

Respire com Tranquilidade

Uma palestra de Swami Akhandananda

Sessão de Estudo Svadhyaya V

Transmissão ao vivo, em vídeo, na Sala Universal de Siddha Yoga
Sábado, 17 de outubro de 2020

Bem-vindos à Sessão de Estudo V.

Meu nome é Swami Akhandananda. Sou um monge de Siddha Yoga e ofereço seva como Diretor Gerente para estas sessões de estudo focadas em *svādhyāya*, o estudo do Ser.

Na tradição espiritual da Índia, hoje é o primeiro dia do festival de nove dias dedicado a honrar a deusa, a Devi. Este festival, chamado Navaratri, que quer dizer “nove noites”, honra a Deusa em suas três formas: Mahadurga, Mahalakshmi e Mahasarasvati.

Na Índia, Navaratri é celebrado com rituais tradicionais de adoração, recitação dos nomes sagrados da Deusa, canções e danças que honram sua sabedoria, beleza e abundância. O espírito deste festival sagrado é de alegria, devoção e gratidão pelas inúmeras formas através das quais a Shakti divina nutre nossa vida e jornada espiritual. No caminho de Siddha Yoga essas três manifestações da Deusa são reverenciadas como diferentes formas do poder divino uno, a Kundalini Shakti, que é despertado no buscador pela graça do Guru.

Uma das práticas de Siddha Yoga que nutre a *shakti* desperta e promove o progresso espiritual é *svādhyāya*, a recitação de textos das escrituras.

Em cada uma das sessões de estudo, temos examinado aspectos específicos de *svādhyāya*. O foco da sessão de hoje é a respiração, a força que mantém a vida e que é parte essencial da recitação de textos sagrados.

Baba Muktananda e Gurumayi Chidvilasananda ensinam sobre a importância da respiração correta em *svādhyāya* para que possamos experienciar o pleno poder e os benefícios desta prática. Mais adiante nesta sessão você vai aprender métodos específicos para respirar quando estiver recitando a *Shrī Guru Gītā*. Antes vou falar sobre as bases filosóficas e das escrituras que se relacionam à natureza da respiração e sua importância na *sādhana*.

Nas filosofias da Índia, *prāna* é uma palavra frequentemente usada para se referir à respiração, isto é, o processo físico de inspiração e expiração que mantém a vida em um ser humano. Entretanto, o termo *prana* tem também um significado mais amplo na tradição das escrituras indianas: ele se refere à criativa força cósmica. O sábio Kallata ensinou:

Primeiro, *samvit*, a Consciência universal,
é transformada em *prāna*.¹

Aqui Kallata descreve o primeiro passo pelo qual a Consciência suprema cria o universo. A Consciência se torna *prāna*, a força vital universal, que então cria e permeia o cosmos. Assim, o cosmos é permeado pelo *prāna*.

Em cada um de nós, *prāna* é a força vital que dá vida a todo o nosso ser e realiza muitas funções vitais. Uma de suas principais manifestações é a respiração, que nos mantém vivos. *Prāna*, assim, é a força que dá vida a nosso ser individual e também a força que cria e permeia o cosmos.

Estou expondo os ensinamentos filosóficos sobre *prāna* para que você possa se engajar em *svādhyāya* com total consciência do poder e da divindade da respiração. Quando você recita a *Shrī Guru Gītā* é o poder de sua respiração que dá a forma audível aos mantras e faz manifestar todo o poder deles. Desta forma as escrituras ensinam que *prāna* é um veículo através do qual o ser individual pode se reunir com o Ser supremo. Este é o objetivo de *svādhyāya*, o estudo do Ser. Agora vamos continuar a observar como o *prāna* funciona em nosso ser.

No *Chāndogya Upanishad*, o sábio Sanatkumāra ensina:

... tudo isto é ligado ao *prāna*,
como os raios de uma roda são ligados ao seu centro.²

O centro de uma roda é uma boa analogia para descrever como todas as diferentes partes de nosso ser são ligados ao *prāna*, incluindo nossa mente. Esta afirmação nos ajuda a entender a estreita ligação entre a respiração e a mente. Ambas são ligadas e avivadas pelo *prāna*, a força vital. O estado de uma afeta o estado da outra. Quando você regula e acalma a respiração, isso equilibra e acalma a mente. Assim, uma das formas mais fáceis e mais efetivas de aquietar a mente é regular a respiração. Este é um dos princípios essenciais por trás do *prānāyāma*.

Prānāyāma é um dos oito membros, ou estágios, da yoga descrito pelo sábio Patanjali em seu texto, o *Yogasūtra*. Nesse texto, a etimologia de *prānāyāma* é a seguinte: *prāna* se refere à respiração, e *āyāma* significa “expandir, alongar, regular, estender no espaço ou no tempo”. Assim, *prānāyāma* é regular ou controlar a respiração. O sábio Patanjali afirma que por meio do controle da respiração, a mente se torna quieta de modo que a luz do Ser pode brilhar.³

Existem muitos métodos para se fazer *prānāyāma*, ensinados nos textos de yoga como o *Yogasūtra* e o *Hatha Yoga Pradīpika*. Todas as técnicas de *prānāyāma* compartilham estes benefícios: cada vez maior capacidade e elasticidade dos pulmões, acalma e foca a mente e aumenta o fluxo de *prāna* no corpo sutil — o corpo de energia que permeia e dá vida ao corpo físico.

Uma maneira de praticar *prānāyāma* no caminho de Siddha Yoga é controlar e sincronizar nossa respiração durante a recitação de textos sagrados. Isso pode ser entendido da seguinte maneira: para recitar os versos de um texto como a *Shrī Guru Gītā* com uma voz clara e plena, você a respiração precisa ser regulada.

Os versos da *Shrī Guru Gītā* têm um ritmo e tempo específicos com o qual se sincroniza a inspiração e expiração. Essa se torna uma forma natural e tranquila de regular e equilibrar a respiração — uma forma de *prānāyāma*.

Além disso, os outros aspectos da recitação que temos estudado — a postura, a pronúncia, o olhar — todos reforçam o fluxo rítmico e equilibrado da respiração e da habilidade da mente de manter um foco calmo e constante. Isso permite à mente ficar absorta nas sílabas sagradas da *Shrī Guru Gītā* e na sabedoria que essas sílabas sagradas transmitem.

Em cada sessão de estudo você teve tempo para refletir sobre e escrever seus insights em seu diário de *sādhana*. Recentemente, várias pessoas compartilharam comigo que cinco minutos é muito tempo para elas fazerem anotações no diário. Obrigado por me informarem. Baseado em seus comentários, encurtei o tempo de anotações para três minutos.

Você pode ter se perguntado por que fazer anotações tem sido uma parte tão proeminente dessas sessões de estudo. Vou lhe contar mais sobre isso. Escrever à mão é uma maneira efetiva de compreender e reter o que você está aprendendo. Diversos estudos científicos descobriram que o ato de escrever à mão ativa áreas do cérebro que ajudam os estudantes a compreender melhor o material que estão anotando. Em três estudos, pesquisadores chegaram à conclusão de que os estudantes que anotam à mão têm um melhor desempenho em perguntas conceituais do que os estudantes que anotam em laptops.⁴

A pesquisa sugere que os movimentos delicados e controlados com precisão que são envolvidos na escrita à mão, contribuem para a ativação dos padrões mentais relacionados ao aprendizado.⁵ Mas os pesquisadores não encontraram evidências desses mesmos padrões de ativação quando os estudantes usam teclados para anotar.

Como se pode depreender dessa pesquisa, o papel que a escrita à mão tem no estudo e aprendizado é significativo. Sendo assim, eu encorajo você a incorporar a anotação feita à mão como parte de seu estudo e aprendizado e ver que benefícios você observa.

Nestas sessões de estudo você tem estudado e aprendido como *svādhyāya* purifica e expande as energias contidas nos chakras, os centros de energia sutil em seu ser. Os chakras — como você deve se lembrar, chamados por uma palavra sânscrita que denota uma roda ou forma circular — estão situados ao longo da coluna, no corpo sutil. Estes centros de energia são formados pela maneira como os canais de energia sutil, ou *nāḍīs*, estão configurados e se entrecruzam no corpo sutil. Todos os chakras se situam ao longo do canal central, chamado *sushumna nāḍī*, e estão conectados a ele. Este é o canal sutil através do qual a *kundalinī shakti* desperta flui à medida que se eleva desde o chakra situado na base da coluna até o topo da cabeça.

Até agora examinamos as características e qualidades dos chakras em ordem ascendente:

- O chakra *mūlādhāra* na base da coluna
- O chakra *svādhīsthāna*, que fica no nível do sacro
- E o chakra *manipūra* no nível do umbigo.

Hoje falarei sobre o chakra *anāhata*, que está situado no nível do coração. A palavra *anāhata* é formada pelo prefixo negativo *an-* mais a palavra *āhata*, que significa “percutido”. Então, a palavra *anāhata* significa “não percutido”.

Esse chakra é assim nomeado porque é dele que surge o som “não percutido”, o Absoluto em forma de som, ou Shabda Brahman. Esse som não percutido é a vibração eterna do Ser supremo de onde surgiu todo o universo.

Aqui está uma representação simbólica do chakra *anāhata*:



De acordo com dois textos sagrados, o *Shiva Samhita* e o *Shat Chakra Nirūpana*, o chakra *anāhata* “é vermelho vivo como a flor *bandhūka*”. As doze pétalas que o rodeiam também são vermelhas e em cada uma delas está escrito, em vermelho escuro, cada uma das doze sílabas do sânscrito.

É dito que o chakra *anāhata* é o assento da alma ou o princípio vital conhecido como *hamsa*, e também como *jīvātmā*, o ser individual. Você pode ver como esse ser individual luminoso é representado por uma pequena chama estável, brilhando no centro da mandala hexagonal.

Como este chakra é ainda mais sutil do que aqueles abaixo dele, o mesmo ocorre com o elemento associado a ele, isto é, o ar. O *bīja* ou mantra semente do chakra é *yam*, que corresponde ao elemento ar. Esse mantra semente é representado na cor cinza escuro e localizado no meio da mandala hexagonal. O veículo do mantra semente *yam* é o antílope negro, um animal conhecido por sua rapidez e leveza, qualidades associadas ao elemento ar.

Agora vou explicar a relação entre o *bīja*, ou mantra semente, e as letras em sânscrito nas pétalas do chakra. O *bīja* mantra representa o som sutil produzido pela vibração das forças deste chakra em particular. Em outras palavras, o *bīja* mantra expressa a natureza essencial do chakra. As letras sânscritas nas pétalas representam as vibrações dos entrecruzamentos dos *nādīs* para formar o chakra. Cada *nādī* tem seu próprio ritmo de vibração, que cria um som específico. O som de cada *nādī* é representado pela letra sânscrita que aparece em cada pétala.

Cada chakra também é associado com um sentido específico, o chakra *anāhata* está relacionado com o sentido do tato. O tato também está relacionado com o elemento ar, pois é através do tato que você sente a existência e o movimento do ar.

Há qualidades positivas e negativas associadas com o chakra *anāhata*. Do lado negativo estão características como ansiedade, possessividade, arrogância, languidez, vaidade, cobiça, falsidade, indecisão e lamentação. Por outro lado, qualidades positivas como empenho, discernimento, compaixão, caridade e esperança também existem aqui.

Quando o chakra *anāhata* é purificado, as qualidades negativas são transformadas em positivas – em outras palavras, em qualidades que nos ajudam a reconhecer nossa unidade com o Ser supremo.

As escrituras explicam que todas as impressões dos karmas passados de uma pessoa – ações, pensamentos e sentimentos – são guardadas no *sushumna nādī* e

nos chakras. Essas impressões obscurecem nossa verdadeira natureza, impedindo-nos de experimentar plenamente nossa divindade.

À medida em que fazemos *sādhana*, a Kundalinī Shakti começa a se mover através do *sushumna* e dos chakras, purificando-os. Como resultado da purificação do *anāhata* chakra através da *sādhana*, o *Shat Chakra Nirūpana* diz que o yogue alcança “sabedoria e glória, conquista seus órgãos dos sentidos, fica completamente absorto em meditação e expressa belas torrentes poéticas, tanto em prosa como em verso”.⁶

Quando recitamos a *Shrī Guru Gītā*, a vibração desses mantras vivos contribui para a purificação dos chakras. Essa purificação é também auxiliada pelo conhecimento que este texto transmite, de que Deus, o Guru e nosso próprio Ser são um só.

Daqui a pouco darei as instruções de alguns movimentos que preparam a mente, o corpo, a energia e, claro, a respiração, para a recitação da *Shrī Guru Gītā*. Estes movimentos vão ajudar a respirar de maneira ritmada e natural. Antes vou falar mais sobre a importância da respiração no contexto de *svādhyāya*.

Na prática de *svādhyāya*, a respiração ritmada e natural ajuda a produzir um som claro e pleno e auxilia a pronunciar as sílabas sânscritas com precisão.

A respiração confortável também ajuda a manter uma postura relaxada e equilibrada. Isso acontece porque o diafragma, o principal músculo da respiração, também estabiliza a coluna. O diafragma é um músculo grande, em forma de cúpula, localizado abaixo dos pulmões e ligado à caixa torácica, ao esterno e à parte superior da coluna lombar.

Quando você inspira o diafragma se contrai, se achata e desce, criando um espaço no peito. Quando você expira, o diafragma relaxa novamente, sobe e volta para sua posição original.

Swamiji orientou os participantes em exercício que ajudam a ficar consciente do diafragma e os músculos que apoiam sua função. Os participantes foram convidados a se levantarem. Gauri Maurer, uma musicista de Siddha Yoga, demonstrou enquanto Swamiji descrevia os movimentos.

Elevação dos Braços

Fique de pé, com os pés paralelos e separados na distância da largura do quadril.

Sinta o peso do corpo igualmente equilibrado sobre os dois pés.

Daqui a pouco você vai abrir e elevar os braços lateralmente e depois acima da cabeça. Eleve os braços somente até a altura que for confortável para você. Se puder elevá-los apenas até a altura dos ombros, tudo bem.

Agora, inspire elevando os braços lateralmente e acima da cabeça, sentindo as costelas se expandindo para os lados, na frente e nas costas.

Expire abaixando lateralmente os braços.

Novamente, eleve os braços na inspiração.

Expire descendo os braços nas laterais.

Mais uma vez, inspire elevando os braços acima da cabeça e expire descendo pelas laterais.

Respire naturalmente algumas vezes.

Regular a Respiração

Agora coloque uma das mãos um pouco acima do umbigo, na altura da parte inferior da caixa torácica.

Com a boca aberta, faça uma inspiração natural tranquila pela boca e expire novamente.

Faça isto algumas vezes, observando como suas mãos se movem para dentro e para fora enquanto você respira. Este movimento acontece pela ação do diafragma movendo-se para baixo e depois relaxando de volta em sua posição original.

Deixe sua mente conectar-se com esse movimento ritmado enquanto inspira e expira pela boca três vezes.

Agora pode parar e deixar os braços relaxarem nos lados.

Normalmente, respirar é um processo automático e ritmado, assim como as batidas do coração. Você não precisa pensar sobre isso para que ela aconteça.

Entretanto com o diafragma também podemos fazer a respiração funcionar com um comando. Utilizando os músculos do abdome e da caixa torácica, podemos regular o volume de ar que inalamos e a velocidade de nossas inspirações e expirações. Isto se chama “controle da respiração”.

Agora darei instruções para você entrar em contato com esses outros músculos que apoiam a função do diafragma e do processo respiratório.

Coloque uma das mãos na parte inferior da caixa torácica.

Coloque a outra mão na parte inferior do abdome, abaixo do umbigo.

Com a boca aberta faça uma inspiração tranquila. Deixe o ar fluir para dentro, até onde a sua mão está, sobre as costelas.

E expire.

Inspire novamente e sinta o movimento das costelas se expandindo.

Expire e sinta as costelas retornando à sua posição original.

Inspire e expire três vezes com a mente focada nesses movimentos.

Agora pode relaxar as mãos e sentar-se novamente.

Eu pedi para vocês respirarem com a boca aberta. A explicação disso é que assim ela está pronta para cantar.

Também é importante respirar mantendo a garganta aberta, permitindo, assim, que o ar flua de forma fácil, silenciosa, profunda e eficiente, sem pressa.

Agora, faça algumas inalações e, ao mesmo tempo, pense nas palavras *garganta aberta*.

Pode parar.

Deu para perceber a ausência de sons e de tensão no tórax e na garganta? Talvez você também tenha notado que o ar fluiu mais facilmente para a parte inferior dos pulmões.

Apoiar a Respiração

Agora que já lhes orientei sobre como regular a respiração, vou explicar três formas de apoiar a respiração durante *svādhyāya*. Ou seja, maneiras de se sustentar o corpo para manter um processo respiratório regulado e ritmado:

Em primeiro lugar, conforme vai recitando, sente-se em uma postura equilibrada, para que haja um amplo espaço no corpo para o ar entrar e sair.

Segundo, depois de cada inspiração, mantenha a caixa torácica levemente expandida.

E, terceiro, deixe os músculos abdominais relaxados.

Gurumayi e Baba ensinam que respirar adequadamente, da maneira ritmada e regulada que utilizamos ao praticar *svādhyāya*, é uma forma de *prānāyāma*. *Prānāyāma* tem muitos benefícios e, por sua vez, ele também apoia nossa prática de *svādhyāya* de várias maneiras.

Então, qual é o ritmo da respiração ao se recitar a *Shrī Guru Gītā*? Mais especificamente, quando devemos inspirar? É isto que vamos examinar agora. Primeiro vou explicar, depois você vai praticar.

Exceto os versos que cantamos juntos, ao recitar a *Shrī Guru Gītā*, você canta metade de cada verso. Cada metade de verso é recitada em uma única respiração. Para quem lê a transliteração em inglês, metade de um verso corresponde a duas linhas, ou seja, uma respiração é feita para cada duas linhas.

Há um momento específico para se inalar, e que permite que haja tempo o suficiente para uma inspiração completa. Ao fazer uma inspiração completa, é possível recitar sua parte do verso com uma única respiração, com tranquilidade.

Vamos agora usar o verso 109 da *Shrī Guru Gītā* para fazer este exercício. O verso está a seguir, não há necessidade de se usar o livro de canto. O verso será apresentado em duas formas, em *devanāgarī* e na transliteração romana. Acompanhe a versão com que estiver acostumado.

Clicar no reprodutor de vídeo no original em inglês para ouvir e acompanhar as instruções.

Como foi o exercício? Será que sua respiração começou a fluir no ritmo da recitação? Será que você experienciou que esta é uma forma de *prānāyāma*, uma regulação consciente da respiração?

Conforme você praticar, esta forma de respirar durante a recitação da *Shrī Guru Gītā* vai se tornar mais natural. E cada pessoa respira um pouco diferente, portanto você pode tentar ajustar o ritmo para que ver qual é mais fácil. Por exemplo, você pode perceber que pessoalmente para você é melhor inspirar um pouquinho antes, ou depois, do momento em que eu indiquei no exercício.

Os participantes aplicaram o que aprenderam sobre respiração à recitação dos versos 94 a 122 da Shrī Guru Gītā. Em seguida, anotaram suas observações e experiências a respeito da prática dos métodos de controle e apoio da respiração.

Gostaria de recapitular os tópicos que você aprendeu nesta sessão de estudo:

- a base filosófica da respiração, *prāna*, e sua relevância na recitação de textos sagrados
- as características e qualidades do *anāhata* chakra
- métodos para controlar e apoiar a respiração
- o momento certo para inspirar durante a recitação da *Shrī Guru Gītā*, para sua maior eficácia

Swami ji então concluiu a sessão de estudo.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

-
- ¹ *Pratyabhijñāhṛdayam*, no comentário ao sutra 17; Jaidev Singh, *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-recognition* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982), p. 93.
- ² *Chāndogya Upanishad*, 7.15.1; Patrick Olivelle, *Upanishads: A New Translation* (Oxford, England: Oxford University Press, 1996), p. 163.
- ³ *Patanjali Yoga Sutra*, 2.52; © 2020 SYDA Foundation
- ⁴ Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer, “The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking,” *Psychological Science*, April 23, 2014.
- ⁵ Eva Ose Askvik, F R Ruud van der Weel, and Audrey L H van der Meer, “The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults,” *Frontiers in Psychology*, July 28, 2020.
- ⁶ *Shat Chakra Nirupana*, 22–27; © 2020 SYDA Foundation.