

MANFRED MOHR

*Jetzt trage
ich dir nichts
mehr nach*

Vergebung schaffen
in 30 Schritten

The logo for AMRA, featuring the letters 'AMRA' in a serif font with a thin orange line above and below the text.



AMRA





MANFRED MOHR

*Jetzt trage
ich dir nichts
mehr nach*

Vergebung schaffen
in 30 Schritten

Mit einem Vorwort
von Jana Haas


AMRA

Besuchen Sie unseren Shop:
www.AmraVerlag.de

*Ihre 80-Minuten-Gratis-CD erwartet Sie.
Unser Geschenk an Sie ... einfach anfordern!*

Eine Originalausgabe im AMRA Verlag
Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau
Hotline: + 49 (0) 61 81 - 18 93 92
Kontakt: Info@AmraVerlag.de

Herausgeber & Lektor	Michael Nagula
Einbandgestaltung	Guter Punkt
Layout & Satz	Birgit Letsch
Druck	CPI books GmbH

ISBN Printausgabe 978-3-95447-420-2
ISBN eBook 978-3-95447-421-9

Copyright © 2020 by AMRA Verlag & Records

Ebenfalls von Manfred Mohr bei uns erhältlich:
*Vergeben Veröhnen Verzeihen. Frieden beginnt in uns selbst. Neue
Anwendungsformen der Herzenstechnik Ho'onopono*

Alle hier vorgestellten Informationen, Ratschläge und Übungen sind natürlich subjektiv. Sie wurden zwar nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Verfasser und Verlag keinerlei Haftung für Schäden gleich welcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Informationen, Ratschläge oder Übungen ergeben.

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische, digitale oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks. Im Text enthaltene externe Links konnten vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Inhalt

Einführung von Jana Haas

Vorwort zur aktuellen Situation

Begrüßung zum Kurs

Weshalb du dieses Buch wie ein Bildhauer lesen solltest

- TAG 1** Dein Startschuss zu einer neuen Sicht der Welt
- TAG 2** Achte auf deine Gedanken
- TAG 3** Das Bild von dir selbst
- TAG 4** Schau in den Spiegel
- TAG 5** Tat tvam asi
- TAG 6** Thema Partnerschaft – Teil 1
- TAG 7** Partnerschaft – Teil 2: Der Honeymoon Effekt
- TAG 8** Das klassische Ho’oponopono
- TAG 9** Dein Lebensbild
- TAG 10** Vielleicht ist nur unser Denken falsch?
- TAG 11** Die vier Sätze des Ho’oponopono
- TAG 12** Die Kraft der Vergebung
- TAG 13** Dir selbst verzeihen
- TAG 14** Die Liebe entzünden
- TAG 15** Wie die Liebe wirkt
- TAG 16** Nur was du liebst, kannst du auch verändern
- TAG 17** Typische Fragen

- TAG 18** Herz und Schmerz
TAG 19 Die Rolle der Gefühle
TAG 20 Dein Herz befragen
TAG 21 Die doppelte Verständnistechnik
TAG 22 Deine Resonanz erkennen
TAG 23 Das Auto der Freundin
TAG 24 Die Motorrad-Tour
TAG 25 Weshalb verletze ich meinen Partner?
TAG 26 Kleine Wunder, die geschehen
TAG 27 Mit anderen hoppen
TAG 28 Ich und du und die Weltwirtschaftskrise
TAG 29 Die neue Dimension der Realitätsgestaltung
TAG 30 Dieser Kurs geht zu Ende – aber tut er das wirklich?

ANHANG

Feedback

Hilfen beim Üben

Bonus-Hoppen-Ergebnisse

1. Wenn ich das »Virus« wäre ...
2. Das Schwein Veronika
3. Der Mann trinkt Alkohol

Bibliografie

Über den Autor

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

***Vergebung macht frei!
Vergeben kann nur, wer wahrhaft
liebt!***

➤ Jeder, der nach innerer Freiheit strebt, wird mit der Notwendigkeit konfrontiert, vergeben zu müssen. Erst diese Tugend ermöglicht wahre Weisheit und eine erhöhte Lebensqualität, denn sie erweitert unseren Horizont und ermöglicht tiefe Einsichten und Erkenntnisse. Dieses Wachstum der Persönlichkeit entspricht einem lebenslangen inneren Prozess, und je eher wir damit beginnen, umso besser wird es uns gehen.

Manfred Mohrs vorliegendes Buch *Jetzt trage ich dir nichts mehr nach* stellt uns vielfältige heilende Möglichkeiten zur Verfügung, die wir kennenlernen und so oft anwenden können, bis wir spüren, dass wir frei von quälenden und dunklen Emotionen geworden sind. Es hilft uns, intensive Erfahrungen zu machen, und das verdanken wir dem Autor, denn Manfred ist selbst einen intensiven Weg der Vergebung und Heilung gegangen und spiegelt authentisch den Weg der Liebe wider.

In den Härten des Lebens kann man schnell dazu neigen, die Tugend der Vergebung zu unterschätzen und zu vernachlässigen. Doch wer weiß, wie heilsam und wichtig diese Schwingung auch für unser Vorankommen später im Jenseits ist, der wird diese Seelenstärke zu Lebzeiten umso mehr zu schätzen wissen und aufbringen wollen.

Mein Wissen über den Sinn des Lebens, die jenseitigen Welten und die großen Wege, die unsere Seele durch die Leben nimmt, hat mir bei der Kultivierung von Liebe und Vergebung in meinem Alltag schon oft und ganz konkret geholfen. Als ich beispielsweise immer mehr in die Öffentlichkeit ging und meine Bücher, Vorträge, Seminare und Fernsehauftritte von immer mehr Menschen wahrgenommen wurden, konnte ich mich über zahllose positive oder interessiert neutrale Rückmeldungen und Zeitschriftenartikel freuen.

Doch immer wieder gab es auch Anfeindungen und negativ gefärbte Berichterstattung. Wobei »Berichterstattung« hier wohl nicht das richtige Wort ist, denn häufig wurde von Menschen über mich geschrieben, die schlicht und ergreifend keine Ahnung von dem hatten, worüber sie sich da öffentlich ausbreiteten. Als ich Mitte dreißig war, gab es beispielsweise einen sehr negativen Artikel über mich - von einer Journalistin, die sich weder meinen Vortrag angehört hatte noch je zuvor etwas von mir gehört, geschweige denn ein Buch von mir gelesen hatte. Sie nutzte mein Auftreten einfach als Gelegenheit, ihre eigene Negativität und ihren mangelnden Glauben in die Welt hinauszuposaunen. Der Artikel war richtiggehend böseartig, und ich war sehr empört - darüber, wie ein Mensch seine Macht derart ausnutzen und gegen jemanden lenken kann, den er nicht einmal kennt. Diese Geschichte beschäftigte mich mehrere Tage lang. Ich hing in meinen Gedanken fest.

Schließlich kam ich jedoch darauf, dass ich es nicht länger zulassen wollte, dass ein fremder Mensch so über meine Gefühle bestimmt. Ich dachte an den Sinn des Lebens, meinen Seelenplan und den Weg der Seele nach dem physischen Tod. Mir fiel der Lebensrückblick ein, den auch ich eines Tages zusammen mit meinen Engeln vornehmen würde. Alle Emotionen, die dann noch aktiv schlummern und nicht verarbeitet sind, werden erneut angeschaut und müssen geklärt werden. Dieser Prozess ist sehr wichtig für das weitere Reifen und den Weg der Seele durch die himmlischen Dimensionen und später in eine nächste Inkarnation.

Vor diesem Hintergrund fragte ich mich nun, ob ich tatsächlich zulassen wollte, dass ich in meinem weiteren Leben und eventuell auch nach meinem Tod noch mit den Emotionen, die diese Journalistin in mir hervorrief, zu tun habe. Wollte ich mich wirklich weiterhin mit der Frau und ihrem Artikel herumärgern? Wollte ich noch mehr Zeit meines wertvollen Lebens zähneknirschend und verärgert verbringen, nur weil diese Frau diesen Artikel auf diese Weise verfasst hatte? Wollte ich ihr erlauben, mein Licht zu verdunkeln? Wollte ich ihr dermaßen viel Macht über mich geben? Ganz sicher nicht!

Schnell erkannte ich, dass ich der Frau vergeben musste. So entschied ich mich, jetzt gleich mit dieser Geschichte abzuschließen, um dann befreit weiterzugehen. Auch das war für mich ein Zeichen der Selbstliebe. Es war ja nur zu deutlich: Wenn es mich nach meinem Tod, wo die Seelenqualitäten betrachtet werden, nicht mehr interessierte, was irgendein Mensch irgendwann einmal über mich gedacht und geschrieben hat, dann war es auch nicht wichtig genug, mich jetzt dafür zu interessieren oder mich gar davon fesseln zu lassen. Ich konnte jetzt gleich damit abschließen und ein Vergebungsgebet sprechen.

Dabei spürte ich innerlich: »Ich vergebe dir, denn du weißt nicht, was du tust.« Es war eine wertvolle Erfahrung für mich, und seither bin ich sehr viel eher dabei, allem zu vergeben, was mich ärgert und herausfordert ... Ich lasse es erst gar nicht mehr dazu kommen.

Ich habe daraus gelernt, dass wir uns bei allen emotionalen Herausforderungen im Leben bewusst fragen sollten: »Wie lange will ich dieses Päckchen noch tragen?«

Wenn dich etwas ärgert oder jemand Wut, Trotz und Empörung in dir hervorruft, frage dich: Möchtest du zulassen, dass dich diese Geschichte, dieser Mensch in deinem weiteren Leben, vielleicht sogar noch im Jenseits, interessiert und beschäftigt? Möchtest du zulassen, dass dieses Geschehen, dieser Mensch so viel Macht über dich hat, dass du die ungeklärten Emotionen dein Leben lang mit dir herumtragen und selbst nach deinem Tod noch damit zu tun haben wirst?

Wenn du dies nicht zulassen willst, dann vergib! Sei es dir selbst wert zu lieben, zu vergeben und erfüllt von innerer Freiheit dein Leben zu genießen.

Ich wünsche dir sehr viel Freude auf deiner Lebensreise, viel Segen und himmlische Führung, und möge dieses wundervolle Buch von Manfred Mohr dir helfen zu vergeben und deinem Herzen zu folgen.

Jana Haas

Kreuzlingen/Schweiz

Krise und Neubeginn

*»Wer will, dass die Welt so bleibt,
wie sie ist, der will nicht, dass sie bleibt.«
(Erich Fried)*

➤ Während ich das hier schreibe, befinden wir uns in der zweiten Hälfte des Jahres 2020, in einer intensiven Zeit der Veränderung und des Wandels. Das Neue möchte werden, und das Alte und Bestehende muss nun immer mehr dem Neuen Raum und Leben schenken. Im Grunde befinden wir uns deshalb irgendwo in der Mitte dieses Wechsels, das Neue ist zur Hälfte da, das Alte noch zur Hälfte fortbestehend.

Für uns Menschen, die diesen Prozess miterleben, ist die aktuelle Phase erfüllt von Unsicherheit und Sorge. Wo geht der Neue Weg hin? Noch sehen wir nicht, wohin die Entwicklung uns führen möchte. Bekannte Strukturen, die uns Sicherheit gegeben haben, lösen sich langsam auf.

Der neue Rahmen, die neue Struktur, muss sich erst finden und schöpferisch ausbilden. Der ewige, alchemistische Vorgang des *solve et coagular*, des sich Auflösend und Verfestigens, verlangt nun wieder eine neue Transformation unserer Lebensumstände. Diesmal hat keine Naturgewalt oder Bankenverwicklung dafür gesorgt, nein, es war das Narrativ eines kleinen unscheinbaren

»Virus«, der die Welt zum Stillstand und zum Ausatmen gebracht hat.

Wie wird die Neue Welt ausschauen, wenn das Räderwerk des Lebens wieder Fahrt aufnimmt? Wie werden wir es erleben, wenn die Welt wieder einatmet und ein neuer Zyklus beginnt? Noch wissen wir es nicht. Und doch, da wir ein Teil des kosmischen Geschehens sind, gestalten wir es, jeder für sich, ein winziges Stück weit mit. Jeder von uns kann etwas zur positiven Veränderung beitragen. Niemand ist »zu klein«:

»Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.« (Dalai Lama)

Astrologisch betrachtet war im Jahr 2020 der wichtigste Transit die Konjunktion von Pluto und Saturn im Steinbock. Von den möglichen Deutungen möchte ich besonders diejenige herausstellen, die den Saturn der bestehenden Struktur und den Pluto der Transformation zuordnet. Da Pluto noch dazu der Überzeugung, der Vorstellung und dem Glauben zugerechnet werden kann, findet der äußere Wandel gleichzeitig innerlich in den Köpfen der Menschen statt, in ihrem Denken und ihren Meinungen. Sozusagen auf allen Ebenen.

Wenn jetzt selbstverständlich eine gewisse Unklarheit bestehen muss, wie diese Wachablösung Alt gegen Neu sich vollziehen wird, hilft ein Blick in die Geschichte. Das letzte Mal, als Pluto in Konjunktion zum Saturn im Steinbock stattgefunden hat, war vor etwa 500 Jahren. Als wichtigsten Moment der Geschichte findet sich, dass damals 1517 Martin Luther seine Thesen an die Kirchentür in Wittenberg genagelt hat. Es war der Beginn der Reformation, dem eine Spaltung der Gesellschaft in die

beiden konkurrierenden Parteien katholisch (alt) und evangelisch (neu) folgte. Die Auseinandersetzung der beiden mündete in viele kriegerische Auseinandersetzungen, etwa den Dreißigjährigen Krieg. Schaut man genauer hin, ging es dabei um den »richtigen« Glauben, im Gegensatz zum »falschen«. Je nach persönlicher Meinung konnte dabei als »richtig« entweder der katholische, althergebrachte oder der neue, protestantische Gottesglaube herangezogen werden. Als neue Struktur entstand dabei die evangelische Kirche mit ihrem moderneren Glaubenssystem. Der Glaube (Pluto) hatte zur Veränderung (Pluto) der bestehenden Struktur (Saturn) geführt.

*»Zu glauben ist schwer.
Nicht zu glauben ist unmöglich.«
(Victor Hugo)*

Wo finden wir nun Parallelitäten zur aktuellen Zeit Ende des Jahres 2020? Bei der Suche nach einem Glauben hinsichtlich »richtig« und »falsch« stoßen wir rasch auf eine Vielzahl von Meinungen, die das Narrativ des »Virus« betreffen. Die öffentliche Diskussion ist so emotional aufgeladen, weil es hier schlichtweg um Leben und Tod geht, weshalb ich schon von einer Art Spaltung der Gesellschaft sprechen möchte. Auf der einen Seite stehen die treuen und solidarischen Bürger, die den Vorgaben der Politik bereitwillig folgen, auf der anderen Seite die skeptischen und kritischen Mitmenschen unterschiedlichster Couleur, die anderer Meinung sind, an etwas anderes glauben und andere Wege gehen möchten. Und dieser Riss geht durch alle Gesellschaftsschichten, durch Familien ebenso wie durch Firmen und den privaten Bekannten- und Freundeskreis.

*»Glaube und Zweifel bedingen einander wie ein- und
ausatmen; sie gehören zusammen.«
(Hermann Hesse)*

In die bestehende Situation hinein wird im zweiten Halbjahr 2020 der Mars in seinem Heimatzeichen Widder stehen und dabei unablässig Öl ins Feuer gießen. Der Mars steht hier besonders stark und bildet noch dazu bis Jahresende ein Quadrat zum Pluto/Saturn. Michael Allgeier hat in seiner Prognose für 2020 bereits darauf hingewiesen, in seiner jahrzehntelangen Praxis als Astrologe noch nie eine so spannungsgeladene Konstellation am Himmel erlebt zu haben.

Deshalb ist es auch besonders wichtig, dass jeder, der diese Zusammenhänge kennt, vor seiner eigenen Tür kehrt und viele kleine Dinge tut, im Sinne des Dalai Lama. Der Meinungsstreit und das Besserwissen lodern bereits genug, die Veränderung sollte nun in tolerante und verbindende Bahnen gelenkt werden. Diese Form von »heiligem Krieg der richtigen Meinung« kann niemand gewinnen.

*»Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu
zertrümmern als ein Atom.«
(Albert Einstein)*

Jeder von uns ist deshalb genau jetzt dazu aufgefordert, positive, verbindende und harmonische Impulse in sein persönliches Umfeld zu senden. Lasst es uns zu unserer Aufgabe machen bis zum Jahresende und gern auch darüber hinaus.

Als Hoffnungsschimmer wechselt dazu Saturn aktuell Anfang Dezember 2020 vom Steinbock in den Wassermann. Die Strenge des Steinbocks weicht damit langsam dem