

Conoce las actividades del Cuaderno de Estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020

El Cuaderno de Estudio guiará tu exploración y estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020 mediante un proceso de autoindagación y descubrimiento. Cada semana se publica en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, una hoja de estudio que se centra en una pregunta de Gurumayi.

La neurociencia revela que la interacción repetitiva con nueva información, por medio de diversas modalidades de aprendizaje, construye conexiones neuronales más fuertes, aumentando la capacidad de recordar y aplicar lo que se ha aprendido. Para apoyar tu estudio, práctica, asimilación e implementación de la sabiduría contenida en las preguntas de Gurumayi, el Cuaderno de Estudio presenta tres modalidades de aprendizaje distintas: expresión física, ilustración y creación de mapas mentales.

A continuación puedes leer más acerca de las características y los beneficios de cada una de las modalidades de aprendizaje del Cuaderno de Estudio.

Expresión física

El aprendizaje kinestésico activa lo que tu cuerpo ya sabe e intuye acerca de un tema y lleva esa sabiduría a una nueva situación, creando nuevos significados y conexiones. Cuando expresas algo físicamente, estás permitiendo que tu cuerpo se mueva, que permanezca quieto, que se expanda y que se contraiga como lo desee, confiando en que te dará valiosas revelaciones y percepciones. Además, cuando el aprendizaje se adquiere por medio del movimiento físico, el conocimiento se arraiga a tu experiencia de moverte en el tiempo y el espacio. Esta retención del conocimiento en el movimiento, y en una ubicación específica en el espacio, fortalece tu capacidad para recordar lo que has aprendido.

Los ejercicios de expresión física fomentan una curiosidad como la de un niño. Los niños entienden intuitivamente la sabiduría inherente del cuerpo. Ellos trepan y

crean, bailan y giran, usando sus cuerpos para expresarse y aprender sobre el mundo. A medida que participas en las actividades de expresión física, tú también puedes conectarte con ese sentido innato de curiosidad y asombro; es una oportunidad para aprender más sobre ti mismo e incluso para reconsiderar tu relación con el mundo que te rodea.

Ilustración

La palabra inglesa *illustrate* proviene de la palabra latina *illustrare*, que significa "iluminar" o "esclarecer". Las expresiones creativas como el dibujo, la poesía y la narración de historias se han utilizado a lo largo de la historia para iluminar nuestra comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Utilizar estas formas creativas para explorar y estudiar las preguntas de Gurumayi, te ayudará a tener una comprensión más amplia y profunda de tu *sádhana* y darán la bienvenida a nuevas perspectivas sobre cómo puedes abordar diversas situaciones de tu vida cotidiana.

Realizar una expresión creativa relaja el cerebro, lo que a su vez estimula la resolución creativa de problemas. Además, cuando expresas visualmente tu aprendizaje, tu cerebro está integrando la memoria visual de tu expresión, la memoria kinestésica de crear físicamente y la memoria semántica del significado que representas. De esta manera, aumenta tu probabilidad de almacenar y recordar en el futuro, lo que has aprendido.

Para realizar las actividades ilustrativas, no es necesario ser un gran poeta o artista. Pon de lado tu sentido crítico interno; date permiso para crear lo que sea que estés dispuesto a crear. Permanece abierto para aprender algo nuevo o para ver mediante una perspectiva diferente algo que crees que ya sabes bien.

Mapas mentales

El instrumento interno de la mente genera una corriente continua de pensamientos que viajan rápidamente en muchas direcciones al mismo tiempo. ¿Cómo es posible reflexionar sobre un proceso que avanza tan rápido? Una forma es creando un mapa mental. Un mapa mental le da expresión visual a tu pensamiento. Se elabora en torno

a una palabra o idea central, un mapa mental se expande hacia afuera conectando los conceptos centrales con palabras, imágenes, recuerdos y sensaciones asociadas.

En el Cuaderno de Estudio, los mapas mentales se utilizarán de dos maneras distintas. A veces, las instrucciones del mapa mental pueden pedirte que representes una imagen de qué y cómo estás pensando en este momento, lo que te permite observar y reflexionar sobre tus patrones de pensamiento. En otras ocasiones, las instrucciones pueden guiarte a explorar tus asociaciones y puntos de vista sobre un tema determinado, lo que te lleva a hacer una lluvia de ideas sobre nuevas posibilidades, conexiones o planes de acción.

El mapeo mental es una poderosa herramienta de aprendizaje que entrena a la mente a pausar y reflexionar sobre su propio pensamiento, aumentando su capacidad de metacognición. La metacognición es la capacidad de comprender y guiar tus propios procesos de pensamiento y aprendizaje. Cuando puedes hacer una pausa y reflexionar sobre tu propio pensamiento, es más probable que dejes de lado esas formas de pensamiento que no apoyan tu *sádhana*, y puedes desarrollar una nueva comprensión que respalde tu progreso.

