitverschwendung ist. Vielleicht fühlen wir uns sogar schuldig, wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen.

„Das ist doch nur normal“, werden Sie mir vielleicht entgegen. „Wie sonst sollten wir zu noch effektiveren Menschen werden? Und außerdem kennt die Natur kein Vakuum.“ Nun, vielleicht ist dies wahr in Bezug auf die Natur, aber es ist nicht Ihre wahre Natur.

„Aber haben Sie nicht gerade noch behauptet, dass wir geboren werden, um zu wachsen?“

Ja, das habe ich gesagt. Aber wenn wir wissen wollen, wie es ist, die Freuden des Menschseins gänzlich zu genießen, müssen wir damit beginnen, etwas mit großen Auswirkungen zu tun. Etwas, von dem wir wissen, dass es absolut richtig ist, das wir aber bislang schmerzlich ignoriert haben: nämlich uns Ruhe zu gönnen.

Viele Menschen glauben, dass der Erfolg mit steigender Aktivität zunimmt. Sie glauben, dass viele Stunden harter Arbeit die beste Möglichkeit darstellen, das zu bekommen, was sie brauchen. Sofern ein stressiges Leben voller kaputter Beziehungen und mit wachsenden gesundheitlichen Problemen das ist, was sie brauchen, dann haben diese Menschen recht. Andernfalls nicht. Erfolg basiert im tiefsten Sinne auf Ruhe. Was bedeutet das? Es ist ganz einfach: Wenn Körper und Geist ausgeruht sind, sind sie produktiver, als dies bei einem nicht ausgeruhten Körper und Geist der Fall ist. Was genau verstehe ich nun unter „Ruhe“? Schön, dass Sie nachgefragt haben.

Wir Menschen kennen in der Regel drei Hauptbewusstseinszustände – den Wachzustand, das Träumen und den Tiefschlaf. Wenn wir wach sind, sind Geist und Körper aktiver als im Tiefschlaf. Beim Träumen sind Körper und Geist nicht so aktiv wie im Wachzustand, aber auch nicht so ruhig wie im Tiefschlaf. Im März 1970 stellte Dr. Robert Keith Wallace im *Science Magazine* einen vierten Haupt-Bewusstseinszustand vor, der sogar noch tiefer geht als der Tiefschlaf und den er als „wachen, hypometabolischen, physiologischen Zustand“ bezeichnet. Für unsere Zwecke wollen wir dies hier einfach



einmal „einen wirklich sehr tiefen Ruhezustand“ nennen. Das Interessante an diesem sehr tiefen Ruhezustand ist, dass Ihr Geist im Vergleich zum Tiefschlaf tatsächlich ziemlich hellwach ist.

In späteren Arbeiten wies Dr. Wallace dann nach, dass dieser Zustand einer wirklich tiefen Ruhe ausgesprochen förderlich für unseren Körper, unseren Geist und unsere Fähigkeit ist, ein produktives und erfülltes Leben zu führen. So wurde wissenschaftlich belegt, dass die restlichen drei Zustände ins Gleichgewicht kommen, wenn wir dieses Zustands tiefer Ruhe gewahr werden. Das bedeutet vor allem eines, nämlich dass es kein Luxus ist, sondern vielmehr eine Notwendigkeit, diesen vierten Ruhezustand zu erfahren. Denn wie Sie bereits wissen, sind Gleichgewicht und Ausgewogenheit wichtige Voraussetzungen dafür, die Freuden des Menschseins gänzlich zu genießen.

Sie fragen sich nun sicherlich, was Sie tun können, um den Zustand dieser sehr tiefen Ruhe zu erfahren? Müssen Sie sich die Beine verknoten und still sitzen, jeden Tag zehn Kilometer joggen oder anfangen positiv zu denken? Keineswegs. Wenn Sie von einem Ruhezustand in einen anderen übergehen, ist dies eine natürlich Funktion Ihres Körper-Geist-Systems, richtig? Wenn Sie müde sind und einschlafen wollen, müssen Sie einfach nur aufhören sich zu bewegen und sie schlafen von selbst ein. Auch wechseln Sie ganz automatisch und mühelos zwischen Traum- und Tiefschlafphasen hin und her. Wenn Sie ausreichend ausgeruht sind, wachen Sie von selbst auf. Der Zustand tiefer Ruhe ist ebenfalls natürlich und wird daher einfach und mühelos erlebt.

Mühelos bedeutet, dass Sie nichts *machen* müssen. Haben Sie jemals *versucht* einzuschlafen? Dann werden Sie sicher festgestellt haben, dass dies Sie zuverlässig wach gehalten hat. Genauso verhält es sich mit dem Erreichen des tiefsten Ruhezustands. Wenn Sie es *versuchen*, werden Sie ihn nicht erreichen.

Nun werden Sie sich sicherlich fragen, wie Sie etwas tun können, ohne es zu *machen*?

Hier kommt nun Quantum Entrainment ins Spiel. QE zeigt Ihnen, wie Sie auf natürliche Weise vom Wachzustand in einen tiefen Ruhezustand überwechseln. Wie bereits zuvor



erwähnt, ist dies ein natürlicher menschlicher Vorgang, den wir jedoch seit Langem ignorieren. Eigentlich wäre es die Aufgabe unserer Eltern und Lehrer gewesen, uns all das zu vermitteln. Aber auch sie kannten ihn nicht, denn ihre Eltern und Lehrer wussten ebenfalls nichts davon. Ich werde weiter hinten noch einmal darauf eingehen. Für den Moment wollen wir uns nun darauf konzentrieren, diesen tiefsten Ruhezustand in uns zu finden und zu erfahren.

Bevor Sie ganz natürlich einschlafen, wird Ihnen bewusst, dass Sie müde sind. Wenn Sie wieder aufwachen, wird Ihnen bewusst, dass die Schlafenszeit vorbei und es an der Zeit ist, den Tag zu beginnen. Uns interessiert in diesem Zusammenhang vor allem das, was Ihnen *während* des Übergangs vom Wachsein zum Schlaf beziehungsweise vom Schlaf zum Wachsein bewusst ist. Schauen wir uns das doch einmal genauer an.

Der charakteristischste Aspekt des Wachseins ist das Bewusstsein. Wenn Sie sich im Tiefschlaf befinden und auch während der meisten Traumphasen sind Sie nicht bewusst. Wenn es Ihnen so geht wie den meisten Menschen, dann scheint Ihr Bewusstsein während des Wachzustands gedankenverloren umherzuwandern. Sie laufen sozusagen auf Autopilot, bis Ihre volle Aufmerksamkeit erforderlich ist. Es ist so ähnlich wie beim Autofahren: Die meiste Zeit sind Sie mit den Gedanken ganz woanders, sobald aber die Bremslichter des Fahrzeugs vor Ihnen aufleuchten, kehren Sie sofort ins Hier und Jetzt zurück.

Ihr Bewusstsein ist auch der Ausgangspunkt, um in den Zustand tiefster Ruhe zu gelangen. Sie durchlaufen diese Ebene übrigens jedes Mal, wenn Sie von einem Ruhezustand zum nächsten wechseln. Wenn Sie vom Wachzustand in den Schlaf gleiten und vom normalen Schlaf in die Traumphase, dann gelangen Sie immer in den tiefen Ruhezustand, der dazwischen liegt. Es ist so, als hätte man drei Pools, von denen der erste ein normales Schwimmbecken, der zweite ein Whirlpool und der dritte ein isolierter Floating-Tank ist. Das Schwimmbecken steht für den normalen, aktiven Wachzustand. Der Whirlpool hilft Ihnen, die körperlichen und emotionalen Anspannungen des Tages abzuwerfen. Er repräsentiert den Traumzustand, und der isolierte Floating-Tank steht natürlich



für den Tiefschlaf. Wenn Sie von einem Becken ins nächste gelangen wollen, dann steigen Sie erst aus dem einen aus, bevor Sie das nächste betreten. Möchten Sie beispielsweise vom Schwimmbecken in den Whirlpool wechseln, müssen Sie zuerst aus dem Schwimmbecken steigen, dann erst können Sie in den Whirlpool gehen. Gleiches gilt natürlich, wenn Sie vom Whirlpool in den Floating-Tank wechseln möchten. Ganz einfach, oder? Wenn Sie sich in keinem Becken befinden, dann sind Sie zwar immer noch da, aber Sie können keine der Annehmlichkeiten eines Pools genießen. Sie befinden sich in einer Art Zwischenzustand, während Sie sich von einem Pool zum nächsten bewegen. Diese Analogie wird uns helfen zu verstehen, wo wir den tiefsten Ruhezustand finden und wie wir ihn erfahren können.

Manchmal fällt Ihnen vielleicht auf, dass Sie kurz vor dem Einschlafen frei von weltlichen Gedanken und Gefühlen sind. Sie befinden sich in einer Art Schwebезustand, in dem Ihr Geist wach ist, Sie aber über nichts Bestimmtes nachdenken. Es ist ein kurzzeitiges Gewahrsein, ebenso sanft wie flüchtig. Ein ruhiger und friedvoller Zustand, der sich sanft in der Bewusstlosigkeit des Tiefschlafs auflöst. Wenn Sie von selbst aufwachen, bemerken Sie vielleicht ebenfalls diesen ruhigen, friedlichen Bewusstseinszustand, bevor Ihr Verstand einsetzt und über all das nachdenkt, was Sie an diesem neuen Tag erledigen wollen. In unserem Bild mit den drei Pools entspricht dieser sanfte, gedankenfreie Bewusstseinszustand der Zeit, in der Sie von einem Pool zum anderen wechseln. Jedes Mal, wenn wir von einem Ruhezustand zum nächsten wechseln, durchlaufen wir diesen friedlichen Zustand reinen Gewahrseins. Und das ist gleichzeitig ein guter Name für ihn: reines Gewahrsein. Ab hier werde ich den Zustand tiefster Ruhe als reines Gewahrsein bezeichnen – den Punkt, an dem wir die reine Bewusstheit wahrnehmen. Nun kennen Sie die vier wichtigsten Bewusstseinszustände, die Sie erleben: Wachsein, Schlafen, Träumen und reines Gewahrsein. Im nächsten Kapitel werden Sie lernen, wie Sie des reinen Gewahrseins gewahr werden und es „benutzen“ können, um Ihr Leben auf Ihrem Weg zum vollständigen Erfahren der Freuden des Menschseins ins Gleichgewicht zu bringen. Allerdings müssen wir vorher noch über ein paar andere Grundprinzipien sprechen. Am



besten schauen wir uns zunächst einmal an, wie viel tiefe Ruhe durch reine Bewusstheit vonnöten ist, um einen aktiven Lebensstil auszugleichen.

Das Prinzip des Fortschritts

Sobald das Prinzip von Stille und Neuordnung zu einem Teil Ihres Lebens wird, greift automatisch das Prinzip des Fortschritts. Das Prinzip des Fortschritts zeigt, dass Ihre Aktivitäten umso organisierter und dynamischer werden, umso mehr Stille Sie in Ihr Leben einladen.

Stille wirkt sich auf zweierlei Weise aus: Wenn ein Gewahrsein für die reine Bewusstheit die Zustände von Wachheit, Tiefschlaf und Träumen ausgleicht, werden Ihre Handlungen geordneter und dynamischer. Ein höheres Maß an Ordnung und Energie bedeutet, dass Sie wesentlich mehr Erfolge haben und diese leichter und schneller erzielen. Lassen Sie uns einmal einen Blick darauf werfen, wie das Prinzip des Fortschritts genau funktioniert.

Wenn wir nachts nur wenig Schlaf bekommen, sind wir am nächsten Tag mit weniger Effektivität und Freude bei dem, was wir tun. Das Gegenteil ist der Fall, wenn wir ausreichend lange und tief geschlafen haben. Aufgaben, die uns schwerfallen, wenn wir müde sind, erledigen wir ausgeschlafen mühelos und präzise. Wir neigen weniger zu Negativität, wenn wir ausgeruht sind. Die Zeit vergeht schneller und wir gehen mit Schwung und vielleicht sogar einem fröhlichen Lied auf den Lippen durch den Tag. Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie tiefere Ruhe und Erholung dazu führen, dass unser Tag energiegeladener und erfüllender verläuft. Denn es stimmt: Je ausgeruhter wir sind, umso lebendiger und energiegeladener sind wir auch. Bislang war Tiefschlaf die tiefste Erholung, die wir kannten. Und obwohl reines Gewahrsein, der tiefste Ruhezustand, den Dr. Wallace erforscht hat, so natürlich ist wie die anderen drei, scheinen wir ihn vergessen zu haben. Hier setzt Quantum Entrainment an. Wenn wir QE praktizieren, „erinnern“ wir uns an die reine Bewusstheit. Wir werden ihrer gewahr, während wir wach sind, und erleben so das reine Gewahrsein. Das ist zwar nicht ganz korrekt, aber wir können



Sie müssen überhaupt nichts vom Gewahrsein verstehen, damit es in Ihrem Leben „Wunder“ wirken kann.

es zunächst einmal so stehen lassen, da es hilfreich für unser Verständnis ist. Ich werde diesen Ansatz noch verfeinern, sobald Sie das reine Gewahrsein selbst erfahren haben und bereit sind, Ihre Energie zu steigern und Ihre Schaffenskraft zu erhöhen.

Fassen wir also noch einmal zusammen: Jedes Mal, wenn wir von einem Ruhezustand zum nächsten wechseln, erleben wir reines Gewahrsein. Wenn wir jedoch nicht gewahr sind, können wir das Gewahrsein auch nicht als Werkzeug für mehr Wohlstand, Produktivität und Freude nutzen. Dann sind wir wie ein Durstiger, der seinen Becher verkehrt herum in die helfende Quelle taucht – er ist immer noch leer, wenn er ihn wieder herausnimmt. Um also unseren Becher der „Freuden des Menschseins“ zu füllen, ist es wichtig, der reinen Bewusstheit gewahr zu werden und in den Zustand des reinen Gewahrseins einzutreten. Und genau darum geht es bei QE. Wir praktizieren QE im Wachzustand und werden unmittelbar der reinen Bewusstheit gewahr. QE zu praktizieren zeigt uns, wie wir unseren tiefsten Ruhezustand erleben können, während wir denken, handeln und leben. Ahnen Sie bereits, was wir dadurch erreichen? Wir vervollständigen unser Leben. Wir fügen die absolute Stille des reinen Gewahrseins hinzu, um die dynamische Seite des Lebens zu unterstützen. Wir sind nicht länger im Ungleichgewicht, eine auf dem Kopf stehende Pyramide voller eifriger Aktivität, die leicht umzuwerfen ist. Stattdessen steht die Basis unserer Pyramide fest auf dem Fundament der reinen Bewusstheit, und von diesem Fundament tiefer Ruhe aus können wir vollständig leben und lieben.

Ihre nächste Frage wird womöglich lauten, wie viel Arbeitsaufwand das Praktizieren von QE und das Erfahren des tiefsten Ruhezustands mitten am Tag mit sich bringt. Die Antwort lautet: nahezu keinen. Erinnern Sie sich daran, dass das reine Gewahrsein ganz natürlich ist. Das bedeutet, dass Sie schon alles haben, was Sie benötigen. Nur weil Sie es bisher noch nicht getan haben, bedeutet dies nicht, dass es für Sie nicht ganz natürlich ist. Der umgekehrte Fall, also der reinen Bewusstheit nicht gewahr zu sein, ist sogar viel schwieriger. Betrachten wir es doch einmal so: Wie schwer fällt es Ihnen einzuschlafen, wenn Sie müde sind? Das ist recht einfach, oder? Sie müssen einfach nur aufhören sich zu bewegen und