Informe-se sobre as Atividades do Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020

O Caderno de Atividades irá guiar sua exploração e estudo da Mensagem de Gurumayi para 2020 através de um processo de autoquestionamento e descoberta. Postado semanalmente no website do caminho de Siddha Yoga, cada Atividade é focada em uma pergunta proposta por Gurumayi.

O campo da neurociência revela que o engajamento reiterado com uma nova informação, por meio de uma variedade de modalidades de aprendizado, constrói conexões neurais mais fortes, aumentando sua habilidade de lembrar e aplicar o que aprendeu. Para apoiar seu estudo, prática, assimilação e implementação da sabedoria contida nas perguntas de Gurumayi, o Caderno de Atividades apresenta três modalidades de aprendizado distintas: representar com o corpo, ilustrar e mapa mental.

A seguir você pode ler mais sobre as qualidades e os benefícios de cada uma dessas modalidade de aprendizado contidas no Caderno de Atividades.

Representar com o corpo

O aprendizado cinestésico ativa o que seu corpo já entende e intui sobre um tópico, e traz esta sabedoria para uma nova situação, criando significado e conexões também novas. Quando você representa com o corpo, você está permitindo que seu corpo se mova, fique parado, expanda e contraia ao seu bel prazer, confiando que ele contém *insights* e percepções valiosas. Além disso, quando o aprendizado é adquirido através do movimento físico, o conhecimento se ancora à sua experiência do

movimento através do tempo e do espaço. Esta ancoragem do conhecimento através do movimento, a um lugar específico no espaço, fortalece sua capacidade de relembrar o que aprendeu.
Exercícios de representação com o corpo encorajam uma espécie de curiosidade infantil. As crianças intuitivamente compreendem a sabedoria inerente do corpo. Elas escalam e criam, dançam e giram, usam seu corpo para se expressar e aprender sobre o mundo. Ao participar dos exercícios de representação com o corpo, você também pode se conectar com este senso inato de curiosidade e maravilhamento; é uma oportunidade de aprender mais sobre você mesmo e até mesmo reelaborar sua relação com o mundo à sua volta.

Ilustrar

A palavra "ilustrar", em inglês "*illustrate*", vem do latim "*illustrare*", que significa "iluminar" ou "esclarecer/aclarar". Expressões criativas como desenho, poesia e contar histórias sempre foram usadas ao longo do tempo para iluminar nossa compreensão sobre nós mesmos e do mundo ao redor. Usar esses formatos criativos para explorar e estudar as perguntas de Gurumayi irão ajudá-lo a alcançar um entendimento mais amplo e profundo de sua *sadhana* e acolher novas perspectivas sobre como você pode abordar situações em sua vida diária.

Realizar uma expressão criativa relaxa o cérebro, o que por sua vez dá asas à criatividade. Ademais, quando você expressa o seu aprendizado visualmente, seu cérebro integra as três expressões: a memória visual, a memória cinestésica da criação física e a memória semântica do significado que você representou. Desta forma, você está aumentando as probabilidades de sua capacidade de armazenar e relembrar, no futuro, o que aprendeu.

Para participar das atividades de ilustração, você não precisa ser um grande poeta ou artista. Deixe de lado o seu crítico interior; se dê permissão para criar o que quer que esteja inclinado a criar. Esteja aberto a

aprender algo novo ou ver através de lentes diferentes alguma coisa que acha que sabe muito bem.

Mapa mental

O instrumento interior conhecido como mente gera um fluxo contínuo de pensamentos que viajam rapidamente em muitas direções, ao mesmo tempo. Como é possível refletir sobre um processo que se move tão rápido? Uma das possibilidades é criar um mapa mental. Um mapa mental dá uma expressão visual ao seu ato de pensar. Organizado em torno de uma palavra ou ideia central, um mapa mental se expande e conecta os conceitos centrais com palavras, imagens, memórias e sensações a eles associados.

No Caderno de Atividades os mapas mentais serão usados de duas maneiras distintas. Às vezes, as instruções dos mapas mentais podem direcioná-lo para representar um flash de algo, de como você está pensando naquele exato momento, permitindo-lhe observar e refletir sobre seus padrões de pensamento. Outras vezes, as instruções podem direcioná-lo a explorar suas associações e *insights* sobre um tema específico, impelindo-o a explorar novas ideias, conexões ou planos de ação.

O mapa mental é uma ferramenta de aprendizado poderosa que treina a mente a pausar e refletir sobre o próprio ato de pensar, aumentando sua capacidade de metacognição, que é a habilidade de compreender e guiar seus próprios processos de pensamento e aprendizado. Quando você é capaz de pausar e refletir sobre seu próprio ato de pensar, então torna-se mais provável que abandone aquelas maneiras de pensar que não apoiam sua *sadhana*, ao contrário, e, em vez disso, você passa a desenvolver um novo entendimento que apoia o seu progresso.

© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.