

Manfred Mohr

Mit dem Herzen segnen





Manfred Mohr

Mit dem Herzen segnen

Mit dem Herzen segnen

In 5 Schritten
zu einem erfüllten Leben

Inhalt

Einleitung	7	IV. Die vierte Segnung des Herzens: Erfüllung	77
I. Die erste Segnung des Herzens: Bewusstsein	11	18. Glückempfinden	78
1. Der Schlüssel liegt im Herzen	12	19. Jetzt	81
2. Das Leben spüren	17	20. Das wahre Wesen	84
3. Mit dem Herzen hören	23	21. Liebe und Schmerz	87
4. Mit dem Herzen sehen	26	22. Mir das Glück erlauben	92
5. Von Herzen sprechen	29	V. Die fünfte Segnung des Herzens: Bestimmung	97
6. Das Eigene zeigen	33	23. Herzöffnung und Glaube	98
II. Die zweite Segnung des Herzens: Mitgefühl	37	24. Eins mit der Schöpfung	104
7. Die Grenze des Ich	38	25. Der Weg der Liebe	107
8. Kontakt zum Universum	41	26. Die eigene Sichtweise	111
9. Wünschen: Gefühle sind Gebete	44	27. Werden, was du bist	114
10. Hoppen: Die Lösung von Problemen	48	28. Hinter dem Schleier	117
11. Der andere sein	52	Ausblick	120
III. Die dritte Segnung des Herzens: Heilung	55	Übersicht der Herzensaspekte und der Erkenntnisse	123
12. Der Strom des Lebens	56	Über den Autor	126
13. Im Ursprung ist Stille	60		
14. Die Kraft der Liebe	64		
15. Heilung des Herzens	67		
16. Heilung aller Ebenen	71		
17. Fühlen, was erlöst sein möchte	73		



Einleitung

Es gibt keinen Weg zum Glück,
Glück ist der Weg.
• Buddha •

*U*nsere Herz ist mystisch und geheimnisvoll. Viele Kulturen und Eingeweihte sehen in ihm den Zugang zum wahren Wesen des Menschen. Wer sein Herz immer mehr öffnet, dem werden eine Vielzahl von Segnungen zuteil. Davon handelt dieses Buch. Das vollständig geöffnete Herz bildet schließlich ein Tor, das uns hin zu unserem größten Potenzial und unserer höchsten Begabung führt. Dieser Weg ist für jeden einzigartig.

In Abwandlung des vorne stehenden Buddha-Zitates könnte man sagen: »Es gibt keinen Weg ins Herz. Das Herz ist der Weg.«

Zugleich ist der Weg ins Herz bei jedem Menschen etwa 30 Zentimeter lang: vom Verstand (Kopf) hinein ins Gefühl (Herz). Wer im besten Sinne wagt, »den Verstand zu verlieren«, dem fließen auf seinem Weg ins Herz die unterschiedlichsten Segnungen zu. Alle haben sie mit den Qualitäten des Herzens zu tun. In diesem Buch habe ich sie mit den Oberbegriffen *Bewusstsein*, *Mitgefühl*, *Heilung*, *Erfüllung* und *Bestimmung* umschrieben. Diese Einteilung ist jedoch nicht festgeschrieben. Betrachte sie eher als Angebot, als Gefäß für die Erfahrungen, die dich während der Lektüre begleiten. Vielleicht werden dir selbst noch ganz andere Segnungen begegnen. Oder, was wahrscheinlicher ist, du wirst ihnen anders begegnen und andere Namen für sie finden.

Denn die Öffnung des Herzens folgt ihren eigenen Gesetzen. Eine festgelegte Reihenfolge gibt es dabei nicht. Jeder Mensch ist anders, jede gemachte Erfahrung sicherlich auch. Nur eines ist gewiss: Wenn du an die Tore des Herzens anklopfst, wird dir geöffnet. Und die Segnungen, die du dabei erfährst, tragen in Wirklichkeit alle einen einzigen Namen: *Liebe*.

Die erste Segnung macht dich mit dir selbst besser bekannt. Sie ist umschrieben mit dem wachsenden **Bewusstsein**, welches sich bei der Herzöffnung einstellt. Deine Gefühle melden sich, sie werden dir immer deutlicher, du entwickelst dabei deine Intuition und einen höheren Sinn für Schönheit.

Schließlich entsteht in dir der Wunsch, dich in deiner dir eigenen Art zu zeigen und auszudrücken.

Hast du dich dann besser kennengelernt, richtet sich deine Aufmerksamkeit während der zweiten Segnung mehr auf deine Umwelt und die Menschen, die dir auf deinem Weg begegnen. Das große Thema dieser Phase ist **Mitgefühl**. Du erweiterst dein Selbstverständnis, entwickelst ein stärkeres Gefühl von Verbundenheit, und deine Manifestationskraft nimmt zu.


Heilung ist das Schlüsselwort der dritten Segnung. Du trittst in Kontakt mit der Heilkraft deines Herzens. Frieden und Ausgeglichenheit breiten sich zunehmend in dir und deiner Umwelt aus. Du machst die Erfahrung, dass deine Liebe zunimmt, je mehr du sie verschenkst.

Die vierte Segnung heißt **Erfüllung**. Diese Öffnung deines Herzens bringt dich noch mehr ins Hier und Jetzt, du wirst präsenter. Durch das Wachsen deines Selbstwertes stellt sich ein Glückgefühl ein. Deine Ausstrahlung wird auch für andere deutlicher wahrnehmbar.

Als fünfte Segnung wartet deine **Bestimmung** auf dich. Du entwickelst wachsendes Vertrauen in dich und das Universum. Deine eigene Wahrheit zeigt sich. Du bekommst eine Idee von deiner wahren Größe. Dein Bewusstsein wird immer umfassender und öffnet sich für die Erfahrung, ganz im Sein verschmolzen zu sein.

I. Die erste Segnung des Herzens:

Bewusstsein



Wahrnehmung
Empfinden
Intuition
Schönheit
Weisheit
Ausdruck

1. Der Schlüssel liegt im Herzen

Als Gott die Welt erschuf, waren die Menschen noch alle bei Ihm in Seinem himmlischen Reich. Gott wollte jedoch, dass sie auf der Erde leben, die Er für sie bestimmt hatte.

»Was können wir tun«, fragte der Erzengel Gabriel, »damit sie nicht immer hierher zu uns in den Himmel kommen? Sie sollen dort leben, wo sie hingehören – auf der Erde.«

Gott und die Erzengel berieten. Der Erzengel Michael sagte:

»Wir müssen den Himmel verschließen.«

»Aber wo lassen wir den Schlüssel?«, fragte Gabriel.

»Wir müssen ihn verstecken. An einem Ort, wo ihn die Menschen nicht finden.«

Einer der Engel schlug vor: »Wir könnten den Schlüssel im Meer versenken.«

Gott erwiderte: »Ich kenne die Menschen, sie werden ihn finden.«

Ein anderer Engel meinte: »Dann verstecken wir ihn im Schnee der höchsten Berge.«

»Sie werden ihn finden«, wandte Gott ein.

Der Engel Esekiel brachte eine ganz moderne Lösung vor: »Wir schießen ihn in den Weltraum.«

»Sie werden ihn auch dort finden«, sagte Gott.

Da meldete sich Gabriel: »Ich hab's. Wir verstecken den Schlüssel im Herzen der Menschen.«

Gott gefiel die Idee. »Ja. Lasst uns das tun. Sie finden ihn leichter im Meer und im Weltraum als in ihrem eigenen Herzen, aber wenn sie ihn dort finden, sollen sie ihn auch benutzen dürfen.«

(Sufi-Geschichte)

Den Schlüssel zum Himmel finden wir im Herzen. Wenn das Herz sich öffnet, kann die Liebe sich verströmen. Viele Menschen erleben dies ganz besonders, wenn sie verliebt sind. Dann leuchten nicht nur die Augen des Geliebten, die ganze Welt scheint zu strahlen. Die Öffnung des Herzens lässt die Liebe wirken. Ich fühle mich mit allen Menschen und der ganzen Natur verbunden. Ich klicke mich ein in dieses weltumspannende Netz der Liebe, das immer da ist und immer wirkt. Die Liebe durchzieht den Kosmos wie ein unsichtbares Feld.

Auch unsere Wünsche manifestieren sich, weil wir durch das unsichtbare Feld mit allem verbunden sind. Die Erfüllung von Herzenswünschen hat schon vielen Menschen zweifelsfrei bewiesen, dass sie Einfluss auf ihre Welt haben.

Diese Verbindung zum uns umgebenden Universum lässt sich mittlerweile sogar wissenschaftlich nachweisen. Einer Versuchsperson werden eine Reihe sehr emotionaler Bilder auf einem Bildschirm gezeigt (siehe die DVD »The Living Matrix«, Koha Verlag). Diese Bilder sind bunt gemischt; darunter sind sowohl extrem angenehme als auch sehr unangenehme Sequenzen. Parallel dazu werden alle relevanten Vitalparameter wie Herz- oder Atemfrequenz laufend überwacht. Weder der Versuchsleiter noch der Proband wissen, welche Bilder auftauchen werden. Nun wird protokolliert, welche Zeit zwischen dem Auftauchen eines neuen Bildes und der körperlich messbaren Reaktion vergeht. Dabei zeigt sich ein unglaubliches Resultat: Bereits zwei Sekunden bevor das Bild erscheint, zeigt die Versuchsperson entsprechende Reaktionen! Offenbar spürt die Person schon, was sie sehen wird. Und die ers-

ten messbaren Veränderungen finden im Herzen statt; erst danach zeigen sich auch in anderen Bereichen des Körpers messbare Impulse.

Wir stehen offensichtlich viel enger im Kontakt mit unserer Umwelt, als wir je geahnt haben. Indem wir unser Herz öffnen, beginnen wir gleichzeitig, diese Verbindung wahrzunehmen und sie zu intensivieren. Die Liebe wird stärker und schenkt uns mehr Klarheit und ein wacheres Bewusstsein. Je mehr mein Herz sich öffnet, desto bewusster nehme ich die Liebe wahr, die aus ihm strömt. Ich nehme auch meine anderen Gefühle deutlicher wahr und lerne, ihnen zu vertrauen. Das stärkt allmählich meine Anteilnahme für meine Mitmenschen und die Welt. Je mehr sich mein Herz öffnet, desto weiter wird mein Bewusstsein:



Während ich die **erste Segnung** erlebe, fange ich an, mich selbst bewusster wahrzunehmen. Ich fühle mich, werde wacher und bekomme mehr mit. Ich lerne mich besser kennen und entwickle eine Ahnung davon, was ich möchte und was ich bin.

Während sich die **zweite Segnung** zeigt, weitet sich mein Bewusstsein weiter aus und bekommt Kontakt zum »Du«. Ich überwinde allmählich die Begrenztheit meines bisherigen Selbstverständnisses und nehme die anderen wahr.

Durch die **dritte Segnung** vertieft sich dieser Kontakt zur Umwelt. Immer häufiger kann ich das Du spüren. Mein Bewusstsein öffnet sich verstärkt für die Natur und nimmt Anteil an immer mehr Menschen meiner Umgebung.

Während der **vierten Segnung** schwindet zunehmend die Trennung in Kategorien wie Ich und Du. Mein Bewusstsein entwickelt sich vom Ich zum Wir. Mein Fühlen und meine Wahrnehmung verfeinern sich noch mehr, und ich empfinde mich zunehmend als Teil der Menschheit. In mir entfaltet sich eine Art globales Bewusstsein, das alle Menschen mit einschließt.

Die **fünfte Segnung** führt den Menschen schließlich zu seiner wahren Größe. Sein Bewusstsein umfasst jetzt alle Menschen, alles Lebendige, die ganze Natur und die geistigen Welten.

Diese Reise ins Herz ist letztlich eine Begegnung mit uns selbst. Und diese Begegnung ist am Anfang nicht immer einfach.