

Perguntas e respostas sobre *Svadhyaya*

com Swami Akhandananda,

professor das Sessões de Estudo *Svadhyaya*

Ouvi dizer que parte dos benefícios da recitação da *Shri Guru Gita* provém do som das sílabas conforme as recitamos. Qual é o efeito de recitar o texto em silêncio?

Apesar de ser mais aconselhável recitar a *Shri Guru Gita* em voz alta, devido aos efeitos benéficos dos sons físicos do mantra, também é benéfico recitar o texto mentalmente. Quando você produz o som de cada sílaba em sua mente de forma inaudível, você está criando uma ressonância sutil e, ao mesmo tempo, real do mantra em todo seu ser, e isso resulta num grande benefício. As pessoas realizam as práticas em diferentes circunstâncias e às vezes não é possível recitar o texto em voz alta.

Às vezes me encontro numa situação em que recitar a *Shri Guru Gita* em voz normal não é possível. Tudo bem se eu recitar sussurrando?

Tudo bem recitar a *Shri Guru Gita* com uma voz suave ou silenciosamente, se isso for apropriado para a circunstância em que você estiver, e se for possível e saudável para sua voz. Entretanto, por favor, saiba que sussurrar pode forçar sua voz. Portanto, quando não for possível recitar com sua voz natural plena, recomendo que você recite com uma voz suave ou silenciosamente.

Você pode explicar o processo da respiração na recitação da *Shri Guru Gita*?

Para uma recitação fácil, respire pela boca enquanto permite que a garganta fique relaxada e aberta. Reserve bastante tempo para inspirar antes de cantar, ou seja, comece a inspirar com tempo suficiente antes de cantar para

que sua respiração não fique acelerada. Você pode consultar minhas instruções das Sessões de Estudo *Svādhyāya* para praticar isso.

Existem vários benefícios em respirar dessa maneira. Respirar cedo e com a garganta aberta e relaxada mantém as cordas vocais livres de qualquer tensão. Respirar pela boca é a maneira mais eficiente de inspirar o ar para cantar – e permite que a garganta se abra e as cordas vocais relaxem. De forma geral, respirar antecipadamente prepara a voz para liberar o som, de maneira parecida com pegar um instrumento musical e colocá-lo no lugar antes de começar a tocá-lo. Respirar dessa maneira também é uma forma de *pranayama* – a prática de respirar de forma rítmica e regulada – neste caso, alongando e controlando a respiração. A respiração regular estabiliza a mente, aumentando o foco da pessoa na recitação.

Se estiver usando uma transliteração de quatro linhas para recitar, você vai respirar da seguinte forma:

- Depois de completar a metade da estrofe que está recitando, continue a expirar suavemente até começar a próxima inspiração.
- Comece a inspirar alguns momentos antes de cantar – ou seja, mais ou menos na metade da linha anterior. Com o tempo, conforme você pratica, seu corpo aprenderá e desenvolverá seu próprio ritmo confortável. Você pode achar que é mais natural inspirar um pouco mais cedo ou um pouco mais tarde. Cada pessoa tem uma capacidade e um ritmo respiratório diferentes, portanto, faça o que for mais confortável para você. O ponto principal é dar a si mesmo tempo suficiente para inspirar tranquilamente antes de começar a recitar sua metade do verso.

Existem algumas estrofes na *Shri Guru Gita* em que todos recitam todas as quatro linhas da estrofe (em vez de recitar uma metade ou a outra). Ao recitar essas estrofes, em que pontos devo respirar?

Para essas estrofes, muitas pessoas percebem que é confortável respirar no final da segunda e da quarta linha da transliteração. É proveitoso inspirar pela boca com a garganta aberta e relaxada. Respirar desta maneira permite que você inspire ar suficiente de forma confortável e eficiente. Dito isso, por favor, siga a frequência e o ritmo da respiração que seja confortável para você.

No caso de estar recitando a *Shri Guru Gita* sozinho, sem uma gravação – e, portanto, recitando as duas metades de cada estrofe – como devo ajustar minha respiração?

Quando você está recitando cada estrofe da *Shri Guru Gita* por inteiro, é importante respirar onde for mais confortável para você. Pode começar observando como funciona respirar no meio e no final de cada estrofe – ou seja, ao final da segunda e da quarta linha da transliteração. Essas respirações podem ser tão longas quanto for necessário para você sentir que o ritmo está confortável e que você não está forçando de forma alguma ao recitar o texto.

Se for difícil recitar o texto inteiro, outra possibilidade é recitar metade de cada estrofe em voz alta e a outra metade mentalmente. Isso dará algum descanso para sua voz ao longo da recitação.

Qual é a importância de saber o significado dos versos da *Shri Guru Gita* à medida que os recito? Quando estou recitando, é recomendável que, ao mesmo tempo, leia a tradução dos versos?

É importante que você aprenda e estude o significado dos versos da *Shri Guru Gita*. Além de ser um hino sagrado que você pode recitar, é também uma escritura profunda. Estudando seus versos, você pode aprender sobre a natureza do Guru e do caminho que o Guru ensina. Entretanto, não é necessário ler a tradução enquanto está recitando o texto – seu foco principal é recitar as sílabas sânscritas.

Eu recomendo que você reserve tempo para aprender e estudar o significado do texto antes ou depois da recitação. Você pode se concentrar em um ou vários versos por vez lendo a tradução e refletindo sobre seu significado. Pode também acontecer que, enquanto está recitando, sua atenção seja atraída para um verso em particular. Se isso acontecer, faça uma anotação mental do verso, retorne a ele quando terminar a recitação e explore seu significado. Com o tempo, ao estudar desta forma, você será capaz de manter a consciência do significado dos mantras enquanto os estiver recitando.

Minha voz fica cansada e minha garganta fica irritada depois de recitar o texto inteiro da *Shri Guru Gita*. O que posso fazer para fortalecer minha voz? E é benéfico recitar, por exemplo, trinta estrofes por vez, com pausas de alguns dias entre as recitações?

Como em qualquer atividade, é importante iniciar de onde você está e então desenvolver resistência e habilidade, gradualmente, com cuidado. Se você não está habituado a cantar ou recitar com regularidade, comece gradativamente. A voz nunca deve incomodá-lo enquanto recita, nem você deve experimentar nenhuma irritação depois. É sempre melhor recitar apenas o quanto for confortável para você, sabendo que há sempre um grande benefício em qualquer recitação que possa fazer.

Você pode fortalecer sua voz recitando apenas alguns versos em voz alta e depois acrescentar até mesmo apenas um verso a cada dia ou semana. Com o passar do tempo, quando não mais sentir desconforto, você saberá que sua resistência vocal está aumentando. Se você tiver alguma limitação física, algum desconforto ou outra condição que possa afetar sua habilidade de recitar a *Shri Guru Gita*, por favor, siga a orientação de seu médico ou outro profissional de saúde.

Existem outras maneiras de praticar *svādhyāya* diariamente, caso eu não tenha tempo suficiente na minha agenda para recitar todo o texto da *Shri Guru Gita*?

Sim, existem muitas maneiras de praticar *svādhyāya* diariamente, de acordo com a sua agenda. O principal é tornar *svādhyāya* uma prática regular, diária se possível, mesmo que seja por quinze ou vinte minutos. É a regularidade que gera os maiores frutos. Depois de estabelecer uma prática regular, você pode descobrir que dá para aumentar o tempo em alguns minutos e que é possível recitar mais alguns versos da *Shri Guru Gita*.

Aqui estão algumas sugestões para começar:

- Reserve um tempo para recitar todo o texto da *Shri Guru Gita* uma ou duas vezes por semana, quando lhe for conveniente. Você pode usar a gravação disponível no website do caminho de Siddha Yoga.
- Nos dias em que não tiver tempo para recitar todo o texto, selecione cerca de trinta versos para recitar, o que pode ser feito em dez ou quinze minutos. Depois de seis dias fazendo isso todos os dias, terá recitado todo o texto.
- Se sua agenda permitir, você pode, silenciosamente, ler e estudar o significado dos versos que recitou quando tiver um intervalo de alguns minutos em seu dia para sentar-se em silêncio e se concentrar.

Ouvi dizer que recitar a *Shri Guru Gita* com uma intenção específica é benéfico e poderoso. Como faço para criar uma intenção antes da minha recitação?

A *Shri Guru Gita* de fato contém o poder benéfico de conceder bênçãos e trazer mudanças positivas dentro de nós e em nosso ambiente. Portanto, muitos Siddha Yogues criam uma intenção para sua recitação com intuito de direcionar o poder desse texto para um fim específico. Uma maneira de fazer isso é dedicando alguns minutos, antes de começar sua recitação, para voltar sua atenção para o interior e entrar em contato com a intenção de seu coração. Então, você pode articular sua intenção na forma de uma frase. Você pode fazer isso mentalmente ou, se desejar, pode escrever.

No caminho de Siddha Yoga, as intenções que criamos são sempre para nossa evolução, a de outros e do mundo onde vivemos. Por exemplo, você

pode invocar bênçãos para progredir em sua *sadhana*. Ou pode ter a intenção de invocar bênçãos para aprimorar o mundo – bênçãos pela paz, proteção ou por um maior senso de harmonia entre as pessoas. Depois de articular sua intenção, mantenha-a em sua consciência por alguns momentos enquanto a oferece a Deus e ao Guru para a sua realização. Então, mantendo sua intenção no coração, comece sua recitação da *Shri Guru Gita*.

Ao praticar *svādhyāya*, tendo a balançar um pouco para a frente e para trás, uma coisa que, na verdade, gosto. Está tudo bem ou é melhor manter uma postura estável? Às vezes, quando me concentro mais profundamente, por exemplo na vibração das sílabas ou no som das vogais, meu corpo fica quieto.

Muitas pessoas percebem que seu corpo começa a balançar suavemente durante a recitação. Esse movimento é frequentemente uma resposta natural. Dito isso, é significativo o fato de você observar como, quando seu foco é mais profundo, sua postura às vezes pode se tornar mais estável e serena. Embora não haja nenhuma regra sobre isso, você pode experimentar como uma postura estável, porém dinâmica, pode ajudá-lo a manter o foco concentrado na recitação. Afinal, o propósito de se sentar em uma postura alinhada e estável é ajudar a focar a mente.

De que maneiras posso contemplar e estudar os versos da *Shri Guru Gita* para entender melhor seu significado?

Reservar tempo para contemplar e estudar os versos da *Shri Guru Gita* aprimora sua prática de *svādhyāya*, o estudo do Ser.

Aqui está uma abordagem recomendada:

- Selecione uma estrofe que lhe interessa, que deseja compreender mais plenamente.
- Recite a estrofe algumas vezes em voz alta.
- Leia também a tradução em voz alta.
- Em seguida, faça exercícios como estes:

- Pergunte a si mesmo: *O que eu entendo ou sei sobre esta estrofe?* Reflita e anote alguns pontos em seu diário sobre isso.
- Pergunte a si mesmo: *o que, especificamente, quero entender mais profundamente sobre esta estrofe?* Articule o mais claramente e especificamente possível o que deseja aprender e compreender.
- Depois de articular sua pergunta, você pode achar proveitoso procurar palavras-chave ou conceitos da estrofe ou da sua pergunta no dicionário, nos livros de Siddha Yoga e/ou no site do caminho de Siddha Yoga – por exemplo, no glossário.

Contemplar os versos da *Shri Guru Gita* pode produzir *insights* e sabedoria profunda para cada aspecto de sua *sadhana*. Se quiser aprender e praticar com um processo de contemplação mais profundo, você pode aplicar o método de contemplação em cinco passos ensinado no *Curso Siddha Yoga para Estudo em Casa: O Poder da Contemplação de Siddha Yoga*.

Todos os textos recitados no caminho de Siddha Yoga têm a mesma importância, ou devo focar em aprender como recitar certos textos em vez de outros?

Cada texto exalta a sabedoria e os atributos de uma divindade específica – cada uma delas, uma forma de Deus. Por exemplo, a *Shri Bhagavad Gita* glorifica o Senhor Krishna, o *Shri Vishnu Sahasranama* louva o Senhor Vishnu, o *Shri Rudram* honra Rudra, o *Shri Shiva Mahimna Stotram* exalta o Senhor Shiva e a *Shri Guru Gita* expõe a grandeza de Shri Guru. A recitação de qualquer um desses textos confere os muitos benefícios de *svādhyāya*. Dito isso, no caminho de Siddha Yoga, Shri Guru é nosso professor mais amado; foi ela quem nos deu a dádiva incomparável de *shaktipat diksha* – o despertar da Kundalini Shakti – que nos permite realizar a *sadhana* e progredir em nossa jornada espiritual. Portanto, eu recomendaria aprender a recitar a *Shri Guru Gita* antes de aprender os outros textos. Você pode aprender mais sobre a *Shri Guru Gita* lendo a exposição de Swami Shantananda, *A importância da Shri Guru Gita no caminho de Siddha Yoga*.

O que posso fazer para aprimorar minha pronúncia da *Shri Guru Gita*?

Uma das melhores maneiras de refinar a pronúncia é recitar o texto regularmente, dando uma atenção especial aos diacríticos que constam da transliteração. Se não tem certeza sobre como os diversos diacríticos são pronunciados, você pode ver o guia de pronúncia no final de *O Néctar do Canto* ou estudar o guia de pronúncia no website do caminho de Siddha Yoga. Uma vez que existem tantas sílabas diferentes para se pronunciar, talvez você queira focar em um único tipo de cada vez. Isto significaria dar uma atenção especial, por exemplo, às vogais longas até que você tenha se tornado proficiente e, depois, talvez avançar para as consoantes aspiradas (aquelas com um “h”) ou para algum outro aspecto da pronúncia.

Ainda outra ajuda para refinar a pronúncia de qualquer texto de *svādhyāya* é anotar as palavras e sílabas que você tenha dificuldade de pronunciar corretamente e então dedicar um tempo para recitar a palavra ou linha do texto *lentamente* diversas vezes, até que esteja confortável para você pronunciá-la corretamente em um ritmo normal.

Uma terceira maneira de aprimorar sua pronúncia é uma técnica que você pode empregar sempre que estiver recitando com a gravação no website do caminho de Siddha Yoga. Você pode ouvir atentamente o grupo recitando a outra metade do verso e aprender com a pronúncia deles.

O que devo fazer quando meus olhos se cansam de focar no texto da *Shri Guru Gita*?

Primeiro, verifique se seu olhar está focado confortavelmente no texto, sem qualquer tensão nos olhos ou músculos da face. Permitir que seus olhos e músculos da face fiquem suaves e relaxados vai ajudá-lo a manter o olhar confortável por um período mais longo.

Se notar que seus olhos ainda estão ficando cansados durante a recitação, enquanto ouve a outra metade do verso você pode mover seu olhar para algo mais distante por alguns segundos, por exemplo, uma árvore do lado

de fora da janela. Mudar o foco para algo mais distante pode renovar a habilidade de seus olhos para focar. Também pode tentar fechar os olhos por alguns segundos. Novamente, a orientação principal é manter seu olhar relaxado ao focar no texto.

Quando minha mente começa a vagar durante a recitação da *Shri Guru Gita* ou de outros cantos, como posso apoiar minha mente para focar na recitação?

Aprender como manter a atenção na prática de *svādhyāya* requer prática constante e persistente, tal como para meditação ou *mantra japa*. Todas as vezes que notar que a mente está se focando em algo que não a recitação do texto, gentilmente volte a atenção da mente para o texto. Você pode fazer isso levando sua atenção para um aspecto específico da recitação, por exemplo, renovando seu olhar nas sílabas, lembrando-se de sua intenção para recitar a *Shri Guru Gita* ou ouvindo com mais atenção o som das outras vozes recitando o texto. Com paciência, traga sua atenção de volta para aquilo que você ama em relação à prática e gradualmente sua mente será capaz de se concentrar por períodos mais longos. A certo ponto você poderá notar que uma doçura e uma alegria surgem quando a mente está em um estado focado. Lembrar à mente como essa sensação é maravilhosa também pode aumentar sua habilidade de permanecer focado.

Sou novato na prática de recitação da *Shri Guru Gita* e fico preocupado de cometer erros, quando recitando com outros. O que devo fazer?

As pessoas com as quais você está recitando muito provavelmente tiveram uma questão semelhante quando começaram esse mesmo processo de aprendizagem. Se for uma de suas primeiras recitações da *Shri Guru Gita*, então primeiro acompanhe enquanto lê o texto silenciosamente. Quando se sentir pronto, comece pronunciando as palavras silenciosamente em sua mente. Quando isso for confortável, recite as palavras em voz mais suave, tomando cuidado para não forçar a voz ao fazê-lo.

Uma outra forma ótima de aprender é praticar sozinho, com a gravação do website do caminho de Siddha Yoga. Lembre-se de que cometer erros é uma parte importante de qualquer processo de aprendizagem, da mesma forma que um bebê cai quando está aprendendo a andar. Assim, abrace a atitude de quem está aprendendo! Mesmo que ainda não seja capaz de pronunciar todas as sílabas, ainda assim está recebendo os benefícios de *svādhyāya* pelo seu esforço sincero em focar e aprender a recitar este texto sagrado.

Por que meditamos após recitar um texto como a *Shri Guru Gita*?

Svādhyāya é o estudo do Ser por meio da recitação de textos sagrados. Essa prática foca nossa mente, respiração, voz, coração e corpo na compreensão e percepção do Ser. Devido a esse foco, quando a recitação termina, nossa atenção repousa naturalmente no interior, e todo o nosso ser ressoa com a energia sagrada dos mantras que recitamos. Neste momento, é benéfico direcionar nosso estado intensificado de foco para dentro, em direção ao Ser, meditando por alguns minutos. Este breve período de quietude também permite que a energia, a vibração, dos mantras seja assimilada em nosso ser, de modo que se torne parte de nós. Meditar no final de *svādhyāya* é uma parte significativa e preciosa da prática porque nos permite reconhecer mais claramente os benefícios da recitação e absorver o que aprendemos e experimentamos.

