Einführung zu
Das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für 2020

1. März 2020

Liebe Lernende,

was hatten wir nicht für einen erhabenen Anfang des Jahres und Jahrzehnts am 1. Januar, als wir an der *Wundervollen Überraschung* teilgenommen und Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 erhalten haben. Wir, Chinmayi und Mallika – ein Duo aus Mutter und Tochter – haben seither jeden Tag genossen, an dem wir sowohl gemeinsam als auch allein Gurumayis Botschaft geübt und das diesjährige Arbeitsbuch erstellt haben.

Wir stellen uns vor, dass auch ihr über Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 nachgedacht habt. Wir sind natürlich sehr begierig, herauszufinden, welche Erfahrungen ihr gemacht habt und welche Fortschritte ihr bei eurer *sadhana* macht, während Gurumayis Botschaft immer stärker Wurzeln in eurem Herzen schlägt.

Wir hatten im vergangenen Jahr den süßen Auftrag, das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft zu schreiben. Wir haben von vielen Siddha Yogis und neuen Suchenden, die mit dem Arbeitsbuch gearbeitet haben, gehört, dass sie es hilfreich fanden und dass es ihnen die Möglichkeit gab, tiefer nachzudenken, die innere Weisheit abzurufen und zu lernen, wie man den gemachten Fortschritt artikuliert. Viele Menschen haben berichtet, wie transformativ das Arbeitsbuch für sie war – so dass Menschen, die sich aus Zeitgründen nicht für das Arbeitsbuch angemeldet hatten, nach dem Gespräch mit ihnen im Voraus schon Pläne für das Arbeitsbuch im Jahr 2020 machten, falls es denn eins geben würde.

Wir sind sehr stolz auf euch alle in unserem Siddha Yoga *sangham*, wenn wir hören, wie sehr das Lernen zu eurer Leidenschaft geworden ist – insbesondere das Lernen über die Siddha Yoga Lehren und die *sadhana* selbst.

Das, was wir vom *sangham* gehört haben, beflügelt uns, euch das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 vorzulegen. Vielen Dank also euch allen dafür, dass ihr solches Interesse am letzten Arbeitsbuch gezeigt habt – und im Voraus vielen Dank euch allen, die ihr euch in diesem Jahr mit dem Arbeitsbuch beschäftigen wollt. Gebt die Nachricht an andere Siddha Yogis und neue Suchende weiter!

In der *Wundervollen Überraschung* am 1. Januar waren wir überglücklich, Gurumayis Botschaft आत्मा की प्रशान्ति – „Peacefulness of the Self" [„Der tiefe Frieden des Selbst"] zu erhalten. In jenem Augenblick wurde uns beiden klar: Diese Botschaft ist *sehr* passend im Hinblick darauf, was gerade jetzt auf der Welt passiert. Indem wir diese Botschaft üben, können wir uns immer wieder daran erinnern, dass in unserem Inneren ein Schrein aus tiefem Frieden leuchtet. Wir haben wirklich die Fähigkeit, uns vor den niederschmetternden Wellen von Gefühlen und äußerem Aufruhr zu schützen. Wir können die Heiligkeit unseres eigenen Herzens bewahren und schützen, und das inmitten all der Umbrüche, von denen wir in den Nachrichten lesen, die wir in unserer Gesellschaft sehen und die wir in den Schwankungen unseres eigenen Wesens wahrnehmen.

Wir sind uns sicher, dass alle, die Gurumayis Botschaft erhalten haben, das wollen. Sie werden in jedem Augenblick den Schrein des tiefen Friedens erkennen, betreten und dort verweilen wollen. Sie werden in der erhabenen Stille, die vom Herzen ausgeht, Zuflucht suchen wollen, und sie werden ihre gelebte Erfahrung von Gurumayis Botschaft in ihre Handlungen mit hineinnehmen wollen. Dieses Arbeitsbuch für das Jahr 2020 bietet eine praktische Anleitung, um euch genau dabei zu helfen. Es wird euch bei euren täglichen Bemühungen unterstützen, Gurumayis Botschaft und all das umzusetzen, worüber Gurumayi in der *Wundervollen Überraschung* am 1. Januar gesprochen hat.

In den letzten paar Wochen haben wir mit einem wunderbaren Team der SYDA Foundation ein Arbeitsbuch erstellt – es waren sowohl Mitglieder des Mitarbeiterstabs als auch Siddha Yogis dabei, die von zuhause aus *seva* anbieten. Und jetzt möchten wir euch einen Überblick über das geben, was euch erwartet.

Dieses Arbeitsbuch besteht aus dreißig Arbeitsblättern, die wöchentlich auf der Siddha Yoga Path Website erscheinen – die seit dem Jahr 2011 eine verlässliche Ressource, ein *satsang*-Raum, ein Lernort und ein Rückhalt für viele Siddha Yogis ist. Jedes Arbeitsblatt dreht sich um eine Frage von Gurumayi. In manchen Fällen bestehen diese Fragen aus verschiedenen Teilen – zusätzlichen, verwandten Fragen, die von Gurumayi stammen und euer Erforschen und Studieren der Hauptfrage unterstützen.

Ihr erinnert euch vielleicht, dass Gurumayi in der *Wundervollen Überraschung* von der alten Tradition von Fragen und Antworten zwischen Meister und Schüler gesprochen hat und davon, dass dieser Lernrahmen die Basis für *satsang* ist – und auch für viele der indischen Schriften. Betrachtet die Fragen im Arbeitsbuch als Einladung von Gurumayi, an dieser wunderschönen Tradition teilzuhaben.

Wie viele von euch wissen, sind wir beide Pädagoginnen und uns dessen bewusst, dass Fragen eine entscheidende Rolle dabei spielen, den Gedankenvorgang bei Lernenden zu verschieben. Wenn du zum Beispiel vor einer Frage stehst, entsteht in deinem Gedankenablauf eine kurze Pause, die ein Fenster an Möglichkeiten für eine neue Sichtweise oder Erkenntnis eröffnet. Wie fesselnd kann dieser Augenblick sein! Was für ein Geheimnis mag er enthalten? Wir laden euch ein, euch auf solche Augenblicke einzulassen, eventuell vorgefasste Vorstellungen aufzugeben, die ihr vielleicht im Hinblick auf die „richtige Antwort“ hattet. Folgt stattdessen eurer Intuition, die euch zu tieferem Verständnis und Wissen führt.

Aus dem Blickwinkel der Neurowissenschaften betrachtet lädt das Stellen und Beantworten von Fragen das Gehirn ein, neue Bedeutungen zu erschaffen. Fragen fordern das Gehirn auf, neue Verbindungen mit dem Speicher an Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen, die im Geist vorhanden sind, herzustellen. Wenn diese Verbindungen im Laufe der Zeit verstärkt werden, ist es weniger wahrscheinlich, dass man in alte und überholte Denk- und Verhaltensweisen verfällt. Fragen sind daher ein Türöffner, um kreativer zu denken, neue Informationen zu verinnerlichen und einzigartige Sichtweisen und Möglichkeiten aufzunehmen.

Einige der Fragen scheinen vielleicht auf den ersten Blick Fragen zu sein, die mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten sind. Wir möchten euch jedoch eine Erinnerungshilfe geben – und eine Empfehlung aussprechen. Bleibt nicht bei einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ stehen. Nehmt euch mit der Frage Zeit. Beobachtet, welche Assoziationen, Erinnerungen und Gedanken aufsteigen, während ihr die Frage lest, und arbeitet mit ihnen. Betrachtet euer eigenes Leben und eure *sadhana* im Hinblick auf die Frage, auf das, was sie euch offenbart, während ihr weiter erforscht und studiert.

Das Arbeitsblatt wird euch dabei anleiten, die Einsichten und Erkenntnisse herbeizuführen, die aufsteigen, wenn ihr Gurumayis Fragen lest. Ähnlich wie letztes Jahr wird das Arbeitsbuch drei Lern-Modalitäten verwenden – **körperliche Umsetzung, Illustration** und **Erstellung von Mindmaps.** Wenn ihr euch auf diese Weise mit Gurumayis Fragen befasst, gewinnt ihr Zugang zu unterschiedlichen Aspekten eures Wesens.

Oft denken wir, Lernen geschehe ausschließlich im Gehirn. Gurumayi lehrt uns jedoch, dass Lernen in jedem Teil unseres Wesens geschieht – in unseren physischen, intellektuellen, emotionalen und spirituellen Körpern. Wenn ihr am Vier-Körper-Lernen teilnehmt, dann wird das Gelernte ins Langzeitgedächtnis eingebaut. Dieses Wissen steht euch dann in den täglichen Interaktionen zur Verfügung.

Die wunderbaren Aktivitäten im Arbeitsbuch sind ausgelegt, um euer Vier-Körper-Lernen zu unterstützen, was eure Fähigkeit zum Üben, Verinnerlichen und Anwenden von Gurumayis Botschaft stärken wird. Deshalb möchten wir euch zum Experimentieren mit allen vier Lern-Modalitäten ermutigen. Im letzten Jahr hörten wir von vielen Lernenden, dass die am meisten geschätzten Erkenntnisse dann auftauchten, wenn begrenzende Vorstellungen wie „ich bin körperlich unbeweglich“ oder „ich bin kein Künstler“ fallengelassen wurden und sie es einfach ausprobierten. Ist das nicht motivierend? Ja – probiert es einfach aus!

Zur Vorbereitung auf das Arbeitsbuch kommen hier ein paar Tipps und Informationen, die ihr vielleicht nützlich findet:

- Meldet euch **hier** für das Arbeitsbuch an. Das erste Arbeitsblatt ist jetzt verfügbar. Die Arbeitsblätter werden wöchentlich an Sonntagen bis Sonntag, 20. September, erscheinen.
- Studiert „Ein Dialog zwischen Guru und Schüler“, der jetzt auf der Siddha Yoga Path Website zur Verfügung steht. Diese Unterhaltung, dieser Austausch von Fragen und Antworten zwischen Gurumayi und Teilnehmenden an der *Wundervollen Überraschung* 2020 werden eure Beschäftigung mit dem Arbeitsbuch unterstützen.
- Lest **hier** über die drei Lern-Modalitäten im Arbeitsbuch.
- Denkt daran, zu atmen, wenn ihr für jede Woche eine Zeit festlegt, in der ihr euch mit dem Arbeitsbuch beschäftigen wollt. Die Zeit ist euer Freund. Ihr könnt flexibel mit eurem Plan umgehen.

Wir vertrauen darauf, dass ihr dieses Arbeitsbuch zu einem integralen Teil des wöchentlichen Erforschens und Studierens von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2020 machen werdet.

Mit herzlichen Grüßen,

Chinmayi Maxwell und Mallika Maxwell

Autorinnen von *The Workbook on Gurumayis Message for 2020*
[Das Arbeitsbuch zu Gurumayis Botschaft für 2020]

© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.
GURUMAYI, SIDDHA YOGA und EINE WUNDERVOLLE ÜBERRASCHUNG
sind eingetragene Marken der SYDA Foundation®.