

## Las historias que se cuentan en el sendero de Siddha Yoga

El antiguo arte de contar historias es una tradición muy querida y una herramienta de enseñanza esencial en el sendero de Siddha Yoga. Las escrituras de la India—las Upanishads, los Puranas, los grandes relatos épicos— a menudo utilizan historias como vehículos para transmitir sus enseñanzas. Los Gurus del sendero de Siddha Yoga cuentan estas historias, y muchas más, para impartir su sabiduría a los estudiantes. Las historias pueden entenderse en muchos niveles, y con frecuencia revelan nuevas capas de entendimiento a medida que vuelves a ellas a lo largo del tiempo.

Las historias que se relatan en esta página del sitio web de Siddha Yoga se cuentan en beneficio de niños y adultos. Cuando presentes estas historias a los niños, puedes enriquecer su experiencia y ayudarlos a reflexionar sobre las enseñanzas que se imparten—y también puedes hacerlo tú. A continuación se listan algunas maneras de relacionarse con una historia, ya sea que la leas solo, con amigos, o con tu familia:

- Lee la historia en voz alta, dando a cada personaje una voz y una personalidad distintiva.
- Representa la historia— una aproximación especialmente efectiva para los niños y las familias. Puedes asignar los papeles e incluso crear vestuarios sencillos.
- Haz un dibujo o pintura de cualquier imagen que aparezca en la historia y que te llame particularmente la atención. Explora el significado de estas imágenes.

- Habla sobre la esencia de la historia con tu familia y amigos. Pregúntate qué entendimientos clave revela la historia y qué relación guardan con tu día a día.
- Reflexiona sobre cómo esta historia en particular puede conectarte con el mensaje de Gurumayi o con cualquier otra enseñanza de Siddha Yoga que estés estudiando en este momento.

Con este tipo de participación activa, los buscadores de todas las edades pueden explorar la profundidad de estas historias, valorar el conocimiento que transmiten, y aplicar sus enseñanzas en la vida diaria.

