

Estabilize sua mente

Palestra de Swami Akhandananda

Svādhyāya Sessão de Estudo VII

Transmitida ao vivo, em vídeo, na Sala Universal de Siddha Yoga
Quarta-feira, 28 de outubro de 2020

Bem-vindos à Sessão de Estudo VII.

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.

Durante as últimas semanas, você tem aprendido e estudado sobre os aspectos chave de *svādhyāya* – postura, pronúncia, olhar, respiração e ouvir. Aprendeu os ensinamentos profundos das escrituras e da filosofia que embasam esses tópicos. Aplicou esse conhecimento à sua recitação da *Shrī Guru Gītā*. E também obteve um conhecimento amplo sobre como *svādhyāya* purifica todo o seu ser, incluindo os chakras no corpo sutil.

Dedicar-se a este estudo com profundidade e aplicar o que aprendeu na sua recitação regular da *Shrī Guru Gītā* é uma grande conquista e motivo de celebração! Parabéns por todos os esforços que você fez e que culminam nesta sessão de estudo final!

Muito bem!

Existe um símbolo belo e significativo adornando as páginas das Sessões de Estudo *Svādhyāya* no website do caminho de Siddha Yoga.

Este símbolo expressivo e distinto contém um grande significado para o nosso estudo.

O desenho do logo das Sessões de Estudo *Svādhyāya* foi criado de acordo com os ensinamentos, instruções e esclarecimentos de Gurumayi Chidvilasananda quando ela solicitou que essas sessões de estudo fossem realizadas.

Vou compartilhar mais sobre isso com você.

O plano de fundo do logo é pintado em cores que remetem às mudanças de tonalidade da manga conforme ela amadurece com o tempo, do verde quando está cru, ao vermelho alaranjado quando maduro.

A imagem principal do logo de *Svādhyāya* é uma árvore. Nas tradições ao redor do mundo, as árvores são símbolo da vida. Elas são valorizadas pelos benefícios essenciais que fornecem para todas as formas de vida no planeta, assim como suas inúmeras propriedades medicinais e curativas. Em muitas culturas as árvores têm sido veneradas como seres sagrados. Existem histórias e lendas em que as árvores personificam virtudes como fortaleza, firmeza e generosidade altruísta.

A árvore no logo das Sessões de Estudo *Svādhyāya* é a árvore *pīpal*, uma figueira sagrada. Sua cor púrpura está associada com a meditação profunda e a obtenção do conhecimento espiritual.

Em breve, no website do caminho de Siddha Yoga, vocês poderão ler uma apresentação que escrevi sobre este logo onde dou maiores detalhes sobre o seu simbolismo.

Na sessão de estudo de hoje vou falar sobre o sexto aspecto de *svādhyāya* — a mente.

Você vai aprender e praticar métodos de concentração e absorção da mente nos mantras da *Shrī Guru Gītā* para embeber o conhecimento transmitido pelos versos.

Nas sessões de estudo anteriores, você ouviu que é através da mente que somos capazes de direcionar os sentidos e o corpo para focar na prática de *svādhyāya*. É o intelecto que controla sua atenção, tornando possível praticar os aspectos de *svādhyāya* que você aprendeu.

Esta parte da mente também tem importância fundamental nesse aspecto, já que é o intelecto que recebe o conhecimento e finalmente compreende e reconhece sua própria natureza como sendo o Ser. Uma das características de *svādhyāya* é que ele pode levar você a esse entendimento intelectual. E, pelo fato de *svādhyāya* engajar todo o seu ser no ato de se focar no Ser, esse engajamento total também pode proporcionar a experiência direta do Ser.

Vamos observar mais de perto como você pode utilizar o intelecto em *svādhyāya* para estudar e compreender os ensinamentos sobre o Ser transmitidos pelos versos que está recitando.

Com relação a este tópico, um participante das sessões de estudo que mora em Oakland, Califórnia, fez esta pergunta: “É recomendável que os Siddha

Yogues leiam a tradução da *Shrī Guru Gītā*, ou que saibam o significado dos versos, enquanto estão cantando?”

Minha resposta é: sim. Eu recomendo que você aprenda e estude o significado dos versos. Uma forma de fazer isso é dedicar algum tempo, antes ou depois de recitar, para ler a tradução de alguns versos e refletir sobre o seu significado. Quando você estuda desta forma, então é capaz de manter a percepção do significado dos mantras e os ensinamentos profundos que eles transmitem enquanto recita o texto.

Para *svādhyāya*, é vital entender que os mantras que está recitando não são apenas palavras numa página. A verdadeira natureza desses mantras é que eles são o poder, a *shakti* do Ser supremo, na forma de som.

Eles são formas sonoras, mântricas, do seu próprio Ser.

O Ser, sua própria consciência interior, é tanto a fonte quanto o objetivo das sílabas que você está recitando. Assim, pode recitar os mantras com a consciência de que esses sons sagrados são o mesmo que sua própria consciência pura, o seu Ser. No *Shiva Sūtra*, uma escritura Shaiva, esta pura consciência interior é chamada de o segredo do mantra. ¹

Ao recitar os mantras você pode focar na consciência de que os mantras são o Ser na forma de som. Esta é uma forma potente de foco mental que você pode praticar ao recitar a *Shrī Guru Gītā*.

Isto nos leva ao próximo tópico: a importância de uma disciplina diária em *svādhyāya*.

Como mencionei na exposição sobre *svādhyāya* disponível no website do caminho de Siddha Yoga, a prática diária é necessária para se alcançar a

maestria em qualquer profissão ou vocação. Especialmente na *sadhana*, é através do esforço repetido diariamente que você vai reunindo a energia e o foco necessários para o progresso no caminho espiritual. A prática diária é necessária para tornar a mente estável, focada e capaz de se absorver no Ser.

Vamos examinar um pouco mais porque uma prática regular de *svādhyāya* — o estudo do Ser — é considerada essencial pelos sábios e as escrituras.

Na *Shri Bhagavad Gītā*, o estudante Arjuna se queixa a seu Guru, Krishna:

De fato, Krishna, a mente é instável, turbulenta, poderosa e obstinada; acho que é tão difícil de controla-la quanto o vento.

O Senhor Krishna responde, com compaixão:

Sem dúvida, Ó Arjuna, a mente é instável e difícil de conter, mas com a prática, Arjuna, e com desapego, ela é contida.²

Aqui, o Senhor Krishna está ensinando sobre *abhyasa*, que pode ser traduzido como “prática”, isto é, o esforço regular para acalmar e focar a mente durante um período mais longo. Esta instrução é pertinente à recitação da *Shrī Guru Gītā*. À medida que a mente aprende como permanecer focada na recitação, você começa a experimentar o júbilo contido nos mantras. A mente, então, começa a apreciar o estado focado, que faz surgir a serenidade e o contentamento interiores.

Uma vez que a mente reconhece esses benefícios, você compreende que isto é o que você realmente quer. Mesmo que a mente seja propensa à atividade, em última instância ela quer se fundir em sua fonte, o Ser.

É através da prática diária que a mente é capaz de tocar e se ancorar na consciência do Ser.

Então, como é uma disciplina diária? Além de ser algo que você faz todos os dias, uma prática diária vai ser diferente para cada pessoa, de acordo com sua agenda e suas responsabilidades. Eu gostaria de sugerir que você examinasse a sua agenda e verificasse se consegue reservar mais ou menos uma hora a cada dia para recitar a *Shrī Guru Gītā* junto com a gravação disponível no website do caminho de Siddha Yoga. Se você perceber que a sua agenda não permite isso, recite tantos versos quantos puder, a cada dia, seguindo o texto na sequência.

Ou você pode se programar para recitar a *Shrī Guru Gītā* várias vezes durante a semana. E nos dias em que não tiver esse tempo, por alguns minutos você poderia estudar a tradução e refletir sobre o significado dos versos.

Ao longo dessas sessões de estudo, você está aprendendo e estudando como *svādhyāya* purifica e expande a energia contida nos chakras, os centros de energia sutil em nosso ser.

Os chakras ficam localizados ao longo do canal central, o *sushumna nādī*, que vai da base da coluna até o topo da cabeça, no corpo sutil. Esse corpo sutil permeia o corpo físico e o supre com a força vital através de uma rede de muitos milhares de *nādīs*, ou canais de energia.

Uma vez que a Kundalini Shakti é desperta pela graça do Guru, esta energia divina gradualmente se eleva pelo *sushumna nādī*, removendo as impressões limitantes que ficam armazenadas neste canal central e nos chakras, assim, purificando e santificando nossa percepção de nós mesmos e do mundo. *Svādhyāya* nutre este processo de purificação sutil e ajuda a nos conduzir à experiência de nossa unidade com o Ser.

Como você aprendeu cada chakra corresponde a um dos cinco elementos.

- O *mūlādhāra* chakra, na base da coluna, corresponde ao elemento terra.
- O *svādhishthāna* chakra, na altura do sacro, corresponde à água.
- O *manipūra* chakra, na altura do umbigo, corresponde ao fogo.
- O *anāhata* chakra, na altura do coração, corresponde ao ar.
- E o *vishuddha* chakra, na região da garganta, corresponde ao elemento éter, ou espaço.

Hoje examinaremos as características do sexto chakra, o *ājnā* chakra, que está localizado na região entre as sobrancelhas.

A palavra em sânscrito *ājnā* significa “comando”, “ordem” ou “permissão”. De acordo com alguns comentários em sânscrito, este chakra é assim denominado porque a única maneira que a *sādhāna* do yogue pode progredir além deste ponto, é por meio do comando de seu Guru ou sua deidade.

De acordo com o *Shiva Samhita*³ e o *Shat Chakra Nirūpana*⁴, o *ājñā* chakra tem um brilho branco como o da lua. Branco é uma cor associada com frescor, e frescor é associado com o estado de meditação profunda.

As duas pétalas do *ājñā* chakra também são da cor branca. Em uma pétala está a sílaba *ha*, e na outra, a sílaba *ksha*. O *bīja* ou mantra semente para este chakra é *AUM*, que também é dito ser o mantra semente dos quatro Vedas. Nos cinco chakras anteriores, você deve se lembrar que existe a representação de um veículo para o *bīja* mantra; o *ājñā* chakra não tem este veículo.

Mais cedo, mencionei os cinco elementos associados a cada um dos primeiros cinco chakras. Porém, o *ājñā* chakra é mais sutil e, portanto, está além dos cinco elementos. Ao invés, os princípios que correspondem a este chakra são *prakriti*, ou natureza primordial, e a mente.

O *Shat Chakra Nirūpana* também afirma que a mente, em seus aspectos sutis, habita dentro deste lótus. Sua associação com a mente sutil indica que este centro governa a inteligência e a intuição. À medida que a Kundalini Shakti se move através deste centro, a mente se torna quieta, serena e pura. O texto também afirma que este chakra “brilha com a glória da meditação”.

No pericarpo deste chakra, dentro de um triângulo apontando para baixo, existe um *shiva-lingam* luminoso, uma forma do Senhor Shiva que é dito ser “radiante como uma guirlanda de raios”.⁵ Esta é a localização do nó sutil chamado *rudra granthi*, que precisa ser aberto para um buscador entrar nos domínios mais elevados de consciência.

O *ājñā* chakra também é descrito como *mukta-trivena* ou “a confluência da liberdade” porque é aqui neste chakra que os três canais sutis – *idā*, *pingalā* e *sushumna* – convergem e daqui eles continuam, unidos, para o topo da cabeça.

O *Shat Chakra Nirūpana* exalta a grandeza do *ājñā* chakra, dizendo,

O *sādhaka* avançado que se absorve em meditação neste lótus... compreende o verdadeiro significado de todas as escrituras; suas palavras estão impregnadas com a visão da não dualidade... ⁶

Também é aqui no *ājñā* chakra que um yogue realizado coloca seu *prāna* na hora da morte e entra no Absoluto – a Consciência suprema.

Como você ouviu mais cedo, quando sua mente está focada nos sons dos mantras, o conhecimento contido na própria ressonância dos mantras é revelado para você.

Os cinco aspectos de *svādhyāya* que você aprendeu até agora — postura, pronúncia, olhar, respiração e audição — apoiam você em manter sua mente focada durante sua recitação.

Uma parte importante na questão de cultivar o foco mental é a gentileza. Eis o que quero dizer com isso. Primeiro, é importante perceber que faz parte da natureza da mente através dos sentidos buscar e trazer para você informações sobre o mundo à sua volta. Então, quando você pede para a mente ficar e focar em um único lugar no interior, num primeiro momento, muito naturalmente, ela pode continuar a divagar do lado de fora. Cada vez que você se conscientizar que sua mente está divagando e que quer trazê-la de volta, é mais eficaz fazer isso gentilmente. A mente responde melhor quando você exercita a paciência, a compreensão e uma atitude amorosa.

Perseverar também é vital. Trazer o foco da mente de volta para o texto é uma parte intrínseca de *svādhyāya*, então é uma coisa que precisa ser feita várias vezes, tantas vezes quanto for necessário, ao longo da recitação.

Agora, vou ensinar uma abordagem específica para focar a mente conforme você recita. Para incentivar a mente a se concentrar na recitação, você pode

manter na consciência a noção de que as sílabas do texto são manifestações do Ser na forma de som. Sustente esta consciência ao pronunciar cada sílaba. Mantenha essa consciência quando estiver ouvindo a outra metade do verso. Sempre que perceber a mente começando a divagar, gentilmente traga-a de volta a esta consciência de que as sílabas que está recitando e ouvindo são as formas sonoras do Ser.

Renove sua postura.

Abra o livro de canto no verso 174.

Você recitará os versos de 174 a 179.

Fica a seu critério recitar a primeira ou a segunda metade de cada verso.

O harmônio tocará as notas indicando o início da recitação.

Repetindo: ao recitar, mantenha a consciência de que as sílabas do texto que você está recitando e ouvindo são o Ser em forma de som.

Vamos começar.

Clique no reprodutor de áudio abaixo [no original em inglês] para recitar os versos 174 a 179 da Shrī Guru Gītā.

[audio player]

Como foi sua experiência? O que você percebeu ao se focar nas sílabas como formas sonoras do Ser?

A mente tem uma atração natural pela experiência do Ser. E ela também tem a tendência natural de retornar aos locais e pensamentos que lhe são familiares. Assim, à medida que for praticando com regularidade, você observará que cada vez mais terá o respaldo da mente na manutenção do foco nos mantras

recitados. Daqui a pouco, nesta sessão de estudo, você aplicará o que acabou de aprender à recitação de mais um trecho da Shrī Guru Gītā.

Os participantes recitaram os versos 154 a 182 da Shrī Guru Gītā, mantendo a consciência de que os mantras são formas sonoras do Ser.

Estamos nos aproximando da conclusão desta sétima e última sessão de estudo *Svādhyāya*.

Antes de finalizar, gostaria de aproveitar este momento para expressar minha profunda gratidão a todos que participaram destas sessões de estudo. Vocês tornaram este estudo e aprendizado uma prioridade em sua vida, dedicando tempo para participar destas sessões.

Quero agradecer seu comprometimento, perseverança e grande interesse em aprender a respeito de *svādhyāya*, algo tão central na *sadhana* de Siddha Yoga. Ao assimilar e incorporar o que aprendeu a respeito de *svādhyāya*, além de beneficiar sua própria jornada espiritual, você também serve aos demais como exemplo de atitude de estudante. Assim, obrigado pelo esforço constante e sincero que você empenhou nestas sessões de estudo.

Agora, permita-me recapitular os tópicos que você aprendeu e praticou hoje.

- Você aprendeu os ensinamentos filosóficos e das escrituras, a respeito do papel essencial da mente em *svādhyāya*, e como desenvolver e sustentar a capacidade da mente de se concentrar nos mantras.
- Aprendeu as características e o significado do *ājñā* chakra, e como *svādhyāya* proporciona uma maior consciência deste centro espiritual.
- Praticou movimentos físicos para alinhar e integrar corpo, respiração e mente, como preparação para *svādhyāya*.
- Praticou métodos para focar a mente durante a recitação da Shrī Guru Gītā.

Seu aprendizado nestas sete sessões de estudo a respeito de *svādhyāya* abrangeu conhecimentos relativos ao estudo do Ser e também muitas habilidades práticas que você pode continuar a aplicar, quando recitar a Shrī Guru Gītā. Aqui, você aprendeu e colocou em prática seis disciplinas ou aspectos de *svādhyāya*. São eles:

- uma **postura** firme, alinhada e confortável;
- uma **pronúncia** precisa das sílabas sânscritas da Shrī Guru Gītā;
- **focar o olhar** nos mantras que está recitando;
- controlar e sustentar a **respiração** ao recitar cada verso;
- **ouvir** as vozes recitando os mantras e cantar em uníssono com elas; e
- **focar a mente** nos mantras da Shrī Guru Gītā.

Svādhyāya, o estudo do Ser, faz parte da essência da *sādhana* de Siddha Yoga. A recitação de um texto sagrado aproveita e utiliza todos os aspectos do seu ser para que você cresça espiritualmente, reconheça o próprio Ser e contribua com o que tem de melhor para o mundo em que vive.

Os frutos de *svādhyāya* são, de fato, abundantes e magníficos. Muitas escrituras e textos sagrados da Índia exaltam os benefícios e realizações resultantes desta prática. Em honra desta culminação das sessões de estudo *svādhyāya*, leia como este verso do *Vishnu-Purāna* exalta os divinos frutos de *svādhyāya*, o estudo do Ser.

स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात् स्वाध्यायमासते ।
स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥३॥

*svādhyāyādyogamāsīta yogāt svādhyāyamāsate ।
svādhyāyayogasampattyā paramātmā prakāśate ॥*

Através de svādhyāya, a pessoa se estabelece em yoga,
e através de yoga, a pessoa se estabelece em svādhyāya.
De fato, quando alguém se dedica à excelência em svādhyāya e yoga,
evidencia-se o esplendor do Ser supremo.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹*Shivasutra* 2.3; Jaidev Singh trans., *Siva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Molitilal Banarsidass, 1979), p. 88.

² *Shri Bhagavad Gita*, 6.34-35; Winthrop Sargeant trans., *The Bhagavad Gita* (Albany, NY: SUNY, 1993).

³ *Shiva Samhita*, R. Chandra Vasu, ed., (Delhi: Satguru Publications, 1981).

⁴ *Shiva Samhita*, R. Chandra Vasu, ed., (Delhi: Satguru Publications, 1981).

⁵ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁶ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁷ *Vishnu-Purāna*, 6.6.2

Pintura do ājñā chakra de autoria de Angela Trinca, impressa no *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).