

Introduzione al

Quaderno di esercizi sul Messaggio di Gurumayi del 2020

1° marzo 2020

Cari studenti,

che esaltante inizio dell'anno e del decennio abbiamo avuto il 1° gennaio, quando abbiamo partecipato a *Dolce sorpresa* e abbiamo ricevuto il Messaggio di Gurumayi per il 2020! Noi due, Chinmayi e Mallika, madre e figlia, ce lo stiamo gustando ogni giorno, fin da allora, insieme e anche da sole, mettendo in pratica il Messaggio di Gurumayi e creando il *Quaderno di esercizi* di quest'anno.

Immaginiamo che anche voi stiate riflettendo sul Messaggio di Gurumayi per il 2020. Noi siamo, naturalmente, molto desiderose di sapere quali esperienze state avendo, e come state progredendo nella *sadhana*, mentre il Messaggio di Gurumayi mette radici sempre più forti nel vostro cuore.

L'anno scorso avevamo avuto il piacevole compito di scrivere il *Quaderno di esercizi* sul Messaggio di Gurumayi. Da molti Siddha Yogi e nuovi cercatori, abbiamo saputo che hanno fatto il *Quaderno di esercizi*, che lo hanno trovato utile e che ha permesso loro di pensare più a fondo, di accedere alla propria conoscenza interiore, e di imparare a esprimere il progresso che stavano compiendo. Molti hanno condiviso quanto sia stato trasformante per loro il *Quaderno di esercizi* — così tanto che, quando ne hanno parlato con altri che, per motivi di tempo, non si erano iscritti, quelle persone hanno deciso in anticipo che avrebbero fatto il *Quaderno di esercizi* del 2020, se ci fosse stato.

Siamo davvero soddisfatte di ognuno, nel nostro *sangham* Siddha Yoga, quando sentiamo che l'apprendimento è diventato la vostra passione — specie l'apprendimento degli insegnamenti Siddha Yoga e della *sadhana* stessa.

Quel che abbiamo saputo da parte del *sangham* ci spinge a proporvi il *Quaderno di esercizi* sul Messaggio di Gurumayi del 2020. Quindi, grazie a tutti per aver mostrato

tanto interesse, lo scorso anno, per il Quaderno di esercizi—e grazie in anticipo a tutti coloro che si impegneranno quest’anno con il Quaderno di esercizi. Spargete la voce agli altri Siddha Yogi e nuovi cercatori!

Il 1° gennaio, in *Dolce sorpresa*, siamo state felicissime di ricevere il Messaggio di Gurumayi: आत्मा की प्रशान्ति “La piena pace del Sé”. In quel momento, entrambe abbiamo capito che questo Messaggio è *davvero* appropriato a ciò che sta accadendo nel mondo. Praticando questo Messaggio, possiamo ricordare a noi stessi, continuamente, che dentro di noi risplende un santuario di piena pace. Siamo in grado di proteggerci dalle ondate di emozioni e agitazioni esterne che ci colpiscono; possiamo mantenere e proteggere la santità del nostro cuore, in mezzo a tutti i tumulti di cui leggiamo nei giornali, che vediamo nelle nostre comunità, e che percepiamo nelle fluttuazioni del nostro essere.

Sappiamo con certezza che chiunque abbia ricevuto il Messaggio di Gurumayi vorrà questo. Vorrà riconoscere il santuario interiore di pace piena, entrarvi e dimorarvi in qualsiasi momento; vorrà prendere rifugio nella quiete immacolata che proviene dal cuore, e portare nelle proprie interazioni l’esperienza vissuta del Messaggio di Gurumayi. Questo Quaderno di esercizi del 2020 è una guida pratica per aiutarvi a fare proprio questo. Sosterrà il vostro sforzo quotidiano per attuare il Messaggio di Gurumayi e ogni cosa di cui lei ha parlato in *Dolce sorpresa*, il 1° gennaio.

Nelle ultime settimane, abbiamo lavorato al Quaderno di esercizi con un gruppo meraviglioso della SYDA Foundation, composto da membri dello staff e da Siddha Yogi che hanno offerto *seva* da casa. E ora abbiamo il piacere di darvi una panoramica di ciò che c’è in serbo per voi.

Questo Quaderno consiste di trenta fogli di esercizi, che saranno pubblicati settimanalmente sul sito web del sentiero Siddha Yoga—che, dal 2011, per molti Siddha Yogi è un punto di riferimento, una sala del *satsang*, un luogo di apprendimento, e una risorsa. Ogni foglio di esercizi è incentrato su una domanda di Gurumayi. In alcuni casi, questa domanda è articolata in più parti: domande di Gurumayi aggiuntive e collegate, che derivano dall’esplorazione e dallo studio della domanda principale, e li supportano.

Ricorderete che in *Dolce sorpresa* Gurumayi ha parlato dell'antica tradizione di domande e risposte, tra maestro e allievo, e del fatto che questo modello di apprendimento è alla base del *satsang*, e anche di molte scritture dell'India. Considerate le domande del Quaderno di esercizi come l'invito di Gurumayi a entrare a far parte di questa bella tradizione.

Come molti di voi sanno, noi due siamo insegnanti e siamo consapevoli del fatto che le domande giocano un ruolo essenziale nel cambiare il processo di pensiero dello studente. Ad esempio, quando vi viene posta una domanda, c'è un momento di pausa nella sequenza dei pensieri, e si apre una finestra di possibilità per nuove prospettive o intuizioni. Quanto può essere intrigante quel momento! Quale mistero può contenere? Vi invitiamo ad accogliere quei momenti, ad abbandonare ogni idea preconcepita su quale sia la "risposta giusta". Al contrario, seguite la vostra intuizione, poiché vi conduce a una comprensione e a una conoscenza più profonde.

Secondo le neuroscienze, fare domande e dare risposte invita il cervello a creare un significato nuovo. Le domande spingono il cervello a fare nuovi collegamenti con il magazzino di pensieri, ricordi ed emozioni che avete nella mente. Quando queste connessioni sono rafforzate nel tempo, è meno probabile che vi affidiate a pensieri e comportamenti predefiniti. Le domande sono quindi un'apertura a pensare in modo più creativo, ad assimilare nuove informazioni e a prendere in considerazione punti di vista e possibilità originali.

Alcune domande, a prima vista, sembrano richiedere come risposta un "sì" o un "no". Ma vogliamo darvi un promemoria, e farvi una raccomandazione. Non fermatevi a un semplice "sì" o "no". Dedicate del tempo alla domanda. Osservate quali associazioni, ricordi e pensieri emergono, mentre leggete la domanda e ci lavorate. Considerate la vostra vita e la vostra *sadhana* in relazione alla domanda, e osservate cosa essa vi riveli, continuando a esplorare e studiare.

I fogli di esercizi vi guideranno a esprimere le intuizioni e le comprensioni che emergono quando leggete le domande di Gurumayi. Come l'anno scorso, il Quaderno di esercizi presenta tre modalità di apprendimento: l'espressione corporea,

l'illustrazione e la creazione di mappe mentali. Impegnandovi con le domande di Gurumayi attraverso queste modalità, vi accostate a diversi aspetti del vostro essere.

Spesso si pensa che l'apprendimento avvenga esclusivamente nel cervello. Tuttavia, Gurumayi ci insegna che l'apprendimento avviene in ogni particella del nostro essere—nei corpi fisico, mentale, emozionale e spirituale. Quando apprendete nei quattro corpi, allora ciò che avete imparato viene assorbito nella memoria a lungo termine. Questa conoscenza è a vostra disposizione, per essere usata nelle interazioni quotidiane.

Le meravigliose attività del Quaderno di esercizi sono ideate per sostenere l'apprendimento nei quattro corpi, che rafforzerà la vostra capacità di praticare, assimilare e attuare il Messaggio di Gurumayi. Per questo vi invitiamo a provare tutte le modalità di apprendimento. L'anno scorso abbiamo sentito da molti studenti che le intuizioni più preziose sono arrivate quando essi hanno lasciato perdere l'idea limitante di “essere fisicamente scoordinati” o di “non essere artistici”, e ci hanno semplicemente provato. Non è stimolante? Sì—e allora fatelo!

Nel prepararvi a intraprendere il vostro viaggio con il Quaderno di esercizi, eccovi alcuni consigli e informazioni che potrebbero esservi utili:

- Iscrivetevi al Quaderno di esercizi qui. Il primo foglio di esercizi è disponibile. I fogli di esercizi saranno pubblicati ogni settimana, di domenica in domenica, fino al 20 settembre.
- Studiate “Un dialogo tra Guru e discepoli” che è disponibile sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Questa conversazione, questo scambio di domande e risposte tra Gurumayi e i partecipanti a *Dolce sorpresa 2020*, vi aiuterà a impegnarvi nel Quaderno di esercizi.
- Leggete qui le tre modalità di apprendimento del Quaderno di esercizi.
- Ricordate di continuare a respirare, mentre programmate del tempo, ogni settimana, per fare il Quaderno di esercizi. Il tempo è vostro amico. Potete essere flessibili con il vostro programma.

Confidiamo che renderete questo Quaderno di esercizi una parte integrante dell'esplorazione e dello studio settimanale del Messaggio di Gurumayi del 2020.

Cordiali saluti,

Chinmayi Maxwell e Mallika Maxwell

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



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.
GURUMAYI e SIDDHA YOGA sono marchi registrati della SYDA Foundation