

Meditação sobre as palavras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

Pensamentos finais

Enquanto concluo minhas muitas reflexões, contemplações e meditações sobre as palavras de Gurumayi no *satsang* de Siddha Yoga em honra a Makara Sankranti, “A Luz do Sol”, quero expressar meus agradecimentos a todos vocês. Obrigada por reservar um tempo para ler o que escrevi e compartilhar suas incríveis contemplações sobre os ensinamentos de Gurumayi, bem como as maneiras pelas quais têm implementado o que aprenderam. Gurumayi nos ensina a *inspirar e a ser inspirados*; por meio da prática de compartilhar, estamos colocando o ensinamento de Gurumayi em ação.

Chamei isto de minha “Meditação sobre as palavras de Gurumayi” porque essa tem sido exatamente a minha experiência. Conforme refletia sobre as palavras de Gurumayi, conforme as deixava dourar minha percepção, senti a energia da meditação. Essa energia reside, é claro, nas palavras de Gurumayi. E quanto mais eu contemplava essas palavras, mais descobria essa mesma energia dentro de mim. Sou imensamente grata a Gurumayi — por sua sabedoria e por seu pedido para que eu escrevesse sobre seus ensinamentos para o site do caminho de Siddha Yoga. Isso me deu a oportunidade de *estar com* minhas contemplações — de clarear minha compreensão sobre as palavras de Gurumayi, e de articular o que aprendi com a maior precisão possível.

Apesar de esta ser a última parte que escrevo sobre o *satsang* de Makara Sankranti, minhas contemplações não terminarão aqui. Imagino que as suas também não. Espero que tenha ficado claro, ao longo do último mês, que não existe limite para o que podemos descobrir — sobre nós mesmos,

sobre nosso mundo — quando estudamos os ensinamentos de Gurumayi. É uma coisa boa, portanto, podermos revisitarmos continuamente os tópicos que ressaltamos em “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”. Selecionei oito tópicos para escrever aqui. Acredito que, se fizermos um esforço conjunto para realmente “captar” esses tópicos, para entender o significado e a intenção de Gurumayi ao falar sobre eles, então podemos iniciar uma mudança tangível, positiva, em nossa *sadhana*. E isso tem um efeito em cadeia, elevando outros aspectos de nossa vida e de nosso entorno.

Eu mesma comecei a rever esses tópicos, e tem sido divertido anotar os novos pensamentos e ideias que tenho tido. Para ajudar a lembrar a essência do que Gurumayi ensinou, também criei alguns acrônimos. Essa é uma técnica de estudo que realmente ganhou meu apreço por causa de Gurumayi. Muitos de vocês vão lembrar como Gurumayi já usou com frequência acrônimos e acrósticos ao transmitir sua orientação (um exemplo clássico é a Mensagem de Gurumayi *T * R * U * S * T*, “CONFIE”, de 2003.) Tenho certeza de que, assim como eu, você experienciou em primeira mão como esses recursos mnemônicos são úteis para o aprendizado e a recordação.

Talvez vocês já tenham desenvolvido seus próprios acrônimos para se lembrar do que Gurumayi ensinou — neste caso, por favor, compartilhem-nos em seus Círculos de Sadhana e no site do caminho de Siddha Yoga! Enquanto isso, nesta conclusão de minha “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”, eu adoraria compartilhar com vocês os acrônimos que criei, junto com algumas de minhas contemplações adicionais sobre as palavras de Gurumayi.

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)

Reconhecimento, uma Troca Maravilhosa (AWE = Deslumbramento)

Na primeira parte de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”, refleti sobre o reconhecimento de Gurumayi a todos por participarem do *satsang* em cima da hora. Fiquei emocionada pela naturalidade com que Gurumayi fez esse reconhecimento. Gurumayi claramente pensou em todos nós, no esforço que as pessoas em todos os diferentes fusos horários estavam fazendo para estar na Sala Universal de Siddha Yoga. Suas palavras de gratidão foram como uma expressão orgânica de sua consideração e cuidado.

As palavras de Gurumayi também foram, para mim, muito representativas do que ela tem ensinado sobre reconhecimento ao longo dos anos. Reconhecimento não é só dizer “obrigado”. Não basta dizer mecanicamente. Reconhecimento, como Gurumayi ensina, é uma atitude, uma abordagem, uma maneira de existir, uma maneira de *trocar*. Em sua essência, reconhecimento é sobre conhecer uma pessoa. É sobre reconhecer quem ela é, registrar o que ela fez e sentir empatia por ela. Quando partimos desse lugar de querer entender a outra pessoa, nossas expressões exteriores de gratidão carregam autenticidade. Elas realmente tocam quem as recebe.

E então, na maioria das vezes, as pessoas a quem agradecemos desejam nos agradecer de volta da mesma forma. Elas *nos* agradecem por agradecermos *a elas*. E também podem se lembrar de outra coisa que fizemos, pela qual estavam querendo nos agradecer! É isso que quero dizer sobre o reconhecimento ser uma *troca maravilhosa*. Quando fazemos o esforço de agradecer a alguém, abrimos todo um portal de gratidão, e essa gratidão viaja em todas as direções — para nós, a partir de nós e ao nosso redor.

Nesse sentido, é bom lembrar que a influência de nosso reconhecimento se estende até mesmo além de nós mesmos e da pessoa ou pessoas que estamos reconhecendo. Se, por exemplo, existem crianças por perto, estamos servindo de exemplo sobre como é a prática do reconhecimento.

Muitas vezes, nosso reconhecimento também pode funcionar em nome de outras pessoas, ainda que não tenha sido nossa intenção. Algumas pessoas podem ser tímidas ou introvertidas, ou talvez tenham dificuldade de articular seu agradecimento. Então, quando elas nos veem agradecendo a pessoa a quem *elas* são gratas, é como se estivéssemos dando voz ao seu sentimento também. Em alguns casos, nosso exemplo pode encorajá-las a ir até àquela pessoa e expressar seu próprio “Obrigado”.

Na verdade, muito é necessário para se fazer um reconhecimento específico, autêntico e significativo, e muitas coisas boas podem resultar disso. Gosto de pensar no reconhecimento como uma forma de arte, que exige habilidade e sutileza próprias. Que palavras vamos usar para expressar nosso reconhecimento? Qual é o *momento* certo para agradecer alguém? Já me vi algumas vezes em um dilema. Perguntei a mim mesma: “Será que agora é um bom momento para agradecer a essa pessoa? Essa é a melhor *forma* de agradecer a ela? Será que ela vai pensar que estou dizendo isso porque quero algo dela, ou porque estou tentando apaziguá-la?”

Sempre tento ser o mais genuína possível ao fazer um reconhecimento. Definitivamente é algo em que quero continuar contemplando e desenvolvendo. É importante para mim que as pessoas saibam que não estou agradecendo por nenhum tipo de autoindulgência; não faço isso para me sentir melhor comigo mesma, para me convencer de que sou uma pessoa virtuosa. Quando agradeço a alguém, quero que essa pessoa veja o que *eu* vejo nela; quero que ela experimente a bondade de seu coração e o valor de seus esforços. Quero que ela saiba o quanto eu a valorizo.

Stay In Touch (SIT)

Manter Contato (*SIT* = Sentar-se)

Na segunda parte, escrevi sobre a pergunta que Gurumayi fez a todos nós: “O que você tem feito ultimamente, especialmente desde 1º de janeiro de

2026?” Expliquei como essa pergunta desenrolou um monte de reflexões para mim — simplesmente porque eu não tinha pensado em fazer a pergunta por mim mesma! Fiquei tocada com o quanto Gurumayi demonstrou tanto interesse no que estávamos fazendo desde o início do ano. E percebi que eu também poderia trazer essa atenção ao andamento da minha *sadhana* — todo dia, toda semana, todo mês, todo ano.

Ao refletir um pouco mais sobre a pergunta de Gurumayi, estou inclinada a pensar na Mensagem de Gurumayi para 2026. Especificamente, a primeira linha da Mensagem: “Renove! Restaure sua mente.” Minha experiência é que o ato de “restaurar a mente” não é algo pontual. Nossa mente não é um computador. Não podemos simplesmente apagar tudo ou esperar que ela comece a seguir um novo script só porque decidimos que ela deveria. Restaurar a mente é uma questão de contínua vigilância, investigação e recalibração. Precisamos continuar aprendendo sobre nossa mente, por que ela funciona do jeito que funciona — e então nos ajustamos de acordo. Nosso progresso pode ser mais gradual do que arrebatador, mas acredito que também será mais duradouro.

Gosto do acrônimo **SIT** (abreviação de “*Stay In Touch*” — “Manter Contato”) para os ensinamentos de Gurumayi sobre este tópico, pois sugere fazer uma pausa. Sentar-se por um momento, quando você estava em movimento. Entrar em contato consigo mesmo. Ser gentil consigo mesmo. Perguntar: “O que tenho feito? Como está indo? Que refinamentos posso fazer na forma como venho abordando minha *sadhana*?”

Tem mais uma coisa que você pode fazer para “manter contato”. E isso é simplesmente *ser*, dar-se um tempo livre consigo mesmo, permanecer no belo silêncio do coração e ver o que aparece. Esse é um ensinamento que recebi de Gurumayi em várias ocasiões. Tenho a tendência de querer fazer cada vez mais e mais *e mais*, não importa a situação, e isso às vezes pode ser contraproducente. Lembro de uma vez, alguns anos atrás, em que eu estava oferecendo *seva* apoiando um *darshan* para muitas pessoas. Eu

estava circulando, fazendo isso e aquilo, me movendo muito rápido — mas, naquele momento, não era necessário que eu estivesse fazendo tanta coisa. Durante uma pausa no *darshan*, Gurumayi me olhou intensamente e disse: “Você sabe que pode simplesmente *ser*, certo? Sua presença é suficiente. Você estar aqui já é suficiente. Você é maravilhosa do jeito que é.”

Então, sim: apenas *seja*. Apenas seja quem você é. Apenas seja o que você é.

Apenas seja amoroso. Apenas seja gentil. Apenas seja ótimo. Apenas seja bonito. Apenas seja honrado.

Apenas seja, apenas seja, apenas seja.

Apenas seja atencioso. Apenas seja maravilhoso. Apenas seja doce. Apenas seja ativo. Apenas seja tranquilo.

Apenas seja, apenas seja, apenas seja.

Apenas seja generoso. Apenas seja magnânimo. Apenas seja corajoso. Apenas seja leve. Apenas seja pleno de devoção.

Apenas seja, apenas seja, apenas seja.

Você sabe o quanto é especial, não sabe? As qualidades que listei não são coisas “extras” que você precisa agora cultivar. Elas são uma amostra dos tipos de atributos que você já possui dentro de si — e que você exhibe para os outros sem necessariamente perceber. Você consegue imaginar quantas pessoas gostariam de ser como você? Elas podem não vir até você e dizer isso, mas elas gostariam. Elas veem algo extraordinário em você.

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)

Elucidar e Impulsionar o Subtom, Conectar-se à sua Potência (EPOCH = Época)

Na terceira parte, escrevi sobre a descrição maravilhosamente evocativa de Makara Sankranti, feita por Gurumayi, sobre o espírito único deste feriado na Índia. Fiquei, e estou, fascinada com o fato de como cada feriado — na verdade, cada *dia* — no caminho de Siddha Yoga tem uma energia específica. Como discernimos o que é essa energia? Como acessamos a fonte dessa energia? Como podemos garantir que temos a capacidade de receber essa energia em sua plenitude? Podemos pensar em cada dia como um acordeão. Não sabemos quais surpresas ele contém até que o dia esteja se abrindo diante de nós. Com isso em mente, como vamos mostrar respeito ao que cada dia traz em suas dobras? Como vamos encontrar sua magnificência?

Ao fazer essas perguntas, passei a entender que trilhar o caminho de Siddha Yoga envolve não apenas conversar consigo mesmo, mas também com algo inefável que parece (pelo menos inicialmente) existir fora de nós mesmos. A luz em nosso coração deve encontrar a luz do sol. E talvez descubramos que eles vibram na mesma frequência.

O acrônimo **EPOCH** (“*Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower*” — “Elucidar e Impulsionar o Subtom, Conectar-se à sua Potência”) tem a intenção de representar essa verdade. O “subtom” de algo é sua qualidade, energia, efeito ou sentimento implícitos. Na música, essa palavra tem um significado mais específico (embora ainda relacionado). Refere-se a uma frequência de som que existe dentro da nota principal que está sendo produzida, é mais alta que essa altura e pode ser ouvida acima dela. Cada som tem seus próprios subtons (os “harmônicos”), que conferem uma textura e riqueza únicas a esse som.

Podemos pensar na energia de cada dia como seu subtom, uma espécie de aura que colore todo o período de vinte e quatro horas, que existe sobre realidades objetivas como a data do calendário. Podemos começar cada dia *elucidando* para nós mesmos exatamente qual é esse subtom. Podemos fazer o esforço de reconhecer o que há de especial neste dia, o que há de dourado nele, o que é significativo, o que é importante e o que podemos fazer para melhor servir ao dia. Dessa forma, também *impulsionamos* o subtom — estamos tornando-o mais pronunciado em nossa consciência. O que poderia parecer apenas mais um dia, indistinguível da monotonia que vem antes ou depois, é transformado naquilo que sempre foi destinado a ser.

E então — lá vamos nós! Ao longo do dia, podemos lembrar de nos conectar com essa energia, esse subtom, e sintonizar com seu poder inato. Neste Ano do Cavalo, podemos pensar nisso como a *potência* do dia. É uma palavra útil para se agarrar, não apenas pela conexão com o Ano Novo Chinês ou Lunar, mas porque evoca grande força, intensidade e impulso. Quanto mais aproveitamos esse poder, mais poder ele *nos dá*. Experimentamos esse poder em nosso *prana*, na força vital que liga nosso mundo interior ao exterior. Temos grande poder em nosso *prana*. Só precisamos respirar. Pausar. E respirar de novo.

Cada dia é uma mini-época própria. No fim do dia, podemos entrar em contato com nosso interior, como fizemos pela manhã. Podemos nos perguntar: “Como experimentei a energia do dia? Como aproveitei ela? Como deixei que ela me guiasse? Como eu agi e reagi à sua presença? Como minha incorporação dessa energia afetou os outros? Como fiz os outros se sentirem hoje?”

Para deixar claro, essas perguntas não são para fazer um julgamento de valor ou encontrar mais motivos para se criticar. Elas são feitas para apoiar sua autoindagação. Elas podem te ajudar a ficar mais consciente de como você atravessa cada dia, para que possa decidir quais ajustes fazer para o

dia seguinte. É assim que progredimos — em nossa *sadhana*, em nossa profissão, em nossos relacionamentos, em nossa vida. Nós nos tornamos observadores atentos e compassivos de nós mesmos.

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

Na quarta parte de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”, refletimos sobre os ensinamentos de Gurumayi acerca de Kali Yuga, a era atual em que vivemos, notória como pano de fundo para muito sofrimento. No entanto, Gurumayi nos explicou que os poetas-santos da Índia interpretavam Kali Yuga de uma maneira diferente. Eles enfatizavam que, quando o mundo exterior parece estar se tornando um caos, podemos encontrar força inesgotável ao realizar nossas práticas espirituais. Podemos nos refugiar no *satsang*, na *sadhana* e no *sangham*.

Isso não quer dizer que devemos ignorar o que está acontecendo ao nosso redor ou encarar tudo com uma espécie de otimismo cego. Gurumayi ensina que uma dose moderada de ceticismo — e até mesmo um cinismo ponderado, especialmente em tempos difíceis — pode levar a resultados construtivos. Isso porque tal atitude demonstra um pensamento crítico. Não, não devemos aceitar tudo ao pé da letra. Não devemos nos enganar achando que todos têm boas intenções. Seria tolice pensar assim, e só acabaria permitindo comportamentos sorrateiros.

O que tem consequências negativas é o cinismo *crônico* — quando o pessimismo e o desânimo se tornam nosso *modus operandi*, quando toda a nossa atitude se torna corrosiva, quando não demonstramos nenhuma flexibilidade em nossa estrutura mental ou emocional. O incentivo à esperança exige trabalho, ter consciência e resistir a qualquer tendência de se *chafurdar* no cinismo. A questão é, quando fazemos esse trabalho — quando nos empenhamos com consistência em nossas práticas de Siddha Yoga — isso cria um ciclo virtuoso. Os brotos de esperança dentro de nós começam a florescer. E isso nos faz querer fazer mais *sadhana* — e nossa

sadhana inspira outras pessoas a fazerem *sadhana*, e logo são a esperança, a bondade e o pensamento positivo que têm mais peso em nossas mentes, nossos corações, nossas vidas.

Isso me leva a outra percepção que tive sobre nosso papel em Kali Yuga. Repetidas vezes, Gurumayi nos ensinou que não fazemos *sadhana* apenas por nós mesmos. Nosso trabalho não para quando sentimos que estamos flutuando razoavelmente em meio às ondas do *samsara*. Nossa *sadhana* — especialmente nossa *sadhana* coletiva — e nossos *satsangs* têm poder. Quando confiamos no valor de nossos esforços e quando nos mantemos firmes em nossa crença nos milagres da graça, experimentamos o tremendo poder gerado por essa combinação de esforço próprio e graça. Esse poder é grande o suficiente para acalmar as águas turbulentas do mundo.

Esse acrônimo — **SSS**, de *Satsang, Sadhana, Sangham* — reforça o ponto. Quando dizemos letra por letra (“S, S, S”), parece que estamos dizendo “Sim! Sim! Sim!” Sim, podemos fazer a diferença! Sim, podemos ser uma força positiva no mundo! Sim, podemos envolver este mundo com nossas bênçãos! Sim, existe luz no fim do túnel escuro!

Stay Engaged and Attentive (SEA)

Manter-se Engajado e Atento (*SEA* = Mar)

Na quinta parte, exploramos o ensinamento de Gurumayi sobre como devemos *pensar na Mensagem em um momento em que deveríamos estar pensando na Mensagem*. Entendi que isso dizia respeito a honrar o tempo que reservamos para o estudo e a prática da Mensagem de Gurumayi para 2026 — seja cinco minutos pela manhã ou uma hora à noite. Trata-se de fazer amizade com nosso tempo.

O que isso significa? Como podemos “honrar” o tempo que reservamos para algo? De modo mais geral, como *fazemos amizade* com o tempo?

Escrevi sobre como é essencial manter o foco, *permanecer engajado e atento* e não sucumbir às distrações. Parece ótimo na teoria, não parece? Talvez sem surpresa, descobri que esse ensinamento representa um desafio instigante na prática. “E se”, pensei mais de uma vez, “a suposta distração for *importante*? E se for algo que eu realmente preciso fazer?”

Se eu fosse desenvolver esse diálogo comigo mesma (já que isso parece ser um tema recorrente de minhas contemplações!), eu responderia a essa pergunta com outra. “O motivo pelo qual vou interromper minha tarefa é *realmente* tão importante assim? Tão importante que não posso fazer isso depois?” Nove em cada dez vezes, a resposta será não.

E naquela única vez em que a resposta pode ser sim, lembro-me de algo que aprendi estando na presença de Gurumayi enquanto oferecia *seva* no Shree Muktananda Ashram: que a vida não deve ser encarada de forma rígida. Haverá ocasiões em que o momento no qual *achamos* que devemos fazer algo não é, na verdade, o momento para fazê-lo.

Nesses casos, desviar de nosso plano original não significa que estamos caindo em distrações. Na verdade, estamos nos mantendo engajados no momento em que estamos. Estamos atentos às necessidades daquele momento e respondendo de acordo.

Flowing In Time (FIT)

Fluir com o Tempo (*FIT* = Ajustar-se)

De uma forma memorável, Gurumayi falou sobre a frase “O antigo é ouro”, e eu compartilhei meus pensamentos sobre seus ensinamentos na sexta parte. Eu tinha muito a dizer sobre este tópico (e ainda tenho!) — e se pudesse condensar aqueles pensamentos em uma única descrição abrangente, seria a seguinte: *fluir com o tempo (FIT)*. Em vez de se preocupar com a passagem do tempo, em vez de ficar ruminando sobre o passado ou se atormentar com o futuro, podemos optar por nos movermos

com o tempo. Uma das poucas certezas que temos nesta vida é *este* momento, o momento presente. Portanto, por que não tirar o máximo proveito dele? Este é o momento para agir, cuidar de nosso *dharma*, fazer nossa *sadhana*, fazer o que quer que seja que estamos aqui para realizar.

Entendi a referência que Gurumayi fez à frase “O antigo é ouro” como sendo tanto um reconhecimento às gerações mais velhas, como um lembrete da responsabilidade que todos temos à medida que envelhecemos. No caminho de Siddha Yoga devemos transmitir o conhecimento que adquirimos àqueles que são mais jovens que nós ou mais novos no caminho. Devemos garantir que a sabedoria que conquistamos continue viva naqueles que vêm depois de nós.

Acho que essa é uma consciência que podemos cultivar em qualquer época. Eu tinha cerca de vinte anos quando Gurumayi me pediu pela primeira vez para orientar alguns dos meus colegas de Siddha Yoga. Muitos deles eram crianças, adolescentes e universitários, mas às vezes Gurumayi também me pedia para orientar pessoas mais velhas que eu. Isso me fez compreender que eu já possuía algum conhecimento, alguma experiência de vida e de *sadhana*, que poderia ser útil para os outros.

Também entendi que tinha certa responsabilidade pelo aprendizado e desenvolvimento de outras pessoas no caminho de Siddha Yoga. Como criança e jovem trilhando este caminho, eu já havia recebido tanto! Aprendi muito, principalmente com Gurumayi, e também com meus próprios mentores. Nada mais natural, portanto, e até justo, que eu também fizesse a minha parte.

Além disso, embora eu possa *achar* que estou instruindo outros, na verdade descobri que estou recebendo muito das pessoas que oriento — talvez até mais do que eles estão recebendo de mim! Meu cérebro é estimulado. Minha mente se abre para possibilidades maiores. Sou capaz de perceber, com os olhos do coração, horizontes novos e mais amplos. Ao

elaborar sobre esse tema, destaquei como era um esforço mutuamente benéfico — um “ganha-ganha” — para as pessoas jovens e idosas se unirem. Sem sombra de dúvida, essa tem sido minha experiência.

Make a Plan (MAP)

Faça um Plano (*MAP* = Mapa)

Na sétima parte, refletimos sobre o que Gurumayi ensinou sobre se preparar para um *satsang* de Siddha Yoga. Escrevi sobre *fazer um plano* antes de participar do *satsang* — ou seja, identificar antecipadamente aqueles aspectos específicos do *satsang* a que desejamos dar uma atenção especial. Podemos tornar isso divertido, dando ao nosso plano o formato de nossa preferência — seja uma lista, um desenho, um mapa mental. Independentemente de como fizermos esse exercício, a ideia é que ele nos prepare para estarmos ainda mais atentos aos diferentes elementos do *satsang*.

Agora, quando é que o *satsang* realmente começa? Essa é uma pergunta sobre a qual tenho refletido desde que revisei os ensinamentos de Gurumayi sobre preparação. Podemos receber um convite para participar de um *satsang*, e esse convite nos informará o horário programado para começar. Mas me parece que, em um nível mais *sutil*, sinto como se já estivéssemos no *satsang* a partir do momento em que começamos a nossa preparação. Nossa mente já está se sintonizando com o tema do *satsang*, com seu espírito e energia específicos. Nosso corpo está se preparando para estar na Sala Universal de Siddha Yoga.

Quando falamos de um evento agendado, neste caso sim, o *satsang* tem horário de início e de fim definidos. Num sentido mais amplo, no entanto, quando falamos de *satsang* com nosso Guru, então trata-se de uma experiência contínua. Na verdade, ela nunca começa e nunca termina. Quando você pensa no Guru, você está em *satsang* com o Guru. Está

experienciando o *darshan* do Guru. O *satsang* não tem paredes, janelas ou portas. Transcende o espaço. Está além do tempo.

Radiant as Yourself (RAY)

Radiante como Você Mesmo (*RAY* = Raio)

Na oitava parte de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”, relembramos o ensinamento de Gurumayi de que cada um de nós está destinado a ser a luz de Deus. Que nós *somos* a luz de Deus. De alguma forma, consegui me recompor da poça de emoções que me tornei depois de ouvir essas palavras e compartilhei com vocês como Gurumayi, frequentemente, comparava cada pessoa a um *kiran*, ou raio, da luz de Deus.

Novamente pensando nisso, lembrei-me de outro ensinamento icônico de Gurumayi. Ao final de muitos *satsangs* e Intensivos de Shaktipat, Gurumayi dizia a todos para levarem consigo, para as comunidades onde moravam, a luz que haviam experienciado. Acho que é uma boa maneira de concluir, por enquanto, esta “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”. Faço isso com o coração feliz, sabendo que o que escrevi pode ter servido como um trampolim para você em sua *sadhana*, e que pode encorajá-lo a continuar sua própria meditação sobre as palavras de Gurumayi. Ofereço a você, repetidas vezes, meu agradecimento sincero pelo seu engajamento com os meus textos.

