

Paul Ferrini

Die Schlüssel zum
KÖNIGREICH

*8 spirituelle Übungen,
die dein Leben transformieren*

KOHA

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der leichten Lesbarkeit zuliebe wurde zumeist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der Zeuge oder die Zeugin«, »er bzw. sie« usw. verzichtet. Selbstverständlich soll dann die übliche männliche Form den weiblichen Teil der Bevölkerung umfassen.

Titel der Originalausgabe:

The Keys to the Kingdom.

8 Spiritual Practices that Will Transform Your Life.

Copyright © by Paul Ferrini

www.paulferrini.com

Deutsche Ausgabe:

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

1. Auflage 2013

Alle Rechte vorbehalten

Aus dem Englischen von Philippa Campling

Lektorat: Dr. Felicitas Igel

Layout der amerik. Originalausgabe: Lisa Carta

Satz: Birgit-Inga Weber

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: C.H. Beck, Nördlingen

ISBN 978-3-86728-227-7

Inhalt

<i>Einführung</i>	7
<i>1 Liebe dich selbst</i>	14
<i>2 Sei du selbst</i>	28
<i>3 Sei verantwortungsvoll</i>	40
<i>4 Sei ehrlich</i>	54
<i>5 Halte dein Wort</i>	70
<i>6 Folge deinem Herzen</i>	84
<i>7 Sei in Frieden</i>	96
<i>8 Verweile in der Gegenwart</i>	108
<i>Anhang</i>	121

EINFÜHRUNG

»Das Königreich des Himmels ist im Inneren.«

Jesus

Die Stürme des Lebens werden kommen und gehen. Des-
sen können wir sicher sein. Die Weisen hoffen nicht einfach
auf den Glücksfall. Sie leben nicht in Angst vor dem Sturm,
sondern bereiten sich darauf vor, ihm zu begegnen, wenn er
aufkommt.

Es gibt einige einfache spirituelle Wahrheiten, die uns da-
bei helfen können, die Höhen und Tiefen des Lebens durchzu-
stehen. Sie sind weder esoterisch noch kompliziert. Wir täten
gut daran, diese Wahrheiten zu verstehen und unsere Einsich-
ten an unsere Kinder weiterzugeben. Es könnten Zeiten kom-
men, da eine dieser einfachen Wahrheiten und die Übung, die
mit ihr einhergeht, unser Leben retten werden oder das Leben
eines Menschen, den wir lieben.

Es ist kein Mysterium, dass das Geheimnis des Lebens da-
rin besteht, zu lernen, sich selbst zu lieben und zu ehren. Wenn
du das kannst, kannst du auch lernen, andere zu lieben und zu
ehren. Du kannst deine wahren Gaben und die Passion deines
Lebens finden. Du kannst aufhören, dich selbst zu betrügen
und deine Macht an andere abzugeben. Du kannst ein kreati-
ves, begnadetes Leben in deiner Bestimmung führen.

EINFÜHRUNG

Die Übungen in diesem Buch werden dir dabei helfen. Ich habe sie einfach und klar gehalten, damit du sie sofort nutzen kannst. Lies das Buch zunächst ganz durch, damit du alle Konzepte verstehst. Dann lies das erste Kapitel erneut und praktiziere die Übung, zu der du dort aufgefordert wirst, eine Woche lang. Setze diese einfache Wahrheit in deinem Leben um, und du wirst beginnen, die Ergebnisse zu sehen. Fahre dann mit dem nächsten Kapitel fort.

Wenn du tiefer gehen möchtest, arbeite ein paar Wochen oder einen ganzen Monat mit jedem Kapitel. Nachdem du alle Kapitel durchgearbeitet und dir die Zeit zum Üben genommen hast, wirst du die Schlüssel zum Königreich besitzen und sie aktiv nutzen. Du wirst alles wissen, was du wissen musst, um glücklich und in Frieden mit dir selbst und anderen zu sein. Deine einzige Aufgabe wird darin bestehen, weiterhin das umzusetzen, was du weißt.

Wenn es dir leichter fällt, in der Gemeinschaft mit anderen zu lernen, rufe eine »Die Schlüssel zum Königreich«-Übungsgruppe ins Leben und teile dort deine Erfahrungen. Nutze die Richtlinien zum Affinity-Prozess im Anhang dieses Buches, um einen geschützten Raum für die Mitteilungen der Gruppenmitglieder zu schaffen. Unterstützt einander dabei, diese Konzepte und spirituellen Übungen in euer tägliches Leben zu integrieren. Die Gruppe kann zusammenkommen, sooft ihr wollt, am besten hat sich jedoch bewährt, wenn ihr euch jede Woche oder jede zweite Woche trifft. Wenn möglich, beginnt mit eurer Gruppe an Neumond oder kurz danach, damit ihr mit frischer Energie und einer neuen Sichtweise starten könnt. Lest bitte im Anhang Näheres dazu.

Ganz egal, wie viel Unterstützung du bekommst, du wirst manchmal vergessen zu üben. Dann könnte es sein, dass du Schmerz und Kampf in deinem Leben erfährst. Daran wirst du erkennen, dass du die Übung vergessen hast. Geißle dich nicht selbst. Erneuere einfach deine Vereinbarung mit dir, das zu üben, was du gerade lernst.

Schmerz ist ein Weckruf. Er sagt dir, dass du eingeschlafen oder unbewusst geworden bist. Schmerz ruft dich auf, dein Leben wieder nach der Wahrheit, die von innen kommt, auszurichten.

Jesus lehrte uns, dass das Königreich des Himmels im Inneren liegt. Wir vergessen das immer wieder. Wir suchen und suchen nach Liebe und Glück im Außen. Diese Suche aber führt immer ins Leere. Und dann glauben wir, dass mit uns etwas nicht in Ordnung sei. Wir glauben, unzulänglich zu sein. All unsere Gefühle der Minderwertigkeit und Selbstverurteilung kommen hoch.

Wir machen uns runter. Wir machen unsere Partner und Kinder fertig. Wir beschämen und beschuldigen, greifen an und verteidigen uns. Wir versinken im Drama. Das ist alles andere als angenehm. Wenn wir vergessen, wer wir sind, können wir nicht freundlich zu uns selbst oder anderen sein.

Wir müssen nach Hause zurückkommen. Das Königreich liegt im Inneren, nicht im Äußeren. Wir müssen lernen, die Liebe in unserem eigenen Herzen zu finden. Dann können wir sie hinaus in die Welt bringen. Falls wir aber versuchen, sie in die Welt zu bringen, bevor sie vollständig in unserem Herzen und unserem Geist gefestigt ist, werden wir ein heilloses Durcheinander anrichten.

EINFÜHRUNG

Du musst dich nur umschauen in der Welt, und du wirst beides sehen: sowohl das Drama als auch das Chaos. Es ist so allgegenwärtig, so vielschichtig, dass du begreifst: Es ist nicht so leicht zu ändern. Wenn du es auf eine andere Ebene heben willst, musst du von innen beginnen. Eine chaotische, lieblose Welt kommt von einem chaotischen und urteilenden Verstand. Eine lieblose Welt kommt von einem verletzten und verschlossenen Herzen. Es gibt keinen Weg, dies im Äußeren zu verändern. Veränderung muss von innen kommen.

Indem das Herz heilt, heilt die Welt mit ihm. Falls du das nicht glaubst, versuche es selbst. Heile dein Herz und sieh, wie die Welt, in der du lebst, sich verändert. Dieses Buch wird dir dabei helfen.

Eine letzte Anregung: Ich habe dieses Buch als ein nützliches Werkzeug für dich wie für mich geschrieben. Ich weiß, dass es funktioniert, wenn wir bereit sind, damit zu arbeiten. Also möchte ich dich fragen: »Bist du bereit und willens, damit zu arbeiten?« Dieses Buch ist nicht als Dekoration gedacht, die du in deinem Bücherregal stehen lassen kannst. Es ist ein praktisches Werkzeug. Genauso wie ein Hammer ist es bedeutungslos, wenn du es nie benutzt.

Es ist eine unumstößliche Tatsache, dass wir alle das Leben haben, das wir wählten. Wenn du das Leben, das du hast, nicht wollen würdest, hättest du es nicht. Sobald du sagst: »Ich will so nicht mehr leben«, setzt du den Prozess der Transformation in Gang. Aber du musst Taten folgen lassen. Worte reichen nicht aus, um alte Gewohnheiten zu verändern.

Dieses Buch ist ein Werkzeug, das so gefertigt wurde, dass es in deine Hand passt, damit du nicht zögerst, es zu benutzen.

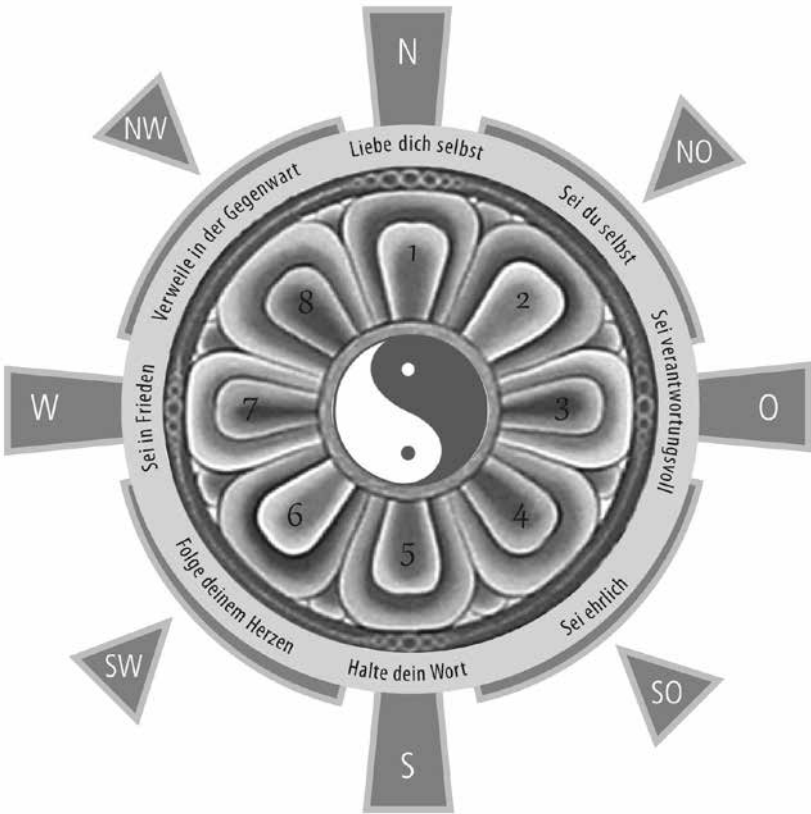
zen. Nutze die Schlüssel in diesem Buch, um die Pforten in deinem Leben zu öffnen. Nimm sie mit, wo immer du hingehst. Nutze sie, sooft du kannst. Sie werden dir dabei helfen, deine Erfahrung zu transformieren. Die Angst wird abfallen, und bedingungslose Liebe wird durchscheinen. Und indem du zu dem erwachst, der du bist, werden auch die Menschen um dich herum erwachen.

Eine angstvolle Welt kann für ein liebendes Herz nicht existieren. Die Liebe verändert alles. Deshalb funktioniert das, was in diesem Band beschrieben ist. Tue deinen Teil, und du wirst es selbst sehen.

Mit vielen Segenswünschen

Paul Ferrini

Medizinrad: Mandala der Transformation



DIESE ÜBUNG ERMÖGLICHT:

Selbstwert, Selbstakzeptanz, Verbindung zur Liebe



MANDALA/MEDIZINRAD:

Himmelsrichtung: Norden

Sonnenzyklus: Wintersonnenwende
(21. oder 22. Dezember)

Mondzyklus: Neumond

Tageszyklus: Mitternacht (00:00)

ENTWICKLUNGSPROZESS/STADIUM:

der Anfang

ENERGETISCHER FOKUS:

nach innen gehen, die eigene Vision finden

1

LIEBE DICH SELBST



TRANSFORMIERENDE FRAGE:

Liebe ich mich in diesem Moment?

Du bist wie eine Blume, die in der Wüste blüht. Der Boden um dich herum ist trocken, doch du trinkst an einer unterirdischen Quelle. Du erblühst, weil du atmest. Du leuchtest, weil du mit der Quelle der Liebe und des Lebens verbunden bist.

Einstein sagte, es sei seine größte Entdeckung gewesen, dass das Universum freundlich ist. Es war seine Art, eine höhere Kraft anzuerkennen, die uns auf eine Weise unterstützt, die wir unmöglich verstehen können, sosehr wir auch versuchen mögen, unseren Platz im Universum zu begreifen.

Wir waren alle einmal Kinder, und natürlich haben wir uns darauf verlassen, dass unsere Eltern uns lieben und versorgen. Wenn wir erwachsen werden, suchen wir Liebe bei unseren Partnern und Freunden. Wir suchen die Liebe außerhalb von uns und machen uns davon abhängig, sie dort zu finden. Leider funktioniert diese Strategie, zur Liebe zu finden, bestenfalls für einen kurzen Zeitraum. Sie ist eine zeitlich begrenzte Erfahrung, keine ewige. Sie hat einen Anfang und ein Ende. Die Liebe von anderen kommt und geht. Sie ist nicht beständig. Ist sie da, sind wir glücklich. Ist sie nicht da, sind wir traurig. Manchmal fühlen wir uns sogar misshandelt oder verraten.

Aber meistens ist die Liebe, die von anderen kommt, bedingte Liebe. Menschen lieben uns, weil wir ihre momentanen Bedürfnisse stillen. Sobald wir aufhören, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, verändern sich ihre Gefühle, und sie schauen sich nach einem anderen Objekt ihrer Zuneigung um.

Natürlich gibt es Ausnahmen. Manche Menschen lieben uns bedingungslos, aber das ist selten in unserem Leben. Und

sie sind nur deshalb in der Lage, uns auf diese Weise zu lieben, weil sie zur Quelle in ihrem Inneren gefunden haben.

Die Quelle der Liebe

Die Quelle der Liebe entspringt tief in unserem Inneren. Sie speist uns wie das Grundwasser, das die Wüstenpflanzen versorgt. Diese Quelle ist immer vorhanden. Sie wohnt im Zentrum unseres Herzens, aber wir bemerken sie oft nicht. Es ist wie mit dem Atmen. Der Atem erhält uns, aber wir wissen nicht, wovon oder woher er kommt. Es ist eine Art Austausch mit dem Universum, an dem wir unbewusst teilnehmen. Wir sind nicht einmal dankbar dafür, weil wir nicht darum gebeten und nichts dafür getan haben, uns das Recht zu atmen zu verdienen. Er kam einfach mit dem Körper. Und der Körper selbst ist ein Mysterium.

Du und ich, wir sind ein Mysterium. Wir wissen nicht, warum wir hier sind oder wie wir entstanden sind. Wir haben das Geschenk des Lebens erhalten, doch wir wissen nicht, dass es ein Geschenk ist. An kalten Tagen, wenn der Wind über die Wüste fegt, fragen wir uns, ob dieses zerbrechliche Leben überhaupt ein Geschenk ist. In der eisigen Luft unter dem stählernen Licht des Vollmondes fühlen wir uns ungeschützt und verletzlich. Wir fragen uns, ob das Universum ein freundlicher Ort ist. Und wir machen uns Gedanken, ob unsere Bedürfnisse gestillt werden.