

## **Preguntas y respuestas acerca del *Svadhyaya***

*con Swami Akhandananda, profesor de las Sesiones de Estudio sobre Svadhyaya*

**He escuchado que parte de los beneficios de recitar la *Shri Guru Gita* se deriva del sonido de las sílabas que se recitan. ¿Cuál es el efecto de recitar el texto silenciosamente?**

Aunque es preferible recitar la *Shri Guru Gita* en voz alta, por los efectos benéficos de los sonidos físicos de los mantras, también es benéfico recitar el texto mentalmente. Cuando produces el sonido de cada sílaba de modo inaudible en tu mente, estás generando una resonancia sutil, pero verdadera, de los mantras en tu ser entero, y esto brinda un gran beneficio. Cada persona está llevando a cabo sus prácticas en diferentes circunstancias, y a veces no es posible recitar el texto en voz alta.

**Algunas veces estoy en una situación en la que no me es posible recitar la *Shri Guru Gita* con un volumen normal de voz. ¿Está bien recitarla susurrando?**

Está bien recitar la *Shri Guru Gita* en voz baja o silenciosamente, si ello resulta apropiado para las circunstancias en las que te encuentras, tomando en cuenta lo que sea posible y saludable para tu voz. Sin embargo, por favor, considera que susurrar puede tensar tu voz. Por lo tanto, cuando no te sea posible recitar con el volumen natural de tu voz, te recomiendo hacerlo en voz baja o en silencio.

**¿Puede explicar cómo es el proceso de la respiración durante la recitación de la *Shri Guru Gita*?**

Para recitar de modo natural, respira por la boca, permitiendo que la garganta esté relajada y abierta. Date bastante tiempo para inhalar antes de cantar, es

decir, comienza por inhalar suficiente aire con antelación para que cuando cantes tu aliento no se sienta apresurado. Puedes remitirte a mis instrucciones pasadas de las Sesiones de Estudio de *Svādhyāya* para practicar.

Los beneficios de respirar de esta manera son múltiples. Respirar oportunamente y con la garganta relajada y abierta permite que las cuerdas vocales estén libres de tensión. Respirar por la boca es el modo más eficiente de tomar aire para cantar y permite que la garganta esté abierta y, las cuerdas vocales, relajadas. Sobre todo, respirar con anticipación prepara la voz para liberar el sonido; es como tomar un instrumento musical y acomodarlo en la posición correcta antes de comenzar a tocarlo. Respirar de esta manera es también una forma de *pranayama* –la práctica de respirar de modo rítmico y regulado–, en este caso alargando y controlando la respiración. La respiración regulada estabiliza la mente, incrementando así nuestro enfoque en la recitación.

Si estás recitando la transliteración de cuatro renglones, debes respirar como a continuación se describe:

- Después de completar la media estrofa que estás recitando, continúa exhalando con suavidad hasta que inicies la siguiente inhalación.
- Comienza inhalando algunos momentos antes de que empezar a cantar; es decir, aproximadamente a la mitad del renglón anterior. Con el tiempo, conforme avances en tu práctica, tu cuerpo aprenderá y desarrollará su propio ritmo. Puede ser que te resulte más natural inhalar un poco antes o un poco después. Cada persona tiene una capacidad respiratoria y un ritmo diferentes, así que, por favor, haz lo que te sea más cómodo. El punto principal es darte el tiempo suficiente para hacer una inhalación natural antes de comenzar a recitar la mitad de la estrofa que te toca.

**Hay algunas estrofas en la *Shri Guru Gita* en las que todos recitan los cuatro renglones (en vez de recitar una mitad o la otra). Al recitar estas estrofas, ¿en qué momentos debo respirar?**

Respecto de estas estrofas, muchas personas reportan que es natural respirar al final del segundo y cuarto renglón de la transliteración. Ayuda inhalar por la boca con la garganta abierta y relajada. Al respirar de esta manera, te permites tomar suficiente aire cómoda y eficientemente. Aclarado este punto, por favor, sigue la frecuencia y el ritmo de respiración que sea natural para ti.

**Si estoy recitando la *Shri Guru Gita* solo y sin apoyo de la grabación –y, por lo tanto, recitando ambas mitades de cada estrofa–, ¿cómo debo ajustar mi aliento?**

Cuando recitas completa cada estrofa de la *Shri Guru Gita*, es importante respirar en donde te sea más fácil. Puedes empezar probando cómo te funciona respirar a la mitad y al final de cada verso, es decir, al final del segundo y cuarto renglones de la transliteración. Las respiraciones pueden ser tan largas como lo requieras, de tal manera que sientas que el ritmo es cómodo y que no te estás forzando de modo alguno para recitar el texto.

Si recitar el texto completo te resulta difícil, otra posibilidad es recitar la mitad de cada estrofa en voz alta y la otra mitad en tu mente. Esto le dará descanso a tu voz a lo largo de la recitación.

**¿Qué tan importante es conocer el significado de las estrofas que recito? Cuando recito la *Shri Guru Gita*, ¿es recomendable leer la traducción de las estrofas al mismo tiempo?**

Es importante aprender y estudiar el significado de las estrofas de la *Shri Guru Gita*. Además de ser un himno sagrado que puedes recitar, es también una escritura de gran profundidad. Al estudiar sus estrofas, puedes aprender acerca de la naturaleza del Guru y el camino que el Guru enseña. Sin embargo, no es necesario leer la traducción durante la recitación; tu enfoque principal debe ser recitar las sílabas sánscritas.

Te recomiendo destinar algún tiempo para aprender y estudiar el significado del texto antes o después de tu recitación. Puedes centrarte en una o varias estrofas cada vez, leyendo la traducción y reflexionando sobre su significado. Puede suceder también que, mientras recitas, tu atención se sienta atraída por una estrofa en particular. Si es así, toma nota mental de la estrofa y vuelve a ella cuando hayas terminado tu recitación para reflexionar sobre su significado. Al estudiar de esta manera, con el tiempo serás capaz de mantener la conciencia del significado de los mantras mientras los recitas.

**Mi voz se cansa y mi garganta se siente irritada después de recitar el texto completo de la *Shri Guru Gita*. ¿Qué puedo hacer para fortalecer mi voz? ¿Es benéfico recitar, por ejemplo, treinta estrofas, con pausas de algunos días entre las recitaciones?**

Como con cualquier actividad, es importante iniciar desde donde estás y luego aumentar la resistencia y la habilidad de manera gradual y cuidadosa. Si no estás acostumbrado a cantar o recitar regularmente, empieza con suavidad. La garganta nunca debe doler cuando recitas, y tampoco debes sentirla irritada después de la recitación. Es mejor recitar solo cuanto te sea cómodo, sabiendo que obtienes un gran beneficio de cualquier recitación que puedas hacer.

Puedes fortalecer tu voz recitando solo unas cuantas estrofas en voz alta; después, puedes agregar una estrofa por día o por semana. Con el tiempo, cuando ya no sientas malestar, sabrás que tu fuerza vocal está incrementándose. Si tienes alguna limitación física en particular, alguna molestia o afección que pueda influir en tu habilidad para recitar la *Shri Guru Gita*, por favor, sigue la recomendación de tu médico o terapeuta.

**¿Existen otras maneras en las que puedo practicar *svādhyāya* diariamente si no tengo suficiente tiempo en mi horario para recitar el texto completo de la *Shri Guru Gita*?**

Sí, existen muchas maneras en las que puedes practicar *svādhyāya* diariamente en función de tus horarios. Lo principal es hacer del *svādhyāya* una práctica regular, diaria si es posible, aun si solo es por 15 o 20 minutos. La constancia es la que otorga el fruto más grande. Después de establecer una práctica consistente, podrías notar que puedes incrementar el tiempo unos minutos y recitar algunas estrofas más de la *Shri Guru Gita*.

Aquí te brindamos algunas sugerencias para iniciar tu práctica:

- Programa tiempo para recitar el texto completo de la *Shri Guru Gita* una o dos veces a la semana, cuando te sea conveniente. Puedes usar la grabación del sitio web del sendero de Siddha Yoga.
- Los días que no tengas tiempo de recitar el texto completo, selecciona, por ejemplo, treinta estrofas para recitar, lo cual puedes hacer en 10 o 15 minutos. Después de seis días de hacer esto diariamente, habrás recitado el texto completo.
- Si tu horario te lo permite, puedes leer silenciosamente y estudiar el significado de las estrofas que recitaste cuando tengas unos minutos libres en tu día para sentarte tranquilamente y concentrarte.

**He escuchado que recitar la *Shri Guru Gita* con una intención específica es benéfico y poderoso. ¿Qué hago para crear una intención antes de mi recitación?**

La *Shri Guru Gita* trae consigo el poder benéfico para otorgar bendiciones y generar cambios positivos en nosotros mismos y en nuestro ambiente. Por ello, muchos siddha yoguis crean una intención para recitarla y así dirigen el poder de este texto hacia un fin particular. Una manera de hacer esto es tomarse unos momentos antes de iniciar la recitación para dirigir tu atención hacia el interior y entrar en contacto con la intención del corazón. Entonces, puedes articular tu intención en una frase o enunciado. Puedes hacerlo mentalmente o, si lo deseas, puedes escribirlo.

En el sendero de Siddha Yoga, las intenciones que creamos son siempre para enaltecernos a nosotros mismos, a otros y al mundo en el que vivimos. Por ejemplo, puedes invocar bendiciones para el progreso de tu *sādhana*. O puedes tener la intención de invocar bendiciones para enaltecer al mundo, es decir, bendiciones por la paz, la protección o para que haya un mayor sentido de armonía entre la gente. Después de articular tu intención, mantenla en tu conciencia por unos momentos, ofrécela a Dios y al Guru para que se cumpla. Entonces, manteniendo tu intención en el corazón, empieza a recitar la *Shri Guru Gita*.

**Cuando practico *svādhyāya*, tiendo a mecerme hacia atrás y hacia adelante un poco, lo cual disfruto. ¿Está bien o es mejor mantener una postura firme? Algunas veces, cuando me centro más profundamente, por ejemplo en la vibración de las sílabas o en el sonido de las vocales, mi cuerpo se aquieta.**

Mucha gente nota que su cuerpo empieza a mecerse suavemente durante la recitación. Este movimiento es una respuesta natural. Ahora bien, es significativo que hayas notado cómo cuando tu enfoque es más profundo tu postura se vuelve más firme y serena. Aunque no haya reglas al respecto, puedes hacer el experimento y ver cómo una postura física firme pero dinámica puede ayudarte a mantener el enfoque en la recitación. Después de todo, el propósito de sentarse en una postura alineada y firme es ayudar a centrar la mente.

**¿De qué maneras puedo contemplar y estudiar las estrofas de la *Shri Guru Gita* para entender mejor su significado?**

Reservar tiempo para contemplar y estudiar las estrofas de la *Shri Guru Gita* refuerza tu práctica del *svādhyāya*, el estudio del Ser.

A continuación te recomendamos una manera de abordarla:

- Selecciona una estrofa que te interese o quieras entender más profundamente.
- Recita la estrofa unas cuantas veces en voz alta.
- Lee la traducción en voz alta también.
- Entonces, haz ejercicios como estos:
  - Pregúntate, *¿qué entiendo de esta estrofa?* Reflexiona y escribe en tu diario personal al respecto.
  - Pregúntate, *¿qué más quiero entender sobre esta estrofa?* Articula en palabras, de la manera más clara y específica que puedas, lo que deseas aprender y comprender.
- Una vez que hayas articulado tu pregunta, puede ser de utilidad buscar palabras clave o conceptos de las estrofas o de tu pregunta en el diccionario, en libros de Siddha Yoga y/o en el sitio web de Siddha Yoga (por ejemplo, en el glosario).

La contemplación de las estrofas de la *Shri Guru Gita* puede producir revelaciones profundas y sabiduría para cada aspecto de tu *sádhana*. Si quieres aprender y practicar un proceso de contemplación más profundo, puedes usar el método de contemplación de cinco pasos que se enseña en el *Curso de Estudio en Casa de Siddha Yoga: El Poder de la Contemplación de Siddha Yoga*.

**¿Los textos que se recitan en el sendero de Siddha Yoga tienen todos la misma importancia o debo centrarme en aprender a recitar ciertos textos más que otros?**

Cada texto exalta la sabiduría y los atributos de una deidad específica, cada una de las cuales es una forma de Dios. Por ejemplo, la *Shri Bhagavad Gita* glorifica al Señor Krishna, el *Shri Vishnu Sahasranama* alaba al Señor Vishnu, el *Shri Rudram* honra a Rudra, el *Shri Shiva Mahimna Stotram* exalta al Señor Shiva y la *Shri Guru Gita* expone la grandeza de Shri Guru. Recitar cualquiera de estos textos confiere los beneficios del *svādhyāya*, que son muchos. Ahora bien, en el sendero de Siddha Yoga, Shri Guru es nuestra amada maestra; es ella quien nos ha dado el inigualable regalo de *shaktipat diksha*, el despertar de Kundalini

Shakti, el cual nos permite realizar la *sādhana* y progresar en nuestro viaje espiritual. Por lo tanto, mi recomendación es aprender a recitar la *Shri Guru Gita* antes que otros textos. Puedes aprender más acerca de la *Shri Guru Gita* leyendo la exposición de Swami Shantananda: “La importancia de la *Shri Guru Gita* en el sendero de Siddha Yoga”.

### **¿Qué puedo hacer para refinar mi pronunciación de la *Shri Guru Gita*?**

Una de las mejores maneras de refinar la pronunciación es recitar el texto regularmente, poniendo especial atención en los signos diacríticos de la transliteración. Si no estás seguro de cómo se pronuncian los signos diacríticos, puedes consultar la guía de pronunciación ubicada al final de *El néctar del canto* o estudiar la guía de pronunciación en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Debido a que hay muchas sílabas que pronunciar, puedes centrarte en una a la vez. Esto significa poner atención particular, por ejemplo, en las vocales largas, hasta que hayas adquirido destreza y, después, quizá pasar a las consonantes aspiradas (las que llevan “h”) o algún otro aspecto de la pronunciación.

Una ayuda más para refinar la pronunciación de cualquier texto de *svādhyāya* es notar qué palabras y sílabas se te dificulta pronunciar de manera precisa y darte el tiempo para recitar varias veces la palabra o el renglón del texto *lentamente*, hasta que pronunciarlos correctamente te resulte natural y puedas recitarlos al ritmo regular.

Un tercer recurso para refinar tu pronunciación es una técnica que puedes emplear en cualquier momento que estés recitando la *Shri Guru Gita* con la grabación del sitio web de Siddha Yoga. Puedes escuchar cuidadosamente al grupo que recita la otra mitad de la estrofa y aprender de su pronunciación.

### **¿Qué puedo hacer cuando mis ojos se cansan por enfocar el texto de la *Shri Guru Gita*?**

Primero, verifica que tu mirada esté centrada relajadamente en el texto, sin tensión alguna en los ojos o en los músculos del rostro. Permitir que los músculos de tu cara y ojos estén suaves y relajados te ayuda a sostener la mirada cómodamente por periodos prolongados.

Si aun así notas que tus ojos se cansan durante la recitación, puedes tomar un momento mientras escuchas la otra mitad de la estrofa para dirigir tu mirada hacia algo que esté más alejado, como, por ejemplo, mirar un árbol por la ventana durante unos segundos. Cambiar tu enfoque hacia algo más distante puede renovar la capacidad de enfoque de los ojos. También puedes intentar cerrar los ojos por unos segundos. Una vez más, la instrucción principal es mantener tu mirada relajada mientras te centras en el texto.

**Cuando mi mente comienza a vagar durante la *Shri Guru Gita* y otros textos de canto, ¿cómo puedo ayudar a que mi mente se centre en la recitación?**

Aprender a sostener la atención durante la práctica de *svādhyāya* requiere una práctica consistente y persistente, al igual que la meditación o el *mantra japa*. Cuando notes que la mente está centrada en otra cosa que no sea la recitación del texto, suavemente regresa la atención de la mente al texto. Esto lo puedes hacer llevando tu atención a un aspecto específico de la recitación; por ejemplo, renovando tu mirada en las sílabas, recordando tu intención de recitar la *Shri Guru Gita* o poniendo especial atención en el sonido de las otras voces que recitan el texto. Con paciencia, trae tu atención de vuelta a aquello que amas de esta práctica y, de manera gradual, tu mente será capaz de centrarse por periodos más largos. En un momento dado, puede que notes que una dulzura, una alegría, surge cuando la mente está en un estado de concentración. Recordarle a la mente lo maravilloso que esto se siente también puede mejorar tu habilidad de mantener el enfoque.

**Soy nuevo en la práctica de la recitación de la *Shri Guru Gita* y me preocupa cometer errores cuando recito en compañía de otras personas. ¿Qué puedo hacer?**

Las personas con quienes recitas tal vez se hicieron una pregunta similar cuando iniciaron este mismo proceso de aprendizaje. Si eres nuevo en la recitación de la *Shri Guru Gita*, primero puedes seguir el texto leyéndolo silenciosamente.

Cuando te sientas listo, comienza a pronunciar las palabras mentalmente y en silencio. Cuando esto te resulte cómodo, recita las palabras en voz baja, teniendo cuidado de no forzar tu voz.

Otra gran manera de aprender es practicar a solas con la grabación del sitio web de Siddha Yoga. Recuerda que cometer errores es parte importante de cualquier proceso, tal como un bebé se cae cuando está aprendiendo a caminar. ¡Así que abraza la actitud de quien aprende! Aun si no puedes pronunciar todas las sílabas todavía, estás recibiendo los beneficios del *svādhyāya* en virtud del esfuerzo sincero que estás haciendo por centrarte y aprender a recitar este texto sagrado.

### **¿Por qué nos sentamos a meditar después de recitar un texto como la *Shri Guru Gita*?**

El *Svādhyāya* es el estudio del Ser por medio de la recitación de textos sagrados. Esta práctica centra nuestra mente, respiración, voz, corazón y cuerpo en el entendimiento y en la percepción del Ser. Debido a este enfoque, cuando la recitación termina, nuestra atención descansa naturalmente en el interior y nuestro ser entero resuena con la energía sagrada de los mantras que hemos recitado. En ese momento es benéfico dirigir nuestro estado intensificado de concentración hacia el Ser interior, meditando por unos cuantos minutos. Ese breve momento de quietud también permite que nuestro ser asimile la energía, la vibración, de los mantras, de manera concreta y literal, para que se vuelvan parte de nosotros. Meditar al final del *svādhyāya* es una parte importante y valiosa de la práctica, porque nos permite reconocer de manera más clara los beneficios de la recitación y absorber lo que hemos aprendido y experimentado.



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.