

Michaela Mardonovic:

Yogananda – Verwirkliche dein wahres, göttliches Selbst

Inhalt

Yogananda – 12 Channel-Sitzungen vom 14.5. – 21.6.2013

Transkription der Live Audioaufnahmen

(Übertragung in korrekte Schriftform bei gleichem Inhalt)

Geleitwort von Werner Burkart, Deutscher Botschafter
in Slowenien a.D.

Vorwort von Erhard Josef Großmann

Kommentare von Anwesenden bei den Channel-Sitzungen

Persönliches Vorwort

Anleitung zum Lesen

Einleitung von Yogananda

1. Die Geistigen Gesetze gelten für uns alle
2. Das Herz und seine Geschichte
3. Die Abenteuer der Seele
4. Indien und was uns seine Geschichte sagt
5. Meine Welt und ihr Einfluss auf mein Leben
6. Kleider machen Leute
7. Warum meine Ideen mein Leben bestimmen
8. Die Abgründe des Verstandes
9. Die Leichtigkeit des Seins
10. Karmaerlösung als Rettungsanker
11. Wie ich Meinen Weg finde
12. Wir haben noch viel zu tun

Danksagung

Über die Autorin

Persönliches Vorwort

Yogananda wurde von seinem Guru in Indien nach Amerika entsandt, um Yoga als Weg zur Selbstverwirklichung und zur Einheit mit Gott in der westlichen Welt zu verbreiten. Einem größeren Publikum wurde er bekannt durch seine »
Autobiographie eines Yogi«.

Das Lesen der Autobiographie löste bei mir einen Transformationsprozess aus. Sehr überrascht war ich, als sich Yogananda aus der Geistigen Welt meldete. Er gab mir zwölf Themen vor, die ich schnell mitschrieb, und er sagte mir, ich solle seine

Botschaften für die Menschen dazu innerhalb von sechs Wochen empfangen. Da ich als Heilerin ein kleines spirituelles Zentrum in Ljubljana leite, legte ich also Termine fest und lud Interessierte dazu ein. Bei jeder Sitzung begann ich pünktlich zu sprechen, was einiges an Mut erforderte, denn als ich den Mund öffnete, wusste ich noch nicht, was ich sagen würde 😊.

Das Aufnahmegerät war eingeschaltet und die erwartungs-vollen Blicke der Anwesenden auf mich gerichtet. Die besondere Herausforderung lag für mich darin, im Rahmen meiner sprach-lichen Möglichkeiten der Fülle an Informationen Ausdruck zu verleihen und dabei eigene Gedanken auszublenden. Ich war nicht in Trance, wie ich von anderen Medien gelesen hatte, sondern möglichst offen und konzentriert zugleich. Jedes Mal war ich überrascht, wie schnell die Zeit verging und wie sich aus dem, was ich sagte, ein Bogen spannte und alles einen Sinn ergab. Da ich nur Satz für Satz sprach, war mir dieser nicht in jedem Moment von Anfang an klar. Die Tiefe der Einsichten ergriff alle Anwesenden, einschließlich meiner selbst.

Als ich die Aufnahmen hörte, wirkte die Energie wieder überraschend stark auf mich, so, als hätte ich die Worte nicht selbst gesprochen. Es war klar für mich, dass ich heilige Weisheiten empfangen hatte, die ich aus mir selbst heraus nicht hätte erschaffen können. Nach bestem Wissen und Gewissen habe ich sie in möglichst einfache Worte gekleidet, und alle Unschärfen und unklaren Ausdrücke sind allein auf meine Unzulänglichkeit zurückzuführen. Ich hoffe jedoch, dass Yoganandas Botschaften auch für dich eine tiefgreifende Lebenshilfe auf deinem Weg sein können.

*In großer Dankbarkeit,
Michaela Mardonovic*

Anleitung zum Lesen

Wenn du erreichen möchtest, dass der Inhalt dieses Buches deine äußeren, intellektuellen Schichten durchdringt, lass dir Zeit zum Lesen. Ich empfehle höchstens ein Kapitel am Tag. Es kann auch angebracht sein, sich zwischen dem Lesen der einzelnen Kapitel mehrere Tage Zeit zu lassen. Das kommt ganz darauf an, wie tief du in die Themen einsteigen möchtest. Willst du in einem Transformationsprozess dein wahres SELBST hervorbringen und aktivieren? Dann lass dir Zeit, die Mantelschichten, die du darum herum angelegt hat, nach und nach abzulegen. Bleib nicht auf der Ebene des Verstandes und des intellektuellen Verstehens stehen. Lies mit deinem Herzen. Erfasse die Aussage und den Sinn hinter den Worten. Gehe auf die energetische Ebene der Botschaften und lass sie zu deinem höchsten und besten Wohl auf dich wirken.

Die kursiv beziehungsweise fett gedruckten Passagen dienen dem Versuch, dir den Text beim Durcharbeiten oder Nachschlagen schneller zugänglich zu machen:

Grün = Konkrete Übungen/Anleitung

Blau= Fragen zur Selbstreflexion

Viel Freude dabei.

Einleitung von Yogananda

Ich, Yogananda, grüße euch. Ihr seid alle in meinem Herzen, so, wie auch ich in eurem Herzen bin. Ich fühle, dass ihr mich gerne dort haben möchtet und mich hineinlasst. Und ich freue mich, dass wir gemeinsam in dieser Freude sein können, hier zu sein... hier als Mitglieder dieser Gruppe, wie es viele Gruppen auf der Welt gibt, die alle in dem Wunsch miteinander verbunden sind, in die Neue Zeit der Entwicklung der Menschheit zu gehen.

In meinem letzten Leben als Yogananda habe ich genau das getan: Die Botschaft verbreitet, dass alle Lebewesen dieser Welt in Liebe miteinander verbunden sind. Es gibt keine wahren Unterschiede in Nationalitäten, Rassen, Religionen oder ethnischer Zugehörigkeit. All das sind nur verschiedene äußere Formen dessen, was in Wirklichkeit diese Lebewesen berührt. Die Wirklichkeit sind eure unsterblichen Seelen, die in der Unendlichkeit leben. Sie bereisen schon sehr lange, seit ihrer Seelengeburt, diese Welt und andere Welten und werden noch weiter reisen.

Ich spüre einen Schmerz in manchen Herzen, der auch mein Schmerz ist. Denn ich fühle mit euch. Ich fühle mich in euch hinein, sofern ihr dies wünscht, und helfe euch, diesen Schmerz zu lösen. Ihr alle, die ihr mich nun hört, fühlt euer Herz, das physische Herz, und fühlt den Druck, der sich fast zwangsweise durch das menschliche Leben aufbaut.

Jeder, der es wünscht, darf nun eine Heilung erfahren und fühlen, wie ein Licht in sein Herz kommt.

Nutzt die Zeit, macht euch bewusst, ob das euer Wunsch ist. Insofern es euer Wunsch ist, macht euch bereit, zu empfangen – den göttlichen Funken aus der Unendlichkeit, der euch wieder an eure Unsterblichkeit erinnern wird, und daran, dass alles Leid nur scheinbar ist, verbunden mit eurer Rolle als Mensch. Lasst also für einen Moment diese Rolle los, geht ins Vertrauen und macht euch bereit, die Liebe als höchste Schwingung des Universums zu empfangen. Die höchste Heilkraft.

Atmet ganz ruhig weiter. Lasst den Atem locker und leicht durch euch fließen... Fühlt, wie ihr miteinander, alle wie ihr seid, mit Allem-was-ist verbunden seid...

Ihr könnt nun fühlen, wie sich eure Körper miteinander verbinden, ich spreche hier von den verschiedenen Körpern eines jeden. Denn außer dem physischen Körper gibt es den Astralkörper, den energetischen Körper und natürlich den Geist-Seele-Verbund. Spürt nun, dass all dies eins ist und wie ihr aus der kleinen physischen Form mit Leichtigkeit heraustretet, hinein in das Große Ganze, das euch ausmacht.

Nach dieser Integration wird es euch leichterfallen, die Geistigen Gesetze aufzunehmen, über die ich nun sprechen werde.

2. Das Herz und seine Geschichte

Bitte tue dir selbst den Gefallen und höre nicht blind auf dein Herz. Natürlich ist dein Herz der Fühler, der Pegel, der dir anzeigt, wie es wirklich in dir aussieht, weitaus mehr als der Verstand. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass jedes Herz individuell seine Geschichte in dieser Inkarnation, in diesem Leben hat. Das Herz universell zu sehen wäre in diesem Zusammenhang ein Fehler.

Visualisiere bitte in diesem Moment dein Herz. Zuerst in der physischen Form, wie es schlägt und dein Blut durch den Körper pumpt. Spüre deinen Herzschlag, ob er beschleunigt ist oder langsam. Begleite dein Blut auf seiner Reise durch deinen Körper. Merkst du, wie schnell es da zugeht? Wie schnell dein Blut deinen ganzen Körper durchspült, belebt und kräftigt?

Das Herz als physisches Organ hat eine starke Strahlkraft, Auswirkung auf dein Wohlbefinden, nicht nur physischer, sondern auch psychischer Art. Stelle es dir groß und rot vor. Mit der rechten und linken Herzkammer, mit den zuführenden und abführenden Arterien und Venen. Es ist das zentrale Organ deines Körpers, das erstaunlicherweise in der heutigen Zeit sogar ausgetauscht werden kann. Und doch ist es einmalig. Werde dir bewusst, wie dein Leben an der Grundfunktion dieses Organs hängt. Dein Leben in der Form, wie es jetzt ist. Mach dir klar, dass dieses physische Organ sehr nah verbunden ist mit deinem Herzen – als Sinnbildfunktion deines Gefühls – und einen Spiegel bildet für dein Gefühlsleben.

Vielleicht hast du auch schon einmal von dem Herzchakra gehört, dem Energiewirbel und Tor in der Mitte deines Brustkorbbereichs. Fühle dich nun hinein in diesen Energiewirbel und tritt durch das Tor des Herzens in deinen Körper. Nun befindest du dich inmitten dieser leuchtenden, fließenden Energie des energetischen Spiegelbilds deines Herzens. Hier ist das Zentrum deines Gefühls. Du kannst es auch physisch auf allen Ebenen spüren, einerseits durch Glücksgefühle, die dich durchströmen, andererseits durch stechende oder drückende Schmerzen.

Mache dir nun bewusst, dass dieses Herz, sehen wir es nun als Energietor oder als physisches Organ, seine eigene Geschichte hat. Eine Geschichte, die du durch dieses Leben, durch diese Inkarnation geschrieben hast. Das universelle Herz würde immer die Wahrheit zu dir sprechen. Du könntest dich auf alle Eindrücke oder Impulse verlassen, die von dort aus in dein Gehirn weitergeleitet werden, und ihnen entsprechend folgen.

Nun ist es aber so, dass durch die individuellen Erfahrungen deines Lebens das Herz alles andere als objektiv ist. Die Summe der Erfahrungen deines Lebens

spiegelt sich im Herzen wider. Alte Erfahrungen und Schmerzen sind etwas, an das sich dein Herz sehr gut erinnern kann. Es versucht also, schlechte Erfahrungen zu vermeiden, die schmerzhaft waren, und sich auf die sichere Seite zu retten, wo scheinbar das Schöne auf dich wartet. Somit versucht es, dich entsprechend zu leiten. Das, was du jetzt fühlst, ist also nicht als objektiv anzusehen.

Welche Wahrheit wird dein Herz dir zeigen? Die Erfahrungen, die es bisher mit dir in diesem Leben gemacht hat, sind nun sein Wegweiser. Dementsprechend wird es dir einen Weg zeigen, Unangenehmes zu vermeiden. Diese Lernerfahrungen, die ihr in diesem Leben teilt, sind allerdings nicht notwendigerweise Erfahrungen, die sich durch ähnliche Situationen unter Begegnungen mit den gleichen oder ähnlichen Menschen entsprechend wiederholen können oder müssen. Wenn du deinem Herzen und seinen Ratschlägen nun blind folgst, heißt das, dass du alten Mustern folgst, die dich immer wieder auf die gleiche Art und Weise reagieren lassen. Du gibst dir in diesem Sinn also keine wirklich neue Chance in diesem Leben.

Hier kann es notwendig werden, einen Gang zurückzuschalten und genau zu untersuchen, warum welche Impulse auf dich wirken. Was auch immer für ein Gefühl in deinem Herzen auftaucht – in bestimmten Situationen oder Begegnungen –, untersuche diese genau im Hinblick darauf, ob sie auf alten Erfahrungen beruhen, die mit der Gegenwart eventuell nichts mehr zu tun haben. Gib dir eine neue Chance im Leben: In einer scheinbar ähnlichen Situation anders zu reagieren, die Situation zu reflektieren und sie auf eine neue Art und Weise zu bewältigen. Wie macht man das nun, wenn man doch seinem Herzen folgen möchte und nicht dem Verstand, der so gerne die Kontrolle über unser Leben behalten möchte? Du erreichst es durch eine ganz einfache Übung. Den Beginn habe ich schon erklärt.

Gehe mental in dein Herz. Fühle dich aus deiner Mitte heraus und bitte um die Wahrheit: zunächst die Wahrheit, die auf Erfahrungen beruht, die Warnungen beinhalten kann. Sieh sie dir an, würdige sie und stelle in diesem Moment immer die Frage: Woher kommst du? Warum ist das nun dein Ratschlag? Und dann lass die Bilder, die hochkommen, in dir wirken, verbunden mit dem entsprechenden Gefühl. Bevor dein Verstand hier regulierend eingreifen kann, frage sofort nach der höchsten Wahrheit. Mit dieser Frage kannst du eine gefühlsmäßige Objektivität erreichen.

Diese Objektivität kann dir der Verstand nicht bieten. Sieh dir nun genau diese objektive Wahrheit an, die dir die Situation eventuell auf ganz andere Weise darstellt. Sie ist bereinigt und befreit von dem Filter deiner Erfahrungen, die du bereits gemacht hast. Sie erlaubt dir eine Sichtweise aus einem Blickwinkel der Unerfahrenheit, der Unschuld. Einen Blickwinkel, der dir ein Gleichgewicht der Kräfte ermöglicht. Mache dich frei von Gedanken, die sinnlos durch deinen Kopf fegen und versuchen, Kontrolle über etwas zu erreichen, das nicht zu kontrollieren ist. Dieser Kontrollversuch ist immer mit einer Einschränkung deiner selbst verbunden. Der scheinbar kontrollierbare Bereich wird immer kleiner sein als das Unkontrollierbare. Von daher würdest du dich, wenn du dich dem Verstand auslieferst, in einer Weise einschränken, die der Wahrheit und deinem wahren Gefühl nicht gerecht wird.

Gehe also zurück in dein Herz und würdige beides: den Impuls aus deinem Herzen auf Erfahrung basierend und die Sichtweise, die die unerfahrene Wahrheit aus deinem Herzen sprechen wird. Hier hast du die Wahlmöglichkeit, ganz neue Entscheidungen zu treffen, auf einer Basis, die weiter gefasst ist als deine Erfahrungsbasis.

Erfahrungen können nur individuell sein und nicht universell. Von daher können sie nur ein kleines Spektrum der objektiven Wahrheit umfassen. Die objektive Wahrheit umfasst die Summe aller Erfahrungen und gibt dir zugleich die Möglichkeit, eine Wahl zu treffen, bei jeder Erfahrung, ohne jede Erfahrung. Ängste, die in dir aufsteigen, haben in der Regel immer mit alten Erfahrungen zu tun. Manche erscheinen dir sofort irrational, und du möchtest sie hinterfragen. Lass hier unbedingt den Verstand außer Acht. Die physikalischen Gegebenheiten auf der Welt, auf der Erde, in der Fünften Dimension, sind ganz andere wie bisher. Darum bringen dir alte Erfahrungswerte herzlich wenig. Sie würden dich unnötig einschränken, wo dir nun alle Tore offenstehen.

Menschen oder Gegebenheiten, die früher Gefahr für dich bedeuteten, sind heute neue Chancen für dich, dich zu entwickeln und deine neu aufblühenden Fähigkeiten auszuschöpfen. Du hast die Chance, etwas völlig Neues auszuprobieren. Verschließe dich nicht voreilig vor dieser Chance, aus alten Ängsten heraus. Das heißt nicht, alle Warnungen blind in den Wind zu schlagen, sondern immer die objektive Wahrheit zu befragen.

Wenn es hilfreich für dich ist, kannst du dir hierbei auch das Herz des Universums visualisieren, aus dem die objektive Wahrheit spricht. Aber diese ist in Wahrheit nicht weit weg von dir. Du kannst sie genauso in deinem Inneren finden, da du das ganze Universum in deinem Inneren findest. Es ist in dir. Wie im Innen, so im Außen; wie im Außen, so im Innen. Du kannst in dich hineinschauen und das gleiche erblicken wie im Sternenhimmel, denn alles ist eins. Übe dies ruhig durch Visualisierung, bis du es wirklich fühlst.