



OS SONS DO UNIVERSO

A MEDICINA DO SOM E A CURA ESPIRITUAL

"Através dos hinos alcança-se este mundo, através dos cantos sagrados o mundo é revelado aos sábios. Tendo a sílaba OM por único apoio, o sábio alcança aquilo que é tranqüilo, que não envelhece, que não morre, que não tem medo - o Supremo."

Prasna Upanishad

"Segure o arco das escrituras, coloque nele a flecha da devoção; tensione a corda da meditação e acerte o alvo, o Ser.

O mantra é o arco, o aspirante a flecha, o Ser o objetivo. Estique agora a corda da meditação e atingindo o alvo, seja Uno com Ele."

Mundaka Upanishad

"A música reflete os padrões do universo e ela pode ser produzida pelo vento, pela água, pelos pássaros, pela voz e pelas diversas manifestações da natureza."

Ravi Shankar, 1969

"Nossa tradição ensina que o som é Deus - Nada Brahma. Isto é, o som musical e a experiência musical são passos preparatórios para a realização do ser.

Consideramos a música como uma espécie de disciplina espiritual que eleva nosso ser interior, conferindo uma paz divina e um êxtase incomparáveis... A meta última da música é revelar a essência do universo, e as ragas são um dos meios pelos quais esta essência pode ser apreendida"...

Ravi Shankar

Foi dito sobre Brahma, o Criador: "Ele meditou cem mil anos, e o resultado de sua meditação foi a criação do som e da música."

"Se vós não falardes, Senhor, preencheri o meu coração com Vosso Silêncio".

Rabindranath Tagore

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.

Contato: moradadoyoga@hotmail.com

www.moradadoyoga.com.br

Bri. Maya Tiwari, discípula de Swami Dayananda Saraswati, nos relata que cantarolou, junto com a equipe médica, durante a realização de sua décima primeira cirurgia. Viu ali uma oportunidade para transcender a dor. Seguem, então os seus ensinamentos:

Naquele dia, uma espécie de intuição me informara que a música poderia confortar o meu espírito e minimizar a dor. Nos aos que se seguiram, enquanto eu mergulhava no estudo dos Vedas e desenvolvia uma prática de canto regular, muitas vezes recordei minha experiência naquela sala cirúrgica. Foi a primeira vez, mas não a última, em que experimentei as **propriedades terapêuticas do som e da música. O uso do som para a cura espiritual, emocional e física vem desde a pré-história humana.**

Pense na idéia de que **a própria vida emana do som.** O que é o som senão uma respiração que pode ser ouvida - o ritmo e a melodia do Espírito Uno presente em todas as coisas? **A vibração sonora é a manifestação da energia da vida, e esta energia, ou prana, é a base da autocura.** Na verdade, o som está sempre no centro de todos os atos da criação. O folclore védico nos diz que a deusa **Durga** montou seu leão, pegou o *damaru* (um pequeno tambor duplo cujo som é associado ao elemento espaço), e tamborilou o mundo à existência.

De acordo com os *rishis* (sábios), a primeira emanção da criação emergiu do *nada*, as vibrações cósmicas inaudíveis conhecidas como o som primordial. Mediante a transformação deste som, o universo inteiro emergiu, mudando constantemente e adquirindo novas formas. *A Chandogya Upanishad* diz que **o som cósmico é o Verbo: "O Verbo torna conhecido o céu, a terra, o ar, o espaço, as águas, o fogo, os seres celestes, os seres humanos, os animais, o capim e as árvores."**

Muitas outras culturas antigas também relacionam o nascimento do universo ao som e à palavra falada. A Bíblia, os povos maias, os aborígenes da Austrália.

A razão pela qual o som é tão fundamental na história da criação em tantas culturas talvez possa ser melhor entendida na tradição védica, na qual o fenômeno do som está no centro da prática espiritual diária. Os *rishis*, que se dedicaram à meditação e à contemplação do Eterno, discerniram que o universo é um oceano de vibrações. Perceberam que o *OM*, o som infinito e "espontâneo", é a vibração subjacente ao universo, e pode ser ouvida no estado não-manifesto durante a meditação. **"A essência do som e da palavra é o OM"**, dizem as *Upanishads*. Em outro lugar dos textos védicos, o *OM* é descrito como "aquele que é o mais poderoso. Seu poder sozinho produz a iluminação."

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.
Contato: moradadoyoga@hotmail.com
www.moradadoyoga.com.br

De acordo com Fritjof Capra, autor de *O Tao da Física*: "os padrões rítmicos aparecem em todo o universo, desde o muito pequeno até o muito grande. Os átomos são padrões de ondas de probabilidades, as moléculas são estruturas vibratórias, e os organismos vivos manifestam padrões de flutuação múltiplos e interdependentes."

Na verdade, **estamos imersos em um oceano de energia sonora.**

De acordo com os princípios védicos, sons harmoniosos se juntam aos vários pranas do corpo. As 72 mil nadis ou canais de energia são sensíveis ao som, funcionando por meio das vibrações. Portanto, bons sons aumentam a vitalidades destas nadis.



Cada um de nós tem dentro de si uma melodia única que responde ao ritmo e à música.

Com exceção da voz, o primeiro instrumento musical conhecido na Terra foi a **flauta divina**. Famosa por ser o instrumento musical do deus pastor Krishna, a flauta é considerada o instrumento mais poderoso por ser a extensão da voz humana.

O SOM INTERNO DA VOZ HUMANA

Cada um de nós tem um som interno particular, uma melodia formada pelas lembranças de nossa jornada individual pelo cosmos. Ao cultivar nosso som interno, podemos passar por uma profunda cura espiritual.

Contudo, a sadhana contém um paradoxo: para descobrirmos nosso som interior, praticamos atividades espirituais que facilitam a descoberta do silêncio, uma espécie de quietude dinâmica.

Ao entrar no silêncio ocorre também um mergulho no coração - que os Vedas chamam de "a caverna do coração" - reconhecendo a união constante entre o Ser e o Divino.

Apenas o silêncio pode sustentar a melodia interior. Só no silêncio encontramos o centro do universo dentro de nós. A voz do Divino é o nosso som interior, revelada pelo silêncio. Como disse Tagore com tanta eloquência: "Se Vós não falardes, Senhor, preencherá meu coração com Vosso silêncio."

Os pensadores védicos dos tempos antigos disseram que a vibração do som cósmico está contida dentro de nós, na voz humana. A origem da fala, segundo o Rig Veda, vem dos tempos da deusa Vac, a mãe dos Vedas. Vac é mostrada com quatro pada (pés), ou aspectos, um dos quais é a força da fala rítmica. Os Rishis também nos dizem que a fala rítmica, utilizando a voz

Texto elaborado por Sílvia do Nascimento Aquini.

Contato: moradadoyoga@hotmail.com

www.moradadoyoga.com.br

humana, foi a primeira sadhana de som capaz de criar a vida. Saraswati, a deusa do rio, absorveu as qualidades de Vac e deu o conhecimento da fala, da arte, da literatura e da música aos músicos e dançarinos celestiais. Essas divindades ensinaram o "ato de fazer música" aos grandes sábios - Bharata, Hanuman, Narada e outros - que aconselharam os seres humanos a utilizar a fala rítmica e a música para transcender o plano físico e mental. Bharata nos diz que a voz humana foi o primeiro instrumento musical do universo.

A voz como instrumento divino é nossa ferramenta mais poderosa de cura. Ela expressa nossa individualidade e criatividade únicas, nosso ritmo interno e nossas lembranças. Os Vedas nos dizem que tanto a respiração quanto a luz vieram do som cósmico. Desta forma, quando usamos o nosso som pessoal como uma simples expressão de nosso poder e harmonia interiores - cantando ou recitando mantras bija, os sons dos chakras de nosso corpo sutil - estamos harmonizando nossos ritmos internos com os ritmos cósmicos, e acessando nossa capacidade inata de nos tornarmos conscientes.

Por fim, o silêncio é o conteúdo invisível do som primordial. Ao praticar a sadhana do som, obtemos acesso às vibrações do universo - vibrações que podem curar nossos espíritos, mentes e corpos - e que a voz humana é o instrumento de cura mais fundamental e mais poderoso de todos. Quando cantamos, cantarolamos ou falamos de uma forma compassiva e consciente, expressamos nossa melodia interior - o som da nossa alma.



REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

TIWARI, Bri. Maya. **O caminho da prática: a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som.** Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

MANTRA PARA SARASWATI PARA PEDIR PROTEÇÃO (PARA O ESTUDO)

*Ya kundendu tushara haradhavala
Ya shubhravastravritha
Ya vinavara dandamanditakara
Ya swetha padmasana
Ya brahmachyutha shankara prabhritibhir
Devaisada pujita
Sa mam patu Saraswati bhagavati
Nihshesha jadyapaha*

Que a Deusa Saraswati (deidade da arte, do estudo e removedora da letargia, preguiça e ignorância) nos proteja. Ela é pura e branca como o jasmim, a lua cheia, um colar de gotas de orvalho. Na sua roupa imaculada, ela está sentada em flor de lótus branca e toca um instrumento auspicioso, a Viina. Ela é sempre venerada por Brahma, o criador, Vishnu, o preservador e Shankara, o aniquilador, e outros Deuses.

