

Introdução ao Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020

Queridos estudantes,

Com grande alegria, dou a cada um de vocês as boas-vindas ao *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020!*

Meu nome é Vimarsha Campero, sou professor de meditação Siddha Yoga e moro na Cidade do México. No ano passado, fui supervisor do *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2019* e é uma grande honra desempenhar novamente esta função para o *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020*. Muitos compartilharam comigo que as páginas de *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi* são como um oásis tranquilo de sabedoria divina, um local onde mergulham para estudar e aplicar a Mensagem de Gurumayi para o ano. Ouvir isso me anima muito e minha experiência tem sido idêntica!

Gurumayi deu orientação para todo o conteúdo do *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020*, desde as perguntas do Caderno de Atividades até a seleção de histórias, *abhangas* e *bhajans*. Assim, ao utilizar as várias ferramentas de estudo nestas páginas, saiba que, de muitas maneiras, você está recebendo a orientação e sabedoria diretas de Gurumayi.

Recursos para Aprendizado

No *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020* existem ferramentas de estudo multifacetadas para apoiar seu estudo, prática, assimilação e implementação da Mensagem de Gurumayi, incluindo:

- ***Doce Surpresa 2020*** — *Satsang* em que Gurumayi deu a Mensagem para o ano, em 1º de janeiro de 2020. Ele é o foco central de todas as outras ferramentas de estudo destas páginas. É possível participar do *Doce Surpresa* várias vezes, inscrevendo-se no Pacote de Participação Múltipla.
- **Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020** — Esta é uma ferramenta de estudos dinâmica em que Gurumayi propõe perguntas (uma por semana, por 30 semanas) para guiar o seu estudo e prática da Mensagem. Cada pergunta dela no Caderno de Atividades é uma estrela-guia para a nossa *sadhana*. A cada uma, associam-se atividades como representar com o corpo, ilustrar e mapa mental, que levam a um processo abrangente de autoquestionamento.
- A participação no Caderno de Atividades confere também acesso exclusivo a:
 - **Um Diálogo entre Guru e Discípulos** – Esta é a versão escrita da troca de perguntas e respostas entre Gurumayi e os participantes do *satsang* da *Doce Surpresa* de 1º de janeiro de 2020.
 - **Histórias sobre a Mensagem de Gurumayi** — Cada história elucida um ensinamento ou tópico relacionado à Mensagem. Elas são contadas em versão escrita e falada, acompanhadas por ilustrações.
 - **Bhajans e Abhangas** — Trata-se de uma seleção de canções devocionais, muitas das quais oriundas do próprio acervo musical de

Gurumayi. As canções foram compostas por santos-poetas da Índia no idioma hindi (no caso dos *bhajans*) ou marathi (no dos *abhangas*). Essas canções comoventes, interpretadas por Viju Kulkarni, ajudam a abrir o coração no processo de se explorar os temas da Mensagem de Gurumayi.

Ao se engajar nos multifacetados aspectos do *Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020*, encorajo-os a criar um calendário de estudos, natural e disciplinado, para lhe apoiar no processo. Um princípio claro que funciona muito bem para mim é seguir a orientação de Gurumayi e dar passos “*pequenos, específicos e programados*” rumo aos nossos objetivos de *sadhana*. Convido-os a fazer o mesmo.

Minha esperança, e crença profunda, é que, ao trazer seu foco e aplicar seu esforço à prática e ao estudo da Mensagem de Gurumayi para 2020, você vai descobrir a inspiradora sabedoria que sempre residiu em seu interior e experimentar serenidade.

Saudações,

Vimarsha Campero

Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi
Editor Executivo

