

Estabeleça sua Postura

Palestra de Swami Akhandananda

Sessão de Estudo Svādhyāya II

Transmitida em vídeo, ao vivo, na Sala Universal de Siddha Yoga

Sábado, 26 de setembro de 2020

Há alguns dias, começou o outono aqui no Hemisfério Norte e na metade Sul do planeta, a primavera. Espero que você esteja desfrutando a nova energia que vem com a mudança de estação.

Assim como cada estação traz uma nova energia, espero que seu estudo de *svādhyāya* nas últimas duas semanas tenha trazido uma nova energia para a sua *sadhana* assim como nova inspiração.

Na semana passada, aqui no Shree Muktananda Ashram, as cores da natureza ficaram especialmente vívidas. Notei que o verde brilhante da grama nos jardins do Ashram, iluminado pelo sol laranja no céu, coincide com o verde e laranja do banner de *svādhyāya* no website do caminho de Siddha Yoga. É maravilhoso observar esta sincronicidade entre as cores da natureza e as cores no website para essas sessões de estudo.

Na minha apresentação “O que é *Svādhyāya*?” postada no website do caminho de Siddha Yoga, expliquei que a principal forma de se engajar em *svādhyāya*, o estudo do Ser, é através da recitação de textos sagrados.

E *este* é o foco da sessão de estudo hoje: recitação dos textos sagrados.

Desde a antiguidade, nos *gurukulas* ou *ashrams*, na Índia, *svādhyāya* tem sido um requisito essencial para os estudantes que desejam aprender as antigas escrituras, conhecer o significado da vida humana e realizar seu

verdadeiro Ser. No *Taittirīya Upanishad*, uma das primeiras instruções dadas pelo Guru ao discípulo é

svādhyāyānmā pramadaḥ |

Não negligencie a prática de *svādhyāya*.¹

Através dessa instrução o Guru está enfatizando a importância da recitação regular das escrituras, de *svādhyāya*. A prática de recitar textos sagrados era parte da adoração diária e *tapas*, ou austeridade disciplinada de um estudante. Às vezes, esses estudantes não se alimentavam antes de concluir sua prática diária. Eles acreditavam que assim como o alimento é essencial para o corpo, a prática de *svādhyāya* é vital para a *sadhana*.

No caminho de Siddha Yoga, praticamos *svādhyāya* através da recitação de textos como *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimna Stotram*, *Shri Bhagavad Gita* e *Shri Guru Gita*.

Para esta sessão de estudo assim como futuras sessões de estudo *Svādhyāya*, vamos nos focar na recitação da *Shri Guru Gita*.

Você pode estar se perguntando por que a recitação é tão importante. Para isso precisamos entender que as palavras dos textos sagrados são consideradas mantras. O poder divino é transmitido através do mantra. Portanto, ao recitar os textos sagrados em voz alta, invocamos o poder dos mantras. Através da repetição regular e focada, o poder inerente aos mantras é catalisado e se manifesta dentro do nosso ser, nos abrindo para o conhecimento interior.

Svādhyāya é uma prática em que você envolve todo o seu ser – sua postura, respiração, voz, visão, audição e mente – para se focar no Ser. Em outras palavras, você dirige todos os poderes do seu ser individual para reconhecer o Ser supremo. Este reconhecimento é a meta de *svādhyāya*.

Além disso, os benefícios de recitar estes textos não se limitam a nós mesmos. As vibrações positivas que são produzidas pela recitação destes mantras se propagam aos outros e ao mundo ao nosso redor.

Uma das características que define *svādhyāya* é a disciplina diária. É através da repetição regular do texto que você descobre e experiencia o poder transformador desta prática.

Como muitos de vocês sabem por experiência própria, os benefícios de *svādhyāya* são muitos. Cada vez que você recita *Shri Guru Gita*, você submerge sua mente no conhecimento do Ser que é revelado pelo Senhor Shiva em seu diálogo com a deusa Parvati. Você pode experimentar a *shakti* dos mantras pulsando em seu ser, dissolvendo pensamentos e sentimentos limitantes, revelando novos insights e trazendo à tona as qualidades do Ser.

Agora quero falar sobre como esta purificação acontece no nível sutil do seu ser, no seu corpo sutil.

Esta é uma dimensão de *svādhyāya* que talvez você não esteja consciente já que não é perceptível aos sentidos e nem compreendida pela mente. Embora seja sutil, esse processo de purificação é essencial para realizar o Ser.

O corpo sutil é feito de energia vital que existe num nível vibracional mais sutil no interior do corpo físico. As memórias ou impressões de nossos pensamentos, sentimentos e ações, nossos sucessos e fracassos, alegrias e tristezas, nossos gostos e aversões, estão todos armazenados aí.

Estas impressões passadas limitam nossa experiência de quem somos e do que achamos que somos capazes. Elas encobrem nossa verdadeira nature-

za como o Ser supremo, uma vez que ficam constantemente repetindo pensamentos e sentimentos limitantes em nossa mente. Para nos estabelecermos em nossa verdadeira natureza, essas impressões precisam ser purificadas e dissolvidas.

Svādhyāya é um dos meios mais eficientes para se alcançar tal purificação.

Os textos sagrados recitados no caminho de Siddha Yoga são mantras permeados com a graça de Gurumayi. Quando os recitamos, as vibrações sonoras sutis desses mantras alcançam nosso corpo sutil e purificam essas impressões passadas.

Vou falar um pouco mais sobre como esta purificação acontece.

Dentro do corpo sutil existem seis centros de energia principais chamados chakras. A palavra sânscrita “*chakra*” significa “roda” e se refere à forma desses centros de energia. *Svādhyāya* ajuda a purificar esses centros de energia.

Os chakras estão alinhados ao longo da coluna no corpo sutil e ligados ao canal central, chamado *sushumna nadi*, que vai da base da coluna até o topo da cabeça.

O primeiro chakra é chamado *mūlādhāra*. *Mūla* significa “raiz” e *adhāra* significa “apoio”. O *mūlādhāra* fica na base da coluna onde a energia Kundalini reside em estado dormente. Quando você recebe do Guru a iniciação shaktipat, a Kundalini Shakti é despertada e viaja pelo *sushumna*, purificando cada um dos chakras.

Na representação simbólica do *mūlādhāra* temos quatro pétalas vermelhas.²



Cada chakra corresponde a um elemento em particular e o *mūlādhāra* corresponde ao elemento terra. Este elemento é representado por um *bija* mantra, ou mantra semente, que é a sílaba *lam*. O *bija* mantra é mostrado sentado sobre o elefante, simbolizando força e solidez, que são qualidades do elemento terra. *Lam* também é associado com a qualidade da estabilidade ou “ser sensato”.

As escrituras descrevem em detalhes os diferentes tipos de êxtase que um ser humano pode experimentar. Cada uma das quatro pétalas do *mūlādhāra chakra* representa um dos quatro tipos de êxtase contidos neste chakra. São eles: *paramānanda*, êxtase supremo; *sahajānanda*, êxtase natural ou inato; *virānanda*, êxtase do heroísmo (em termos de controle dos sentidos e vontades); e *yogānanda*, êxtase da yoga (em meditação profunda). À medida que você pratica *svādhyāya*, invocando o poder da Kundalini Shakti, que purifica os chakras e expande as energias divinas relativo a eles, o êxtase inerente ao *mūlādhāra* é liberado. E assim, você tem a experiência do imenso êxtase do Ser.

Para aprimorar sua prática de *svādhyāya*, você irá aprender sobre aspectos-chaves de *svādhyāya* para que se torne mais proficiente em sua recitação. Cada sessão de estudo irá focar em um aspecto específico de *svādhyāya* que você irá aplicar à sua recitação da Shri Guru Gita.

Na sessão de estudo de hoje vamos focar no elemento da postura, ou *asana*.

No *Yogasutra*, de Patanjali, "*asana*" é definido como uma postura estável e confortável. Para a prática de *svādhyāya* é necessário aprender como manter uma postura estável por um período mais longo.

Para conseguir isto sua postura precisa estar alinhada com a posição ótima de suas articulações, músculos e estrutura corporal e também estar em equilíbrio com a gravidade.

Quando você cultiva uma postura firme, aberta e confortável, ela permite que a respiração flua livremente pelo corpo. Quando a respiração flui de forma estável e livre, sua mente também se torna estável e clara. E com uma mente estável e calma você pode se focar mais plenamente na recitação do texto e absorver o conhecimento que ele transmite.

Para *svādhyāya*, a postura é de máxima importância por uma outra razão. O seu corpo inteiro, incluindo as cordas vocais, é o instrumento que você usa para recitar os mantras e experienciar sua poderosa ressonância.

Da mesma forma que você afinaria um violino, ou uma tambura, com todo o cuidado, para produzir o som mais harmonioso e melodioso, quando você recita a *Shri Guru Gita* ou outros textos, você precisa ajustar a postura física e manter sua harmonia. Isso significa *iniciar* a recitação com uma postura alinhada e *manter* sua postura durante a recitação.

Vou instruí-lo nos cinco passos para criar uma postura sentada firme e confortável para *svādhyāya*. Eles podem ser usados se você estiver sentado

no chão ou na cadeira. Mesmo que esteja familiarizado com esses passos, você sempre pode se beneficiar ao refinar o modo como os compreende e como os aplica. À medida que dou as instruções de postura você pode colocá-las em prática. Está pronto? Vamos começar!

Passo Um: Crie uma base firme

- Quer esteja sentado em cadeira ou no chão, verifique se seu quadril está na mesma altura ou ligeiramente mais alto que os joelhos. Caso contrário, use um cobertor ou almofada para elevar seu quadril.
- Se estiver na cadeira, coloque os pés separados na largura do quadril, apoiados por completo no chão e diretamente abaixo dos joelhos.
- E então, certifique-se de que há uma curva natural, para dentro, na lombar. Se estiver na cadeira, pode usar os apoios necessários para conseguir esta curva, tal como um cobertor enrolado, um xale ou uma almofada pequena atrás da lombar.
- Em seguida encontre uma posição em que sua coluna esteja confortavelmente equilibrada em sua base. Uma forma de encontrar este ponto de equilíbrio é balançar suavemente para frente e para trás sobre seus ísquios e perceber quando sentir uma sensação de equilíbrio – sem cair para frente ou inclinar para trás. Experimente, agora, se inclinar para frente e para trás algumas vezes.
- Pare no ponto de equilíbrio.
- Permita que os ísquios se soltem na superfície abaixo de você.

Passo Dois: Coloque Mãos e Braços Numa Postura Confortável

- Posicione suas mãos de forma que seus braços possam se soltar livremente, dos ombros até os cotovelos.
- Para *svādhyāya*, você vai segurar o livro de canto com uma das mãos, logo abaixo do nível dos olhos.
- Mantenha relaxado o ombro do braço que segura o livro e a palma da mão, do mesmo braço, aberta e também relaxada. Você pode colo-

car a outra mão em *chin mudra*, com o dedo indicador e o polegar se tocando, com as palmas voltadas para baixo, sobre a coxa.

- Durante a recitação do texto, você pode, de vez em quando, trocar a mão que segura o livro de canto, para manter o equilíbrio dos músculos dos braços e dos ombros.

Passo Três: Imagine Energia Espiralando Suavemente para Cima

- Ao sentir os ísquios se soltando sobre a superfície abaixo de você, imagine a energia subindo gentilmente em espiral da base da coluna até o topo da cabeça. Na verdade, você não precisa fazer nada fisicamente. Simplesmente pense sobre esta energia suave em espiral que permite que sua coluna relaxe para cima.
- Sua coluna está flexível: observe como a coluna se move de acordo com a respiração. Deixe a respiração ser suave.
- Quando sua postura física está alinhada com a estrutura natural de seu corpo, você pode notar uma energia mais sutil fluindo pela sua postura, e que cria uma sensação de estabilidade, leveza e conforto.

Passo Quatro: Deixe o Pescoço Suave e Livre

- Com a mandíbula solta, a nuca relaxada, suavemente deixe-se alongar, como se você estivesse curvando a cabeça para frente, de leve.
- Seu rosto e olhos estão relaxados.
- Sua língua repousa no assoalho da boca.

Passo Cinco: Respire Livrementemente, com Naturalidade

- O peito está aberto e ligeiramente elevado.
- As costelas se expandem quando você inspira - na frente, dos lados e atrás - e relaxam quando expira.
- Respire livremente, com naturalidade.

Para revisar, estes são os cinco passos para estabelecer uma postura estável e confortável:

1. Crie uma base sólida.
2. Posicione as mãos e os braços de forma que fiquem confortáveis.
3. Imagine a energia suavemente espiralando para cima, da base da coluna até o topo da cabeça.
4. Deixe o pescoço leve e solto.
5. Respire livremente, com naturalidade.

E aqui estão algumas maneiras de manter e apoiar sua postura *durante* a recitação.

O ponto principal é continuar renovando sua postura. Com isso quero dizer, rever mentalmente os passos que acabei de orientar: verificar se você está equilibrado sobre os ísquios, se há uma curva natural na parte inferior das costas e assim por diante.

Junto com isso, lembre-se de deixar seu corpo se mover ou se ajustar suavemente. Uma postura alinhada não é rígida nem tensa: é dinâmica e flexível.

Se estiver sentado em uma cadeira, aqui estão algumas coisas que se pode fazer para apoiar a postura:

- Virar suavemente para um lado e para o outro, segurando o assento ou o apoio de braço.
- Afastar se um pouco do encosto da cadeira por uns minutos, mantendo a curva natural da parte inferior das costas.
- Se precisar de mais apoio para as costas, você pode sentar-se mais perto do encosto da cadeira e colocar um cobertor enrolado, um xale ou um pequeno travesseiro entre a parte inferior das costas e a cadeira.

Se estiver sentado no chão, com as pernas cruzadas, pode inverter o cruzamento das pernas, caso necessário, para alongar igualmente os quadris e os joelhos.

Um dos benefícios da disciplina diária de *svādhyāya* é que ela aumenta sua capacidade de sentar-se confortavelmente, por períodos mais longos.

Ter uma postura física firme e alinhada sinaliza para todo o seu ser "Estou aqui para a adoração do Ser e a prática de *svādhyāya*."

Os participantes da sessão de estudo recitaram os primeiros trinta e um versos de Shri Guru Gita, aplicando o que haviam acabado de aprender sobre postura, com o Swami ji. Em seguida, Swami ji concluiu a sessão de estudo.

Nesta sessão de estudo você aprendeu como, através da prática disciplinada de *svādhyāya*, pode encontrar e fazer aflorar a sabedoria interior.

Na próxima semana, eu lhe encorajo a aplicar o conhecimento prático que aprendeu, sobre postura, durante sua recitação da *Shri Guru Gita*.

Recomendo que recite este texto juntamente com a gravação que se encontra no website do caminho de Siddha Yoga.

Em breve entrarei em contato novamente sobre a próxima sessão de estudo, que acontecerá no sábado, dia 3 de outubro.

Continue se cuidando!



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Taittirīya Upanishad, Shikshavalli 1.11.3*; tradução inglesa © SYDA Foundation 2020.

² Shyam Sundar Goswami, *Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1999) p. 185

Pintura do *mūlādhāra chakra* por Angela Trinca, conforme impresso em *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).