

Einführung zu *Das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019*

30. Januar 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir wünschen euch ein sehr frohes Jahr 2019. Als Mutter und Tochter haben wir unsere Feier des neuen Jahres über den gesamten Monat Januar ausgedehnt. Wir haben diese Art des Denkens – den Überschwang der Feier fortzuführen – von unserem Guru, Gurumayi Chidvilasananda, gelernt.

Wir bieten seit achtzehn Jahren gemeinsam *seva* auf dem Siddha Yoga Weg an. Wir waren deshalb überglücklich, als wir die *seva* Aufgabe übertragen bekamen, ein neues Studienhilfsmittel zu kreieren, mit Hilfe dessen sich alle eingehend mit Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019 beschäftigen können. Dieses Studienhilfsmittel ist *Das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019*.

Wir möchten etwas mehr zu diesem Arbeitsbuch sagen. Es besteht aus sechsunddreißig Arbeitsblättern, die wöchentlich auf der Siddha Yoga Path Website verfügbar sein werden. Im Zentrum jedes Arbeitsblattes steht eine Frage, die Gurumayi auf der Grundlage ihrer Botschaft stellt.

Jede neue Frage von Gurumayi wird euch dazu anregen, euch das, was ihr von der Botschaft schon herausbekommen habt, in Erinnerung zu rufen, es zu reflektieren, darüber nachzusinnen und es euch vorzustellen. Und jede Frage wird euch anleiten, euch noch viel mehr zu erinnern, zu reflektieren, nachzusinnen und euch vorzustellen. Es ist wie ein Prisma: Wir glauben, dass ihr bei der Beschäftigung mit dem Arbeitsbuch neue Edelsteine aufdecken werdet, neue Lichtstrahlen, neue Dimensionen

eures Verständnisses. Ihr werdet feststellen, wieviel leichter es für euch wird, die Lehren von Gurumayis Botschaft im täglichen Leben umzusetzen. In Augenblicken äußerster Hochstimmung oder Niedergeschlagenheit werdet ihr in der Lage sein, Gurumayis Lehren zur Unterstützung heranzuziehen und eure Fassung wiederzuerlangen.

Um euch dabei zu unterstützen, Gurumayis Lehren aus der *Wundervollen Überraschung* 2019 noch tiefer als bisher zu verstehen, gibt es jetzt zum allerersten Mal ein Paket auf der Siddha Yoga Path Website, um mehrfach teilzunehmen. Wir möchten euch ermutigen, so oft ihr wollt an der *Wundervollen Überraschung* teilzunehmen, während ihr das Arbeitsbuch ausfüllt.

Als Pädagogen begeistert uns dieses Studienhilfsmittel ganz besonders, weil wir die verwandelnde Kraft kennen, die darin steckt, sich selbst oder einander die richtige Frage zur richtigen Zeit zu stellen. In allen Zeitaltern sind erstaunliche Innovationen entstanden, weil Menschen gewissenhaft Fragen nachgingen. Die Neurowissenschaften zeigen uns, dass unser normaler Denkprozess in dem Augenblick, in dem wir eine Frage hören, eine kurze Pause einlegt, während neuronale Impulse auf eine Erkundungsreise geschickt werden. Dieses kurze Fenster des Nicht-Wissens ist der Boden, auf dem unsere kreativen Lösungen entstehen und neue Erkenntnisse sich offenbaren.

Auf dem Siddha Yoga Weg kann dieser Raum des Nicht-Wissens ein Fenster ins große Selbst sein. Fragen entzünden einen Prozess der Selbst- Erforschung – *atma-vichara*. Gib dich deshalb von ganzem Herzen diesem Prozess hin, während du an jede dieser Fragen von Gurumayi in diesem Arbeitsbuch herangehst. Wir möchten einen einfachen Vorschlag machen, nämlich euch *nicht* mit einem „Ja“ oder „Nein“ als Antwort auf irgendeine dieser Fragen zufrieden zu geben. Nehmt nicht den leichten Weg. Geht nicht mit der Vorstellung heran, es gäbe eine einzige „richtige“ Antwort auf diese Fragen. Lasst euren Geist frei im Raum des Wissen-Wollens umherstreifen. Seid offen für das, was dabei herauskommt.

Das erinnert uns an ein französisches Sprichwort, in dem es heißt: „*L'apprentissage est l'oeil de l'esprit*“ (Lernen ist das Auge des Geistes).

In unserer Siddha Yoga *sadhana* hat es sich als hilfreich erwiesen, zu lesen, wie die heiligen Schriften Indiens das Wort „Geist“ definieren. Diese Schriften erklären, dass der Geist ein inneres Werkzeug ist, das sich aus vier Aspekten zusammensetzt – das *antahkarana chatushtaya*. Diese vier Aspekte drücken verschiedene Funktionen des Geistes aus, die wir täglich benutzen, um uns in unserer Welt zurechtzufinden. Die vier Funktionen sind

- *buddhi*: die Kraft, zu verstehen, zu unterscheiden, sich bildlich vorzustellen und zu visualisieren
- *ahamkara*: die Kraft, unsere Identität zu formen und Erfahrungen mit dieser Identität in Verbindung zu bringen
- *citta*: die Kraft, sich Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen, die unsere Denkweise konditionieren
- *manas*: die Kraft, Sinneseindrücke aufzunehmen und sie zu Gedanken zu ordnen

Die Schriften sprechen auch davon, über die *antahkarana chatushtaya* hinauszugelangen. Darüber lehrt zum Beispiel der Weise Adi Shankaracharya in seinem *Nirvana-shatkam*.

Wenn ihr dieses Arbeitsbuch in diesem Jahr 2019 zu einem integralen Bestandteil eurer Siddha Yoga *sadhana* macht, solltet ihr Gurumayis Botschaft mit diesen vier Aspekten des Geistes studieren. Ihr werdet zu eurer großen Freude entdecken, dass Gurumayis Botschaft jenseits der *antahkarana chatushtaya* existiert. Nachdem ihr im Raum des Wissen-Wollens umhergestreift seid, werdet ihr im Raum von *cidākāśa* ankommen, dem Raum des Höchsten Bewusstseins, den Gurumayi im Vortrag zur Botschaft erwähnt.

Jedes Arbeitsblatt wird Aktivitäten anbieten, die mehrfache Lernmodalitäten zum Erforschen von Gurumayis Frage enthalten, einschließlich Kunst, Prosa, körperliche Darstellung und vieles andere.

Hier sind ein paar zusätzliche Tipps zur Verwendung des Arbeitsbuchs:

- Legt für die ganze Woche Zeiten fest, in denen ihr immer wieder zum Arbeitsblatt zurückkehrt. Die Aktivitäten sind so angelegt, dass sie im Laufe einer Woche vollständig ausgeführt werden können.
- Notiert eure Erkenntnisse in einem Tagebuch, das ihr speziell für dieses Arbeitsbuch anlegt.

Merkt ihr's? Wir sind total begeistert, euch *Das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019* vorzustellen!

Mit herzlichen Grüßen,

Chinmayi Maxwell und Mallika Maxwell

Autorinnen des *Arbeitsbuchs zu Gurumayis Botschaft für das Jahr 2019*



© 2019 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱ In vielen heiligen Schriften Indiens bezieht sich *citta* auf den Geist als Ganzes. Im Kontext von *antahkarana chatustaya*, wird *citta* oft als dieser eine spezielle Aspekt des inneren Werkzeugs gesehen.