

## Svadhya

*Svadhya* é uma prática altamente respeitada que remete ao período anterior à história registrada. Embora a palavra *svadhya* seja um termo sânscrito, esta prática é predominante em tradições religiosas e culturais em todo o mundo e é conhecida por muitos nomes diferentes. É um dos meios mais eficazes para entrar nos domínios do sagrado.

A palavra sânscrita *svadhya* é formada por duas palavras: *sva* e *adhyaya*. *Sva* significa "o eu do indivíduo" e *adhyaya* significa "estudar", "ler" e "recitar". A prática de *svadhya* tem dois aspectos: primeiro, estudar o eu individual; e segundo, estudar e recitar textos das escrituras para conhecer o Ser grandioso.

O estudo do eu do indivíduo engloba todos os aspectos do que significa ser um ser humano – nossa mente, corpo, nossa relação com todos os aspectos da vida. Este estudo, em última instância, leva ao conhecimento do Ser supremo. Para fornecer orientação e direção clara para esta jornada interior, os conhecedores da Verdade de todas as tradições nos deram a inestimável dádiva dos textos sagrados e louvaram a glória de recitá-los regularmente.

Um dos grandes benefícios de estudar essas escrituras e receber seu apoio por meio da recitação é que os alunos e os praticantes não precisam se enredar em seus próprios conceitos limitados e perguntas imaturas sobre quem são e qual é o propósito de sua vida. A sabedoria dos sábios e videntes ilumina tanto o objetivo quanto os meios para alcançá-lo.

No *Yoga Sutra*, o sábio Patanjali instrui os estudantes de yoga na prática de cinco *yama* ou restrições; e cinco *niyama*, ou observâncias. Um dos *niyama* é *svādhyāya*, o estudo e recitação das escrituras.

Ao descrever o poder do *svādhyāya*, o sábio Patanjali diz:

Através de *svādhyāya*, a união com o seu amado Senhor é alcançada.

Os Gurus do caminho de Siddha Yoga sempre deram grande importância ao *svādhyāya* como uma parte essencial do *sadhana* de Siddha Yoga. De fato, quando Baba Muktananda criou o Cronograma Diário do Ashram, ele incluiu a recitação regular de *Shri Guru Gita*, *Shri Bhagavad Gita*, *Sri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Sri Shiva Mahimnah Stotram* e muitos outros hinos.\*

---

\*Para aprender mais sobre o Siddha Yoga *svādhyāya*, você pode ler a Introdução de Baba ao livro *O Néctar do Canto*.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.