

Introducción al

Cuaderno de Estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020

1 de marzo 2020

Queridos estudiantes,

Qué sublime comienzo del año y de la década tuvimos el 1 de enero al participar en *Dulce Sorpresa* y recibir el Mensaje de Gurumayi para 2020. Nosotras, Chinmayi y Mallika, una dupla de madre e hija, juntas y también por separado, hemos disfrutado cada día desde entonces mientras practicamos el Mensaje de Gurumayi y creamos el Cuaderno de estudio para este año.

Nos imaginamos que ustedes también han estado reflexionando sobre el Mensaje de Gurumayi para 2020. Por supuesto, estamos ansiosas por descubrir qué experiencias han tenido y cómo han progresado en su *sádhana* a medida que el Mensaje de Gurumayi se va afianzando cada vez más en su corazón.

Tuvimos la dulce tarea de escribir el Cuaderno de estudio para el Mensaje de Gurumayi del año pasado. De muchos siddha yoguis y nuevos buscadores que trabajaron con el Cuaderno de estudio hemos escuchado que les resultó muy útil, les permitió reflexionar de manera más profunda, acceder a su conocimiento interno y aprender a articular el progreso que estaban teniendo. Muchas personas compartieron lo transformador que fue para ellas el Cuaderno de estudio, tanto es así que cuando hablaron de ello con personas que por limitaciones de tiempo no se habían inscrito, éstas comenzaron a hacer planes por adelantado para participar en el Cuaderno de estudio para 2020, en caso de que hubiera uno.

Nos sentimos muy orgullosas de todos en nuestro *sangham* de Siddha Yoga cuando escuchamos cómo el aprendizaje se ha convertido en su pasión,

especialmente aprender sobre las enseñanzas de Siddha Yoga y sobre la *sádhana* misma.

Lo que hemos escuchado del *sangham* también nos da energía para presentarles el Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020. Así que gracias a todos por tener tanto interés en el Cuaderno de estudio del año pasado y, de antemano, gracias a todos los que participarán en el Cuaderno de estudio de este año... ¡Comparte esta información con otros siddha yoguis y nuevos buscadores!

El 1 de enero, en la transmisión de *Dulce Sorpresa*, experimentamos una dicha inmensa al recibir el **Mensaje de Gurumayi**: आत्मा की प्रशान्ति – "Paz profunda del Ser". En ese momento las dos nos dimos cuenta de que este Mensaje es *muy* apropiado, por lo que está sucediendo ahora mismo en el mundo. Al practicar este Mensaje, podemos recordarnos una y otra vez que el resplandor dentro de nosotros es un santuario de paz. Tenemos la habilidad de protegernos de las demoledoras olas de emoción y conmoción externas; podemos mantener y proteger la santidad de nuestro corazón en medio de toda la agitación que leemos en las noticias, que vemos en nuestra comunidad y que percibimos en las fluctuaciones de nuestro propio ser.

Con toda certeza, sabemos que quien haya recibido el Mensaje de Gurumayi querrá esto. Querrá reconocer, entrar y morar en el santuario de paz interior en cualquier momento; querrá refugiarse en la prístina quietud que emana del corazón, y llevar su experiencia vívida del Mensaje de Gurumayi a sus interacciones diarias. Este Cuaderno de estudio para 2020 es una guía práctica para ayudarte a hacer eso exactamente. Apoyará tu esfuerzo diario para implementar el Mensaje de Gurumayi y todo de lo que ella habló durante *Dulce Sorpresa* el 1 de enero.

Durante las últimas semanas en la Fundación SYDA, hemos estado creando el Cuaderno de estudio con un maravilloso equipo de personas, tanto miembros del staff como siddha yoguis que ofrecen *seva* desde sus hogares. Y ahora, nos gustaría darte una visión general de lo que está disponible para ti.

Este Cuaderno de estudio consta de treinta hojas de ejercicios que se publicarán semanalmente en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, que, desde 2011, ha sido una fuente acceso, una sala de *sátsang*, un espacio de aprendizaje y un recurso para muchos siddha yoguis. Cada hoja de ejercicios se centra en una pregunta de Gurumayi. En algunos casos, estas preguntas tienen diversas facetas: preguntas adicionales y relacionadas entre sí, que surgen de Gurumayi y que apoyan tu exploración y estudio de la pregunta principal.

Tal vez recuerdes que en *Dulce Sorpresa* Gurumayi habló de la antigua tradición de preguntas y respuestas entre maestro y estudiante, y cómo este marco de aprendizaje es la base del *sátsang*, y también de muchas de las escrituras de la India. Considera las preguntas del Cuaderno de estudio como una invitación de Gurumayi para participar en esta hermosa tradición.

Como muchos de ustedes saben, nosotras dos somos educadoras, y como tal, somos conscientes de que las preguntas juegan un papel vital en la transición del proceso de pensamiento de un estudiante. Por ejemplo, cuando se te presenta una pregunta, hay una pausa momentánea en tu tren de pensamientos y se abre una ventana de posibilidad para una nueva perspectiva o visión. ¡Qué convincente puede ser ese momento! ¿Qué misterio puede contener? Te invitamos a abrazar esos momentos, a renunciar a cualquier idea preconcebida que hayas tenido sobre cuál es la "respuesta correcta". En cambio, sigue tu intuición, ya que te lleva a una comprensión y conocimiento más profundos.

Desde la perspectiva de la ciencia cognitiva, hacer y responder preguntas, invita al cerebro a crear nuevos significados. Las preguntas impulsan a tu cerebro a hacer nuevas conexiones en el depósito de pensamientos, recuerdos y emociones que tienes en la mente. Cuando estas conexiones se refuerzan con el tiempo, es menos probable que adoptes los viejos y anticuados modos de pensar y comportarte. Las preguntas son, por lo tanto, un comienzo para pensar más creativamente, asimilar la nueva información y tener puntos de vista y posibilidades únicas.

Algunas de las preguntas, a primera vista, puede parecer que piden un "sí" o un "no" como respuesta. Sin embargo, queremos recordarte algo y hacerte una recomendación. No te detengas en un simple "sí" o "no". Quédate más tiempo con la pregunta. Observa qué asociaciones, recuerdos y pensamientos surgen al leer la pregunta, y trabaja con ellos. Analiza tu propia vida y *sádhana* en relación con la pregunta y lo que te revela a medida que continúas explorando y estudiando.

Las hojas de ejercicio te guiarán en el logro de las revelaciones y entendimientos que surgen cuando lees las preguntas de Gurumayi. Al igual que el año pasado, el Cuaderno contará con tres modalidades de aprendizaje: **expresión física, ilustración y creación de mapas mentales**. Al relacionarte con las preguntas de Gurumayi a través de estas modalidades, accedes a diferentes aspectos de tu ser.

A menudo, pensamos que el aprendizaje ocurre exclusivamente en nuestro cerebro. Sin embargo, Gurumayi nos enseña que el aprendizaje ocurre en cada partícula de nuestro ser, en nuestro cuerpo físico, intelectual, emocional y espiritual. Cuando participas en el aprendizaje con los cuatro cuerpos, entonces lo que has aprendido se incorpora en tu memoria a largo plazo. Este conocimiento queda disponible para que lo uses en tus interacciones diarias.

Las maravillosas actividades del Cuaderno de estudio están diseñadas para apoyar tu aprendizaje con los cuatro cuerpos, lo que fortalecerá tu capacidad para practicar, asimilar e implementar el Mensaje de Gurumayi. Por lo tanto, te invitamos a que experimentes todas las modalidades de aprendizaje. El año pasado, escuchamos a muchos estudiantes compartir que los descubrimientos más valiosos surgieron cuando abandonaron nociones limitantes como "ser físicamente descoordinado" o "no ser un artista"... y simplemente lo intentaron. ¿No es esto motivador! Sí que lo es... así que ¡adelante!

Mientras te preparas para emprender tu viaje con el Cuaderno de estudio, aquí encontrarás algunos consejos e información que pueden ser de utilidad:

- Regístrate al Cuaderno de Estudio **aquí**. La primera hoja de ejercicios ya está disponible. Las hojas de ejercicios se publicarán semanalmente todos los domingos, finalizando el domingo 20 de septiembre.
- Estudia "**Un diálogo entre Guru y discípulo**", que está disponible en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Esta conversación, este intercambio de preguntas y respuestas entre Gurumayi y los participantes en *Dulce Sorpresa 2020*, apoyarán tu compromiso con el Cuaderno de estudio.
- Lee sobre las tres modalidades de aprendizaje del Cuaderno de estudio **aquí**.
- Acuérdate de respirar todo el tiempo mientras haces un espacio para trabajar cada semana en el Cuaderno de estudio. El tiempo es tu amigo. Puedes ser flexible con tu plan de trabajo.

Estamos seguros de que harás de este Cuaderno una parte integral de tu exploración y estudio semanal del Mensaje de Gurumayi para 2020.

Un cordial saludo,

Chinmayi Maxwell y Mallika Maxwell

Escritoras del *Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020*

