

Présentation de la rubrique *Explore & Study Gurumayi's Message for 2020*

Chers étudiants,

Je suis ravi de vous accueillir tous dans la rubrique *Explore & Study Gurumayi's Message for 2020* !

Je m'appelle Vimarsha Campero, je suis enseignant de méditation Siddha Yoga et je vis à Mexico. L'année dernière, j'ai supervisé la rédaction d'*Explore & Study Gurumayi's Message for 2019* et j'ai le grand honneur de jouer à nouveau ce rôle pour *Explore & Study Gurumayi's Message for 2020*. Beaucoup d'entre vous m'ont dit que les pages de *Explore & Study Gurumayi's Message* sont une oasis de calme et de sagesse divine, un endroit où vous vous plongez dans l'étude et la mise en application du Message de Gurumayi pour l'année. Je me suis senti encouragé d'entendre cela et mon expérience a été la même !

C'est Gurumayi qui a guidé le choix de ce que vous allez trouver dans les pages de *Explore & Study Gurumayi's Message 2020* – depuis les questions de Cahier d'exercices jusqu'à la sélection des histoires, *abhangas* et *bhajans*. Donc quand vous utilisez les divers outils d'étude que vous trouverez dans ces pages, comprenez que par bien des manières vous bénéficiez directement des instructions et de la sagesse de Gurumayi.

Les ressources d'étude

Dans *Explore & Study Gurumayi's Message for 2020*, vous trouverez toutes sortes d'outils pour vous aider dans l'étude, l'expérimentation, l'assimilation et la mise en œuvre du Message de Gurumayi, et notamment :

- *Douce Surprise 2020* – c'est le *satsang* du 1^{er} janvier 2020 dans lequel Gurumayi a donné son Message pour l'année.

C'est le thème central de tous les autres outils d'étude de ces pages. Vous pouvez participer à de nombreuses reprises à *Douce Surprise* en vous inscrivant aux forfaits pour participations multiples.

- Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020. C'est un outil d'étude vivant dans lequel Gurumayi pose des questions – une chaque semaine pendant trente semaines – pour vous guider dans votre étude et votre expérimentation de son Message pour 2020. Chaque question de Gurumayi dans le Cahier d'exercices est un point de repère dans notre *sadhana*. Les activités associées à chaque question – qui impliquent de se servir du corps, d'illustrer et de dessiner des cartes mentales – vous feront parcourir un processus approfondi d'introspection.
- Participer au Cahier d'exercices vous donne accès à
 - Un dialogue entre Guru et disciple – C'est la transcription de l'échange de questions et réponses entre Gurumayi et les participants au *satsang Douce Surprise*, le 1^{er} janvier 2020.
 - Histoires sur le Message de Gurumayi. Chaque histoire éclaire un enseignement ou un thème en rapport avec le Message de Gurumayi. Elles sont racontées à la fois par écrit et par oral, et accompagnées d'illustrations.
 - Bhajans et abhangas – Il s'agit d'un recueil de chants dévotionnels, dont beaucoup viennent de la collection musicale personnelle de Gurumayi. Les chants ont été écrits par les saints poètes de l'Inde à la fois en hindi (pour les *bhajans*) et en marathi (pour les *abhangas*). Ces chants émouvants, chantés par Viju Kulkarni, sont un moyen d'explorer à cœur ouvert les thèmes du Message de Gurumayi.

Quand vous abordez les aspects multiformes de *Explore & Study Gurumayi's Message for 2020*, je vous invite à élaborer un programme d'étude à la fois spontané et discipliné, pour vous aider dans votre travail. Un principe clair qui a bien marché pour moi, c'est de suivre le conseil de Gurumayi de prévoir des étapes « *petites, précises et planifiées* » pour atteindre les objectifs que nous choisissons pour notre *sadhana*. Je vous encourage à procéder ainsi.

J'ai l'espoir et la ferme conviction qu'en appliquant concentration et effort personnel à votre étude et votre application du Message de Gurumayi pour 2020, vous découvrirez la sagesse épanouissante qui a toujours résidé en vous, et que vous connaîtrez la sérénité.

Bien cordialement,

Vimarsha Campero

Explore & Study Gurumayi's Message

Executive Editor



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.