Conclusione del Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020

26 settembre 2020

Cari studenti,

il 1° gennaio 2020 ci siamo riuniti nella Sala universale del Siddha Yoga per partecipare a *Dolce sorpresa 2020* e ricevere il Messaggio di Gurumayi per quest'anno - आत्मा की प्रशान्ति, La piena pace del Sé. Ricordate il primo momento in cui avete ricevuto il Messaggio di Gurumayi? Riuscite a ricordare la prima impressione?

Forse avete sperimentato queste parole a livello viscerale, sentendo pulsare nel corpo la loro presenza, o le parole hanno suscitato un'emozione, un pensiero o un ricordo particolare. Forse avete incominciato a immaginare come avreste studiato questo insegnamento e come l'avreste portato in ogni momento della vita di tutti i giorni.

Quanta distanza abbiamo percorso da quelle prime settimane del 2020. Non avremmo mai immaginato i giorni turbolenti che ci attendevano, né la forza, il coraggio, la compassione e la fermezza che avrebbero richiesto a ciascuno di noi questi tempi impensabili. Non avremmo mai immaginato quanto il Messaggio della nostra amata Gurumayi sarebbe stato profondamente inestimabile: ha illuminato come un faro di luce, ci ha guidati attraverso l'incertezza e la confusione, ricordandoci continuamente la fonte di pace che troviamo all'interno.

L'idea della pace all'interno di noi è una cosa; vivere costantemente da questa fonte stabile di pace, specie nei momenti di confusione e caos, è un'altra cosa. Abbracciare veramente e portare avanti il Messaggio di Gurumayi in ogni aspetto della nostra vita richiede uno sforzo costante. Per guidare i nostri sforzi, Gurumayi ci ha dato delle domande, nel Quaderno di esercizi, ogni settimana a

partire dal 1° marzo. Forse, come noi, avete salutato con entusiasmo queste domande e le avete accolte nella vostra casa come una compagnia divina, arrivata nel momento perfetto. Forse, come noi, vi siete trovati a ritornare alle parole delle domande di Gurumayi più volte, come dei cari amici che vi sostengono in acque inesplorate.

Come insegna Gurumayi, l'apprendimento avviene in tutti e quattro i corpi— fisico, intellettuale, emotivo e spirituale— e durante l'anno avete impegnato ognuno di questi corpi nell'esplorazione delle domande di Gurumayi. Avete attraversato le quattro porte della parola, avete cantato e danzato i *bhajan* e gli *abhangas*, avete scritto lettere ai santi poeti e avete mappato il modo in cui vi circondate di buoni auspici durante la giornata. E questo per citare solo *alcune* delle attività del Quaderno di esercizi che avete svolto!

Quali scrittrici del Quaderno di esercizi, siamo state ispirate dalle intuizioni che avete condiviso. Molti di voi hanno potuto utilizzare il lungo tempo passato in casa per arricchire ulteriormente il proprio studio. Alcuni di voi hanno lavorato nella solitudine della propria casa, mentre altri si sono messi in contatto con dei compagni di studio, per telefono e online. Uno studente degli Stati Uniti ha condiviso che le quattro porte della parola sono diventate una tabella di marcia su come vivere nella quarantena con la famiglia. Una studentessa del Regno Unito ha condiviso che, studiando i *bhajan* e gli *abhangas*, questa musica l'ha guidata continuamente verso l'amore e la pace nel cuore. Una studentessa svizzera ha condiviso che ha dedicato del tempo ogni settimana al Quaderno di esercizi e che, grazie al suo impegno, sta imparando ad ascoltare il suono interiore e a quietare la mente.

L'ultimo foglio di esercizi del 2020 è stato pubblicato sabato 19 settembre. Che viaggio straordinario abbiamo fatto insieme. Con questo Quaderno di esercizi abbiamo partecipato all'antica tradizione di "domanda e risposta" tra Guru e discepolo. Ci siamo seduti con Gurumayi nel *satsang*, in compagnia della Verità. Siamo stati guidati da un maestro vivente all'esperienza vissuta della pace suprema. Per questo offriamo la nostra sincera gratitudine alla nostra amata Gurumayi.

Il Quaderno di esercizi sarà disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga fino a giovedì 31 dicembre 2020, alle 17:00 (orario di New York, USA).

Ecco alcuni suggerimenti su come potete continuare il vostro studio:

- Partecipate a *Dolce sorpresa* 2020 con le nuove intuizioni che avete avuto dal Quaderno di esercizi. *Dolce sorpresa* è disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga fino a lunedì 30 novembre 2020.
- Rileggete le note che avete scritto nel diario e segnatevi i fogli di esercizi ai quali vi piacerebbe ritornare.
- Scrivete gli insegnamenti o comprensioni che vi piacerebbe approfondire e create un piano di studio per farlo.
- Riflettete e scrivete nel diario come le domande di Gurumayi abbiano aiutato la vostra comprensione del Messaggio di Gurumayi per il 2020.
- Stampate i fogli di esercizi e conservateli in un raccoglitore.
- Condividete ciò che avete imparato dallo studio con il Quaderno di esercizi, e come avete applicato il vostro apprendimento nella vita di ogni giorno.

Mentre il Quaderno di esercizi si conclude, vi invitiamo a prendere atto dello sforzo costante che avete compiuto in questo studio, il progresso che avete acquisito nella *sadhana* e le molte vie che avete scoperto per riconoscere आत्मा की प्रशान्ति, La piena pace del Sé.

Cordiali saluti,

Chinmayi Maxwell e Mallika Maxwell

Scrittrici del *Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi per il 2020*