

# Introduzione al

## *Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2019*

30 gennaio 2019

Cari studenti,

vogliamo augurarvi un felicissimo 2019. A noi, madre e figlia, piace continuare a festeggiare l'anno nuovo per tutto gennaio. Abbiamo imparato questo modo di pensare, cioè continuare nell'entusiasmo della celebrazione, dal nostro Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

Da diciotto anni offriamo *seva* insieme, nel sentiero Siddha Yoga. Perciò siamo state molto felici quando ci è stata assegnata la seva di creare un nuovo strumento di studio, perché ognuno possa impegnarsi a fondo con il Messaggio di Gurumayi per il 2019. Questo strumento di studio è il *Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2019*.

Desideriamo illustrare un po' di più il Quaderno. È composto da trentasei fogli di esercizi, che saranno disponibili settimanalmente sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Alla base di ogni foglio di esercizi ci sarà una domanda di Gurumayi, relativa al suo Messaggio.

Ogni nuova domanda di Gurumayi vi spingerà a ricordare, considerare, ponderare e immaginare ciò che avete già capito del Messaggio, e vi guiderà a ricordare, considerare, ponderare e immaginare molto di più. È come un prisma; siamo convinte che, impegnandovi con gli esercizi, scoprirete altre gemme, nuovi raggi di luce, nuove dimensioni della vostra comprensione. Noterete quanto sarà più facile attuare gli insegnamenti del Messaggio di Gurumayi nella vita quotidiana. Nei momenti in cui proverete estremi di euforia o di sconforto, sarete capaci di prendere sostegno dagli insegnamenti di Gurumayi, per ritrovare l'equilibrio.

Per aiutarvi a comprendere gli insegnamenti di Gurumayi di *Dolce Sorpresa 2019*, più di quanto già abbiate fatto, per la prima volta in assoluto è disponibile, sul sito web del

sentiero Siddha Yoga, un pacchetto di partecipazione multipla. Vi incoraggiamo a partecipare a *Dolce Sorpresa* tutte le volte che lo desiderate, mentre lavorate con il Quaderno di esercizi.

Come educatrici, siamo particolarmente entusiaste di questo strumento di studio, poiché conosciamo il potere di trasformazione che c'è nel porre la giusta domanda – a sé stessi e agli altri – al momento giusto. Nel corso della storia, dall'indagine accurata di domande sono nate sorprendenti innovazioni. Le neuroscienze ci mostrano che nel momento in cui ascoltiamo una domanda, il normale processo di pensiero si ferma e gli impulsi neuronali partono per un viaggio di scoperta. Questa breve sospensione della conoscenza è il terreno da cui scaturiscono le soluzioni creative e nascono le nuove intuizioni.

Sul sentiero Siddha Yoga, questo spazio di non conoscenza può essere una finestra sul grande Sé. Le domande accendono un processo di auto indagine, *atma-vichara*. Perciò, affrontando ogni domanda di Gurumayi in questo Quaderno, datevi completamente a questo processo. Vorremmo darvi un piccolo suggerimento: *non* accontentatevi di un “sì” o un “no” come risposta a nessuna di queste domande. Non imboccate la strada facile. Non fatevi l'idea che ci sia una risposta “giusta” a queste domande. Lasciate vagare la mente nel campo del desiderio di conoscere. Siate aperti a ciò che questo rivela.

Ci è venuto in mente un proverbio francese che dice “*L'apprentissage est l'oeil de l'esprit*” (L'apprendimento è l'occhio della mente).

Nella nostra *sadhana* Siddha Yoga ci è stato utile leggere come le scritture indiane definiscono la parola “mente”. Queste scritture spiegano che la mente è uno strumento interiore composto da quattro aspetti: gli *antahkarana chatushtaya*. I quattro aspetti descrivono le diverse funzioni della mente che usiamo ogni giorno mentre ci muoviamo nel mondo. Le quattro funzioni sono:

- *buddhi*: il potere di comprendere, discernere, immaginare e visualizzare
- *ahamkara*: il potere di dare forma alla nostra identità e di associare a questa identità le esperienze

- *citta*<sup>1</sup>: il potere di richiamare ricordi che condizionano il nostro modo di pensare
- *manas*: il potere di ricevere percezioni sensoriali e di organizzarle in pensiero.

Le scritture parlano anche di elevarsi al di sopra di *antahkarana chatushtaya*. Per esempio, il saggio Adi Shankaracharya parla di questo nel suo *Nirovana-shatkam*.

Mentre rendete il Quaderno di esercizi una parte integrante della vostra *sadhana* Siddha Yoga per quest'anno 2019, studiate il Messaggio di Gurumayi attraverso questi quattro aspetti della mente. Con grande gioia scoprirete che il Messaggio di Gurumayi esiste al di là dell'*antahkarana chatushtaya*. Dopo aver vagato nel campo del desiderio di conoscere, giungerete nello spazio di *cidākāśa*, il cielo della Coscienza che Gurumayi cita nel suo discorso sul Messaggio.

Ogni foglio di esercizi contiene attività che offrono molti metodi di apprendere, esplorando la domanda di Gurumayi, comprese l'arte, la prosa, l'espressione fisica e altro ancora.

Ecco alcuni altri suggerimenti per l'uso del Quaderno di esercizi:

- Pianificate del tempo, durante la settimana, per tornare ripetutamente al foglio di esercizi. Le attività sono state progettate per essere completate nel giro di una settimana.
- Annotate le vostre intuizioni su un diario dedicato al Quaderno.

L'avete capito? Siamo felicissime di presentarvi il *Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2019!*

Cordialmente,

Chinmayi Maxwell and Mallika Maxwell

Curatrici del *Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2019*



---

<sup>1</sup> In molte scritture indiane, *citta* si riferisce alla mente nella sua totalità. Nel contesto dell'*antahkarana chatushtaya*, *citta* è spesso definita quale particolare aspetto dello strumento interiore.