

# Introduzione a

## Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2020

Cari studenti,

sono lieto di dare il benvenuto a ciascuno di voi a *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2020!*

Mi chiamo Vimarsha Campero, sono un'insegnante di meditazione Siddha Yoga e vivo a Città del Messico. L'anno scorso ho supervisionato *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2019*, e ho il grande onore di rivestire nuovamente questo ruolo con *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2020*. Molti di voi mi hanno detto che le pagine di *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi* sono una tranquilla oasi di saggezza divina, un luogo in cui vi immergete per studiare e mettere in pratica il Messaggio di Gurumayi di quest'anno. Mi ha rincuorato sentire questo: la mia esperienza è stata identica!

Gurumayi ha dato la sua guida per ciò che troverete nelle pagine di *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2020*—dalle domande contenute nel Quaderno di esercizi, alla selezione di storie, *abhangas* e *bhajan*. Così, mentre vi impegnate con i vari strumenti di studio di queste pagine, tenete presente che in molti modi state ricevendo direttamente la guida e la saggezza di Gurumayi.

### Risorse per l'apprendimento

In *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2020* troverete svariati strumenti che sostengono lo studio, la pratica, l'assimilazione e l'attuazione del Messaggio di Gurumayi. E fra questi:

- **Dolce sorpresa 2020** – È il *satsang* del 1° gennaio 2020, in cui Gurumayi ha dato il suo Messaggio per l'anno. È il fulcro di tutti gli altri strumenti di studio che sono

in queste pagine. Potete partecipare più volte a *Dolce sorpresa*, iscrivendovi ai pacchetti di partecipazione multipla.

- **Il Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020** – È uno strumento di studio dinamico, in cui Gurumayi dà delle domande, una alla settimana, per trenta settimane, per guidare lo studio e la pratica del suo Messaggio per il 2020. Ognuna delle domande di Gurumayi contenute nel Quaderno di esercizi è come una stella polare per la nostra *sadhana*. Le attività associate a ciascuna di esse, che coinvolgono l'espressione corporea, l'illustrazione e la creazione di mappe mentali, vi condurranno in un approfondito processo di autoanalisi.
- Iscrivervi al Quaderno di esercizi vi dà anche la possibilità di accedere a:
  - **Un dialogo tra Guru e discepoli** – La trascrizione dello scambio di domande e risposte tra Gurumayi e i partecipanti al *satsang Dolce sorpresa* del 1° gennaio 2020.
  - **Storie sul Messaggio di Gurumayi** – Ogni storia chiarisce un insegnamento o un tema collegato al Messaggio di Gurumayi. Le storie sono riportate in forma scritta e anche audioregistrata, e sono accompagnate da illustrazioni.
  - **Bhajan e Abhanga** – È una raccolta di canzoni devozionali, che in molti casi provengono dalla biblioteca musicale di Gurumayi. Le canzoni sono state scritte dai poeti santi dell'India, sia in hindi (i *bhajan*) sia in marathi (gli *abhanga*). Queste commoventi canzoni, cantate da Viju Kulkarni, offrono un mezzo che apre il cuore all'esplorazione dei temi nel Messaggio di Gurumayi.

Mentre vi impegnate con gli aspetti poliedrici di *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi per il 2020*, vi incoraggio a creare un calendario semplice e disciplinato per sostenere il vostro studio. Un principio chiaro che funziona bene per me è quello di seguire l'indicazione di Gurumayi, che dice di fare passi "piccoli, precisi e programmati" verso gli obiettivi di *sadhana* che abbiamo scelto. Fatelo anche voi, ve lo consiglio.

Spero, e sono fortemente convinto, che quando vi concentrerete e vi applicherete nel praticare e studiare il Messaggio di Gurumayi per il 2020, porterete alla luce la saggezza rilevante che è sempre stata dentro di voi, e sperimenterete la serenità.

I migliori saluti.

*Vimarsha Campero*

Direttore esecutivo di *Esplora e studia il Messaggio di Gurumayi 2020*.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.