

「2020 年のグルマ－イのメッセージの探究と学習」の紹介

親愛なる生徒の皆さん

皆さん一人一人を、「2020 年のグルマ－イのメッセージの探究と学習」に歓迎できることを嬉しく思います。

私の名前は、ヴィマルシャ・カンペロです。メキシコ市に住むシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーです。昨年、私は「2019 年のグルマ－イのメッセージの探究と学習」の監督を担当しました。そして、「2020 年のグルマ－イのメッセージの探究と学習」のために再びこの役割を担うことを、非常に光栄に思います。皆さんの多くが、いかに「グルマ－イのメッセージの探究と学習」のページが神聖な英知の静かなオアシスであり、その年のグルマ－イのメッセージを学習し、実践することに浸るための場所であるかを私に伝えてくれました。それを聞いて、私はいつも励まされてきましたし、そして私の体験も同じなのです！

ワークブックの質問から、物語、アバンガ、バジヤンの選択に至るまで、グルマ－イは、「2020 年のグルマ－イのメッセージの探究と学習」の数々のページであなたが見つけるもののために、導きを与えてきました。ですから、それらのページのさまざまな学習ツールに取り組む時、あなたは多くの形でグルマ－イの直接の導きと英知を受け取っていることを理解してください。

学びの教材

「2020 年のグルマ－イのメッセージの探究と学習」の中に、あなたはグルマ－イのメッセージの学び、練習、吸収、実行を助ける多面的な学習ツールを見つけるでしょう。それらは以下の内容を含んでいます。

- 2020 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」——これは、グルマリーが今年の彼女のメッセージを与えた 2020 年1月1日のサツァングです。これらのページの、他のすべての学習ツールの中核的な焦点です。「スウィート・サプライズ」には、複数回参加パッケージに申し込むことで何度でも参加することができます。
- 「2020 年のグルマリーのメッセージに関するワークブック」——これは、2020 年のメッセージのあなたの学習と実践を導くために、グルマリーが、年間 30 週、毎週1題ずつ、質問を与えるダイナミックな学習ツールです。ワークブックの中のグルマリーの質問の一つ一つは、私たちのサーダナーの指針です。それぞれに関連付けられた活動——身体で表現する、図や絵で示す、マインドマップ、という様式を含む活動——は、あなたを綿密な自問自答の過程へと導きます。
- ワークブックに参加することにより、独自に利用できるものもあります。
 - 「グルと弟子たちの対話」——これは、2020 年1月1日の「スウィート・サプライズ」の中で、グルマリーとサツァングの参加者たちとの間で交わされた質疑応答を文面にしたものです。
 - 「グルマリーのメッセージに関する物語」——それぞれの物語が、グルマリーのメッセージに関連する教えやテーマを明らかにしています。文字と朗読の両方で語られ、絵が添えられています。
 - バジャンとアバンガ——これは、献身的な歌を集めたもので、多くはグルマリー自身の音楽ライブラリーから来ています。歌は、ヒンディー語(バジャン)とマラーティー語(アバンガ)で、インドの詩聖たちによって書かれたものです。これらの感動的な歌はヴィジュ・クルカルニによって歌われ、グルマリーのメッセージの中にあるテーマを探究するために、心を開く手段を提供しています。

あなたが「2020 年のグルマリーのメッセージの探究と学習」の多面的な側面に取り組む際には、学習を支えるための自然で規律ある学習カレンダーを作成することをお勧めします。私にとってうまくいった明らかな法則の一つは、私たちが選んだサーダナーの目標へ向かって、「小さく、具体的で、スケジュールに組み込んだ」段階を踏むというグルマリーの指導に従うことです。あなたもそうすることをお勧めします。

あなたが 2020 年のグルマリーのメッセージの実践と学習に集中し、自己努力を傾ける中で、あなたがいつも自分の内側に存在してきた私たちを高める知恵を掘り起こし、静穏の体験をすること、それが私の希望であり——そして私の強い信念です。

心を込めて

ヴィマルシャ・カンペロ

「グルマリーのメッセージの探究と学習」

エグゼクティブエディター



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。