

Aktivitäten im Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für 2020

Das Arbeitsbuch leitet dein Erforschen und Studieren von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 durch einen Prozess der Selbstbefragung und Entdeckung an. Jedes der wöchentlich auf der Siddha Yoga Path Website zur Verfügung gestellten Arbeitsblätter konzentriert sich auf eine Frage von Gurumayi.

In den Neurowissenschaften konnte nachgewiesen werden, dass die wiederholte Beschäftigung mit neuen Informationen mittels unterschiedlicher Lern-Wege stärkere neuronale Verbindungen aufbaut und die Fähigkeit verbessert, sich an das Gelernte zu erinnern und es anzuwenden. Um dich beim Studieren, Üben, Verinnerlichen und Anwenden der Weisheit in Gurumayis Fragen zu unterstützen, benutzt das Arbeitsbuch drei verschiedene Lern-Wege: körperliche Umsetzung, Illustration (bildliche Veranschaulichung) und das Erstellen einer Mindmap.

Im Folgenden kannst du mehr über die Merkmale und den Nutzen jedes dieser Lern-Wege des Arbeitsbuches lesen:

Körperliche Umsetzung

Kinästhetisches Lernen bringt das zum Vorschein, was der Körper intuitiv schon über ein Thema weiß, überträgt diese Weisheit auf eine neue Situation und erschafft so neue Bedeutungen und Verbindungen. Wenn du etwas körperlich umsetzt bzw. in den Körper bringst, erlaubst du dem Körper, sich nach Belieben zu bewegen, stillzustehen, sich auszudehnen und zusammenzuziehen, und dabei vertraust du darauf, dass er wertvolle Einsichten und Wahrnehmungen besitzt. Und mehr noch: Wenn du dir Lerninhalte durch Körperbewegungen aneignest, verknüpft sich das Wissen mit dem Erleben der Bewegung in Raum und Zeit. Diese Verknüpfung von

Wissen mit Bewegung und einem konkreten Ort im Raum stärkt die Fähigkeit, sich an das Gelernte zu erinnern.

Übungen zum körperlichen Umsetzen regen deine kindliche Neugier an. Kinder verstehen die dem Körper innewohnende Weisheit intuitiv. Sie klettern und bauen, tanzen und wirbeln herum und benutzen den Körper, um sich auszudrücken und die Welt kennenzulernen. Wenn du die körperlichen Aktivitäten umsetzt, kannst auch du dich mit diesem angeborenen Gefühl von Neugier und Staunen verbinden. Das bietet dir eine Gelegenheit, mehr über dich selbst zu lernen und sogar dein Verhältnis zu der dich umgebenden Welt zu überdenken.

Illustration

Das Wort „illustrieren“ stammt vom lateinischen Wort „*illustrare*“ ab, was „erhellen“ oder „erleuchten“ bedeutet. Ausdrucksformen der Kreativität, wie Zeichnen, Dichten und Geschichten-Erzählen dienen seit jeher dazu, unser Verständnis in Bezug auf uns selbst und die uns umgebende Welt zu vertiefen. Wenn du diese kreativen Formate verwendest, um Gurumayis Fragen zu erforschen und zu studieren, wird dir das helfen, zu einem breiteren und tieferen Verständnis deiner *sadhana* zu kommen und dich im Umgang mit Alltagssituationen auf neue Blickwinkel einzulassen.

Die Beschäftigung mit künstlerischen Ausdrucksweisen entspannt das Gehirn, was wiederum zu originellen Problemlösungen anregt. Hinzu kommt: Wenn du das Gelernte bildlich ausdrückst, verbindet dein Gehirn die visuellen Eindrücke deiner Darstellung mit den kinästhetischen Erfahrungen des körperlichen Ausdrucks und der semantischen Erinnerung an seine Bedeutung. Auf diese Weise erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, das Gelernte speichern und in der Zukunft wieder aus der Erinnerung abrufen zu können.

Für die Aktivitäten des Illustrierens im weiteren Sinne musst du kein großer Dichter und keine große Künstlerin sein. Lasse die innere Kritik beiseite. Erlaube dir, zu erschaffen, wonach dir gerade ist. Sei offen dafür, etwas Neues zu lernen oder etwas, das du sehr gut zu kennen glaubst, aus einem neuen Blickwinkel zu sehen.

Mindmap

Das innere Werkzeug des Geistes erzeugt einen kontinuierlichen Gedankenstrom, der schnell in viele Richtungen zugleich verläuft. Wie ist es möglich, über einen Vorgang nachzudenken, der derart rasch abläuft? Eine Möglichkeit besteht darin, eine Mindmap zu erstellen. Eine Mindmap macht den Denkprozess sichtbar. Eine Mindmap geht von einem zentralen Wort oder einer zentralen Idee aus, erstreckt sich von dort aus nach außen und verbindet so das zentrale Konzept mit assoziierten Wörtern, Bildern, Erinnerungen und Empfindungen.

Im Arbeitsbuch werden Mindmaps auf zwei verschiedene Weisen eingesetzt. Manchmal veranlassen dich die Anweisungen zur Mindmap, eine Momentaufnahme deiner Gedankenbilder und Denkweisen darzustellen, und erlauben dir so, deine Gedankenmuster zu wahrzunehmen und über sie nachzudenken. Ein andermal fordern dich die Anweisungen dazu auf, deine Assoziationen und Erkenntnisse über ein vorgegebenes Thema zu erforschen und dir neue Ideen, Zusammenhänge oder Umsetzungspläne einfallen zu lassen.

Eine Mindmap ist ein kraftvolles Lernhilfsmittel, das den Geist darin schult, innezuhalten und über sein eigenes Denken zu reflektieren und so die eigene Fähigkeit zur Metakognition zu erweitern. Metakognition ist die Fähigkeit, den eigenen Denkprozess und das Lernen zu verstehen und zu lenken. Wenn du in der Lage bist, innezuhalten und über dein eigenes Denken zu reflektieren, dann ist es wahrscheinlicher, dass du die Gedankenmuster aufgibst, die deine *sadhana* nicht unterstützen, und du kannst stattdessen neue Einsichten entwickeln, die deine Entwicklung unterstützen.

