

Introducción al

Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2019

30 de enero de 2019

Queridos estudiantes:

Queremos desearles un muy feliz 2019. Como madre e hija hemos extendido nuestra celebración del Año Nuevo durante todo el mes de enero. Hemos aprendido esta forma de pensar, de continuar la exuberancia de la celebración, de nuestra Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

Hemos ofrecido *seva* juntas en el sendero de Siddha Yoga durante dieciocho años. Por eso nos llenamos de alegría cuando recibimos la asignación de *seva* de crear una nueva herramienta de estudio para que todos se puedan relacionar con mayor profundidad con el Mensaje de Gurumayi para 2019. Esta herramienta de estudio es el *Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2019*.

Queremos explicar un poco acerca de este cuaderno de estudio. Se compone de treinta y seis hojas de ejercicios, que estarán disponibles semanalmente en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. El corazón de cada hoja de ejercicios será una pregunta de Gurumayi basada en su Mensaje.

Cada nueva pregunta formulada por Gurumayi les invitará a recordar, reflexionar, pensar o imaginar lo que hasta el momento han extraído del Mensaje, y les llevará a recordar, reflexionar, pensar o imaginar mucho más. Es como un prisma, creemos que a medida que se involucren con el cuaderno de estudio, descubrirán nuevas gemas, nuevos haces de luz, nuevas dimensiones de su entendimiento. Notarán que se vuelve más sencillo implementar las enseñanzas del Mensaje de Gurumayi

en su vida cotidiana. En los momentos en que sientan los extremos del júbilo o del desaliento, podrán tomar el apoyo de las enseñanzas de Gurumayi para lograr autocontrol.

Para apoyarlos a comprender las enseñanzas de Gurumayi de *Una Dulce Sorpresa* 2019 de manera aún más profunda de lo que ya lo han hecho, por primera vez en la historia existe un paquete de participación múltiple disponible en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Los invitamos a participar en *Una Dulce Sorpresa* tantas veces como lo deseen al mismo tiempo que siguen el cuaderno de estudio.

Como educadoras, estamos particularmente entusiasmadas con esta herramienta de estudio, porque conocemos el poder transformador de hacer la pregunta correcta, acerca de uno mismo y de los demás, en el momento adecuado. A lo largo de la historia, innovaciones asombrosas han surgido a partir de la investigación diligente de las preguntas. El campo de la neurociencia nos muestra que cuando escuchamos una pregunta, nuestro proceso de pensamiento normal se detiene por un instante, mientras que los impulsos neuronales inician un viaje de descubrimiento. Esta breve ventana de no saber es la base desde la cual se manifiestan nuestras soluciones creativas y surgen nuevas perspectivas.

En el sendero de Siddha Yoga, este espacio de no saber puede ser una ventana al gran Ser. Las preguntas encienden un proceso de autoindagación: *atma-vichara*. Por lo tanto, a medida que abordan cada pregunta dada por Gurumayi para este cuaderno de estudio, entréguese a este proceso de todo corazón. Nos gustaría ofrecer una sugerencia sencilla, y es: *no* se conformen con una respuesta de "sí" o "no" para cualquiera de estas preguntas. No tomen la ruta fácil. No crean que existe una respuesta "correcta" a estas preguntas. Permitan que su mente deambule en el espacio del querer saber. Permanezcan abiertos a lo que esto revela.

Esto nos recuerda un proverbio francés que dice: "El aprendizaje es el ojo de la mente" (*L'apprentissage est l'oeil de l'esprit*)

En nuestra *sádhana* de Siddha Yoga nos ha resultado útil leer cómo las escrituras de India definen la palabra "mente". Estas escrituras explican que la mente es un instrumento interno compuesto por cuatro aspectos: el *antahkarana chatushtaya*.

Estos cuatro aspectos articulan diferentes funciones de la mente que usamos todos los días mientras navegamos por el mundo. Las cuatro funciones son:

- *buddhi*: el poder de entender, discernir, imaginar y visualizar.
- *ahamkara*: el poder de formar nuestra identidad y de asociar experiencias con esa identidad.
- *citta*¹: el poder de recordar memorias que condicionan nuestra manera de pensar.
- *manas*: el poder de tomar percepciones sensoriales y organizarlas en pensamientos.

Las escrituras también hablan de elevarse por encima del *antahkarana chatushtaya*. Por ejemplo, el sabio Adi Shankaracharya enseña acerca de esto en su *Nirvana-shatkam*.

Conforme hacen de este cuaderno de estudio una parte integral de su *sádhana* de Siddha Yoga durante el año 2019, estudien el Mensaje de Gurumayi por medio de estos cuatro aspectos de la mente. Para su deleite, descubrirán cómo el Mensaje de Gurumayi existe más allá del *antahkarana chatushtaya*. Después de vagar por el campo del querer saber, llegarás al espacio de *cidākāśa*, el cielo de la conciencia que Gurumayi menciona en su charla del Mensaje.

Cada hoja de ejercicios incluirá actividades que brindan múltiples modalidades de aprendizaje para explorar la pregunta de Gurumayi, incluyendo arte, prosa, expresión física y más.

Aquí hay algunos consejos adicionales para usar el cuaderno de estudio:

¹ En muchas escrituras de India, *citta* se refiere a la mente como un todo. En el contexto del *antahkarana chatushtaya*, *citta* a menudo se enseña como un aspecto particular del instrumento interno.

- Programa tiempo durante toda la semana para volver a la hoja de ejercicios una y otra vez. Las actividades están diseñadas para ser completadas en el transcurso de una semana.
- Anota tus ideas en un diario dedicado a este cuaderno de estudio.

¿Pueden sentirlo? ¡Estamos muy emocionadas de presentarles el *Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2019!*

Saludos cordiales.

Chinmayi Maxwell y Mallika Maxwell

Escritoras del *Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2019*

