

Leseprobe aus: **Die Wunderkraft des Segnens** von  
Manfred Mohr. Abdruck erfolgt mit freundlicher  
Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die Wunderkraft des Segnens](#)

Manfred Mohr

Die Wunderkraft  
des Segnens

nymphenburger



2. Auflage 2019

© 2015 nymphenburger in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart  
Umschlagmotiv: shutterstock, Nr. 191072210

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Binden: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-485-02981-0

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

# Inhalt

Wie ich das Segnen entdeckte . . . . .	9
Segnen wirkt – auf mich und mein Umfeld . . . . .	21
Segnen – wie geht das? . . . . .	36
Das Segensbändchen mit großer Wirkung . . . . .	50
Schöpfer sein . . . . .	65
Vergebung schenken . . . . .	76
Dem Segnen vertrauen lernen . . . . .	85
Jede Beziehung ist ein Segen . . . . .	103
Vom Segen der Gefühle . . . . .	114
Geld und Beruf . . . . .	125
Befreiung von alten Glaubenssätzen . . . . .	135
Der Raum des Schweigens . . . . .	145
Mein Universum und ich . . . . .	154
Nachwort . . . . .	165
Anhang . . . . .	171

*»Mögen alle Menschen die Gaben des  
Segnens für sich entdecken.*

*Mögen alle Menschen dabei reich  
beschenkt werden.*

*Mögen alle Menschen Erkenntnis  
darüber gewinnen, wie sehr wir alle  
miteinander verbunden sind.*

*Möge allen Menschen offenbart werden,  
dass der andere in meiner Umwelt immer  
auch ein Spiegel für mich ist.*

*Mögen alle Menschen Gewissheit finden  
und aufrichtig glauben, dass die Liebe  
unser Weg und unser Ziel ist.«*

Namasté, Aloha, Schalom, Salam und  
Grüß Gott  
Ihr Manfred Mohr



## Wie ich das Segnen entdeckte

*Die Liebe ist  
wie ein See:  
klar und tief, rein und weit,  
erstreckt sie sich in viele Buchten  
und verwunschene Winkel,  
die nur darauf warten,  
von dir für alle Menschen entdeckt zu werden.*



In diesem Kapitel erfährst du, was das Segnen im Sinne dieses Buches eigentlich ist. Mit ein wenig Praxis könnte es für dich so natürlich und einfach werden wie das Atmen. Darum enthält jedes Kapitel Übungen, mit denen du die Wunschkraft des Segnens für dich entdecken kannst. Segnen ist immer mit der Liebe im Herzen verbunden. Je mehr wir segnen, desto mehr wird uns die Liebe, die auf uns im Herzen wartet, bewusst. Mögen alle Menschen ins Herz und in die Liebe finden!

Seit mehr als fünfzehn Jahren verbringe ich mindestens eine Woche des Jahres mit einem Retreat in den Schweizer Bergen. Ich brauche diesen Rückzug, um mich dort oben in der klaren Bergluft voll und ganz auf mich selbst besinnen zu können. Begleitet werde ich dabei von einigen Dutzend Kühen,

die auf dieser Hochalm im Sommer weiden, Murmeltieren, die man manchmal pfeifen hört, und hin und wieder von einem Greifvogel am Himmel, der zu mir herunterblickt.

Ach ja, und natürlich sind da noch die zehn bis zwanzig anderen Menschen, die ebenso wie ich diese Einsamkeit zur inneren Einkehr nutzen. Wir verbringen die Zeit damit, gemeinsam zu singen, zu meditieren und zu beten. Wir kochen und essen miteinander und an den Nachmittagen gehen wir bei schönem Wetter allein oder in Gruppen in die Natur, um die wunderschöne Bergwelt der Alpen zu erkunden. Oft bekommen wir dabei eine Aufgabe mit auf den Weg.

Bei meinem ersten Retreat wurde mir eine solche gegeben, die mein ganzes Leben verändern sollte. Ich sollte beim Gehen das folgende Mantra rezitieren: »Ich segne meine Liebe weit und breit. Ich segne meine Liebe weit und breit.« Und so weiter.

Bei jedem Schritt sprach ich also diesen Segenspruch zu mir selbst.

Es wäre sicher vermessen, würde ich behaupten, bei dieser Prozedur ein großartiges Erlebnis gehabt zu haben. Der Sinn und Zweck entzog sich mir damals noch zur Gänze. Doch sprach ich diese inneren Worte, weil es eben meine Aufgabe an diesem Tag geworden war, ebenso wie ich bei anderer Gelegenheit schon Mantren des Buddhismus oder der vedischen Tradition rezitiert hatte. Im Christentum kennen wir

solche Anrufungen ja auch in Form der Rosenkränze, die wir zu bestimmten Anlässen beten.

Ich ging durch die Natur und setzte Schritt auf Schritt, langsam und bedächtig, und bei jedem Mal sagte ich innerlich: »Ich segne meine Liebe. Ich segne sie weit und breit, über die ganze Erde. Ich segne meine Liebe zu allen Menschen, allen Tieren, Pflanzen und der ganzen Welt.« So oder so ähnlich begann ich, meinen Segen erstmals über die Erde fließen zu lassen. Und obwohl es mir nicht bewusst war, geschah etwas mit mir. Denn später nahm ich diesen Segen auf und praktizierte ihn viele Jahre bei meinen Spaziergängen zu Hause. Irgendwie tat mir das gut und gab mir ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur.

Später begann ich mit den verschiedensten Segnungen zu experimentieren und spürte immer deutlicher, welche Kraft sich in ihnen verbirgt. Das Segnen hat dabei sehr viele unterschiedliche Facetten für mich bekommen, von denen in diesem Buch noch ausführlich die Rede sein wird.

Doch beginnen wir am besten mit der Übung, die ich damals in den Schweizer Bergen erhalten habe. Heute praktiziere ich sie etwas anders, weil mir bewusst wurde, was dabei in meinem Herzen geschieht.





## ÜBUNG: *Aus dem Herzen segnen*

Setz dich dazu zunächst einmal ungestört hin und wähle eine Tageszeit, an der du ungestört bist. Am besten eignet sich der frühe Morgen oder der spätere Abend. Aus dem Herzen gelingt es am besten, Segen zu spenden. Darum bauen wir zuerst einen guten Kontakt zu ihm auf. Sage dir innerlich: »Ich atme ein – ich atme aus. Ich atme in mein Herz ein – und ich atme aus meinem Herzen aus.« Wiederhole diese Anweisung einige Minuten, bis du sicher bist, dass du eine Verbindung zu deinem Herzen und zu deinem Zentrum aufgebaut hast.

Wähle dann ein Lebewesen aus, dem du deinen Segen schenken möchtest. Das kann ein Mitbewohner deines Hauses sein, der vielleicht noch schläft, oder dein Haustier oder das der Nachbarn. Oder eine Freundin oder ein Freund, die vielleicht einige Kilometer entfernt wohnen – das spielt beim Segnen zum Glück keine Rolle.

Atme weiter in dein Herz und lass aus deinem Herzen mithilfe deines Atems Liebe zu diesem Lebewesen fließen. Sag zum Beispiel: »Ich segne diesen Menschen mit meiner Liebe. Ich lasse mit meinem Atem Liebe zu ihm fließen.« Und dann atmest du einfach Liebe dorthin. Tue dies etwa zehn Minuten, solange es sich gut anfühlt. Beende dann die Übung und wiederhole sie einige Tage lang. Beachte, ob sich das Verhalten deines Haustieres oder des Menschen, den du segnest, dir gegenüber verändert. Beachte auch, ob du selbst dich veränderst.

Mithilfe dieser Übung habe ich einmal einen Wacholderbusch in unserem Vorgarten gerettet. Er hatte im Winter zu viel Frost abbekommen und drohte im Frühling einzugehen. Also segnete ich diesen Busch und ließ in der beschriebenen Weise Liebe aus meinem Herzen hin zu dieser Pflanze fließen. Tatsächlich erholte er sich und gedeiht auch heute noch prächtig. Daraus können wir ein weiteres Experiment ableiten.



#### ÜBUNG: *Sprösslinge segnen*

- Nimm dir ein paar Blumentöpfe und säe Samen hinein. Bohnensamen eignen sich am besten, da sie am schnellsten wachsen. Markiere einen, dem du deinen Segen schenken möchtest. Stell die Töpfe auf die Fensterbank des Zimmers, in dem du sie regelmäßig siehst, und lenke deinen Segen zu dem einen besonderen Samen hin.
- Vergleiche nach einer Woche, in der du diese Übung täglich ausgeführt hast, welche Sprösslinge am schnellsten gewachsen sind. Es wäre schön, wenn du dieses Experiment begleitend zum Lesen dieses Buches machen würdest, um dein Vertrauen zu stärken, dass dein Segnen eine sichtbare Veränderung bewirkt.

Wenn du mit dem Segnen beginnst, torpediert dich wahrscheinlich (so wie mich auch damals) dein neunmalkluger und besserwisserischer Verstand mit

seinen Rohrkrepierern. Du kannst dich wahrscheinlich nur schwer gegen deine inneren Zweifel wehren und fängst vielleicht erst gar nicht mit dem Segnen an. Mit den beiden praktischen Übungen hast du darum Gelegenheit, dich selbst als »Versuchskaninchen« zu betätigen, um dich beim sich hoffentlich einstellenden Erfolg selbst von der Kraft des Segnens zu überzeugen. Mögen alle Menschen mit dem Segnen beginnen und seine Wirkkraft für sich entdecken.

Ganz nebenbei sind solche Übungen auch sehr nützlich, den Verstand zu beschäftigen. Während du ganz vertieft die Experimente durchführst, hat dein Kopf einfach keine Zeit, sich mit Zweifeln und Meckern zu beschäftigen.

Es braucht also auch ein gewisses Durchhaltevermögen, damit du nach einer Weile erahnen und spüren kannst, was wirklich in seiner Tiefe hinter dem Segnen steckt. Durch die praktischen Übungen treten wir, etwas vereinfacht gesagt, in Kontakt zum Universum und geben ihm die Gelegenheit, auf unsere Segnungen direkt zu reagieren und sozusagen Feedback zu geben. Dies geschieht jedoch nicht immer umgehend. Manchmal dauert es einfach eine gewisse Zeit, bis wir das Resultat des Segnens erfahren können. Oft geschieht dies über Zufälle, spontane Begegnungen oder auch kleine Wunder, die in unserem Alltag eintreten – und die vielleicht schon bald zur Normalität gehören.