

O que é *Svādhyāya*?

por Swami Akhandananda

No início desta semana, na segunda-feira, dia 7 de setembro, escrevi uma carta a todos vocês, Siddha Yogues e novos buscadores que visitam o website do caminho de Siddha Yoga. Na carta compartilhei que a SYDA Foundation estaria patrocinando novas sessões semanais de estudo no website do caminho de Siddha Yoga, e que tenho a grande honra de servir como Diretor Gerente dessas sessões de estudo.

Na primeira sessão de estudo, que acontecerá em transmissão ao vivo, em vídeo, no sábado dia 12 de setembro, você vai aprender e estudar como navegar com eficiência e eficácia pelo website do caminho de Siddha Yoga. Este tutorial vai mostrar como encontrar exatamente aquele ensinamento de Siddha Yoga que você está procurando, o ensinamento que você deseja cultivar, compreender e implementar em sua *sadhana*. Vai aprender como acessar o vasto tesouro de conhecimento disponível, para refinar e aperfeiçoar a maneira como você lida com o website, e, por meio disso, fazer um progresso maior na sua vida mundana e espiritual.

Na carta, informei que Gurumayi Chidvilasananda deu o título para as novas sessões de estudo e, o título é: *Svādhyāya*.

Você pode estar se perguntando: O que *svādhyāya* tem a ver com navegar no website do caminho de Siddha Yoga? Como eles se relacionam um com o outro? Por que estou falando sobre eles atrelados um ao outro?

Se você tiver revolvendo essas questões, posso lhe garantir uma coisa: seu estudo e aprendizado já começaram! É um início promissor para a sessão de estudo deste sábado. Como professor, já vejo seu entusiasmo pelo assunto: *svādhyāya*.

Tenho uma pergunta para você: desde que recebeu a minha comunicação anunciando o título das sessões de estudo, por acaso já disse esta palavra em voz alta? Você pronunciou estas sílabas sânscritas? *Svādhyāya*.

Tenho certeza que esta esplêndida palavra – *svādhyāya* – não é nova para a maioria de vocês. Ainda assim, gostaria de lhe lembrar sobre a importância de receber uma palavra do Guru. Quando o Guru profere uma palavra, a potência desta palavra, o poder inerente ao seu significado, é catalisado. E esta única palavra irá, então, impulsionar a *sadhana* de qualquer um que embeba a sua *shakti*. As escrituras da Índia afirmam que até mesmo *suas* palavras, as palavras das escrituras, tornam-se vivas apenas quando o Guru as transmite para o discípulo. É então que as palavras se tornam *chaitanya*; elas pulsam com a *shakti* do Guru.

Esta é a razão da minha pergunta: “Você pronunciou esta palavra em voz alta?”

Svādhyāya. Você permitiu a essa palavra primorosa reverberar dentro de sua boca e através de todo seu ser?

Essa palavra é uma verdadeira pedra preciosa – *svādhyāya*. Com isso quero dizer que ela é multifacetada; é rica de definições profundas, conotações e usos. *Svādhyāya* é uma escada para se alcançar a meta espiritual.

É útil considerar a imagem de uma escada ao aprender sobre *svādhyāya*. Uma escada deve ser subida degrau por degrau e é exatamente isto que diz respeito a *svādhyāya*. Para mim, a primeira coisa que *svādhyāya* traz à mente é disciplina diária.

Em todas as culturas e tradições, é a adesão à disciplina diária que apoia as pessoas no processo de aprendizagem da sabedoria, os hábitos e rituais

dessas culturas. Por exemplo, até hoje na Índia, os filhos de sacerdotes brâmanes aprendem a recitar o alfabeto sânscrito com dois anos de idade (às vezes até antes!) e eles iniciam as lições diárias sobre os Vedas entre a idade de cinco a sete anos.

Na cultura japonesa ensina-se as crianças a disciplina de sempre fazerem seu melhor esforço e continuarem tentando aprender uma nova habilidade, mesmo se for necessário repetir muitas vezes. Ao invés de desejarem às crianças “Boa sorte”, seus pais e os mais velhos dizem “*Ganbatte*” que possui significados como “Dê tudo de si”, “Mantenha-se firme” e “Não desista”.

A disciplina diária é necessária para se dominar qualquer profissão, vocação ou forma de arte. Considere um músico, alguém que toca com muita habilidade o instrumento no qual é especialista. Pense sobre um bailarino, um pintor, um escritor, um cientista, um cirurgião. Como eles alcançaram o nível de habilidade e conhecimento que possuem do seu ofício? Como eles alcançaram a excelência e foram bem-sucedidos em suas áreas?

Através da prática regular. Através de sua dedicação constante, dia após dia.

Pense sobre isto. Quando você pergunta a alguém que “chegou lá” – qualquer pessoa que tenha alcançado o ápice de sua atividade – como chegou aonde está, o que ela diz? “Muito trabalho”. Em hindi: *kaṛī mehnat*.

Muitos grandes líderes falaram sobre a necessidade e os méritos de trabalhar com diligência. Por exemplo:

Sucesso é resultado de muito trabalho.

Vencedores adotam o trabalho duro.

Uma das coisas essenciais para obter qualquer coisa que valha a pena é trabalhar com afinco.

Aprendi o valor de trabalhar arduamente.

Nada substitui o trabalho duro.

Poder significa trabalhar diligentemente.

Agora que estabelecemos que *svādhyāya* requer esforço, disciplina regular, trabalhar com afinco, vamos explorar qual é a natureza deste trabalho.

Na Índia, *svādhyāya* se refere tanto ao estudo do ser como ao estudo do Ser.

Vou explicar o que quero dizer. No idioma sânscrito, *svādhyāya* consiste de duas partes: *sva* e *adhyāya*. O prefixo *sva* significa “ser”, e pode referir-se tanto ao ser individual como ao Ser supremo.

O *ser individual*, termo escrito com *s* minúsculo, refere-se a tudo que torna uma pessoa única. Sua distinção como indivíduo inclui seu corpo, mente, emoções e intelecto. Inclui também sua identificação com uma família em especial, uma cultura, nacionalidade ou idioma.

Quando *sva* é traduzido como “o Ser supremo”, um termo que é escrito com a letra *S* em maiúscula, isto se refere à nossa natureza eterna – isto é, a força que tudo permeia, que dá vida e está presente em todos os seres e em toda a criação.

Sva também significa “aquilo que é próprio”.

Na língua sânscrita existem muitas palavras bonitas que incluem o prefixo *sva*. Por exemplo:

- *svabhāva* — nossa própria natureza, nosso próprio estado interior de ser.

- *svadharma* — nosso próprio dharma; o dever específico de cada um em sua vida e em alinhamento com as leis do universo, e que é para o bem de todos.
- *svābhimāna* — respeito por si próprio.
- *svāgatam* — esta palavra literalmente significa “a chegada do nosso próprio ser” e na Índia também é usada como uma saudação. Quando diz *svāgatam*, você está dando as boas-vindas à outra pessoa da mesma forma como daria para o seu próprio Ser.
- *svādhīna* — ser dependente do nosso próprio ser. *Svādhīn* é autoconfiança, tanto no nível mundano (em termos de independência física, emocional e financeira) como no nível espiritual, quando se compreende que o Ser é o nosso verdadeiro suporte.
- *svadhā* — nosso próprio poder distinto, nossa própria energia e a maneira de sermos únicos.
- *svarūpa* — nossa própria forma verdadeira; a verdadeira forma de alguém ou de alguma coisa.
- *svajana* — as pessoas ou pessoa do seu convívio. *Svajana* se refere às pessoas que lhe são queridas, que o compreendem, que cuidam de você e que o amam.
- *svānanda* — sua própria alegria interior e êxtase.

Sva. O ser. Aquele que é próprio. O Ser. Você não está começando a desenvolver uma grande afeição por esta palavra? *Sva. Svādhyāya.*

É característico das palavras em sânscrito terem uma inacreditável profundidade e amplitude de significado. Cada palavra em sânscrito tem um amplo espectro de definições, sutilezas e rasas associadas a ela. Traduzir até mesmo uma só destas palavras para as línguas modernas, de forma precisa e compreensível, frequentemente exige o uso de múltiplas palavras e frases, ou até mesmo explicações, nestas línguas.

Da mesma forma acontece com *sva*. Como você pode ver, este único prefixo se refere a nós, seres humanos, de uma forma holística: tanto como um

ser único, individual e limitado, assim como o Ser eterno, universal e supremo.

Um dos ensinamentos fundamentais de Baba Muktananda é “Deus habita em você como você”. Visto que você acabou de aprender mais sobre o prefixo *sva*, você pode perceber que tem uma compreensão ainda maior deste profundo ensinamento de Baba.

Agora vamos nos voltar para a segunda parte da palavra *svādhyāya*. Isto é, a palavra *adhyāya*.

Adhyāya significa “estudar”. Ela se refere ao uso das faculdades cognitivas da mente e do intelecto, tais como pensar, discernir, focar-se e memorizar. Através de *adhyāya* acessamos nosso próprio conhecimento inerente conforme estudamos os ensinamentos do Guru ou das escrituras. Este é o conhecimento que surge espontaneamente de dentro – o conhecimento que está além da educação formal ou de qualquer aprendizado externo adquirido. Acessamos nossa sabedoria inata, que com frequência identificamos como instinto, intuição, a voz interior, como um simples saber, uma “sensação visceral”, ou um sentimento profundo.

Quando nos engajamos com *adhyāya*, com estudar, também aplicamos nossa habilidade de reter alguma coisa na nossa consciência. Você pode estar se perguntando, o que é alguma coisa que podemos reter em nossa consciência? Na *sadhana*, por exemplo, mantemos o *mantra* em nossa consciência. Mantemos em nossa consciência o conhecimento de que “Eu sou o Ser.” Retemos aquela memória primordial de onde viemos e nossa necessidade de retornar àquela luz.

Sendo assim, podemos dizer que *adhyāya* é o ato de voltar nossa atenção para algo, ou nos focarmos em alguma coisa, com o propósito de estudar,

aprender, pesquisar, examinar, contemplar, deliberar, explorar e questionar. Quando *sva* é combinado com *adhyāya*, eles formam o termo *svādhyāya*, que significa o ato de voltar nossa atenção total, nosso foco, nossa mente e intelecto na direção ao Ser – com o propósito de estudar, investigar, examinar e questionar nosso próprio Ser.

Svādhyāya significa o esforço que você faz como um estudante, como um discípulo, de se voltar para dentro e examinar seu mundo interior. É como segurar o espelho voltado para si próprio, com boa vontade e bravura.

No caminho espiritual, *svādhyāya* é a prática de estudar as escrituras e os ensinamentos de Shri Guru para compreender a natureza da mente, do corpo, dos sentidos e da alma, e se estabelecer no conhecimento de que o ser individual e o Ser supremo são a mesma coisa.

Tendo ouvido essas definições da palavra *svādhyāya*, tenho certeza de que você começou a captar a importância desta prática. De fato, por milhares de anos, *svādhyāya* tem sido uma prática que é vital e relevante para a humanidade. Ela tem sido uma âncora para as pessoas neste planeta, e continuará a ser – tanto para aqueles que estão em um caminho espiritual como para aqueles cujo foco é buscar a excelência numa determinada área.

Vocês souberam pela Rohini Menon, a Diretora Gerente dos *satsangs* “Fique no Templo”, realizados e transmitidos ao vivo na Sala Universal de Siddha Yoga, que a intenção de Gurumayi para estes *satsangs* era apoiar todos os Siddha Yogues e novos buscadores num momento em que o mundo foi assolado pelo surto da pandemia. Que presente de Gurumayi – que *prasad* – foram esses *satsangs*! Ao participar deles e refletir sobre o que aprendemos, fizemos todo o esforço para aprofundar nossa *sadhana* e fortalecer nosso entendimento sobre como navegar nestas novas circunstâncias onde nos encontramos. Precisamos continuar a ser fortes em face

daquilo que é desconhecido e imprevisível, e para o qual não existe nenhuma linha de chegada clara.

O que *está* acontecendo neste mundo? Parece que existe desafio após desafio, afetando a todos nós e a este planeta como um todo. Alguns deles são desastres naturais ou biológicos – uma pandemia, incêndios furiosos, terremotos, tempestades em várias partes do mundo – e então todas as atrocidades cometidas pelos seres humanos. Mesmo assim, apesar do que está acontecendo – e de fato, *por causa* disso – não podemos perder nosso ânimo. Precisamos permanecer fiéis à intenção de Gurumayi para nós e manter nossa determinação elevada; precisamos ser firmes em nosso comprometimento de conhecer nosso próprio Ser. Neste momento, nada poderia ser mais essencial do que nos enraizarmos no conhecimento do Ser. Porque é quando somos fortes e corajosos em nosso interior que somos capazes de estender uma mão amiga. É assim que outros terão a fé, a confiança, de que nós *iremos* ajudá-los – que podem contar conosco.

No caminho de Siddha Yoga com frequência usamos a palavra *svādhyāya* ao nos referirmos à recitação de textos das escrituras como *Shri Guru Gita*, *Shri Rudram*, *Shri Vishnu Sahasranam* e *Shri Bhagavad Gita*, juntamente com muitos outros textos e hinos, que temos a sorte de ter como parte de nossa *sadhana* Siddha Yoga. Eu amo tanto recitar esses textos sagrados! Como muitos de vocês sabem, quando recita um texto sagrado em voz alta, você banha seu ser interior, e o mundo ao seu redor, no poder benevolente de seus mantras. O que eu também amo nesta forma de praticar *svādhyāya* é que podemos usar nossa recitação pessoal para, verdadeiramente, realizar mudanças positivas e benéficas no mundo. Estabelecemos a intenção, fazemos as orações e enviamos bênçãos para o bem-estar e a proteção de todos.

Mais cedo, descrevi como a disciplina diária é um aspecto universal para aprender qualquer coisa de valor e que esse aprendizado com frequência

começa cedo. Por exemplo, crianças aprendem sua língua materna em casa; mais tarde estudam a língua na escola e refinam seu conhecimento. Seu engajamento com *svādhyāya* é semelhante. Você está praticando agora e já tem praticado *svādhyāya*, de uma forma ou de outra. E agora, através dessas sessões de estudo, você irá se engajar em um processo formal de estudar e aprender o que *svādhyāya* é. Eu disse isso antes e vou dizer novamente: você já está em vantagem!

Neste momento, talvez você tenha começado a responder à pergunta: “O que *svādhyāya* tem a ver com navegar no website do caminho de Siddha Yoga?” Vou falar mais sobre essa conexão.

Como você percebeu, a SYDA Foundation definiu o website do caminho de Siddha Yoga como um dos principais recursos para o estudo dos ensinamentos e práticas de Siddha Yoga, nos dias de hoje.

Vou dar algumas informações sobre como isto aconteceu. Em 2004 e 2005 a SYDA Foundation passou por um grande processo de redimensionamento e estabeleceu o processo de inscrição para *seva*. Isto significou que visitas ao Shree Muktananda Ashram por Siddha Yogues e novos buscadores seriam, especificamente, para oferecer *seva* e que os retiros de Siddha Yoga aconteceriam nos Ashrams de Siddha Yoga e centros de meditação ao redor do mundo.

Quando, em 2009, a SYDA Foundation completou sua reestruturação, Gurumayi solicitou que a Fundação mais uma vez se focasse na promoção da disseminação dos ensinamentos de Siddha Yoga em todo o mundo.

Naquela época, a tecnologia digital e a internet haviam se tornado acessíveis e tecnicamente avançadas e Gurumayi sabia que tal tecnologia poderia prover um meio mais imediato e efetivo para transmitir seus ensina-

mentos para buscadores em todo o mundo. Por esse motivo, Gurumayi solicitou aos Diretores da SYDA Foundation que relançassem o website do caminho de Siddha Yoga.

Gurumayi deu uma orientação muito clara para o website do caminho de Siddha Yoga e não seria um exagero dizer que ela tem sido muito ativa com o website nos cerca de dez anos que se seguiram. Por vários anos, Gurumayi viajou pelo mundo, em Visitas de Ensino, para levar seus ensinamentos a todo tipo de pessoas. Com o relançamento do website do caminho de Siddha Yoga, eu sinto que é como se Gurumayi estivesse *diariamente* viajando pelo mundo em Visitas de Ensino. Ainda mais pessoas podem receber a inestimável sabedoria de Gurumayi; ainda mais pessoas estão recebendo sua orientação para a *sadhana* delas.

Gurumayi recomendou à liderança da SYDA Foundation que o website se tornasse um reservatório de conhecimento para os estudantes de Siddha Yoga e os novos buscadores – que fosse um santuário e uma fonte de aprendizado e inspiração que os ajudasse a fortalecer sua *sadhana* Siddha Yoga. O website do caminho de Siddha Yoga era para ser uma biblioteca universal, hospedando os ensinamentos de Siddha Yoga e as experiências dos Siddha Yogues ao implementar os ensinamentos e as práticas em sua vida diária. Devido à visão de Gurumayi para o website do caminho de Siddha Yoga e seu envolvimento contínuo no desenvolvimento do mesmo, o website foi cada vez mais enriquecendo com os ensinamentos de Siddha Yoga.

O que eu gostaria de compartilhar aqui é que, embora na era digital a tecnologia estivesse florescendo, nem todo mundo recebeu treinamento adequado sobre como usar seus variados dispositivos ou como navegar na internet. Em termos do website do caminho de Siddha Yoga, o Departamento de Website da SYDA Foundation ofereceu alguns tutoriais esporádicos e os Siddha Yogues, por conta própria, compartilharam uns com os outros seus conhecimentos sobre como navegar no website. No entanto, não hou-

ve uma abordagem metódica o suficiente para compar-tilhar essas informações – até agora.

Na carta em que anunciei esta primeira sessão de estudo, falei sobre como, no final de um *satsang*, geralmente você tem que depender de sua memória para relembrar a sabedoria que ouviu, mas que, graças ao website, esse conhecimento continua disponível para nós, para estudar a qualquer momento. Também mencionei que, para estudar estes ensinamentos, você precisa saber como e onde localizá-los.

Então, a primeira sessão de estudo *Svādhyāya* focará em como navegar no website do caminho de Siddha Yoga. Encorajo todos vocês a participarem, mesmo aqueles que sentem que já têm um bom domínio sobre como navegar pelo website e encontrar os ensinamentos. Você pode descobrir que há ainda *mais* a aprender sobre o website, que há ainda *mais* ensinamentos disponíveis para estudar – até mesmo *mais* maneiras do que você sabia ou imaginava que existiriam para praticar *svādhyāya*. E você pode aprender dicas sobre como treinar outras pessoas para maximizar sua habilidade de navegar no website do caminho de Siddha Yoga – para que eles também possam ter sua experiência de engajamento com o website otimizada.

Fico na expectativa de estar com todos vocês na Sala Universal de Siddha Yoga, amanhã, sábado, dia 12 de setembro.

