

Frank Kinslow

Suche *nichts* – finde *alles!*

Wie Ihre tiefste Sehnsucht sich erfüllt
Vom Autor des Bestsellers »Quantenheilung«

Quantum
Entrainment®



Frank Kinslow
Suche nichts – finde alles!

Reihe *Quantum Entrainment*®

Bücher:

- Frank Kinslow: *Quantenheilung*
- Frank Kinslow: *Quantenheilung erleben*
- Frank Kinslow: *Suche nichts – finde alles!*
- Frank Kinslow: *Quantenheilung-Taschenkalender 2012*
- Frank Kinslow: *Eu-Gefühl!*
- Frank Kinslow: *Martina und das Ungeheuer* (erscheint im Februar 2012)

Audio-CDs:

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

DVD:

- Frank Kinslow: *Quantenheilung live*

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, Inc., Sarasota (Florida)

Quantum Entrainment®, *QE*®, *Eu-Gefühl*®, *QE-Intention*®, sind registrierte Wortmarken von Frank Kinslow und der VAK Verlags GmbH. *Eufeeling*™ ist eine Benutzungsmarke von Frank Kinslow und der VAK Verlags GmbH und zur Registrierung angemeldet.

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 komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:

www.vakverlag.de

Stand 2013

© 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 (Printausgabe)

ISBN 978-3-95484-101-1 (ePub)

ISBN 978-3-95484-102-8 (Kindle)

ISBN 978-3-95484-103-5 (PDF)

Inhalt

Einführung	8
1. Wer bin ich?	18
<i>Erfahrung 1 – Die Gedanken anhalten</i>	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
<i>Erfahrung 2 – Grenzenlosen Raum wahrnehmen</i>	81
6. Sorgen um die Zukunft?	91
<i>Erfahrung 3 – Angst und Sorgen auflösen</i>	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
<i>Erfahrung 4 – Die Tor-Technik</i>	165
<i>Erfahrung 5 – Negative Emotionen auflösen</i>	169
12. Wie Sie körperlichen Schmerz zum Verschwinden bringen	190
<i>Erfahrung 6 – Ihren feinstofflichen Körper wahrnehmen</i>	197
<i>Erfahrung 7 – Körperlichen Schmerz auflösen</i>	206
13. Die „perfekte“ Beziehung	211
14. Wie Sie zum Nicht-Wissen gelangen	232
<i>Erfahrung 8 – Das Nicht-Wissen erlangen</i>	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 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 Bewusstseinsweiterung 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 energiegeladener, schöpferischer und liebevoller. 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 Schummerzustand 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 unterschwelligem „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 „rechts-hirnigen“. 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 Frieden 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 Frieden 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 Frieden 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 vermittele 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

1. Wer bin ich?

„Ich pin wassich pin.“

Popeye, der Seemann

Ich habe mich nie ganz auf das Erwachsensein eingelassen. Ich erinnere mich, wie selig ich mit einem Stock auf der Erde malte oder den schneeweißen Wolken zuschaute, die bedächtig am tiefblauen Himmel entlangzogen; oder wie ich staunend verfolgte, wie ein Trautropfen mit jedem einfühlsamen Windstoß darum rang, sich aus einem Spinnennetz zu befreien. Kinder schauen wie Heilige.

Kindheit und Erwachsenenalter sollten nicht miteinander auf Kriegsfuß stehen, das habe ich schon immer so empfunden. Das war mein Gefühl als Kind, als ich mich auf das Erwachsensein vorbereitete. Die meisten von uns kapitulieren bekanntlich. Und dann vergessen wir. Wir lassen uns von dem Zuwachs an Macht verführen, der mit dem Erwachsenwerden verbunden ist.

Ich bin aus dem Spiel ausgestiegen

Meine Kindheit verbrachte ich nach dem Zweiten Weltkrieg in Japan. Mit zehn Jahren erkannte ich erstmals den Widerstreit zwischen der Unbefangenheit des Seins und der Berechenbarkeit des Kontrollierens. Die Situation war folgende:

Ich hatte mit der Sportart Judo angefangen. Jeden Abend brach ich gleich nach dem Abendessen zum Dojo auf; meinen zusammengeroll-

ten Judoanzug trug ich am braunen Gürtel über der Schulter. Ich ging an kleinen, schwach beleuchteten Häusern vorbei, die in den schmalen, gewundenen Straßen von Yokohama eng an eng standen, wie Nachbarn, die über den hinteren Gartenzaun den letzten Klatsch aufschnappten, bevor die Dunkelheit Stille gemahnte. Aus Hibachi-Öfen, in denen Holz verbrannt wurde, durchzogen dünne, graue Rauchschwaden wie Geisterschlangen die ruhige Luft. Erst regten sie sich nicht, dann atmeten sie in der Dunkelheit und verschwanden langsam durch die Holzschindeldächer. Bald darauf pflegte der Soba-Mann zu kommen. Wie ein im ruhigen Wasser ausgeworfenes Fischernetz drang der gefühlvolle Ruf des Nudelverkäufers („Soobaaaa“) in die Häuser und zog dadurch die Gedanken der Bewohner auf sich wie das Fischernetz silberne Fische.

Ich bog dann von der Straße ab in einen der zahlreichen verschlungenen Fußwege, die die Häuser voneinander trennten. Nur noch wenige Schritte und ich stieß auf einen Hof mit Gärtchen und auf das Haus, in dem ich bei meinem Meister Judo lernte.

Der Meister war damals weltweit einer von nur vier Trägern des Schwarzgurtes 10. Dan, der höchsten Auszeichnung in dieser Sportart. Ich spürte es zwar, erfuhr aber erst später, dass er auch von Frieden beseelt war. Er redete nicht viel, doch wenn er etwas sagte, drang sein Friede tiefer ein als seine Gedanken.

Mein Friede hingegen war im Schwinden begriffen. Ich bereitete mich ja auf das Erwachsensein vor. Als Amerikaner war ich körperlich größer als die meisten meiner japanischen Trainingspartner. Statt durch Technik bezwang ich meine Gegner lieber mit Gewalt. Eines Abends stellte der Meister mich buchstäblich groß heraus, als den Stärksten in diesem Kurs, er jubelte mich geradezu hoch. An diesem Tag sollte ich gegen einen Jungen antreten, der mir gerade mal bis zum Nabel ging. Erfüllt vom jüngsten Lob des Meisters, war ich mir des Ausgangs gewiss. Ich erinnere mich noch heute an meine Vision, wie ich diesen Kampf gewinnen würde: Ich plante, eine komplizierte und recht exotische Bewegung auszuführen und diese halbe Portion durch

das Fenster aus Papier in den Hof zu befördern. Doch zu meinem Glück kam es ganz anders, als ich geplant hatte. Das ist eine schmerzliche Geschichte, deshalb fasse ich mich kurz:

Mein wendiger kleiner Gegner weigerte sich immer wieder, den Kurs vorzeitig durch das Seitenfenster zu verlassen – ja, er machte ein „Gegenangebot“, das ich nicht „abschlagen“ konnte. Ich erinnere mich, an diesem Abend einige Male die Decke angeschaut zu haben. Das hatte ich ursprünglich zwar keineswegs im Sinn, doch irgendwie gewöhnte ich mich an die Vorstellung. Ich glaube, die Vertreter der Verhaltenstherapie nennen so etwas „Neukonditionierung“. Mein Rücken und die Matte, die sich bisher recht fremd waren, wurden gute Freunde. Obwohl der Kampf wahrscheinlich nur zehn Minuten dauerte, kamen mir diese wie zehn Stunden vor. Alle Anwesenden im Dojo verkniffen sich taktvoll ein Lächeln, während der Tsunami-Teufel – wie ich ihn nannte – und ich uns verbeugten und so den Kampf beendeten. Um Salz in meine frischen Wunden zu streuen, teilte mir einer der anderen Schüler mit, der Junge sei erst sechs Jahre alt. Ich habe ihn nie vorher und nie mehr nachher im Dojo gesehen. Meiner Meinung nach war er ein unter Vortäuschung geringen Könnens eingeschleuster Judoka, sozusagen *inkognito* in einen Wettkampf eingeschmuggelt. Ich bin sicher, seine einzige Aufgabe bestand darin, die Runde durch verschiedene Dojos zu machen und aufgeblähte Egos im Judoanzug zurechtzustutzen.

Am nächsten Abend – ich hatte schon erwogen, gar nicht ins Dojo zu gehen – zeigte uns der Meister das *Belly Water System*. Das ist eine „Geist-ist-stärker-als-Materie“-Technik, die die Körperkraft erhöht, indem sie den Geist beruhigt. Als ich die Technik praktizierte, flossen Wut und Demütigung, die ich seit dem Abend zuvor in mir getragen hatte, aus mir heraus wie Wasser aus einem zerbrochenen Gefäß. Ich war leer. An ihre Stelle trat eine ruhige Präsenz oder Gegenwärtigkeit, die mein Tun nur zu beobachten schien. Ich hatte mich wieder mit meinem Selbst vereinigt. In dieser Gegenwärtigkeit war ich sicher, vollkommen. Ich empfand eine Art unerschütterlichen Friedens, der

nirgendwo anders herkommt. Wegen des Kontrastes erinnere ich mich so deutlich daran. Erst war ich wütend und frustriert und dann war ich von einer ruhigen, inneren Stärke umgeben – innerhalb weniger Sekunden. Rückblickend bin ich sicher: Der Meister hatte das alles geplant.

Dieser Friede hob sich noch aus einem anderen Grund in meinem Geist deutlich ab. Bis dahin hatte ich ihn noch nicht oft erlebt. Das Wunder des Lebens begann in meinen Augen zu verblassen. Ich war schon dabei, dem Versprechen nachzugeben, wonach Macht durch schiere Kraft und Gewalt zu erreichen sei. Meine Eltern, meine Lehrer, ja sogar meine gleichaltrigen Kameraden brachten mir bei: Wenn ich erreichen will, was ich mir wünsche oder was sie sich für mich wünschen, dann muss ich sehr selbstdiszipliniert sein, viel Willenskraft aufbringen und hart arbeiten. Das Haar in der Suppe war, dass ich gerade erst die friedliche Kraft der Kindheit wiederentdeckt hatte und dass sie mir gefiel. Einerseits zwickte mich eine spielerische Gegenwärtigkeit in die Fersen. Andererseits wurde mir immer wieder versichert, ich würde mehr Erfolg haben, als ich mir in meinen kühnsten Träumen ausmalen könne, wenn ich nur lernte, mich selbst und mein Umfeld zu steuern und zu kontrollieren.

Ein halbes Jahrhundert ist vergangen, seit ich damals in diesem Dojo in Yokohama den Frieden wiederentdeckte. Ich habe gelernt, meine Umgebung zu kontrollieren, doch nicht so, wie mich meine Lehrer ermuntert hatten. Jetzt lasse ich das mein Selbst für mich machen. Ich bin aus dem Spiel ausgestiegen.

Erwachen

Friede ist, wie ich entdeckt habe, eine Begleiterscheinung. Er resultiert weder aus einer Erkenntnis noch aus einer Anstrengung. Meist kommt er insgesamt zu selten und immer unvorhergesehen, also wenn man nicht nach ihm sucht – das heißt: wenn man nicht weiß, wie man danach suchen soll. Das Geheimnis, wie man inneren Frieden findet, werden wir in diesem Buch lüften. Der Suche nach diesem

Frieden habe ich mein Erwachsenenleben gewidmet. Ich verbrachte viele Jahre in stiller Meditation; ich zog mich buchstäblich auf Berggipfel in exotischen fernen Ländern zurück. Mehrere Stunden eines „normalen“ Tages brachte ich damit zu, zu meditieren und den Frieden zu finden und aufrechtzuerhalten. Nach 35 Jahren hingebungsvoller „spiritueller“ Arbeit war ich dem anhaltenden inneren Frieden keinen Schritt näher als zu Beginn meines Weges. Mutlos und frustriert gab ich die Sache auf. Ich gab alles auf, was mein Leben ausgemacht hatte, und fand an seiner Stelle nur Öde. Auch dort war kein Friede zu finden. Einen letzten winzigen Hoffnungsschimmer hatte ich noch.

Als ich eines Tages in Flint (Michigan) im Café einer Buchhandlung saß und in einen Styroporbecher mit Grüntee starrte, erlosch auch dieser. Danach bewegte sich nichts. Das Universum hatte aufgehört, zu atmen. In dieser Stille war, kaum wahrnehmbar, ein winziger Punkt des Friedens. Als dieser mein Gewahrsein auf sich zog, fühlte ich mich wie Alice, die in den Kaninchenbau fiel. Im Fallen wurde ich kleiner, wie ein Kieselstein, den man von einer hohen Brücke wirft. Unmittelbar vor meinem Ende gab es eine Explosion, die sich anfühlte wie der Urknall, außer dass statt Feuer und Steinen Friede da war. Die Wucht der Explosion erfüllte mein Universum mit einem unerschütterlichen Frieden. Eine *Quantum-Entrainment*-Erfahrung.

Während ich so am Tisch saß, brach die Sonne durch die Wolken hindurch und wärmte meinen Rücken; die Gespräche der Gäste erfüllten das Café und es lief eine Jazz-CD. Ich saß still da, meine Tasse lauwarmen Tees mit den Händen umfassend. Alles war genau wie vorher, nur war der Raum jetzt von einem klaren und strahlenden Licht erfüllt, dem Gesicht des Friedens. Wie sich das gesamte Universum in dieses kleine Café hinein ergossen hatte, in dem schon Menschen und Bücher zuhauf waren, kann ich nicht sagen. Doch es war da und niemand bemerkte es. Galaxien und der Stoff der Schöpfung durchdrangen mühelos unsere Körper, auch das nahm niemand wahr. Mein Atem rührte sich nicht, aber Tränen liefen mir das Gesicht hinunter

und tropften links und rechts neben der Tasse auf den Tisch. Kurz begegnete vom Nachbartisch her eine junge Studentin meinem Blick, dann wandte sie sich rasch ab.

Wie auf einen unsichtbaren Hinweis hin schrumpfte mein Bewusstsein zu einer winzigen Vertiefung in einer schimmernden Energieexplosion und wurde kleiner als das kleinste subatomare Teilchen. Ich sah zu, wie Wolken reiner Energie erstarrten und sich anderen Wolken annäherten. Aus diesen formlosen Nebeln tauchten die lebenden Seelen von Bäumen und Meeren und der fruchtbaren Erde auf, nur um sich wieder in formlose Energie aufzulösen. Ich war überall, größer als das Größte und kleiner als das Kleinste.

Als diese wirbelnden Energien der Schöpfung wieder schwächer wurden, fand ich mich in der alltäglichen Gegenwart wieder, die wir selbstsicher die „reale Welt“ nennen. Augenblicklich kehrte der Geruch von Kaffee und getoasteten Bagels in mein Gewahrsein zurück. Der war alles andere als alltäglich und profan. Meine Tränen trockneten, ich sah wieder klarer. Alles erschien frisch und sauber und von innen her zu leuchten. Auch hier war jede Form Energie. Doch tief in den zartesten Energieformen war noch etwas versteckt. Es war nicht erkennbar, doch ich war mir seiner bewusst. Es war intelligent und gewahr. Vor allem aber war es mitfühlend – nein, „Es“ war Mitgefühl. Und irgendwie war ich „Es“.

Momentum

Der intensive Zustand von innerem Frieden und Glückseligkeit hielt ungefähr fünf Wochen an. Wenn ich meinen Alltagspflichten nachging, stellte ich fest, dass sich eine Art von Mühelosigkeit in meine gewohnten Abläufe eingeschlichen hatte. Ab und zu fühlte ich mich von den Dingen getrennt, als ob der innere Friede mich über das Getöse hinausgehoben hätte, und dennoch war ich so sehr Teil von allem Erschaffenen, dass ich eins damit war. Ich glaube nicht, dass diese Transformation für meine Familienangehörigen oder Freunde wahrnehmbar war. Sie war ebenso subtil wie tiefgreifend. Auch denke

ich nicht, dass die Intensität stark nachließ, vielmehr integrierte ich die Erfahrung. Ich gewöhnte mich daran und alles erschien mir normal, wie vorher – außer einem Punkt: Da war etwas so wunderbar Feines, Delikates, Erquickliches und gleichzeitig völlig Normales, dass ich dieses Buch schrieb, um Ihnen davon zu berichten.

Seit diesem Tag brauche ich nicht mehr nach innerem Frieden zu *suchen*. Sicher, gelegentlich „verliere“ ich ihn, manchmal auch für einen großen Teil des Tages, mitunter noch länger. Doch er kommt immer wieder zurück – und zwar, ohne dass ich mich anzustrengen brauche. Der innere Friede findet zu mir zurück, wie ein Kind zu seiner Mutter läuft, wenn es zu lange von ihr weg war. Wir umarmen einander wie Eltern und Kind und machen gemeinsam weiter und kümmern uns dabei nicht sonderlich um die Härten des Lebens.

Ich bezeichne es als „Momentum“ [Eigendynamik, Kraftimpuls], wenn der Friede sich spontan wieder einstellt. Momentum besagt: Kampf und Frustration, Sorge und Unzufriedenheit lassen nach und haben Sie weniger fest im Griff. Negative Kräfte werden zu harmlosen Gespenstern, denn sie hungern nach chaotischen Emotionen, die sie aufrechterhalten. Wenn wir aufgebracht, verstimmt oder durcheinander sind, können wir tage- oder monatelang, ja sogar jahrelang in diesem Zustand bleiben. Dann kreist der Verstand nur noch um das Problem, kät das verletzende Ereignis wieder und probt Szenarien an Ihrem mentalen Gerichtshof. Ihr Geist wird vollständig von Gedanken vereinnahmt; die Zartheit, die jeder Moment mit sich bringt, entgeht ihm völlig. Im Grunde braucht das unkontrollierte Denken gar kein plötzliches Ereignis, um den Geist von diesem Moment wegzulocken: Sind Sie schon einmal an Ihren Arbeitsplatz gefahren und haben sich nachher an fast nichts mehr erinnert, was Sie auf der Fahrt gesehen haben? Ihr Verstand war anderweitig beschäftigt, während Ihr Körper und Ihr Auto ihn zur Arbeit fuhren. Sie mögen einwenden, auf Ihrem Weg zur Arbeit gebe es ohnehin nichts Bemerkenswertes – doch darum geht es nicht. Außerdem lägen Sie damit falsch. Dieses

übliche Bewusstsein ist ein Problem. Genauer gesagt ist es ein Anzeichen dafür, dass auf einer tieferen Ebene etwas nicht stimmt.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben:

- Erstens wollte ich Ihr Interesse daran wecken, den inneren Frieden in Ihnen selbst zu finden. Sie stehen vor einer einfachen Wahl: Frieden oder Probleme. Letztlich ist das Ihre einzige Wahl.
- Zweitens würde ich Sie gern wissen lassen, wie einfach es ist, im Frieden zu sein. Sie brauchen nicht Ihr Leben darauf zu verwenden, ihn zu finden (wie ich es getan habe). Im Grunde würden Sie damit hundertprozentig sicherstellen, dass Sie *keinen* Frieden finden. Ich würde Sie gern am eigenen Leib erleben lassen, wie innerer Friede Probleme beseitigt, weil er Ihnen gestattet, die Fülle und Schönheit zu genießen, die Ihr Leben ausmachen.
- Und drittens möchte ich, dass Sie „Momentum“ erreichen. Wenn in Ihrem Leben dauerhaft und mühelos Friede herrscht, ist meine Arbeit vollbracht.

Bevor wir tatsächlich Frieden *erleben*, wollen wir uns zwei Fragen anschauen, die es zu beantworten gilt:

Was wollen oder wünschen Sie?

Auf den ersten Blick kommt die Frage „Was wollen Sie?“ ganz arglos daher. Sich etwas zu wünschen, etwas zu wollen, das passiert automatisch. Es erscheint wirklich recht einfach. Ein Wunsch taucht auf und Sie *wollen* den Gegenstand dieses Verlangens, dieses Wunsches. Wenn Sie Hunger haben, wollen Sie etwas zu essen. Wenn Sie sich einsam fühlen, wünschen Sie sich Gesellschaft. Doch woher kommen diese Wünsche? Manche rühren von körperlichen oder psychischen Bedürfnissen her, etwa Durst oder Liebe. Andere scheinen an kein besonderes Bedürfnis geknüpft zu sein. Sie wünschen sich beispielsweise das rote Sportcabriolet statt der praktischeren Familienlimousine. Oder wie sieht es aus mit dem Wunsch nach einem knackigen Po, während Ihr derzeitiger doch völlig „funktionstüchtig“ ist? Was löst dieses Verlangen aus, sich etwas zu wünschen, ohne es zu brauchen,

das einen so aus dem Gleichgewicht bringen kann und das letztlich so zerstörerisch ist?

Falls Sie sich die Zeit nehmen, diese einfache Frage mit mir zu beantworten, verspreche ich Ihnen: Ihr Leben wird sich nicht nur ein wenig verändern, sondern wahrhaftig tiefgreifend. Unmittelbar hinter Ihren Gedanken werden Sie eine verborgene Welt entdecken. Das ist keine Schattenwelt oder eine Widerspiegelung anderer Reiche, die Sie bereits kennen. Die Welt unter der Frage ist tief, umfassend und rein. Es ist die Welt, aus der Ihr derzeitiges Leben Atem holt, die letztendliche Antwort auf die Frage: „Was wollen Sie?“

Dieses Buch kann Ihnen viele faszinierende Türen öffnen, doch letzten Endes gibt es nur eine Tür, durch die Sie hindurchgehen müssen. Es ist nicht notwendig, über diese einzige Erkenntnis hinausblicken. Vielleicht brauchen Sie eine gewisse Vorbereitung, bevor Sie diese Tür durchschreiten können, doch da lässt sich leicht Abhilfe schaffen. Hier wartet eine Menge Arbeit auf Sie und noch mehr Spaß. Sie sind dabei, eine Reise anzutreten, nicht von hier nach dort, sondern sozusagen „vom Hier zum Hören“ [engl.: *from here to hear*]. Sie werden erkennen, dass Sie nirgendwo hinzugehen brauchen, um vollkommen zu sein. Ebenso wenig brauchen Sie etwas dafür zu *tun*! Treffender stellt man sich diese Reise als ein Erweitern vor, als ein Öffnen der Wahrnehmung, das mit der Erkenntnis endet, dass das Leben bereits vollkommen ist.

Falls Ihnen diese Aussage abstrus oder unglaublich erscheint, dann bereiten Sie sich auf eine wilde Fahrt vor. Kommen Sie mit mir und Sie werden selbst das bemerkenswerte Leben kennenlernen, das Ihnen bisher entgangen ist. Sie entdecken die Wissenschaft des Sehens und die Kunst des Seins. In der Natur gibt es keine Probleme. Wenn ein Mensch seine wahre Natur, sein wahres Wesen erkennt, dann lösen Probleme sich auf, so, wie die Sonne in ein ruhiges Meer zu versinken scheint.

Zu Anfang lade ich Sie ein, genau so zu lernen, wie Sie schon Ihr ganzes Leben lang gelernt haben: linear und zielorientiert. Im

Allgemeinen neigen wir dazu, die Dinge zu manipulieren; damit kontrollieren wir unsere Umgebung in gewissem Maß. Das ist normal, aber nicht natürlich – und es birgt Gefahren. Es gibt noch eine umfassendere Art und Weise zu leben, die das zielorientierte Verhalten mit einschließt, es aber in seinen Möglichkeiten weit übersteigt. Sie kommt nicht vom Verstand, sondern von jenseits davon und ist zwar schwer zu erklären, doch leicht zu erfahren, sobald man die richtigen Regeln anwendet. Die Kunst des „Seins“ wird automatisch aufblühen, während Sie in diesem Buch weiterlesen. Das werden Sie an der Leichtigkeit und der Freude merken, die nach und nach Ihren Alltag durchdringen. Die Zeit vergeht wie von selbst und die Probleme lockern ihren Griff. Sie werden sogar die alltäglichsten Erfahrungen bisweilen so sehr wertschätzen, dass Dankbarkeit und Freude Sie erfüllen, ja überwältigen. Wie ein Kind, das in die Welt verliebt ist, werden Sie die Welt mit den Augen der Unbefangenheit und Unschuld betrachten.

Ihre Erfahrung wird immer mit Ihrem Erkennen Schritt halten; dadurch wird Ihre Kenntnis vollständig. Ein Beispiel: Wenn ich Ihnen den Gedanken vorstelle, dass der innere Friede *zwischen* Ihren Gedanken zu finden ist, dann ist es nur recht und billig, dass ich Ihnen auch zeige, wie Sie diesen inneren Frieden selbst erleben können. Sie brauchen keine meiner Aussagen einfach zu glauben. Wenn Sie die Übungen durchführen, können Sie mir aufgrund Ihrer eigenen Erfahrung zustimmen oder widersprechen. Da wir schon bei dem Thema dieser vorgesehenen Übungen sind, die ich „Erfahrungen“ nenne [im Sinne von Selbsterfahrung, Anm. d. Verlags], mag es nützen, schon einmal im Voraus zu betrachten, was Sie da im Verlauf des Buches so erwartet.

In der *ersten Erfahrung* lernen Sie, Ihr Denken anzuhalten. Diese Erfahrung will veranschaulichen, dass *Sie* nicht Ihre Gedanken *sind*. Sie existieren auch dann, wenn Ihr Verstand ruhig ist. Diese Erfahrung soll zwar diesen einen Punkt demonstrieren, doch sie erfüllt auch noch einen anderen Zweck. Falls Sie nur diese erste Übung praktizieren (– machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie bereits versucht haben, Ihren Verstand von Gedanken zu befreien, und es nicht geschafft haben;

diesmal wird es Ihnen keine Mühe bereiten ...), dann werden Sie energievoller und gesünder sein und mehr Vertrautheit mit Ihrer Familie und Ihren Freunden genießen. Und das ist nur die erste Selbsterfahrungsübung. Es folgen sieben weitere, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken, stressbedingte Beschwerden wie Verdauungsprobleme und Bluthochdruck verringern oder Ihr Energieniveau und Ihre geistige Klarheit steigern können. Noch wichtiger aber ist: Sie lernen, körperliche und emotionale Schmerzen sowie die Angst vor dem Tod zu überwinden; und Sie lernen, Probleme endlich auszuräumen.

Wenn diese Nachricht Sie begeistert, dann halten Sie Ihren Hut, Ihre Kappe gut fest. Schmerzen zu überwinden und Probleme auszuräumen ist nur Zeitvertreib. Täuschen Sie sich nicht: Diese Erfahrungen sind von unschätzbarem Wert, um spezifische Ergebnisse zu erzielen. Wenn Sie aber die Meisterschaft des Lebens anstreben, dann müssen Sie vom *Tun* Abstand nehmen und das *Sein* lernen. Und genau das will ich Ihnen sagen. Das ist der Grundtenor dieses Buches: *Sein* ist wirkungsvoller als *Tun*. Wenn Sie die höchste Freude und den tiefsten Frieden erlangen wollen, die dieses Leben zu bieten hat, dann können Sie nichts *tun*, um sie zu erlangen. Die Ganzheit des Lebens liegt jenseits seiner Teile. Ganz egal, wie viel Geld, Macht oder Freunde wir haben – wir können nie genug bekommen, um ganz und gar glücklich zu sein. Dafür brauchen wir inneren Frieden. Wenn wir neue Fertigkeiten erlernen oder neue Beziehungen eingehen, dann tun wir das in der Vorstellung, unsere Umgebung stärker zu kontrollieren. In unserem Denken setzen wir *mehr Kontrolle* mit einem *größeren Glücksgefühl* gleich. Irgendwo tief im Inneren hoffen wir, dauerhaft glücklich zu sein, wenn wir unsere Welt nur ausreichend kontrollieren können. Dieser Irrglaube ist gefährlich und in diesem Buch geht es größtenteils darum, diese Illusion aufzulösen. Es hat noch nie funktioniert, einzelne Teile zu kontrollieren in dem Bemühen, das Ganze zu kontrollieren. Kennen Sie jemanden, der *immer* glücklich ist? – Nein? Damit ist wohl (fast) alles gesagt ...

Was bedeutet das überhaupt, glücklich sein? Streben wir wirklich danach, glücklich zu sein, oder ist auch das eine Täuschung? Darauf gehe ich später noch genauer ein; für den Moment ist wichtig zu wissen, dass das Glücksgefühl nicht das ist, was wir letztendlich wollen. Es ist nicht unser tiefster Wunsch. Glücksempfinden ist Teil des Problems, nicht das Heilmittel. Glücksempfinden ist – wie jener rote Sportwagen – etwas, was Sie *begehren*, aber es ist nicht das, wessen Sie wirklich *bedürfen*. Sie werden noch sehen: Egal, wie gut es Ihnen gelingt, Glück zu finden – es wird Ihnen nicht das bescheren, was Sie wirklich brauchen. Glück hängt von äußeren Umständen ab. Wenn sich die Umstände an Ihrer Glücksdefinition orientieren, dann sind Sie glücklich. Wenn sie das nicht vollständig tun, sind Sie weniger glücklich. Und Sie sind unglücklich, wenn die Dinge so gar nicht nach Ihrem Kopf gehen. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie umso weniger glücklich sind, je mehr Sie sich am Glück festklammern? Warum ist das so? Warum sind Glücksgefühle so flüchtig?

Wir sind glücklich, wenn die Dinge gut laufen. Doch wie oft entsprechen die Ereignisse unseren Erwartungen? Wenn wir auf unser ganzes Leben zurückblicken, erkennen wir leicht, dass die Zeiten, in denen wir wirklich glücklich waren, nur kurzfristige Höhepunkte darstellten. Diese kurzen Glücksgipfel sind eingebettet in die monotonen Tiefebenen des gewöhnlichen Lebens. Freilich hegen wir das zarte Gefühl, etwas erreicht zu haben, wenn wir ein Glücksempfinden erhaschen können, wie kurz es auch sein mag. Es wird zu einer Art Zusage, dass mit uns im Grunde alles in Ordnung ist und dass die Dinge sogar noch besser werden. Doch über dieses unsichere Gefühl von Zufriedenheit blicken wir fast nie hinaus, weil wir uns vor den unbekanntem Kräften fürchten, die sich tiefer in unserem Geist zusammenbrauen, gleich hinter dem Licht. Wenn wir das täten, würden wir diese fragile Illusion ins Wanken bringen, die wir so angestrengt aufrechterhalten. Glücklicherweise brauchen wir nicht immer in diesen trüben Gewässern zu schwimmen.