

Conoscere le attività del Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020

Il Quaderno di esercizi guiderà l'esplorazione e lo studio del Messaggio di Gurumayi del 2020, con un percorso di autoanalisi e di scoperta. Ogni foglio di esercizi, pubblicato settimanalmente sul sito web del sentiero Siddha Yoga, è incentrato su una domanda di Gurumayi.

Le neuroscienze hanno rilevato che impegnarsi ripetutamente con nuove informazioni, tramite diverse modalità di apprendimento, sviluppa connessioni neurali più forti, aumenta la capacità di ricordare e di applicare ciò che si impara. Per sostenere lo studio, la pratica, l'assimilazione e l'attuazione della saggezza contenuta nelle domande di Gurumayi, il Quaderno di esercizi presenta tre distinte modalità di apprendimento: esprimere con il corpo, illustrare e creare mappe mentali.

Qui potete leggere di più sulle caratteristiche e i benefici di ciascuna modalità di apprendimento contenuta nel Quaderno di esercizi.

Esprimere con il corpo

L'apprendimento cinestesico attiva ciò che il corpo già sa e intuisce su un argomento, e porta quella saggezza in una nuova situazione, creando nuovi significati e connessioni. Quando esprimete con il corpo, voi gli consentite di muoversi, di fermarsi, di espandersi e di contrarsi come vuole, confidando che afferri delle preziose intuizioni e percezioni. Inoltre, quando si apprende grazie al movimento fisico, la conoscenza si fissa, nel tempo e nello spazio, all'esperienza del movimento. Questo ancoraggio della conoscenza nel movimento, e a un luogo specifico dello spazio, rafforza la capacità di ricordare ciò che avete imparato.

Gli esercizi di espressione corporea stimolano la curiosità tipica del bambino. I bambini comprendono, in modo intuitivo, la saggezza intrinseca del corpo: si arrampicano e costruiscono, danzano e girano su se stessi, usando il corpo per esprimersi e per

conoscere il mondo. Nel fare le attività di espressione con il corpo, anche voi potete connettervi con questo senso innato di curiosità e meraviglia; è un'opportunità per sapere di più su di voi, e anche per riesaminare la relazione che avete con il mondo circostante.

Illustrare

Il termine "illustrare" deriva dal latino "*illustrare*", che significa "illuminare" o "chiarire". Nella storia, le espressioni creative come il disegno, la poesia e il racconto sono servite a illuminare la comprensione di noi stessi e del mondo che ci circonda. L'uso di queste forme creative per esplorare e studiare le domande di Gurumayi vi aiuterà a comprendere in modo più ampio e profondo la vostra *sadhana*, e ad accogliere nuovi modi di affrontare le situazioni della vita quotidiana.

Dedicarsi all'espressione creativa rilassa il cervello, il quale, a sua volta, stimola modi inusuali di risolvere i problemi. Inoltre, quando esprimete il vostro apprendimento in forme visive, il cervello integra la memoria visiva dell'espressione, la memoria cinestesica di creare fisicamente l'espressione, e la memoria semantica del significato che descrivete. In questo modo, state aumentando la probabilità di poter memorizzare e ricordare, in futuro, ciò che avete imparato.

Per fare le attività di illustrazione non è necessario essere un grande poeta o artista. Lasciate perdere il critico interiore; permettetevi di creare qualsiasi cosa siate propensi a creare. Siate aperti a imparare qualcosa di nuovo, o a vedere con occhi diversi qualcosa che pensate di conoscere molto bene.

Creare mappe mentali

Lo strumento interiore della mente genera un flusso continuo di pensieri, che viaggiano velocemente in molte direzioni nello stesso tempo. Com'è possibile riflettere su un processo così rapido? Un modo per farlo è creare una mappa mentale. Una mappa mentale dà espressione visiva al vostro pensare. Una mappa mentale è organizzata attorno a una parola o idea centrale, e si espande all'esterno, collegando il concetto centrale con parole, immagini, ricordi e sensazioni associate ad esso.

Nel Quaderno di esercizi, userete le mappe mentali in due modi distinti. A volte le istruzioni per creare la mappa mentale vi indirizzeranno a descrivere un'immagine di quel che state pensando proprio in quel momento, e di come lo fate, consentendovi così di osservare e di riflettere sui vostri schemi di pensiero. Altre volte le istruzioni vi indirizzeranno a esplorare le associazioni che fate e le intuizioni che avete su un dato argomento, sollecitandovi a cercare nuove idee, connessioni o piani d'azione.

Le mappe mentali sono uno strumento di apprendimento che allena la mente a fermarsi e a riflettere sul proprio modo di pensare, aumentando la vostra capacità metacognitiva. La metacognizione è la capacità di comprendere e guidare i processi di pensiero e l'apprendimento. Quando riuscite a fermarvi e a riflettere su come pensate, allora avete maggiori possibilità di lasciar andare quei modi di pensare che non sostengono la *sadhana*, e potete invece sviluppare nuove comprensioni che sostengono i vostri progressi.

