

Aprimore sua Pronúncia

Uma palestra de **Swami Akhandananda**

Sessão de Estudo *Svādhyāya* III

Transmissão em vídeo, ao vivo, na Sala Universal de Siddha Yoga
Sábado, 3 de outubro de 2020

No caminho de Siddha Yoga, o mês de outubro é dedicado à celebração da vida e dos ensinamentos de Baba Muktananda. Este é o mês em que, em 1982, numa noite de lua cheia, dia 2 de outubro, nosso amado Baba tomou *mahasamadhi*. Ele deixou seu corpo físico e fundiu-se com a Consciência suprema.

A cada ano, honramos o aniversário do *mahasamadhi* de Baba tanto no dia 2 de outubro, o aniversário solar, como no dia da lua cheia, o aniversário lunar, que esse ano acontece no dia 31 de outubro.

Como alguns de vocês já podem ter notado, este ano o mês de outubro começa e termina com luas cheias. Na Índia, a lua cheia representa perfeição espiritual. Esse era o estado de Baba. Então, no início e no final do mês, quando olhamos para a lua cheia luminosa, podemos recordar Baba.

Uma das principais práticas de Siddha Yoga que tanto Baba Muktananda como Gurumayi Chidvilasananda ensinaram é *svādhyāya*. Nessas sessões de estudo estamos examinando seis aspectos de *svādhyāya* e aplicando esse aprendizado à recitação de *Shri Guru Gita*. Isto apoiará a sua experiência do poder e dos benefícios de *svādhyāya*. Você saberá, por experiência própria, como a disciplina diária expande sua consciência do Ser.

Na sessão anterior, examinamos a postura como um aspecto chave de *svādhyāya*. Muitos participantes disseram que acharam útil aprender uma sequência clara de passos para criar uma postura firme e confortável. Você pode continuar a estudar e aprender esses passos, ao ler a palestra que dei na Sessão de Estudo II, intitulada “Estabeleça sua postura”. Eu lhe encorajo a continuar aplicando os passos que aprendeu, cada vez que recitar a *Shri Guru Gita*. Você perceberá como, com o passar do tempo, sua postura se torna mais firme e confortável de se manter e apoiar o fluxo da energia desperta.

Hoje, o aspecto de *svādhyāya* que iremos focar é a elocução, ou pronúncia das sílabas sânscritas da letra da *Shri Guru Gita*.

Para começar, vamos examinar alguns dos ensinamentos das escrituras sobre linguagem e fala. Os sábios e as escrituras da Índia falam em profundidade sobre como utilizar o poder da linguagem para promover o crescimento espiritual – e, em particular, como empregar o poder do sânscrito, que é o idioma da maioria dos textos indianos tradicionais.

Você sabia que a palavra *sânscrito* significa “bem-formado, refinado, puro e perfeito?” A própria etimologia da palavra reflete reverência pela língua como algo sagrado. Então, o que as escrituras nos dizem sobre o poder inerente à linguagem, ao poder da fala?

Os Upanishads ensinam que todo esse universo foi criado através do som. Muitos de vocês estão familiarizados com o ensinamento de que todo o cosmos emergiu do som primordial AUM. O que isso significa é que o som é o poder criador de Deus. Deus criou o universo através do som.

O poder divino do som está presente dentro de cada um de nós como o poder da fala. Cada um de nós cria nossa realidade individual através das palavras que usamos para nomear e definir a nós mesmos, ao mundo à

nossa volta e ao que ocorre em nossa vida. Este é o incrível poder da fala, seja ela falada, ouvida ou pensada.

Fala – e linguagem – é assim considerada como um princípio criativo divino e com frequência é representada como a deusa Vāc, a deusa da fala. As escrituras dizem que assim como Vāc cria o mundo, também é Vāc, na forma de orações e mantras, que pode nos fazer voltar para Deus.

Tendo a compreensão de que a fala é divina na origem e natureza, os sábios da Índia a exaltaram na forma de preces e mantras como meio de louvar e invocar a realidade mais elevada.

É dito no *Shatpatha Brahmana*:

*svādhyāyo vai brahmayajñah.
tasya ha vā etasya brahmayajñasya vāgeva juhūh.*

Svādhyāya é uma oferenda para o Ser.

O utensílio sacrificial desta oferenda ao Ser é a fala.¹

Em um *yajña*, numa cerimônia de fogo védica, a concha é o utensílio usado para se fazer todas as oferendas ao fogo sagrado. Portanto, é necessário que ela seja resistente. De forma similar, em *svādhyāya*, o instrumento que usamos para fazer nossa oferenda é a fala. Por este motivo, aperfeiçoamos nossa pronúncia das sílabas sagradas. A pronúncia exata auxilia na ativação do poder dos mantras que recitamos.

Através do som sagrado, na forma de mantras, nos tornamos um com o que estamos louvando. O som é o veículo através do qual a mente consegue voltar a se fundir com sua fonte, o Ser supremo. Esta é a razão pela qual, nas escrituras da Índia, *svādhyāya* é considerado como uma das mais

ardorosas oferendas. E para que esta oferenda gere frutos plenamente, a disciplina na fala, incluindo uma pronúncia clara, é fundamental.

Na última sessão de estudo, expliquei como *svādhyāya* purifica os centros de energia sutil, os *chakras*, fazendo com que desabrochem. Examinamos algumas características e qualidades do primeiro *chakra*, o *mūlādhāra chakra*, localizado na base da coluna.

Os *chakras* ficam alinhados no corpo sutil ao longo da coluna, e conectam-se ao canal central, chamado de *sushumna nadi*, que se estende da base da coluna até o alto da cabeça. Os primeiros cinco *chakras* correspondem a diferentes elementos e, conforme se avança pelo *sushumna*, tais elementos passam de densos para mais sutis. Na semana passada, expliquei que o *mūlādhāra chakra* corresponde ao elemento mais denso, que é a terra.

Hoje, falarei sobre o segundo *chakra*, que é chamado de *svādhishtāna chakra*. Ele existe no corpo sutil, no nível do osso sacro, e corresponde ao elemento água. O nome *svādhishtāna* é composto de duas palavras: *sva*, que significa “seu próprio”, e *adhishtāna*, que significa “morada”. Assim, *svādhishtāna* significa “sua própria morada”, que é entendido como o local em que reside a shakti.

A seguir uma representação simbólica deste *chakra*:



O lótus deste *chakra* é de coloração vermelho-alaranjada e possui seis pétalas. Em cada uma delas se vê uma sílaba sânscrita, de cor amarelo relâmpago. As sílabas representam as vibrações sonoras que existem neste *chakra* e que o constituem.

O elemento água deste *chakra* é simbolizado pelo lótus interior, de cor branca e oito pétalas, e mais uma lua crescente. A letra semente (*bija*) deste *chakra* é *vam*, que é o *bija mantra* para o elemento água. O *bija mantra vam* encontra-se sentado em seu veículo, um *makara* branco, que é um animal semelhante a um jacaré. A água ativa o sentido do paladar e, portanto, este *chakra* está associado ao poder de saborear.

Antes da purificação deste *chakra*, suas seis pétalas externas estão associadas a qualidades negativas. Em geral elas são chamadas de seis inimigos internos: luxúria, raiva, cobiça, orgulho, ilusão e inveja. Quando, através da *sadhana*, este *chakra* é purificado pela energia Kundalini, tais características negativas se transformam em positivas.

O *Shat Chakra Nirupana*, um texto que representa uma das fontes mais confiáveis de informação sobre os *chakras*, descreve com essas palavras o que acontece com o buscador em que este *chakra* foi purificado:

[O indivíduo] é libertado imediatamente de seus inimigos [internos].
Ele se torna um senhor dentre os yogues e é como o sol
que ilumina a densa escuridão da ignorância.
A riqueza de suas palavras nectáreas flui
em prosa e verso num discurso bem fundamentado.²

Através das escrituras vemos que a purificação dos *chakras* – um processo apoiado pela recitação dos textos sagrados – dissolve as energias negativas que nos limitam e também trazem à tona energias e qualidades positivas que nutrem nosso crescimento espiritual.

Como resultado de *svādhyāya*, podemos experimentar os frutos da purificação dos *chakras*. Por exemplo, muitas pessoas se sentem revigoradas e cheias de uma nova energia, inspiração criativa ou uma sensação de leveza.

Para a prática de *svādhyāya* é necessário aprender a pronunciar as palavras sânscritas com precisão e facilidade.

Se a pronúncia do sânscrito é novidade para você, ou se não se focou na pronúncia até agora, no início poderá parecer uma coisa desafiadora. Isto acontece porque, a não ser que seu idioma nativo seja uma língua indiana, você vai utilizar certos músculos do rosto e da boca de maneiras que nunca antes foram usadas. Entretanto, com a prática regular e focada do que aprenderá hoje, você pode alcançar uma pronúncia precisa.

Para apoiar sua pronúncia, vamos agora nos focar na elocução relacionada ao alfabeto sânscrito. O Dicionário Oxford define “elocução” da seguinte forma:

Habilidade de falar de forma clara e expressiva, especialmente com pronúncia e articulação distintas.

Ela possui a mesma raiz da palavra *eloquente*, que significa a habilidade de se expressar com clareza e fluência.

No caminho de Siddha Yoga nos empenhamos em recitar os textos sagrados com fluência, isto é, num fluxo natural, contínuo e confortável de sons se conectado entre si. Esse fluxo contínuo e unificado cria um belo som, nos auxilia na manutenção do foco e ajuda a experimentar a energia divina dos mantras.

Na Sessão de Estudo II, você aprendeu que o seu corpo todo é um instrumento que você utiliza para recitar os mantras dos textos sagrados e experimentar sua ressonância ponderosa. Você também aprendeu que ao cultivar uma postura estável, aberta e confortável isso lhe permite que a respiração flua livremente por todo corpo.

Ao utilizar a respiração que flui pelas cordas vocais e ressoa na garganta e na boca, você cria sons diferentes. Você articula os sons começando na parte de trás da garganta e completa a articulação, especialmente das consoantes, usando os lábios, os dentes e a língua. Também movimenta a mandíbula, para baixo e para cima, para acomodar as várias frequências na melodia dos versos.

Como eu disse antes, todos os idiomas têm poder. No idioma sânscrito cada letra transmite sua própria vibração, ou energia espiritual única, que, quando repetida, tem seu próprio efeito distinto. Quanto maior a precisão na pronúncia de cada letra, mais o seu poder se manifesta para nós. Por isso que é importante aprimorar e melhorar a pronúncia destas letras.

Para aprimorar sua pronúncia das letras sânscritas e dos mantras na *Shri Guru Gita*, uma boa forma de começar é pronunciando as vogais em sânscrito. Existem dez vogais principais que ocorrem na *Shri Guru Gita*. Cada vogal tem seu próprio som distinto e pode ser longa ou curta.

- Vogais curtas são pronunciadas contando um.
- Vogais longas são duas vezes mais longas, assim são pronunciadas contando até dois.

Veja as vogais curtas:

a	अ
i	इ
u	उ

E agora, as vogais longas:

ā	आ
ī	ई
ū	ऊ
e	ए
ai	ऐ
o	ओ
au	औ

Aqui (no texto em inglês), você pode ouvir as vogais do sânscrito conforme aparecerem na tela. Cada vogal será repetida três vezes.

Após ouvir cada repetição, convido você a pronunciá-la.

A partir do que cobrimos até agora nesta sessão, tenho certeza de que você pode avaliar como a elocução é essencial para a sua prática de *svādhyāya*. Encorajo você a colocar em prática o que aprendeu sobre elocução, em sua recitação de textos sagrados, tal como a *Shri Guru Gita*.

Ao praticar recitar a *Shri Guru Gita*, pense nas vogais como rios de som fluindo através da respiração e as consoantes como pequenas ilhas ou pedras nesse rio. As consoantes são parte do rio. O rio flui ao redor das consoantes suavemente, mas nunca é impedido ou bloqueado por elas. As consoantes ajudam a dar forma ao som, criando beleza e poder na recitação.

Todas as vezes que recitar a *Shri Guru Gita*, recomendo a você sentar-se em silêncio por alguns minutos logo depois. O silêncio que permanece após a recitação da *Shri Guru Gita* pulsa com a ressonância dinâmica dos mantras. O silêncio está vivo com o poder de sua recitação. Ao se deixar absorver neste silêncio, você toca a quietude que é a fonte dos mantras que você recitou.

Os participantes da sessão de estudo recitaram versos trinta e dois a sessenta e um da Shri Guru Gita, aplicando o que aprenderam sobre pronúncia. Swami ji concluiu a sessão de estudo com as seguintes palavras:

Na próxima semana, encorajo você a praticar o que aprendeu sobre a pronúncia das vogais em sânscrito. Também se pode estudar o guia de pronúncia no livro *O Néctar do Canto*.

Recomento que você fale em voz alta vários versos do texto da *Shri Guru Gita* diariamente. Fale em ritmo tranquilo, prestando atenção às vogais longas e curtas. Pratique pelo menos cinco versos por dia, desta forma.

E então você pode aplicar a pronúncia precisa das vogais ao recitar a *Shri Guru Gita* com a gravação no website do caminho de Siddha Yoga. É muito poderoso manter uma disciplina diária de *svādhyāya*!

Logo entrarei em contato sobre a próxima sessão de estudo, que vai acontecer no sábado, dia 10 de outubro.

Obrigado por sua participação ativa na Sessão de Estudo III sobre *Svādhyāya*.

Continue se cuidando!



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Shatapatha Brahmana*, 11.5.6.

² *Shat Chakra Nirupana*, verse 18, conforme citado em *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*, Arthur Avalon (Mineola, NY: Dover Publications, 1974).

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