

「2020 年のグルマリーのメッセージに関するワークブック」 の活動について学ぶ

ワークブックは、自分への問い掛けと発見の過程を通して、あなたの 2020 年のグルマリーのメッセージの探究と学習を導くものです。課題シートは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト毎週掲載され、毎回グルマリーからの一つの質問に焦点を当てます。

神経科学の分野では、さまざまな学びの方法によって新しい情報に繰り返し取り組むことは、より強い神経回路を築き、学んだことを覚えて適用する能力を高めることが明らかになっています。グルマリーの質問の中の英知を学び、練習し、吸収し、実行することを手助けするために、ワークブックは特色ある三つの学習の方法——身体で表現すること、図や絵で示すこと、マインドマップを創ること——を取っています。

以下は、ワークブックのそれぞれの学びの方法の性質と効果についての詳細です。

身体で表現する

運動感覚による学びは、身体があるテーマについて既に理解していることや直感することを活性化させ、その知恵を新しい状況にもたらして新たな意味やつながりを創造します。身体で表現する時、あなたは自分の身体が有益な洞察や知覚を持っていることを信頼し、身体がその意思のままに動き、静止し、広がり、縮まることができるようにします。さらには、身体を動かすことによって学習した時、その知識は時間や空間を通じて動いたというあなたの体験にしつかりと根付くようになります。運動の中で、そして宇宙の中の特定の場所で、このように知識が根付くことは、学んだことを思い出すあなたの能力を高めます。

身体を動かすエクササイズは子どものような好奇心に働き掛けます。子どもは直感的に身体が生まれながらに持つ知恵を理解します。子どもたちは自分を表現するために、そして世界について学ぶために、身体を使って高い所に登り、何かを作り、踊り、回るのです。身体を動かす活動に参加することで、あなたもまた、この生まれながらの好奇心や感嘆の感覚とつながることができます。それは自分自身をもっとよく知る機会であり、さらには周囲の世界と自分との関係を再考する機会ともなるのです。

図や絵で示す

英語の *illustrate* (図や絵で示す) は、ラテン語の *illustrare* から来ており、その意味は「明らかにする」、または「啓発する」です。描画、詩、物語などの創造的な表現は、自分自身や周囲の世界についての理解を明らかにするために、歴史を通して使われてきました。グルマリーからの質問の探究と学習にこれらの創造的な方法を使うことは、あなたがサードナーのより広く深い理解へと至ることを助け、また、日常生活の諸状況への臨み方について新しい見方を受け入れることを助けます。

創造的な表現に取り組むことは脳をリラックスさせ、そして既存の枠にとらわれない問題解決方法を触発します。加えて、学んだことを視覚的に表現する時、あなたの脳は、あなたの表現の視覚的記憶、身体が生み出す表現の運動感覚的な記憶、そしてあなたが描写する意味の語義的記憶を統合させています。このようにして、あなたは将来的に、学んできたことを貯蔵し、思い出すことができるようになる可能性を高めているのです。

図や絵で示す活動に参加するためには、偉大な詩人や芸術家である必要はありません。内なる批評家は脇に置いて、あなたが創りたいと思うものは何であれ創る許可を自分自身に与えてください。新しい何かを学ぶこと、あなたがよく知っていると思う何かを違うレンズで見ることに、心を開いてください。

マインドマップ

マインドという内なる器官は、同時にさまざまな方向に素早く動く思考の連続した流れを作り出します。こんなにも速く動いている過程について振り返ることは、どうしたら可能なのでしょうか。一つの方法が、マインドマップを創ることです。マインドマップは、あなたの考えを視覚的に表現します。中心の言葉や考えの周りに組織されてマインドマップは外に広がり、中心の概念に関連する言葉やイメージ、記憶、感覚などをつなぎます。

ワークブックの中で、マインドマップは異なる二つの方法で使われます。時として、マインドマップの設問は、現時点であなたが何をどう考えているかを素早く描くようあなたに指示し、あなたが自分の思考のパターンを観察し、振り返ることができるようにします。別の時には、設問は与えられたテーマについてのあなたの連想や洞察を探究するよう指示し、新しい考え、つながり、行動計画などを引き出すようあなたを促します。

マインドマップを創ることは、マインドを立ち止まらせ、それ自身が考えていることを振り返る訓練のための力強い学習ツールであり、あなたのメタ認知の能力を高めます。メタ認知とは、自分自身の思考過程や学習を理解し導く能力です。立ち止まり、自分自身の考えを振り返ることができる時、それは自分のサーダナーの手助けとはならない考え方を手放す可能性が高まることであり、そしてその代わりに、あなたの進歩を支える新しい理解を発達させることができるようになるのです。

