

# Introduzione a

## *Esplora e Studia il Messaggio di Gurumayi per il 2019*

### di Vimarsha Campero

Che bello che tu sia arrivato qui, in *Esplora e Studia il Messaggio di Gurumayi per il 2019*! Voglio darti un caloroso benvenuto e ringraziarti di essere venuto.

Queste pagine sono state ideate per mettere a disposizione tantissime risorse per lo studio, la pratica, l'assimilazione e l'attuazione del Messaggio di Gurumayi per il 2019. Questi strumenti di studio saranno disponibili sul sito web del sentiero Siddha Yoga durante tutto l'anno.

Uno degli strumenti di studio chiave a cui potrai iscriverti è un Libro di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2019. Il libro di esercizi si basa su una serie di domande che vengono poste da Gurumayi. Ogni settimana sarai sorpreso da una nuova domanda, insieme a esercizi e attività per mettere a fuoco e migliorare il tuo studio.

Inoltre queste pagine presenteranno:

- una sessione di meditazione mensile, trasmessa in diretta audio e tenuta da un insegnante di meditazione Siddha Yoga, che esporrà le indicazioni fornite da Gurumayi, sulla base del suo Messaggio per il 2019;
- storie (scritte e con registrazioni audio) che chiariscono il discorso sul Messaggio di Gurumayi;
- versi tratti dalle scritture sul tema della mente, con commentari scritti da Siddha Yogi;
- *bhajan* e *abhangas*, canti devozionali dei santi poeti dell'India, che sono collegati al Messaggio di Gurumayi e che saranno spiegati da Siddha Yogi.

E ci sarà molto, molto di più!

Così, ogni volta che desideri vivacizzare, rinfrescare o dare una *marcia* in più alla tua pratica del Messaggio di Gurumayi e alla tua *sadhana* Siddha Yoga, sai cosa fare! Visita

*Esplora e Studia il Messaggio di Gurumayi per il 2019. Vieni su queste pagine ogni giorno e approfitta della pienezza di risorse che troverai qui.*



© 2019 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

## Vimarsha Campero

Vimarsha pratica Siddha Yoga dal 1984. È un insegnante di meditazione Siddha Yoga e vive a Città del Messico dove offre seva per il Dipartimento dei contenuti della SYDA Foundation. Al momento, cura il minisito intitolato: “Esplora e Studia il Messaggio di Gurumayi per il 2019”, sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Inoltre offre seva come coordinatore della musica e come musicista all’Ashram Siddha Yoga di Città del Messico.

Vimarsha ha servito nello staff dell’Ashram Shree Muktananda dal 1996 al 2008, e durante questo periodo ha aiutato a coordinare le attività per adolescenti e giovani. Ha anche diretto dipartimenti e progetti per svariate attività, anche a livello mondiale, e iniziative educative della SYDA Foundation.

Vimarsha ha offerto seva per molti anni in quasi tutti i dipartimenti dell’Ashram Siddha Yoga di Città del Messico. È uno psicologo e un educatore e si è laureato presso l’Universidad Intercontinental di Città del Messico.