

**FRANK
KINSLOW**

AWE FEELING

**Wenn Ehrfurcht
innehalten lässt und das
Große spürbar wird**

**Inneren Frieden finden,
negative Denkmuster überwinden
und Heilung anregen**



Frank Kinslow

Awefeeling

Frank Kinslow

AWEFEELING

**Wenn Ehrfurcht innehalten lässt
und das Große spürbar wird**

**Inneren Frieden finden, negative Denkmuster
überwinden und Heilung anregen**

Aus dem Englischen von Beate Brandt



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Awefeeling

Copyright © by Frank Kinslow 2022

ISBN 978-888796960-2

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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die weibliche und die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Quantum Entrainment®, QE® und Eufeeling® sind international registrierte Wortmarken der Grumpy Owl LLC und der VAK Verlags GmbH. Kinslow®, Kinslow System®, EuStillness® und Awefeeling® sind international registrierte Wortmarken der Grumpy Owl LLC. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Fließtext auf Darstellung des ® verzichtet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2022

Übersetzung: Beate Brandt

Lektorat: Irene Klasen

Illustrationen: Troy McClellan

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

Covergestaltung: Guter Punkt, München

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-258-5 (Paperback)

ISBN 978-3-95484-450-0 (ePub)

ISBN 978-3-95484-451-7 (PDF)

INHALT

Kapitel 1	Ehrfurcht	9
Kapitel 2	Was Ehrfurcht nicht ist	10
Kapitel 3	(K)eine Definition von Ehrfurcht	14
Kapitel 4	Wie Ehrfurcht wirkt	15
Kapitel 5	Wie Ehrfurcht ihre Wirkung entfaltet .	20
Kapitel 6	Was kann Ehrfurcht für Sie tun?	25
Kapitel 7	Wie ich das Awefeeling entdeckte	31
Kapitel 8	Wie Sie sich auf die Awefeeling- Methode vorbereiten	38
Kapitel 9	Das Eu-Gefühl finden	44
Kapitel 10	Ein paar Gedanken über das Denken ..	48
Kapitel 11	Eu-Gefühl, Ehrfurcht und Erleuchtung	55
Kapitel 12	Die Awefeeling-Methode	60
Kapitel 13	Wie ich Awefeeling anwende	66
Kapitel 14	Das Awefeeling-Paradox	69
Kapitel 15	Ehrfurcht ist überall	76
Kapitel 16	Ehrfurcht und Liebe	81
Kapitel 17	Ehrfurcht und Zuneigung	85
Kapitel 18	Awefeeling mit offenen Augen	91
Kapitel 19	Awefeeling mit anderen Sinnen	97

Kapitel 20 Inneres Glück, äußeres Glück und wahres Glück	106
Kapitel 21 Was Essen und Awefeeling gemeinsam haben	113
Kapitel 22 Das Geschenk, das sich von selbst vermehrt	117
Kapitel 23 Die Heilungskurve	122
Kapitel 24 Erweitertes Awefeeling	130
Kapitel 25 Erfolge messen	136
Kapitel 26 Lebensqualität	154
Kapitel 27 Praxistipps	160
Kapitel 28 Nach Hause kommen	175
Anhang 1 Die Eu-Gefühl-Technik	181
Anhang 2 Warum das Materielle nicht so wichtig ist	189
Anhang 3 Dynamik	202
Widmung	217
Über den Autor	218
Mehr über die Kinslow-Methode	220

*„Das Wunderbarste, das wir erleben können,
ist das Geheimnisvolle. Es ist der Quell aller Kunst und
Wissenschaft. Wer dieses Gefühl nicht kennt und nicht
länger in Ehrfurcht und Staunen innehalten kann, der
ist so gut wie tot und seine Augen sind blind.“*

Albert Einstein

KAPITEL 1

EHRFURCHT

Sie stehen auf einem kalten und zerklüfteten Felsvorsprung. Tief unter Ihnen liegt ein Tal, ganz ins Dunkel der Nacht gehüllt. Sie fühlen eine leichte Schwäche in den Knien und treten zögernd einen Schritt von der Felskante zurück. Sie tasten den Boden zu Ihren Füßen ab, finden einen faustgroßen Stein und werfen ihn in den Abgrund. Eine Sekunde ... zwei Sekunden ... drei, und dann das kaum hörbare Treffen von Stein auf Stein, gefolgt von Stille. Sie treten noch einen Schritt zurück. Dann setzen Sie sich hin und lehnen sich mit dem Rücken an die Felswand hinter Ihnen, die Schutz und Sicherheit spendet.

Die tiefe Dunkelheit begleitet Sie, umgibt Sie, scheint Sie bis in Ihr Innerstes zu durchdringen. Sie können sie beinahe hören, fühlen. Sie hat ein Eigenleben. Die Nacht interessiert sich nicht für Sie, und dennoch sind Sie irgendwie mit ihr verbunden. Sie hat Ihnen etwas zu zeigen. Ein Geheimnis, das über Sie hinausgeht.

Nicht länger misstrauisch geben Sie sich dem hinreißenden Geschehen hin, und zu Ihrer Überraschung überkommt Sie ein allumfassendes Gefühl von Güte und Wohlwollen, in dessen Gegenwart Sie sich klein und machtvoll zugleich fühlen. Sie sitzen da, durchflutet von einer Mischung aus Demut, Andacht und Staunen, gleichsam in einer zeitlosen Verbindung zum großen Ganzen. Ihnen stockt der Atem. Ihre Seele beginnt zu schwingen. Sie befinden sich im Zustand tiefer Ehrfurcht.

KAPITEL 2

WAS EHRFURCHT NICHT IST

Wenn Sie Ehrfurcht erfahren, verändert das Ihr Leben. Manchmal ist die Veränderung tiefgreifend, manchmal subtil, aber immer wendet sie Ihr Leben zum Besseren. Diese Veränderungen sind vielfältig, spontan und dauerhaft. Oft blicken wir auf ein solches Erlebnis, das noch aus der Kindheit stammen kann, liebevoll und andächtig zurück. Vielleicht erfuhren Sie Ehrfurcht, als Sie eines Nachts in den tiefen, schwarzen, mit zahllosen leuchtenden Sternen übersäten Himmel geblickt haben und in Staunen versunken sind. Oder als Sie behutsam ein Neugeborenes in den Armen hielten, überwältigt von der unschuldigen und zarten Kraft des Lebens. Oder Sie standen vor einem riesigen Wolkenkratzer, dessen Spitze die vorbeiziehenden Wolken zu berühren schien, und bestaunten den Erfindergeist oder auch die Beharrlichkeit der Menschheit.

Eine typische Definition von Ehrfurcht lautet in etwa: „eine Emotion, die in unterschiedlichen Anteilen aus Furcht, Verehrung und Staunen besteht und von etwas Höhergestelltem, dem Heiligen oder dem Erhabenen hervorgerufen wird“ (hier übersetzt nach dem *Merriam-Webster*). Ich finde diese Definition ziemlich ungeeignet, denn sie beschreibt in keiner Weise die tiefgreifende Wirkung, die Ehrfurcht in Körper, Geist und Seele auslöst.

Ehrfurcht wird in der Regel als Emotion gesehen, was wahrscheinlich dazu beiträgt, dass sie sich so schlecht beschreiben lässt. Der Versuch, Ehrfurcht mithilfe von Synonymen wie Bewunderung, Erstaunen, Verwunderung oder Freude zu beschreiben, lenkt nur von dem ab, was den wahren Wert von Ehrfurcht ausmacht, nämlich dass sie jede genaue Festlegung übersteigt. Zwar weisen all diese Emotionen in die Richtung der Ehrfurcht, aber den überwältigenden Effekt, den Ehrfurcht auf unser Leben hat, können sie nicht im Ansatz liefern.

Ehrfurcht regt auch den Verstand an, der organisiert, analysiert und Entscheidungen trifft. Am Entstehen von Ehrfurcht ist auch er immer ein Stück weit beteiligt. Er versteht, dass alles, was wir sehen, hören oder fühlen, zu unserer alltäglichen Erfahrung gehört. Weil die Wahrnehmung von Ehrfurcht aber die Grenzen unserer alltäglichen Erfahrung übersteigt, steht der Verstand mit offenem Mund staunend vor ihr. Ehrfurcht kann man einfach nicht mit dem Verstand begreifen, und das ist gut so.

Letztendlich lässt sich Ehrfurcht nicht genau definieren, denn sie geht sowohl über die Emotionen als auch über den Verstand hinaus. Wir können Facetten unseres eigenen Erlebens von Ehrfurcht beschreiben, wie Staunen, Andacht und überwältigende Demut. Aber das sind nur glitzernde Funken und Reflektionen des facettenreichen Juwels, das wir als Ehrfurcht kennen. Wenn ich jemanden bitte Freude, Angst oder Wut zu beschreiben, dann kommt die Antwort meist mühelos und ohne Zögern. Geht es hingegen um die Beschreibung von Ehrfurcht, ernte ich in der Regel einen fragenden Blick, gefolgt von einem angestregten Runzeln der Brauen und am Ende Sprachlosigkeit. Vielleicht ergeht es Ihnen ähnlich, wenn sie darüber nachdenken, wie Sie Ehrfurcht definieren

würden. Ein Grund dafür ist, dass wir Ehrfurcht im Alltag nur selten erleben. Uns fehlt der regelmäßige enge Kontakt mit dieser am stärksten transformierenden und heilenden unter den menschlichen Empfindungen. (Aber keine Sorge: Schon bald werden Sie lernen, wie Sie sich in die wunderbaren Arme der Ehrfurcht begeben können, wann immer Sie es wünschen.)

Ehrfurcht ist auch deshalb schwer zu definieren, weil sie uns an einen Ort transportiert, der jenseits der greifbaren Welt von Arbeit, Sorgen, Hoffnung, Freude, Triumph und Scheitern liegt. Ehrfurcht eröffnet uns den Zugang zu einer Welt dahinter, in der das Absolute wartet. Absolutheiten wie das Nichts und die Stille existieren, entziehen sich aber jeder Beschreibung. Oder wie sehen Sie das? Wenn Sie versuchen, Nichts zu definieren, dann gibt es nichts zu definieren, nicht wahr? Ehrfurcht beginnt mit etwas – einem gewaltigen Sturm, der Geburt eines Kindes oder den Pyramiden von Gizeh – und öffnet unerwartet unser Bewusstsein für eine schwer zu beschreibende, absolute Offenbarungserfahrung, ein Gefühl der Verbundenheit mit Allem. Ehrfurcht liegt jenseits dessen, was unser Verstand zu begreifen vermag. Genau darin liegt das Geheimnis ihrer transformierenden Kraft.

Die wichtigsten Punkte aus diesem Kapitel:

- Ehrfurcht lässt sich nicht definieren. Sie entzieht sich jeder Festlegung.
- Ehrfurcht ist keine Emotion. Sie erzeugt Emotionen.
- Ehrfurcht regt auch den Verstand an. Er organisiert und analysiert.
- Ehrfurcht eröffnet uns den Zugang zu einer Welt, in der Absolutes liegt.

KAPITEL 3

(K)EINE DEFINITION VON EHRFURCHT

Wenn Ehrfurcht undefinierbar ist, dann fänden Sie es doch sicher lächerlich, wenn ich versuchen würde, sie zu definieren, oder nicht? Also lasse ich es von vornherein bleiben.

KAPITEL 4

WIE EHRFURCHT WIRKT

Keine Ehrfurchtserfahrung geht jemals verloren. Sicherlich kann uns ein einziges, kurzes, aber totales Versinken in Ehrfurcht ein Leben lang in Erinnerung bleiben. Aber der Einfluss von Ehrfurcht geht viel tiefer. Dadurch, dass Sie Ihre eigenen Grenzen überschreiten, befreit Ehrfurcht Sie von den Einschränkungen, die das Ego Ihrem Leben auferlegt. Dieses flüchtige Gefühl der Freiheit, dieses kurzzeitige Verlieren des individuellen Ego im Angesicht von etwas Größerem und Wunderbaren, hat ganz praktische Auswirkungen. Ihre gesamte Essenz wird neu belebt. Ehrfurcht stärkt Ihre Verbindung zum inneren, erweiterten Gefühl Ihrer selbst, dem „Ich“ jenseits des Ego, das die Dinge still aus einer höheren Realität heraus beobachtet.

Wir müssen unser Leben steuern, aber das hat seinen Preis. Entweder fühlen wir uns so, als hätten wir alles unter Kontrolle oder wir bemühen uns, die Kontrolle zu erlangen. Dadurch sind wir ständig auf der Hut und arbeiten daran, ein angestrebtes Ziel zu erreichen und das zu tun, was wir tun möchten.

Es ist so, als wäre unser Körper ein Fahrzeug und unser Verstand die Elektronik, die dieses Fahrzeug steuert. Ihr Ego ist der gewissenhafte Fahrer, der lenkt, bremst, beschleunigt, ein Fenster öffnet, den Sitz verstellt und beständig Korrekturen vornimmt, damit Sie sich wohlfühlen und den Kurs beibehalten. Aber es gibt da noch ein weiteres Element, das meistens übersehen wird – den

Beifahrer. In unserer Analogie ist der Beifahrer Ihre innere Essenz, die jenseits der Wünsche und Sorgen des Ego existiert. Er ist der stumme Beobachter, der alles überblickt, was das Ego denkt, fühlt und tut. Das Ego wiederum ist das „Ich“, das oft als „Kleines Ich“ bezeichnet wird – der Teil von uns, der ständig mit alltäglichen Gedanken und Dingen beschäftigt ist. Der Beobachter ist Ihr stilles Selbst, der nicht involvierte, aber seiner selbst gewahre Teil von Ihnen. Das stille Selbst ist Ihre Essenz, Ihre Urnatur jenseits Ihres Denkens und Handelns. Es ist unmöglich, das beobachtende Selbst zu beschreiben, aber es lässt sich relativ leicht erfahren.

Ihr still beobachtendes Selbst hat übrigens nichts mit Übersinnlichem oder Esoterik zu tun. Es ist sehr real. Allerdings wird die abstrakte Natur des Selbst oft vom lauten und ungestümen Treiben des Ego überdeckt, so wie der klare, offene Himmel von Gewitterwolken. Mit der folgenden einfachen Übung können wir das ständige Geplapper des Ego kurzzeitig im Zaum halten und die stille Präsenz des Selbst zu uns sprechen lassen. Probieren Sie es aus!

Übung: Beobachten Sie den Beobachter

- Führen Sie eine ruhige Routinetätigkeit wie Schreiben, Lesen oder Spaziergehen durch (etwa 30–60 Sekunden lang).
- Beginnen Sie sich selbst dabei zu beobachten, wie Sie diese einfache Handlung durchführen (10–20 Sekunden lang).
- Betrachten Sie sich nun dabei, wie Sie sich bei der Durchführung der Handlung beobachten.

- Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male. Fahren Sie dann mit dem Lesen fort.

Ich nehme an, Sie werden sogleich bemerkt haben, dass es einen Teil von Ihnen gibt, der jenseits des alltäglichen Kleinen Ich still alles beobachtet, was geschieht. Vielleicht fühlen Sie eine Art innerer Ausdehnung, eine Erweiterung der Perspektive oder haben sogar das Gefühl, über oder jenseits von dem zu stehen, was Sie gerade tun.

Spüren Sie nach, wie sich Körper und Geist anfühlen, nachdem Sie den Beobachter mehrmals beobachtet haben. Sie werden feststellen, dass Ihr Körper entspannter und Ihr Geist ruhiger und friedlicher ist. Diese spontane Veränderung in Richtung Frieden und Entspannung tritt ein, wenn Sie nicht länger am Steuer sitzen und beginnen, das Leben vom Beifahrersitz aus zu betrachten.

Durch die vorangegangene Übung haben Sie Ihrem normalen Bewusstsein für einen Moment erlaubt, sich von Dingen und Gedanken zu lösen und eine Welt zu betreten, die frei von den Fesseln des Alltags ist. Dank Ihres stillen Selbst haben Sie sich auf den Beifahrersitz begeben und den Wert des Kontakts zu Ihrer nichtinvolvierten Seite erkannt. Hier finden Sie mühelos Zugang zu tieferer Entspannung und erweitertem Frieden. Die Übung diente lediglich dazu, Ihnen Ihr stilles Selbst bewusst zu machen (wobei das allein ja schon ziemlich großartig ist). Wenn Sie tiefe Ehrfurcht erfahren, verbindet sich das grenzenlose stille Selbst mit Ihrem normalen, alltäglichen Bewusstsein. Ihr Verstand fragt sich: „Wie kann die Welt des Nichts meines stillen Selbst zur gleichen Zeit existieren wie meine Welt von Allem?“ Es ergibt verstandesmäßig keinen Sinn, und dennoch „wissen“ Sie, dass beides

nebeneinander existiert. Schließlich haben Sie es soeben erlebt! Es gibt eine Existenz jenseits Ihres Kleinen Ichs, und dort krempelt die Ehrfurcht ihre Ärmel hoch und geht ans Werk. Die Erkenntnis, dass Sie sowohl im Hier und Jetzt existieren als auch Teil von etwas Größerem sind, das über Sie hinausgeht, ist nicht nur der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben, sondern fördert auch bedeutsames spirituelles Wachstum.

Das Gefühl von Achtsamkeit, das sich durch Ehrfurcht einstellt, sprengt alle konventionellen Grenzen. Gleichzeitig durchbricht Ehrfurcht zerstörerische Schleifen und Teufelskreise, in die wir im Laufe unseres Lebens hineingeraten sind. Wenn Ehrfurcht in Ihnen erwacht, werden Sie immer mehr zu der Person, die Sie eigentlich sind. Je öfter Sie mit ihr in Berührung kommen, umso größer wird ihr Einfluss auf Ihr Leben sein und umso stärker wird Ihre persönliche Entwicklung voranschreiten. Ich sage also nichts anderes, als dass das regelmäßige Empfinden von Ehrfurcht Sie gesünder, glücklicher und liebevoller macht. Und noch so vieles mehr.

Klingt schon ganz gut, oder? Das Unglaublichste aber ist, dass Sie diese Veränderungen nicht selbst vornehmen müssen. Genau wie das Beobachten des Beobachters spielend zu Entspannung und Frieden führt, bedeutet das Gewahrsein von Ehrfurcht, dass Veränderungen keinerlei Mühe erfordern. Die Transformation entsteht allein durch den Zustand der Ehrfurcht. Sie tritt mühelos und spontan ein, wann immer Sie in Ehrfurcht verweilen. Es ist so, als würden Sie eine unsichtbare, wohlwollende Instanz bitten, Ihre Einsamkeit zu lindern, Ihren hohen Blutdruck zu senken oder den Konflikt zwischen Ihnen und einem geliebten Menschen beizulegen. Ehrfurcht personalisiert Ihre Wiedergeburt vollständig.

Ich habe gesagt, es sei, wie wenn man jemanden um Hilfe bittet, aber es ist im Grunde genommen sogar noch einfacher, denn es passiert ganz automatisch! Genau so funktioniert Ehrfurcht. Besser geht es ja wohl kaum!

Die wichtigsten Punkte aus diesem Kapitel:

- Ehrfurcht befreit Sie aus den Begrenzungen des Ego.
- Ehrfurcht stärkt die Verbindung zu Ihrem inneren Selbst, dem stillen Selbst.
- Ehrfurcht bringt das Gewahrsein des inneren Selbst und das normale Bewusstsein zusammen.
- Das Gewahrsein von Ehrfurcht führt zu einer spontanen Steigerung der persönlichen Entwicklung.

KAPITEL 5

WIE EHRFURCHT IHRE WIRKUNG ENTFALTET

Was Ehrfurcht für Sie tun kann, ist im wahrsten Sinne des Wortes ehrfurchterregend. Zunächst einmal ermöglicht sie Ihnen etwas, das gewöhnliche Emotionen nicht bieten können, nämlich das Transzendieren von Gefühlen. Ehrfurcht befreit uns von den Fesseln unserer alltäglichen Ängste und Sorgen. Im Gewahrsein von Ehrfurcht treiben wir mühelos in einem ruhigen Meer heilsamer Stille. Indem sie uns die vielen kleinen Dinge vergessen lässt, die ständig in unserem Kopf herumschwirren, setzt sie eine bemerkenswerte Heilung in Gang, die man nur als wunderbar bezeichnen kann. So kann Ehrfurcht beispielsweise Ihr Immunsystem in Höchstform bringen, Ihre Sorgen lindern und Ihre Stimmung heben – und all das innerhalb kürzester Zeit.

Aber das ist noch nicht alles. Die Auswirkungen von Ehrfurcht sind nicht auf den Moment begrenzt. Wer regelmäßig in dieses Gefühl eintaucht, kann dauerhafte Veränderungen erreichen – auch dort, wo viele andere Programme und Motivationstechniken an ihre Grenzen stoßen. Jüngste Forschungen zeigen, dass die positiven Auswirkungen von Ehrfurcht lang anhaltend sein können.

In der Regel gehen wir Dinge, die uns zu schaffen machen, auf der Ebene des Problems an. Kaum haben wir ein Problem gelöst, stehen schon zwei weitere auf der Matte,

nicht wahr? Jedenfalls scheint es uns nie an Problemen zu mangeln, oder? In mancherlei Hinsicht ist das Leben ein endloses Sich-dahin-Schleppen von einer Schwierigkeit zur nächsten, mit lediglich kurzen Momenten, in denen wir zufrieden sind und uns gut fühlen.

Das eigentliche Problem ist dabei nicht das Problem, sondern vielmehr die Tatsache, dass uns das Lösen von Problemen ein gutes Gefühl vermittelt – das Gefühl, etwas geleistet zu haben, etwas wert zu sein und sogar zu ein wenig Frieden zu kommen. Aber diese Art von gutem Gefühl, das von äußeren Bedingungen abhängig ist, ist flüchtig. Ehrfurcht bietet eine nachhaltigere Lösung, um den Selbstwert zu steigern und inneren Frieden zu erreichen. Sie überspringt die ganze Arbeit und bringt uns direkt dazu, uns gut zu fühlen. Das ist es, was ich meinte: Ehrfurcht fühlt sich gut an, tut gut und bereichert uns, wenn wir sie in unser Leben einladen. Wahrscheinlich fragen Sie sich nun, wie genau Ehrfurcht das bewirkt.

Obwohl das Erreichen mancher Ziele überlebensnotwendig ist, können wir uns auch unabhängig davon ganz und glücklich fühlen. Ehrfurcht lehrt uns, dass wir nichts tun müssen, um uns gut zu fühlen. Wir sind bereits gut – wir müssen dessen lediglich gewahr werden.

Wie kommt es, dass Ehrfurcht die Macht besitzt, uns unmittelbar von Kummer und Leid zu befreien und uns über das Alltägliche hinausblicken zu lassen? Der Grund ist ganz einfach: Das unbefangene, spontane Aufkommen von Ehrfurcht erweitert unsere Wahrnehmung dessen, was die Essenz des Lebens ausmacht. Unsere Aufmerksamkeit wird häufig komplett von der alltäglichen Realität von Zeit und dem Trubel um uns herum in Anspruch genommen. Im Zustand der Ehrfurcht lockert sich der schraubstockähnliche Griff, in dem dieses tägliche Leben