

Introdução ao
*Caderno de Atividades para Estudar a
Mensagem de Gurumayi para 2019*

30 de janeiro de 2019

Queridos estudantes,

Queremos lhes desejar um ano de 2019 muito feliz. Como mãe e filha, estendemos nossa celebração de ano novo por todo o mês de janeiro. Aprendemos a pensar dessa maneira – de continuar a exuberância da celebração – com nossa Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

Juntas, temos oferecido *seva* no caminho de Siddha Yoga há dezoito anos. Assim, ficamos muito felizes quando recebemos como *seva* a tarefa de criar uma nova ferramenta de estudo para que todos pudessem se envolver com profundidade com a Mensagem de Gurumayi para 2019. Esta ferramenta de estudo é o *Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2019*.

Queremos explicar um pouco mais sobre esse Caderno de Atividades. Ele consiste de trinta e seis atividades, que estarão semanalmente disponíveis no site do caminho de Siddha Yoga. A essência de cada atividade será uma pergunta feita por Gurumayi, baseada em sua Mensagem.

Cada nova pergunta oferecida por Gurumayi refrescará sua memória para que se lembre, reflita, pondere e avalie o que você já captou da Mensagem – e isso o direcionará a se lembrar, refletir, ponderar e imaginar muito mais. É como um cristal; acreditamos que à medida que você se engajar com o Caderno de Atividades, você desvendará novas joias, novos raios de luz, novas dimensões para o seu entendimento. Você perceberá quão mais fácil vai ficar para você implementar os ensinamentos da Mensagem de Gurumayi na sua vida diária. Nos momentos em que você estiver sentindo os extremos da euforia ou do desânimo, você poderá se apoiar nos ensinamentos de Gurumayi para recuperar a serenidade.

Para apoiá-lo na compreensão dos ensinamentos de Gurumayi de *Doce Surpresa 2019* ainda mais profundamente do que você já compreendeu, pela primeiríssima vez haverá um pacote para participação múltipla, disponível no site do caminho de Siddha Yoga. Nós encorajamos você a participar de *Doce Surpresa* tantas vezes quantas desejar enquanto completa o Caderno de Atividade.

Como educadoras, estamos particularmente entusiasmadas com essa ferramenta de estudo, porque conhecemos o poder transformador de fazer a pergunta certa – a nós mesmas e uma à outra – no momento certo. Ao longo da história, inovações surpreendentes surgiram a partir da investigação cuidadosa de perguntas. O campo da neurociência nos mostra que quando ouvimos uma pergunta, nosso trem de pensamentos normais pausa por um momento, enquanto impulsos neurais são enviados numa viagem de descoberta. Esta breve abertura do portal do não-saber é o terreno onde nossas soluções criativas se manifestam e novos insights ganham vida.

No caminho de Siddha Yoga esse espaço do não-saber pode ser uma janela para o Ser grandioso. Perguntas dão início a um processo de autoquestionamento – *atma-vichara*. Assim sendo, ao abordar cada pergunta oferecida por Gurumayi neste Caderno de Atividades, entregue-

se a esse processo de todo coração. Gostaríamos de lhe dar uma sugestão simples, para que *não* se contente com um “sim” ou “não” como resposta para qualquer uma destas perguntas. Não tome o caminho mais fácil. Não considere a noção de que existe uma resposta “certa” para estas perguntas. Permita à sua mente passear no campo do querer saber. Esteja aberto para o que lhe for revelado.

Somos lembradas de um provérbio francês que diz: “*L’apprentissage est l’oeil de l’esprit*” (Aprender é o olho da mente).

Achamos útil, em nossa *sadhana* de Siddha Yoga, ler como as escrituras indianas definem a palavra “mente”. Estas escrituras explicam que a mente é um instrumento interno composto de quatro aspectos – o *antahkarana chatushtaya*. Estes quatro aspectos articulam diferentes funções da mente que usamos todos os dias à medida que navegamos pelo mundo. As quatro funções são:

- *buddhi*: o poder de entender, discernir, imaginar e visualizar
- *ahamkara*: o poder de formar nossa identidade e associar experiências com esta identidade
- *citta* ¹: o poder de recuperar memórias que condicionam nossa maneira de pensar
- *manas*: o poder de pegar nossas percepções sensoriais e organizá-las em pensamento

As escrituras também falam sobre se erguer acima de *antahkarana chatushtaya*. Por exemplo, o sábio Adi Shankaracharya ensina sobre isso em seu *Nirvana-shatkam*.

Ao fazer deste Caderno de Atividades uma parte integrante de sua *sadhana* de Siddha Yoga nesse ano de 2019, estude mesmo a Mensagem de Gurumayi através desses quatro aspectos da mente. Para o seu próprio deleite, descobrirá como a Mensagem de Gurumayi existe além de

antahkarana chatushtaya. Depois de passear no campo do querer saber, você chegará no espaço de *cidākāśa*, o céu da Consciência que Gurumayi menciona na sua palestra da Mensagem.

Cada Atividade incluirá exercícios que oferecem múltiplas modalidades de aprendizado para explorar a pergunta de Gurumayi, incluindo arte, prosa, representação com o físico e mais.

Aqui estão algumas dicas adicionais para o uso do Caderno de Atividades:

- No decorrer da semana, agende um tempo para voltar à atividade repetidas vezes. Os exercícios são projetados para serem completados ao longo de uma semana.
- Anote seus insights num diário dedicado a esse Caderno de Atividades.

Deu para perceber? Estamos tão animadas ao apresentar para você o *Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2019!*

Calorosas saudações,

Chinmayi Maxwell e Mallika Maxwell

Escritoras do *Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2019*

(¹) Em muitas escrituras indianas, *citta* se refere à mente como um todo. No contexto de *antahkarana chatushtaya*, *citta* é frequentemente ensinado como esse aspecto específico do instrumento interior.

