

古魯瑪義 2020 年主題信息作業簿內的活動：

簡介

《作業簿》將通過一個自我探究和領悟的過程，指導你探索和研習古魯瑪義的 2020 年主題信息。每份作業都以古魯瑪義的一個提問為中心，每週在悉達瑜伽道路網站刊登。

神經科學領域的研究發現，通過各種學習方式反覆處理新信息，可以建立更強的神經連接，增強你的記憶和應用所學知識的能力。為了協助你學習、修煉、吸收和實踐古魯瑪義提問中的智慧，《作業簿》採用三種不同的學習方式：身體表達、繪畫和思維導圖。

以下是《作業簿》中每種學習方式的特質和優點，請參閱。

身體表達

動覺學習啟動你身體對某個主題已有的理解和直覺，並將這種智慧帶入新的處境，創造新的意義和連繫。進行身體表達時，你是在讓身體自行活動、靜止、擴展和收縮，是相信身體擁有可貴的洞見和感知。此外，通過身體動作學習而得來的知識，扎根於你在時間和空間裏活動的體驗。這種把知識扎根在動作，扎根在特定空間的做法，可以增強你對所學知識的記憶。

身體表達活動會激發童真般的好奇心。孩子們直覺地了解身體的天生智慧。他們攀爬和砌積木，跳舞和旋轉，用身體去表達自己和了解世界。當你參與身體表達活動時，你也可以連接上這種與生俱來的好奇心和新鮮感。這是個機會，更好地了解自己，甚至重新釐定你與周邊世界的關係。

繪畫

英語單詞“illustrate”（繪畫）來自拉丁語單詞“illustrare”，意思是“照亮”或“啟迪”。有史以來，人類一直用繪畫、詩歌和講故事等創意表達方式，來闡明對自己和周邊世界的理解。使用這些創意模式來探索和研習古魯瑪義的提問，將有助你更深、更廣地了解自己的薩達納修行，並樂意採納新的觀點來處理各種日常生活的境況。

投入創意表達能放鬆大腦，從而激發起天馬行空的解決問題能力。此外，當你形象化地表達你的所學，大腦就進行整合你表達的視覺記憶、你為表達做動作的動覺記憶，以及你所描述的意義的語義記憶。這樣，你就能加強對所學知識的記憶，往後也更容易記起它。

參加繪畫活動，你不必是大詩人或藝術家。放下自我批評；允許自己創造任何你想要創造的東西。用開放的態度，學習新事物，通過不同的角度來觀看你認為很熟悉的事物。

思維導圖

心念的內在工具產生連續不斷的思潮，在同一時間內向很多方向迅速蔓延。如何才能反思這個迅速發展的過程呢？其中一個方法就是創建思維導圖。它可以將你的思維形象化。思維導圖以單詞或意念為中心，由此向外延伸，把中心概念與相關的字詞、圖像、回憶、感覺聯繫起來。

《作業簿》中，思維導圖有兩種不同的使用方式。有時，思維導圖會指令你拍一張快照，描述你當下在想什麼和怎樣想，使你觀照並反思自己的思維方式。其他時候，思維導圖會引導你去探索與一個指定題目相關的聯想和洞識，促使你集思廣益地探討新的想法、聯繫或行動計劃。

思維導圖是強力的學習工具，能訓練大腦稍作停頓，反思自己的想法，提高你的元認知能力。元認知是理解和指導自己的思維過程和學習的能力。當你能夠稍作停頓，反思自己的想法時，你就更有可能摒棄那些無助於你薩達納修行的思維方式，而反過來培養新的見解，加快你的進程。



© 2020 SYDA Foundation®. 版權所有。