



Patañjali maharṣi

## Introdução ao *Yogasūtra*

por Pedro Kupfer

### **Patañjali e os *Sūtras***

Patañjali é o codificador do Yoga Clássico, autor do *Yogasūtra*. Tudo sobre a figura histórica de Patañjali é um verdadeiro mistério. Para começar, a data em que ele teria vivido é fonte de controvérsias. Alguns autores afirmam que ele viveu no século IV a.C. já outros sustentam que viveu entre os séculos II e VI d.C. Tamanha diferença se deve, em parte, ao costume de autores daquela época de atribuir a autoria dos seus próprios trabalhos a outros escritores já consagrados, para homenageá-los ou para dar relevância à própria obra. Um exemplo contemporâneo é o caso de Swāmi Śivānanda, que “escreveu” mais de 200 livros.

Considerando que Patañjali escreveu no estilo de *sūtras*, podemos supor que tenha vivido entre os séculos IV e II a.C., pois foi nesse período que este estilo literário conheceu seu auge. O *Yogasūtra* é um dos exemplos mais perfeitos desse estilo, que se caracteriza pela brevidade, condensando profundos ensinamentos em frases muito curtas.

### **Estrutura do *Yogasūtra***

O *Yogasūtra* é a obra clássica atribuída ao sábio Patañjali, onde se expõe o Aṣṭāṅga Yoga. Este texto consta de apenas 196 *sūtras* ou brevíssimas frases, que constituem um mapa do psiquismo humano. Ali estão as instruções para chegar na essência e desenvolver o potencial oculto no homem. É tão perfeita que, ao invés de *Yogasūtra*, poderia chamar-se: “Ātma, manual do usuário”. Os *sūtras* estão divididos em quatro capítulos, chamados *pādas*. A palavra *pāda* significa literalmente “caminho”:

1. ***Samādhi pāda* – sobre o *samādhi*.**
2. ***Sādhana pāda* – sobre a prática.**
3. ***Vibhūti pāda* – sobre os poderes.**
4. ***Kaivalya pāda* – sobre a libertação.**

A estrutura do texto é simplesmente perfeita: não sobra nem falta uma só palavra. Os silogismos, a argumentação e a sequência de pensamento são impecáveis. No primeiro capítulo se expõe o objetivo do Yoga, a maneira como funciona a mente, a importância do conhecimento no processo de libertação, os tipos de *samādhi*, os obstáculos para a prática e seus antídotos. No segundo, fala-se sobre as fontes de sofrimento e a maneira de se livrar dele, sobre os valores e demais técnicas que configuram o Aṣṭāṅga Yoga e seus efeitos. O terceiro capítulo discorre principalmente sobre as diferentes técnicas de meditação e os poderes psíquicos delas advindos. No quarto capítulo se abordam novamente assuntos desenvolvidos nos anteriores, como a lei do *karma* e a vida de Yoga.

Com esta obra o Yoga adquire status de *darśana*, uma das seis escolas de filosofia do hinduísmo ortodoxo, que explica o papel do homem no cosmos. O *Yogasūtra* foi comentado na antiguidade por Vyāsa (*Yogasūtrabhāṣya*) e Vijñāna Bhikṣu (*Tattva Vaiśārādī*) e mais recentemente por Svāmi Vivekānanda, Svāmi Hariharānanda, B.K.S. Iyengar e Georg Feuerstein, dentre outros.

Sobre a obra de Patañjali existem tantas dúvidas quanto em relação à sua vida. Dançarinos fazem-lhe oferendas antes das apresentações, pois é tido como o patrono de certas danças indianas. Alguns autores o identificam com o autor de um famoso tratado sobre Āyurveda, o sistema de saúde indiano. Outros, com Patañjali ‘o gramático’, autor do *Mahabhāṣya*, o “Grande Comentário” da gramática de Pāṇini, em uso ainda hoje. Esta obra redefiniu as regras do sânscrito, aumentando o vocabulário e transformando esta língua num instrumento mais preciso e eficiente, e ao mesmo tempo mais sutil e poético, capaz de expressar qualquer aspecto do pensamento humano. Entretanto, evidências indicam que os autores destas obras sobre filosofia, medicina e gramática seriam pessoas diferentes, pois a distância no tempo entre elas é de vários séculos. Comparando o *Mahabhāṣya* com o *Yogasūtra* chega-se à conclusão de que ambas as obras são excelentes na argumentação e nas estruturas lógicas que propõem em seus respectivos temas, mas isso não torna esses autores a mesma pessoa.

**Todas as formas de Yoga praticadas hoje em dia têm neste autor uma referência obrigatória. Assim sendo, três perguntas surgem neste quadro:**

- 1. Foi Patañjali de fato o autor do *Yogasūtra*?**
- 2. Fez alguma contribuição original ao Yoga ou foi apenas um compilador?**
- 3. E a última: seria parte de uma linhagem tradicional, ou um reformador?**

Sobre a questão de ver este autor como um compilador, temos as duas seguintes situações: por um lado, o *Nirodha Samhītā*, *śāstra* atribuído ao sábio Hiranyagarbha, tido como patrono do Yoga, é chamado com frequência *Yogānuśāsanam* ou “Ensino do Yoga”, exatamente as palavras com as quais Patañjali inicia sua obra. Segundo uma obra chamada *Ahīrbudhnya*, Hiranyagarbha revelou o Yoga em duas escrituras: a *Nirodhasamhītā* e a *Karmasamhītā*. E, coincidentemente, Patañjali usa o mesmo termo

*nirodhaḥ* (“supressão”) para definir o Yoga em seu segundo *sūtra*. Se ele fez alguma contribuição original ao Yoga não sabemos, mas com certeza podemos afirmar que citou fontes anteriores a ele mesmo. Fontes essas que, infelizmente, hoje em dia estão perdidas.

A maior controvérsia diz respeito ao quarto capítulo dos *Sūtras*. O estilo, o conteúdo e a extensão deste *pāda* são diferentes do resto da obra. Nele se repetem assuntos já abordados nos capítulos anteriores. Nos três primeiros, o estilo em que se desenvolvem os temas é acessível e não dogmático. No quarto, entretanto, esse estilo muda. A voz que aqui fala, o faz desde o ponto de vista de alguém que viveu algo, a diferença do resto da obra, onde se ouve falar alguém que ainda está procurando. Outro ponto obscuro é que o terceiro capítulo conclui com a palavra *iti*, que significa “fim” e é a maneira tradicional de se encerrar um texto ou uma citação. Aqueles que defendem a unidade dos *Sūtras* como eles estão hoje afirmam que o quarto capítulo é coerente com os outros três, enquanto que os críticos desta posição acham muito estranho ter uma obra com dois finais e consideram o último capítulo uma interpolação posterior. Essas interpolações são muito frequentes na literatura indiana que expõe o autoconhecimento.

Sobre as coisas que temos claras, podemos dizer, por exemplo, que algo chamado Yoga existiu com certeza muito antes do tempo em que Patañjali viveu. Porém, as incertezas históricas em relação ao autor do *Yogasūtra* são de pouca importância para quem busca o que a obra propõe: uma vida de paz e liberdade. Embora possamos questionar a autoria e a origem desta obra, ela é coerente e, como guia prático para a realização pessoal, se sustenta totalmente por si mesma.

### **O Yoga e os *Sūtras***

O Yoga admite tantas e tão variadas formas que poderíamos considerá-lo a mais flexível, complexa e multifacetada das tradições espirituais que surgiram ao longo da aventura humana. Este antigo sistema já foi definido por palavras tão diversas quanto arte, ciência, prática, filosofia e religião. No entanto, embora o Yoga admita de fato essas classificações, alguns praticantes preferimos vê-lo como uma escola de vida. Quando dizemos escola de vida, nos referimos a um sistema completo e integrado, que inclui uma visão revolucionária da existência, uma solução para as ecologias ambiental e social, uma proposta para cultivarmos uma vida ética, com saúde plena e uma chave para vivermos felizes, realizando a totalidade do potencial humano em termos de autoconhecimento.

O *Yogasūtra* de Patañjali inclui todas as soluções para alcançarmos esses objetivos, tanto em nossa prática pessoal, quanto na vida cotidiana e nos relacionamentos que cultivamos, em relação às pessoas ou ao planeta em que vivemos, independentemente do tempo, a cultura ou o lugar onde nascemos ou vivemos. Com mais de 2000 anos de antiguidade, essa obra é a pedra fundamental do Yoga Clássico. Quando dizemos Yoga Clássico, estamos nos referindo não à prática, de técnicas sob a orientação de um instrutor, mas ao *Darśana*, a escola de vida chamada Yoga que foi aceita no seio da cultura ortodoxa hindu a partir da relevância que adquiriu a partir desta obra.

Acreditamos que todo praticante sério que pretenda construir uma relação firme com o

Yoga, considerando esse objetivo primordial que é a libertação, precisa fazer seu dever de casa em relação ao *Yogasūtra*, não apenas lendo, mas estudando, compreendendo e colocando em prática seus importantes ensinamentos, já que é muito difícil aplicarmos o Yoga na vida sem termos compreendido sua visão.

**Por um lado, o estudo irá aprofundar o entendimento do que é o Yoga como escola de vida. Por outro, a perseverança no esforço por compreender esta visão irá nos ajudar a disciplinar a mente e a conhecer a nós mesmos, num processo que Patañjali chama *svādhyāya*, autoestudo, ou compreensão de si próprio através dos modelos propostos nos *sāstras* do Yoga.**

Ler o *Yogasūtra* sem um comentário é como encontrar o fóssil de um dinossauro sem perceber a importância desse achado. Suponhamos que você, passeando pelo campo, tropece num osso petrificado. Começando a escavar, encontra um segundo osso, um terceiro e assim por diante até descobrir um esqueleto inteiro, enorme, intato e complexo, em que cada peça tem um papel fundamental para sustentar a estrutura. Se você não estiver preparado para compreender a importância de sua descoberta, poderá continuar sua caminhada totalmente alheio ao que acabou de encontrar.

Os *sūtras* de Patañjali são assim: “ossos” de um sistema de pensamento profundo e vasto, cujas raízes estão profundamente fincadas na espiritualidade, na cultura hindu e na antiga civilização indiana. Se quisermos vislumbrar a totalidade e a profundidade dos ensinamentos contidos nesta pequena obra, precisaremos de um comentário, pois os *sūtras*, sozinhos, não nos revelam o Yoga, da mesma forma que o esqueleto não nos mostra o dinossauro, mas somente sua estrutura.

Dentro do *Yogasūtra*, encontramos não apenas o sistema óctuplo que o autor denomina Aṣṭāṅga, mas igualmente práticas de Bhakti Yoga (Yoga devocional, presente nos *sūtras* I:23, II:1 e II:45), Jñāna Yoga (Yoga do conhecimento, explicado, dentre outros, nos *sūtras* I:27, I:29, II:20 e II:21) e Kriyā ou Karma Yoga, o Yoga da ação (descrito no *sūtra* II:1). Porém, o tema principal da obra não são os diferentes métodos *yogikos*, mas aquilo que veio a ser conhecido como Rāja Yoga ou Pātañjala Yoga, o Yoga Real, um verdadeiro mapa técnico para a caminhada do autoconhecimento.

Ao assumirmos a tarefa de traduzir esta obra, deparamo-nos com uma questão importantíssima: **traduzir é interpretar**. Não existe tradução que não inclua a visão de mundo do tradutor. No prefácio de sua tradução do *Yogasūtra*, Georg Feuerstein faz-nos uma importante advertência a esse respeito:

“...Gostaria de lembrar o leitor que todo conhecimento é interpretativo. Não há fatos nus e pura objetividade é um mito. A realidade que percebemos é sempre nossa realidade e aquilo que chamamos “fatos” são, a bem da verdade, eventos que, conforme nos tornamos conscientes, interpretamos em termos de nossos padrões culturais e pessoais específicos. É precisamente por esse motivo que tantos eruditos do passado fracassaram totalmente ao tentar compreender o Yoga. Pois, de acordo com o sistema de pensamento (ou, melhor dizendo, “sistema de crenças”) adotado pela imensa maioria

dos cientistas do século XX, o mundo do “espaço interior” do qual o Yoga trata, não merece nenhuma investigação e, praticamente, nem sequer existe”. *The Yogasūtra of Patañjali*, p. IX.

É por esse motivo que uma tradução feita por praticantes de Yoga é pertinente e oportuna, uma vez que a linguagem usada pelo autor é essencialmente técnica e, para fazer uma tradução correta, o tradutor precisa conhecer em profundidade essa linguagem, não somente através do estudo mas da experiência direta do Yoga como sistema prático.

Um dos maiores obstáculos que se encontram ao traduzirmos este tipo de texto diz respeito aos conceitos técnicos do Yoga, os quais não possuem equivalentes idênticos em outras línguas. Portanto, da mesma forma que não traduzimos a palavra Yoga como “união”, mas preservamos o nome do sistema, seria mais adequado não traduzirmos igualmente termos como *citta* ou *vṛtti* pois, ao traduzi-los, estaríamos amputando uma boa parte de seus possíveis significados. O ideal seria compreendermos os conceitos e continuarmos usando-os em sânscrito, traduzindo-os o mínimo possível, pois, desta maneira, estaríamos chegando mais perto do original.

Outra dificuldade encontrada diz respeito ao estilo em que esta obra foi escrita. Esse estilo chama-se *sūtra*, palavra sânscrita que significa “fio”. Alguns autores traduzem este termo como “aforismo”, porém um *sūtra* não é exatamente um aforismo por um motivo muito simples: os aforismos são afirmações completas em si mesmas, enquanto que os *sūtras* só fazem sentido dentro do seu próprio contexto.

Muitas vezes, os *sūtras* de Patañjali não são sequer frases completas. Apresentam-se apenas como uma sucessão de três ou quatro palavras, na qual faltam muitas vezes verbos, adjetivos ou pronomes. Autores como Patañjali não pouparam esforços para ganhar brevidade, mesmo que nesse esforço se sacrificasse a clareza. Diz-se que o autor de um texto como este daria seu próprio filho em troca de eliminar uma palavra de um único *sūtra*. Portanto, para compreender um texto como os *Sūtras* corretamente, não basta apenas ler.

**Uma coisa é ler o que está escrito num texto. Outra, bem diferente, é ver o que o autor quis dizer. Olhando para os *sūtras*, é preciso mais ver do que ler.**

Mais de trinta anos de prática e estudo constante foram necessários para que este tradutor/comentador reunisse a coragem suficiente para lançar-se a esta tarefa. Cabe dizer aqui que muitas das ideias expostas nestes comentários não são oriundas da mente deste autor, mas surgiram das instruções recebidas ao longo dos anos do meu guru, Swāmi Dayānānada Saraswati. Passemos, então, ao estudo detalhado de alguns *sūtras* fundamentais.

# समाधि पाद

## *Samādhi pāda*

O caminho do *samādhi* — livro I

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

*atha yogānuśāsanam* || 1 ||

Agora, o ensinamento do Yoga.

*atha* = agora

*yoga* = jungir, união

*anuśāsanam* = ensinamento, exposição, instrução

A palavra que abre o livro, *atha*, significa “agora”. Pode parecer estranho começar um texto deste porte por um advérbio tão lacônico, mas o que se percebe claramente aqui é que o *Yogasūtra* não é um livro para iniciantes. Alguma coisa foi ensinada previamente, e “agora”, começa o ensinamento do Yoga. O autor começa a exposição do Yoga dizendo, em primeiro lugar, qual é sua meta. Isso pressupõe que já tenhamos uma visão clara de vários conceitos, pois não são dadas instruções detalhadas a esse respeito.

Para a correta compreensão dos *sūtras*, é preciso saber ler nas entrelinhas (em latim, *interleggere*), fazer uma leitura inteligente e atenta destes textos para podermos extrair-lhes a essência. Portanto, cabe começarmos a reflexão sobre este primeiro *sūtra* citando a *Kaṭha Upaniṣad*, VI: “Quando os cinco sentidos e a mente estão parados e a própria razão descansa em silêncio, então começa o caminho supremo. Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai”.

Esta última afirmação, “o Yoga vem e vai”, está totalmente conectada com a primeira palavra do *sūtra* em estudo. Poderíamos lê-lo da seguinte forma: “agora, é preciso prestar muita atenção, pois o ensinamento do Yoga está começando”. Lembremos que os *sūtras* não são usados apenas como fórmulas para facilitar a memorização de um texto, mas igualmente como objetos de meditação. Nesse sentido, esta frase, “o Yoga começa agora”, pode ser utilizada como um lembrete para ficarmos totalmente atentos e conscientes a cada momento vivido.

**Se Yoga é ausência de distrações, então, ao repetirmos mentalmente, a cada momento do dia, “o Yoga começa agora”, renovaremos nosso voto de viver conscientes e atentos.**

É bem provável que o “ensinamento do Yoga” não se apresente perante nós unicamente na forma de uma prática formal, mas como experiências cotidianas, nas quais recebemos a oportunidade de usarmos o pensamento *yogiko* aplicado e de exercermos, na vida real, o estado de ausência de distrações. Oportunidades para aplicarmos o Yoga ao cotidiano surgem a cada momento. Não as deixemos passar!

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

*yogaścittavṛttinirodhaḥ* ॥ 2 ॥

Yoga é a cessação da [identificação com] os conteúdos da psiquê.

*yoga* = Yoga, jungir, união

*citta* = *buddhi* + *ahaṅkāra* + *manas*; psiquê, complexo ego-mente-intelecto-personalidade

*vṛtti* = modificação, ondulação, modo de conduta, flutuação

*nirodha* = cessação, supressão, contenção, restrição, dissolução

**Este *sūtra* resume-se apenas a quatro palavras alinhadas. Não há preposições, verbos, artigos, ou qualquer outro “recheio” que possa nos ajudar a compreender melhor esta definição. O autor nos diz aqui que Yoga é o que é natural para o ser humano. Nada mais, nada menos.**

A palavra *citta*, que traduziremos a partir deste momento como psiquê ou psiquismo, deriva do prefixo *chit*, que significa *estar atento, perceber, ver, brilhar*. Embora Patañjali não explique este termo, sabemos que o que ele define é o complexo ego-mente-personalidade. Este complexo inclui a razão, também chamada intelecto (*buddhi*), o ego (*ahaṅkāra*) e a mente analítica (*manas*). *Citta*, o psiquismo, por sua vez, é alimentado pelas impressões subconscientes (*saṃskāra*). Assim sendo, cada vez que formos falar em psiquismo ao longo destes comentários, estaremos nos referindo a esses três componentes juntos.

Literalmente, a palavra *vṛtti* quer dizer “circular”, e deriva de *vṛtta*, que significa “círculo”. Assim, poderemos facilmente assimilar o conceito de *vṛtti*, se imaginarmos a atividade consciente como os círculos concêntricos que se formam na superfície de um lago quando nele jogamos uma pedra. Diferentemente do que

***Citta*, a psiquê, consiste de três elementos:**

1. *buddhi*, intelecto,
2. *ahaṅkāra*, ego, e
3. *manas*, mente.

se acredita, *vṛtti* não é qualquer tipo de agitação mental ou estado anímico, mas um termo técnico que se aplica unicamente a um grupo de cinco tipos de “modificações” da consciência que serão definidos posteriormente, no sexto *sūtra* deste capítulo. Essas flutuações são: conhecimento correto, conhecimento errôneo, fantasia, sono e memória.

***Nirodha* significa “cessação”, “supressão”. Embora alguns autores prefiram traduzir esta palavra como “controle”, inclinamo-nos por traduzi-la como “cessação”, pois *nirodha* consiste mais em interromper a identificação com os padrões que a consciência assume do que em reprimir ou “controlar” pensamentos ou sentimentos.**

A palavra “controle” pressupõe a existência de um agente controlador que deveria estar além da mente e do ego, e que de nenhuma maneira coincide com o conceito de *Puruṣa* que Patañjali irá expor nos próximos *sūtras*. A palavra “cessação” parece-nos estar mais perto da experiência do Yoga e encaixa-se melhor no contexto de sua *praxis*. Concluindo, lembremos que a habilidade de interromper a identificação com os padrões da consciência é igual à habilidade necessária para o *samādhi*, a profunda meditação. Para

finalizar, é possível e, aliás, muito construtivo, usar este importante *sūtra* como objeto de meditação. Para tanto, sente-se numa postura confortável, feche os olhos e repita mentalmente a definição de Patañjali, em sânscrito ou português, meditando sobre seu significado e a melhor maneira de aplicá-lo em sua prática diária.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥  
*tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam* || 3 ||

Então, aquele que vê se estabelece em sua própria natureza.

*tadā* = então, somente depois

*draṣṭuḥ* = possessivo de *draṣṭr*, “aquele que vê”, a consciência testemunha

*svārūpa* = em sua própria natureza. Literalmente, “sua própria forma”

*avasthānam* = estabilidade, estado de consciência

**O sábio Patañjali nos ensina que o estado natural (*svārūpa*) do ser humano é o próprio Yoga. A palavra *svārūpa*, que significa literalmente “sua própria forma”, define a volta para casa, o reconhecimento de si mesmo como alguém livre de limitações.**

Nesse reconhecimento, o *yogi* repousa em sua própria natureza essencial. A realização advém somente quando o *yogi* deixa de se deixar arrastar pelos *vṛttis*, movimentos da psiquê. Uma vez que a consciência se vê livre dessas flutuações e suas consequências, os *karmas*, essa identificação com os objetos exteriores cessa. Esse é o objetivo do Yoga, chamado *kaivalya* ou libertação, por Patañjali.

**O único propósito do Yoga, segundo Patañjali, é desenvolver a capacidade de estarmos dentro de nós mesmos ou, usando suas palavras, “nos estabelecer em nossa própria natureza”.**

Neste *sūtra*, ao mesmo tempo em que o autor explica o que acontece em *nirodha*, a cessação da identificação com a vida psicomental, também define e limita o propósito do Yoga. Esse propósito, segundo Patañjali, é assumir o que somos ou, usando suas palavras, “estabelecermo-nos em nossa própria natureza”. A palavra *draṣṭr*, que significa literalmente “aquele que vê”, aponta para o Ser, que será chamado *Ātma* e *Puruṣa* nos *sūtras* subsequentes. Para compreender quem ele é, o *yogi* precisa transcender a identificação com os conteúdos mentais, os pares de opostos como atração e aversão, e os julgamentos do ego.

### **Vigília distraída ou vigília lúcida?**

Passar da ignorância existencial (*avidyā*) para aquilo que é o “natural” (*svārūpa*) é o primeiro passo. Adquirir a capacidade de permanecer na própria natureza, o segundo. Isso significa passar da vigília distraída (*vyutāna citta*) para a vigília lúcida (*nirodha citta*).



Como exercício preliminar, para compreender como viver essa vigília lúcida, o praticante explora nas práticas os diferentes graus de meditação e *samādhi*. *Kaivalya* significa literalmente “isolamento”. No entanto, esse termo não se refere a ficar de costas para as realidades da vida, nem a fugir dos próprios problemas. A palavra isolamento não aponta para uma experiência nem para um estado de consciência, mas para a capacidade de separar-se dos próprios medos, crenças, condicionamentos.

Esse é o terceiro e último passo, no qual a identificação da consciência com os *vṛttis* simplesmente desaparece, ao invés de ficar temporariamente suspensos (*nirodha*), como nos estágios anteriores. Esse estágio final da prática é abordado no último capítulo desta obra chamado justamente de *Kaivalya pāda* ou “Caminho da Libertação”.

वृत्तिसारूप्यम् इतरत्र ॥ ४ ॥  
*vṛttisārūpyam itaratra* ॥ 4 ॥

De outra maneira, existe identificação com os *vṛttis*.

*vṛtti*= propensões ou movimentos psicomentais

*sārūpyam* = identificação, conformidade, concordância, similariedade

*itaratra* = de outra maneira

Este *sūtra* e o anterior formam um par complementar. Enquanto, no terceiro *sūtra*, explica-se o que acontece no Yoga, neste quarto descreve-se o que acontece fora desse estado. E o que acontece fora do Yoga é que a pessoa, ao não relaxar em sua própria natureza, fica fora de sintonia consigo mesma e com o mundo.

Aqui, Patañjali usa a palavra *sārūpyam*, que significa “identificação”, para deixar claro que *nirodhaḥ* não é “parar de pensar”, mas **interromper a identificação com pensamentos, crenças, medos, condicionamentos e emoções.**

A maneira em que este *sūtra* está construído nos permite perceber que Patañjali aprofunda aqui a definição de Yoga dada no segundo *sūtra*. Aqui, ele usa a palavra *sārūpyam*, que significa “identificação”, para deixar claro que *nirodhaḥ* não é “parar de pensar”, mas **interromper a identificação com pensamentos, crenças, medos, condicionamentos e sentimentos.** Hoje sabemos que existem aspectos da personalidade, como o temperamento, que são mais ou menos inatos e imutáveis. No entanto, mesmo se não pudermos mudar o nosso temperamento, podemos sim mudar a maneira em que nos relacionamos com ele. Para isso, é importante aprendermos a viver conscientemente, em estado de Yoga.

Estar em estado de Yoga significa estar livre de distrações. Uma mente livre de distrações nos ajuda a nos livrar do medo, da raiva e das outras emoções que poluem a paisagem interior. Ser *yogi* significa ser mais forte do que suas próprias fraquezas, significa saber dizer não a crenças e condicionamentos.

Yoga é uma arte: a arte da desaprendizagem. O *yogi* não quer aprender nada novo mas compreender aquilo que já está aí para ser compreendido: o Ser, o Si Mesmo. Quer, também, livrar-se do que está sobrando. Quer enxergar para além da identificação com os *vṛttis*, que nos impede de enxergar o real. O caminho do Yoga pode ser comparado ao processo que o escultor faz para chegar à obra de arte: com seu cinzel, ele só retira o que está sobrando para que a rocha revele a obra de arte potencialmente contida nela.

**Esse processo de “tirar o que está sobrando” tem como objetivo neutralizar a identificação com os *vṛttis*, fundamental para a compreensão de si mesmo.**

Puruṣa, também chamado no *Yogasūtra* de Ātma, é o Ser, ilimitado e invariável. Esse Puruṣa não é afetado pelas dualidades, nem por pensamentos ou emoções. Ele é o sujeito, intrinsecamente livre, autoevidente e invariável, que por sua vez dá lugar às variedades de experiências. Sendo o sujeito que tudo observa e testemunha, não pode ser por sua vez objeto de observação.

Essa é a razão pela qual Patañjali também aponta para o Ser através da palavra *sākṣi*, que significa testemunha. A confusão existencial acontece quando o Ser é confundido com o ego. Sobre a identificação entre o Ser e a psiquê diz o *Drṣṭṛśyavivekaḥ* (17), um importante texto de Vedānta: “Devido à superimposição, Ātma acha ser o experienciador. Essa confusão entre sujeito e objeto fica esclarecida com a destruição do véu da equivocação. 17”.

Como já vimos anteriormente, a compreensão da diferença entre o Ser e o psiquismo é essencial no processo do Yoga. Vāchaspati Mīśra, autor que comentou o *Yogasūtra* e o *Yogabhāṣya* de Vyāsa no século IX d.C., explica a aparente atividade de Puruṣa e sua identificação com o intelecto através da seguinte metáfora: “Assim como a lua cheia, imóvel e circular no céu parece estar em movimento ao refletir-se na água corrente, da mesma maneira Puruṣa, sem nenhuma atividade ou apego de sua parte, parece realizar atividades ou apegar-se [aos objetos] em função do seu *reflexo* no intelecto (*buddhi*)” (*Tattva Vaiśāradi*, IV:22).

Nesta analogia, Vāchaspati Mīśra compara Puruṣa à lua cheia e *buddhi*, o intelecto, que é o princípio individual mais refinado, ao reflexo da lua na água em movimento. Embora Puruṣa aparente ter movimento próprio, ele permanece, de fato, imóvel. A aparente identidade entre o Ser e a psiquê fica estabelecida em função do poder de ocultação de *avidyā*, a ignorância. É essa falsa identidade que produz conteúdos, como “eu *sinto* tal coisa”, “eu *sou* tal coisa” ou “eu *faço* tal coisa”. Quem *sente*, em verdade, não é Puruṣa, mas a mente, cujos pensamentos se refletem no corpo sob a forma das emoções. Quem acredita *ser* ou *fazer* alguma coisa é o ego (*ahaṅkāra*), atribuindo o mérito ou a referência a si próprio.

Em suma, este *sūtra* nos ensina que os *vṛttis* precisam pacificarse para que o Yoga possa ser vivido e para que Puruṣa possa ser conhecido. Isso implica uma transformação sistemática de *citta*, o complexo mente-personalidade, que oscila constantemente entre os

estados de consciência, vigília, sonho e sono. Os tipos de modificação (*vṛtti*) que dão corpo à vida psíquica são explicados no próximo *sūtra*.

### Os cinco conteúdos da psiquê

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

*vṛttayah pañchatayyah kliṣṭā akliṣṭāḥ* || 5 ||

Os *vṛttis* são de cinco tipos, aflitivos e não aflitivos.

*vṛttayah* = conteúdos psíquicos

*pañchatayyah* = quíntuplo

*kliṣṭā* = que provoca sofrimento, doloroso

*akliṣṭā* = que não provoca sofrimento, não doloroso

No terceiro *sūtra*, Patañjali define o estado de Yoga como a natureza essencial do homem (*svarūpa*). Posteriormente, no quarto *sūtra*, ele explica o que acontece quando o homem está fora desse estado identificando-se com os movimentos da vida psicomental (*vṛttis*). Agora o autor procede à descrição e definição desses diferentes *vṛttis*, explicando que todos os *vṛttis* que dão corpo à paisagem interior resumem-se a apenas cinco formas: conhecimento correto, conhecimento errôneo, fantasia, sono e memória.

A atitude e o estilo em que este *sūtra* e os seguintes estão redigidos podem nos parecer muito pessimistas. Com pessimismo, Patañjali começa dizendo que os *vṛttis* são aflitivos ou não-aflitivos. Ele não fala em prazer ou satisfação quando se refere aos *vṛttis*. *Akliṣṭa* significa “ausência de sofrimento”, mas não necessariamente “presença de prazer”.

Esse aparente pessimismo constitui o ponto de partida de toda a filosofia Sāṅkhya-Yoga e é reflexo da insatisfação do praticante em relação à própria condição humana e sua miséria inerente. No entanto, esse pessimismo inicial dá lugar a uma atitude muito construtiva na hora de se propor uma solução definitiva para a charada da existência condicionada. Vejamos o comentário de Vyāsa a este *sūtra*:

“Os *kliṣṭas*, as propensões ao sofrimento são processos psíquicos baseados em aflições como a ignorância e outros conteúdos similares, e são as fontes de todas as latências subconscientes (*vāsanās*). Os *akliṣṭas*, *vṛttis* não-aflitivos, são os que dizem respeito à libertação (*khyati*) e se opõem à [identificação com a] ação dos *guṇas*. Alguns *vṛttis* podem ser percebidos como não-aflitivos e, ainda assim, encontrar seu lugar no rio dos *vṛttis* aflitivos. Podem aparecer propensões não-aflitivas entre as aflitivas e vice-versa. Quando a psiquê se liberta da identificação com a ação dos *guṇas*, uma vez desvincilhada das sementes da instabilidade, repousa em sua própria natureza.”

As palavras *kliṣṭa* e *akliṣṭa*, que traduzimos aqui como “aflição” e “não-aflição”, foram interpretadas de maneiras muito diversas. Para alguns autores, elas designariam as fontes de dor/prazer, ou sofrimento/não-sofrimento. Para outros, esse par de palavras significaria ainda “desgraça/não-desgraça” ou “miséria/não-miséria”. Qualquer uma destas possibilidades de tradução, que reduzem os conceitos de *kliṣṭa* e *akliṣṭa* a apenas um único par de palavras, estará limitando o significado mais profundo desses termos.

Para uma correta compreensão deles, precisamos nos remeter ao conceito de *kleśa*, ou miséria existencial, mencionado por Patañjali no terceiro *sūtra* do segundo capítulo. Os *kleśas* permanecem latentes em todas as atividades humanas. Essa fonte inata de sofrimento existencial foi definida no *Mahabhārata* (XII:204,16) nestes termos: “Assim como as sementes tostadas no fogo não podem mais germinar, da mesma forma o Ser (*ātman*) não é mais “encoberto” pelos *kleśas* [uma vez que estes foram] queimados no [fogo do] conhecimento (*jñāna*)”.

São justamente estes *kleśas* os responsáveis pelos nossos condicionamentos, que nos mantêm presos à existência condicionada e nos impedem de perceber nossa real natureza. Patañjali irá explicar, no próximo capítulo (*sūtra* II:12), que estas misérias existenciais constituem o “depósito kármico” do nosso subconsciente (*karmāśaya*). Esse arquivo subconsciente não condiciona apenas o que somos agora, mas ainda o que seremos no futuro. Estudaremos com mais profundidade os diferentes estados em que estas misérias existenciais se manifestam no início do capítulo II.

**प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥**  
*pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ* ॥ 6 ॥  
[Eles são] cognição correta, cognição errada,  
fantasia, sono e memória.

*pramāṇa* = conhecimento válido, prova válida

*viparyaya* = conhecimento equivocado

*vikalpa* = imaginação

*nidrā* = sono

*smṛtaya* = lembrança, memória

A natureza da natureza, Prakṛti, é o movimento eterno. São diversas as formas que o movimento assume quando a força criativa exerce sua atividade. Os *vṛttis*, modulações da consciência, são uma dessas formas.

A priori, assim como o yogi não consegue controlar as forças da natureza, tampouco pode *aniquilar* as instabilidades da paisagem interior. Portanto o grande desafio do Yoga não é deter o fluxo do pensamento, mas cessar a identificação (*sārūpyam*) com esse fluxo, como ficou claro no quarto *sūtra* deste capítulo.

Os cinco tipos de atividade psicomental mencionados no *sūtra* anterior podem ou não dar lugar a estados aflitivos. Essas cinco categorias de pensamentos/sentimentos não constituem uma tentativa do autor de classificar exaustivamente os tipos de atividade psicomental possíveis. Elas devem ser observadas desde o ponto de vista da própria prática, como padrões psíquicos (*vṛttis*) que se repetem. Diante desses padrões, o *yogi* precisa permanecer atento para saber

**Os cinco tipos de *vṛttis*:**

1. conhecimento correto;
2. conhecimento errôneo;
3. fantasia;
4. sono;
5. memória.

reconhecê-los e cultivar, a cada momento, a desidentificação (*nirodha*).

Vejam os brevemente em que consistem estes cinco tipos de *vṛttis*. *Pramāna* significa “medida” ou “padrão” e, aqui, define o conhecimento válido. É o que aprendemos ao percebermos as coisas por nós mesmos, através da percepção ou da dedução, ou ainda pelo testemunho de outrem. *Viparyaya* em sânscrito é “erro” e designa o *vṛtti* em que a percepção não coincide com a realidade. O *Yogabhāṣya* (II:3) afirma que *viparyaya* e *avidyā* (ignorância) são sinônimos.

*Vikalpa* quer dizer literalmente “conceitualização”, mas aqui é traduzido como “imaginação”, “devaneio” ou “fantasia”. Define o estado em que surgem construções mentais que não têm base real. *Nidrā* significa “sono” (sem sonhos). Este termo descreve aparentemente a *atividade suspensa* que acontece em estado de sono. *Smṛti* é “memória” e deriva da palavra *smṛ*, que significa “recordar”. Neste contexto, *smṛti* designa as coisas ou experiências lembradas. Porém, dentro do *Yogasūtra*, existe ainda outro significado para este termo: no *sūtra* I:20, *smṛti* designa o estado de plena atenção, que precede e é necessário para se alcançar o estado de iluminação (*samādhi*). Estes cinco tipos de atividade psicamental permeiam os três estados de consciência - vigília, sono e sonho - e dão lugar, por sua vez, a manifestações como desejos, apego, aversão, felicidade, sofrimento e toda a miríade de sentimentos e pensamentos que configuram a vida psicamental.

A consciência (*citta*), por sua vez, é a faculdade interna que percebe, analisa e processa as impressões sensoriais, juntamente com os estímulos subconscientes. Esses estímulos, chamados em sânscrito de *saṁskāra*, são as marcas sutis, porém indelévels, que as diferentes experiências de vida, conscientes ou não, deixam na mente subconsciente. *Saṁskāra* significa literalmente “ativador”. Este termo sugere que as impressões subconscientes não são apenas resquícios inertes de pensamentos e ações passados, mas são forças ativas que continuam determinando os conteúdos da vida psíquica, impelindo continuamente a consciência para assumir novas formas que, por sua vez, darão lugar a novas ações. Os cinco tipos de *vṛttis* mencionados neste *sūtra* são as maneiras com que essas tendências subconscientes dão corpo à vida psíquica. Nos próximos cinco *sūtras*, Patañjali irá definir cada uma dessas cinco categorias.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥  
*abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ* ॥ 12 ॥

A supressão continuada [da identificação com  
os *vṛttis* surge] da prática e do desapego.

*abhyāsa* = repetição, aplicação, esforço mental

*vairāgyābhyāṁ* = com desapego, com desprendimento

*tat* = desse, desses

*nirodhaḥ* = cessação, supressão

*Abhyāsa* e *vairāgya*, a aplicação e o desapego, formam os dois pólos da “pilha” do *yogi*. Diz o sábio Vyāsa a esse respeito: “o rio da consciência flui em duas direções: para a ação correta e para a ação equivocada. O lado que flui em direção a *viveka*, o discernimento, termina no planalto do *kaivalya*, a libertação, e conduz ao *dharma*, enquanto que o que leva às terras da ignorância e ao ciclo das reencarnações conclui no sofrimento. **A correnteza que flui em direção aos objetos dos sentidos se reduz através da renúncia e do cultivo do discernimento, que abre as portas do conhecimento.** A eliminação da identificação com os *vṛttis* depende então de ambos (prática constante e desapego)”. Portanto, podemos afirmar que Patañjali postula um Yoga de conhecimento, que vai muito além do Yoga prático evidente no sistema óctuplo que exposto no segundo capítulo desta obra.

### ***Abhyāsa, mantendo o foco***

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥  
*tatra sthītau yatno’bhyāsaḥ* || 13 ||

Então, a estabilidade [vem pela] prática e o esforço.

*tatra* = então, nesse caso

*sthītau* = firmeza, estabilidade, repouso

*yatna* = esforço enérgico

*abhyāsaḥ* = repetição, aplicação, esforço mental

Certo grau de organização e maturidade mental e emocional é essencial para compreendermos como somos e funcionamos. A palavra sânscrita *abhyāsa*, traduzida geralmente como prática constante, significa literalmente “repetição”. Há duas formas de se interpretar este termo: uma positiva e uma negativa. A positiva consiste em exercer consciente e diligentemente a atenção ao longo do dia inteiro. Em seu aspecto negativo, este termo refere-se à repetição dos padrões de reação (chamados *saṃskāras*) que devem ser superados mediante uma atitude consciente que precisamos ter para conseguirmos aprender com as diferentes experiências.

Existem somente duas maneiras de agirmos no mundo: uma automática e outra consciente. A repetição automática não nos permite aprender nada novo. Simplesmente reagimos de maneira mecânica, repetindo e reforçando ainda mais os padrões e propensões subconscientes, como máquinas: quando um botão é pressionado, uma reação acontece. Isso faz com que passemos pelas diferentes experiências sem conseguirmos crescer através delas. Nesse sentido, precisamos anular esse aspecto negativo do *abhyāsa* cultivando as atitudes conscientes em cada ação.

A professora de Vedānta Gloria Arieira nos ensina que o fato de viver num *āśram* (comunidade de *yogis*) por exemplo, pode tornar-se todo um aprendizado, pois é uma experiência inapreciável para conseguir sairmos do padrão *saṃskārico*. Ela residiu por vários anos no *āśram* de Swāmi Dayānanda, com quem teve o privilégio de conviver e aprender.

Gloria nos explica que o guru é ao mesmo tempo pai e mãe. Os discípulos, são como irmãos, que às vezes competem entre si pelo amor da mãe ou pelo carinho ou a atenção do pai. Quando tentamos fazer com que esse pai-mãe que é o guru entre em nosso jogo, ele nos mostra, como num espelho, e maneira em que somos e reagimos. Desta forma, ele nos desmonta e nos faz quebrar os padrões mecânicos através da ação consciente.

Assim, conseguimos compreender que não somos o psiquismo, e nos separar de seus conteúdos, como raiva, medo e outras emoções destrutivas que nos imobilizam. Conseguimos, dentre outras coisas, perceber que existe uma distância real entre nós mesmos e nossos desejos, raiva e demais sentimentos. Esta oração é feita pelos jovens do sul da Índia uma vez por ano, na cerimônia de troca do *yajñopavitam* (cordão bramínico). Ela nos ajuda a perceber essa distância entre nós mesmos e nossos pensamentos:

“Saudações. Foi o desejo quem fez, foi o desejo quem fez e faz. Eu não faço. O desejo é o agente da ação, não sou eu. O desejo é a causa da ação, não eu. Ó desejo!, a você, que possui forma encantadora, ofereço esta oração. Saudações. Foi a raiva quem fez, foi a raiva quem fez e faz. Eu não faço. A raiva é o agente da ação, não sou eu. A raiva é a causa da ação, não eu. Ó raiva!, a você, que possui esta forma encantadora, ofereço a minha oração”.

#### **Agir ou reagir?**

Positivamente, *abhyāsa* significa olhar construtivamente para nosso psiquismo, na distância, compreendendo sua estrutura e funcionamento e, ao mesmo tempo, deixar de identificar-se com seus conteúdos, pensamentos e sentimentos. É preciso compreendermos os padrões que nos impelem à reação automática. Desde o aspecto positivo, *abhyāsa* é a capacidade de compreender os padrões subconscientes que subjazem e predeterminam nossas reações mecânicas. Percebendo esses padrões, poderemos evitar as situações indesejáveis que eles desencadeiam, antes que estas aconteçam. Desta maneira, estaremos agindo livremente, ao invés de apenas reagir como máquinas. Concluímos a análise deste *sūtra* com as palavras do comentarista Vyāsa: “Ausência de flutuações ou calma absoluta é *stithi*, a estabilidade. A força, a energia e o entusiasmo, o esforço constante e repetido para alcançar essa [estabilidade] recebe o nome de *abhyāsa*, prática responsável e constante”.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥  
*sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ* || 14 ||

[O *nīrodhaḥ*], no entanto, se estabelece firmemente através da prática ininterrompida, por longo tempo e com profunda dedicação.

*sa* = esse, essa

*tu* = no entanto

*dīrgha* = longo

*kāla* = período de tempo

*nairantarya* = ininterrompido

*satkāra* = favor, reverência, dedicação, respeito  
*āsevitaḥ* = servido de forma plena, em completa observância  
*dṛḍha* = firme, forte, estável  
*bhūmiḥ* = chão, terra, solo

O autor dedica dois *sūtras* à prática constante e mais dois ao desapego. Estes dois princípios funcionam como os pólos positivo e negativo de uma pilha. Vejamos o que diz o comentário de Vyāsa em relação a isso: “Continuando por um longo período, trabalhando constante e conscienciosamente, com austeridade, continência, estudo e reverência, se diz que a profunda atenção fica estabelecida. Em outras palavras, o estado de estabilidade que se conquista na prática não é perturbado pelas impressões mentais latentes (*vṛttis*)”.

### Desapego, bem entendido

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥  
*dṛṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasañjñā vairāgyam* || 15 ||

Quando [a psiquê] perde todo desejo pelos objetos vistos ou imaginados adquire um estado de domínio e desprendimento que se chama *vairāgya*, desapego.

*dṛṣṭā* = visível, perceptível  
*anuśravika* = aquilo de que se ouviu falar  
*viṣaya* = objeto, esfera de influência, matéria  
*vitr̥ṣṇasya* = que está livre de desejos, que perdeu a vontade  
*vaśīkāra* = por sobre, mais além  
*sañjñā* = termo, definição, nome  
*vairāgyam* = desapego, desprendimento

O desapego é algo totalmente natural no homem. Todos queremos viver com o mínimo. Ninguém, a menos que tenha alguma compulsão por acumular ou algum outro problema psicológico, ninguém tem prazer em acumular coisas sem valor. O problema é saber qual é o tamanho real desse mínimo e qual é o valor real dos objetos para cada um. A compreensão do conceito de *vairāgya* é essencial para entendermos a prática do Karma Yoga em toda sua extensão, uma vez que não pode haver Karma Yoga sem desapego. Swāmi Dayānada nos ensina que o verdadeiro desapego consiste em ver as coisas do jeito que elas são, e em perceber a realidade como ela é, tirando todos os valores subjetivos que colocamos no mundo e nas situações que vivemos.

**Para compreendermos o desapego, precisamos, primeiramente, entender o que é o apego. Swāmijī nos ensina que o apego por objetos ou sensações que produzem prazer, está baseado no falso sentimento de segurança que esses objetos ou sensações nos provocam.**



Esse sentimento é falso, afirma o mestre, porque, quando conseguimos realizar o que desejamos, apenas estamos trocando um tipo de ansiedade por outro diferente. *Vairāgya*, o desapego, é a compreensão da inutilidade do esforço em lutar por conseguir ou manter esses objetos. Essa compreensão nos livra do apego pelo prazer ou pelos bens materiais que, aliás, nunca irão nos proporcionar a felicidade, a realização ou a plenitude que estamos buscando. Vyāsa, o mais importante comentarista dos *sūtras*, nos esclarece ainda mais este ponto de vista:

“Quando [...] a consciência desvenda a realidade [dos objetos prazerosos] e, por virtude da discernimento, se mantém completamente separada da influência produzida por eles, sendo indiferente tanto perante as ações corretas como frente as incorretas, se diz que essa consciência atingiu o estado controlado do *buddhi* sem fantasias, e isso é chamado *vairāgya*, desapego”.

Quando deixamos de colocar nossas expectativas nos desejos ou objetos, afirma Swāmiijī, vemos essas realidades exatamente como elas são. Assim, conseguimos enxergar o dinheiro apenas como dinheiro, o carro como um carro, etc. e não como fontes de felicidade ou realização (muito embora não seja exatamente isso o que a mídia e a publicidade esperam de nós!).

O desapego não tem nada a ver com repressão, mas com uma compreensão real que nos leva e ver as coisas como elas são de fato. Ao conseguir ver se as coisas são realmente necessárias, podemos, naturalmente, nos livrar delas. A renúncia tem um aspecto físico e outro psíquico. Renunciar é abrir mão das coisas voluntariamente. A renúncia deve ser um processo natural, sem dor, sem lamúrias pelo que estamos deixando. Caso contrário, será apenas um ato de desprendimento forçado que irá irremediavelmente terminar em sofrimento, como arrancar um braço.

Portanto, não tem nada a ver com sofrer, mas com simplesmente abrir mão de coisas cujo valor foi devidamente relativizado. A prática de *vairāgya* deve ser natural e sem esforço. *Vairāgya* é diferente de *tapas*, a prática do esforço sobre si mesmo e autodisciplina. Renunciar significa ir além da possessividade emocional e material sobre objetos e/ou pessoas. Compreender (*viveka*) o que tem e o que não tem valor absoluto é o primeiro passo que deve ser dado para que este processo aconteça. Somente, então, conseguiremos o estado de “domínio e desprendimento” do qual fala Patañjali. Porém, isto pode nos levar uma vida inteira.

### **Receita de Patañjali para o sucesso na prática**

- 1. dedicação – *abhyāsa***
- 2. desapego – *vairāgya***
- 3. esforço – *yatna***
- 4. confiança – *śraddha***
- 5. energia – *vīrya***
- 6. atenção – *smṛti***
- 7. sabedoria – *prajñā***

*sūtras* I:13 e I:20

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ १६ ॥

*tatparam puruṣakhyāterguṇavairṣyam* || 16 ||

Esse supremo [desapego] é aquele em que cessam os desejos nascidos dos *guṇas*, pela consciência de Ser.

*tat* = esse

*param* = transcendente, supremo

*puruṣa* = o Ser, Ātma

*khyāteḥ* = através do discernimento,  
através de uma tomada de consciência

*guṇa* = realidade, atributo

*vairṣyam* = estar livre de desejos

Comentário de Vyāsa: “através da prática do esforço para se conhecer como Puruṣa, o *yogi*, havendo percebido a natureza enganosa dos objetos tangíveis ou promessas das escrituras, consegue clareza de visão e firmeza nas qualidades sáttvicas. Tal *yogi*, fortalecido pelo discernimento, e com o intelecto aguçado, torna-se neutro perante os estados manifestos e imanifestos dos três *guṇas*, as qualidades que constituem a realidade. Existem dois tipos de desapego. O último é absoluta clarificação do conhecimento. Quando o desapego dá lugar ao conhecimento claro, o *yogi*, ciente da natureza do Ser, pensa assim: “posso tudo o que é possível possuir; a identificação com as aflições foi reduzida; a corrente contínua do *saṃsāra*, pela qual os homens nascem e morrem, nascem outra vez e morrem outra vez, foi quebrada.” O desapego é a culminação do conhecimento. *Kaivalya* e *vairāgya*, a libertação e o desapego, são inseparáveis”.

### O *samādhi* e o pensamento harmonioso

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

*vitarkavicārānandāsmītārūpānugamāt saṃprajñātaḥ* || 17 ||

*saṃprajñāta* é aquele [*samādhi*] que se alcança pela  
auto-análise, o discernimento, a plenitude

ou a capacidade de perceber a si mesmo como Puro Ser.

*vitarka* = raciocínio, compreensão, reflexão, conjectura, argumentação

*vicāra* = investigação, discernimento, deliberação, ponderação, conclusão

*ānanda* = plenitude, felicidade, bem-aventurança

*asmitā* = individuação, egoidade; *asmi* = “eu sou”

*rūpa* = forma, figura, aparência, cor

*asmitārūpa* = “forma de *eu sou*”, consciência de Si mesmo, discernimento entre Ser e ego

*anugamāt* = atingir, acompanhar, compreender

*saṃ* = junto

*prajñā* = cognição

*saṃprajñātaḥ* = cognição, discernimento, compreensão clara

Neste *sūtra* e no seguinte (I:18), Patañjali nos dá a primeira descrição dos diferentes graus do *samādhi*, objetivo do Yoga, dizendo que existem dois tipos dessa experiência. Designa a primeira dessas formas pelo nome *saṃprajñāta*, que significa “reflexiva”. Ou seja, este é o estado de meditação profunda que vai acompanhado de uma compreensão clara sobre o objeto sobre o qual se medita. Esse estado tem quatro modalidades: *vitarka*, *vicāra*, *ānanda* e *asmitā*. A segunda forma de *samādhi* é chamada *asaṃprajñāta*, que significa “sem reflexão”. Ela será abordada no próximo *sūtra*. Para entrarmos no presente *sūtra*, nada melhor que começar definindo o *samādhi*.

Patañjali nos ensina neste *sūtra* que o *samādhi* não compreende apenas uma forma de meditação; ele seria mais uma *área de sabedoria* que abrange várias modalidades de reflexão. Embora exista certa ambiguidade na maneira em que Patañjali maneja os conceitos de Yoga e *samādhi*, devemos reconhecer o fato de que **a identificação com certos *vṛttis*** abrange várias das formas de *samādhi*, já que o autor dá a ele o nome de *saṃprajñāta samādhi*, ou *samādhi* “reflexivo”. A palavra reflexão nos remete a algum tipo de vida ou movimento psíquico.

Igualmente, percebemos a mesma ambiguidade na forma em que ele lida com o conceito de *nirodha*. Lembremos que *nirodha* é ao mesmo tempo **o processo de desidentificação** com a vida psico-mental e, também, **a culminação desse processo**, o objetivo final do Yoga, que é a liberdade.

Então, devemos aceitar que estas quatro formas de iluminação aqui propostas **não incluem necessariamente a ausência de identificação com os *vṛttis*, nem a cessação dos mesmos**. Se não fosse assim, estes quatro exercícios não poderiam ser considerados *samādhis*. Isto reforça, na nossa modesta opinião, o ponto de vista de que **o *samādhi* não é necessariamente uma ausência total de *vṛttis***, como afirmam numerosos autores e/ou tradutores desta obra.

Muito embora essa afirmação de que **o *samādhi* não seja ausência de *vṛttis*, mas a ausência de identificação com eles**, possa parecer pequena, a sua dimensão real não deve ser desconsiderada, uma vez que dela depende a forma em que vemos o Yoga, e a forma em que nos relacionamos com ele. Se formos considerar a primeira possibilidade (***samādhi* é ausência de *vṛttis***) como a única verdadeira, devemos ser sinceros e reconhecer que nem o Yoga nem o *samādhi* seriam para nós. Já estudamos as dificuldades decorrentes dessa visão nos comentários do segundo e do quarto *sūtras*.

#### Formas de *samādhi*

I) *Saṃprajñāta* = “com reflexão” sobre *vṛttis* sáttvicos

II) *Asaṃprajñāta* = “sem reflexão”, sem quaisquer conteúdos

### ***Samprajñāta samādhi* ou a arte de evocar *vṛttis* harmoniosos**

Conforme o processo de autoconhecimento acontece, a identificação com os pensamentos vai diminuindo (*nirodha*). No entanto, ela continua, mesmo que atenuada. Como primeiro passo, o autor recomenda que pratiquemos a meditação sobre quatro formas específicas de *vṛttis*. Esses tipos especiais de atividade psíquica têm como virtude o fato de serem *sáttvicas*. Ou seja, estão conectadas com estados de harmonia, tranqüilidade e paz. Resumindo, podemos afirmar que o *samprajñāta samādhi* é um tipo de meditação que se faz refletindo sobre quatro tipos de *vṛttis* harmoniosos.

Estes são os seguintes:

- 1) *vitarka*, capacidade de autoanálise;
- 2) *vicāra*, discernimento;
- 3) *ānanda*, plenitude; e
- 4) *asmitā*, percepção de si mesmo

As formas mais densas de *samādhi* contêm potencialmente as mais sutis.

Existem três tipos de *vṛttis*: tamásicos, rajásicos e *sáttvicos*. Em cada um deles preponderam, respectivamente, a inércia, a agitação ou a harmonia.

Nas formas de prática contemplativa propostas por Patañjali neste *sūtra*, é abolida a identificação com as modalidades aflitivas da vida psíquica (*kliṣṭavṛtti*) que estão associadas com pensamentos tamásicos ou rajásicos. Pensamentos/sentimentos tamásicos são aqueles cuja essência é a inércia, a imobilidade ou a escuridão, que dão lugar a estados de apego, tristeza, melancolia, medo ou depressão. Pensamentos/sentimentos rajásicos são aqueles cuja natureza está associada com estados de raiva, ciúmes, ódio, agitação ou instabilidade. Essa abolição da identificação com os pensamentos tamásicos ou rajásicos, no entanto, é temporal, e dura enquanto o *yogi* estiver meditando sobre estes temas. Afora os quatro exercícios contemplativos aqui propostos, existem vários outros, que serão abordados pelo autor nos próximos *sūtras*.

#### ***Samprajñāta*, reflexão sobre os quatro *vṛttis* *sáttvicos***

- 1) *vitarka samādhi* = clareza de auto-análise
- 2) *vicāra samādhi* = clareza de discernimento
- 3) *ānanda samādhi* = reflexão sobre a plenitude
- 4) *asmitā samādhi* = percepção da diferença entre o ego e o Ser

#### **1) *Vitarka samādhi*, clareza de autoanálise**

O termo *vitarka* já foi traduzido como “curiosidade filosófica“, “raciocínio“, “suposição“, “cogitação“, ou “análise de princípios densos“. Aqui, preferimos traduzí-lo como “análise“, ou “auto-análise“, já que ele nos auxilia a compreendermos como somos e como funcionamos, a partir da contemplação de certos objetos de meditação.

*Vitarka* é um ato de análise profunda e deliberada. O objetivo dessa análise é a distinção entre causas e efeitos em relação a certos objetos. A este respeito, diz Vyāsa, o grande comentarista do *Yogasūtra*: “Por exemplo, podemos perceber que o processo de conhecimento acontece sem distinções entre a palavra *vaca*, o objeto *vaca*, e a ideia *vaca*. Há algumas características específicas que podem ser atribuídas à palavra, outras ao objeto para o qual ela aponta, e outras à ideia ou o conhecimento [sobre esse objeto]”.

Vāchaspati Misra estende essa explicação dizendo que “embora na realidade, a palavra, o objeto e o significado sejam coisas diferentes, no processo de conhecimento não há diferenciação entre eles”. Em termos práticos, *vitarka samādhi* é uma reflexão contemplativa sobre objetos com conotação “densa” (*sthūla*), na qual usamos suportes de meditação tais como uma flor, uma cor, um animal, um corpo celeste, ou a forma de uma deidade.

O resultado deste tipo de meditação é que o praticante aprende a fazer construções mentais de conteúdo sáttvico, nas quais elabora um substato interior de confiança, harmonia e paz, sobre o qual a prática poderá progredir adequadamente. Este é o início do processo do autoconhecimento, que irá continuar nas próximas contemplações, progressivamente mais e mais sutis.

Este tipo de meditação é chamado *sthūla dhyāna* na *Gheraṇḍa Samhitā*, um tratado sobre Haṭha Yoga do século XVII. *Sthūla dhyāna* significa “meditação [sobre um objeto] denso”. Sendo este tipo de análise uma função mental, ela é limitada em termos gnoseológicos. Nos *sūtras* 42 e 43, Patañjali irá aprofundar este conceito, explicando que há dois tipos de *vitarka samādhi*: *savitarka* e *nirvitarka*, ou com e sem deliberação.

## 2) *Vicāra samādhi*, clareza de discernimento

A palavra *vicāra* deriva da união entre os vocábulos *vi* e *cāra*, que tem a conotação de “movimento progressivo”. A palavra *vi* denota movimento constante, *cāra* significa “progressão”. Neste contexto, o *vicāra* aponta para o afastamento gradual dos objetos densos de meditação, e uma aproximação dos sutis.

Na medida em que, nos exercícios da categoria anterior, o praticante desenvolve desapego em relação aos objetos sobre os quais medita, ele consegue abrir-se a uma dimensão mais sutil e profunda. O *vicāra samādhi* não possui a associação entre palavra, objeto e significado do *samādhi* anterior. Ele é mais uma reflexão abstrata. Explica-nos o sábio Vyāsa:

“Quando *buddhi*, a inteligência, cuja natureza é a luminosidade, é liberada dos efeitos de *tamas* e *rajas*, e mantém um firme fluxo, livre da contaminação de impurezas; quando a lucidez (...) permanece presente, há clareza no *yogi*. Essa clareza é uma luz progressivamente mais clara e brilhante, que revela o objeto [de meditação] como ele realmente é”.

Através do processo gradual de sutilização de *citta*, a consciência, o praticante desenvolve agilidade, acuidade e profundidade mental. Esse processo de sattvificação da

mente-personalidade, de tornar cada vez mais harmoniosos e puros os pensamentos, chama-se *citta śuddhi*. O segredo do *vicāra samādhi* está em dar à mente um alimento uniforme e consistente, a fim de discipliná-la e prepará-la para os estados mais profundos de meditação. Patañjali estende a explanação deste conceito no final deste capítulo (*sūtra* 44), ensinando que existem dois tipos de meditação *vicāra*: *savicāra* e *nirvicāra* (*samādhi* com e sem *vicāra*). Iremos analisar com mais profundidade o *vicāra samādhi* ao analisarmos esse *sūtra*.

### 3) *Ānanda samādhi*, *samādhi* sobre a plenitude

*Ānanda* significa “plenitude”, “bem-aventurança”, “intensa felicidade”. Na medida em que o praticante amadurece no caminho do Yoga, cresce dentro dele o estado de *ānanda*, ou felicidade. A felicidade referente a este estágio do *samādhi* não deve ser confundida com a Plenitude da qual se fala nas Upaniṣads e outras obras de Vedānta. Nessas obras, *ānanda* é um epíteto de Brahman, o Ser Ilimitado.

No contexto deste *sūtra* que estamos estudando, *ānanda* é a satisfação que nasce dos *vṛttis* sáttvicos, e está mais próxima dos conceitos de alegria, bem-estar ou prazer (*sukham*) do que da essência de Brahman acima mencionada. Este *ānanda* mencionado por Patañjali é o estado conquistado ao praticar, mas do qual pode sair-se quando surge a distração. É, portanto, um estado temporário. O *yogi* precisa evitar o erro de acreditar que este *ānanda samādhi* seja o estado supremo do Yoga.

Certamente, o amigo leitor já sentiu esse estado durante e imediatamente após praticar, e já deve igualmente ter percebido o quão fácil é deslizar-se desse estado de satisfação para estados de tristeza, raiva ou sofrimento, conforme mergulha distraidamente no *vyavahāra*, a vida de responsabilidades. A estabilidade no Yoga é o resultado de um processo gradual, no qual a pessoa torna-se ética, emocional, mental e cognitivamente, mais apta para perceber a verdade sobre si mesma. Essa verdade (*ṛta*) será abordada por Patañjali no *sūtra* 48, um dos mais importantes em termos da compreensão do objetivo final do Yoga.

O *yogi* torna-se um *ṛtambhara*, ou seja, alguém que “leva a verdade em si mesmo”. Para sermos *ṛtambharas*, para vivermos continuamente em estado de Yoga, precisamos, *a priori*, completar esse processo de crescimento proposto pelo Yoga. Para completarmos o processo, precisamos compreender que, a busca incessante do prazer ou da alegria através das diferentes experiências não é o que irá nos trazer paz, conhecimento ou auto-aceitação. Isso acontece porque prazer e alegria fazem parte das dualidades, sendo seus respectivos opostos a dor e a tristeza. Inevitavelmente, cedo ou tarde, após o estado de prazer vem a ausência dele. Em ausência do prazer, sofreremos porque gostaríamos que ele estivesse presente. O mesmo vale para o par de opostos alegria-tristeza.

O apego a este tipo de sentimento deve ser evitado através do cultivo do discernimento, já que esse apego pelo prazer ou a alegria retroalimenta a visão equivocada que temos sobre nós mesmos e sobre como deveríamos viver, e que produz, por sua vez, mais e mais sofrimento. Essa vida de sofrimento e instabilidade é chamada *samsāra*.

Resumindo, podemos dizer que, para podermos transcender a tristeza, o medo, a insegurança, a raiva ou o sofrimento, devemos seguir os quatro passos sugeridos abaixo.

- 1) Em primeiro lugar, precisamos **conhecer os opostos dos sentimentos indesejáveis**. Nos casos acima citados, a alegria, a confiança, o amor e a paz, que são as contrapartes sáttvicas das emoções tamásicas e rajásicas.
- 2) Em segundo lugar, reconhecermos que esses são **estados limitados e temporários**, embora seja muito mais desejável a alegria à tristeza, a confiança ao medo, o amor ao ódio ou a paz à agitação (como cantou sabiamente Vinícius de Moraes, “é melhor ser alegre que ser triste”. A tristeza é tamásica e nos imobiliza; a alegria é sáttvica e tem a virtude de nos dar satisfação. O mesmo vale para as outras emoções).
- 3) Em terceiro lugar, precisamos nos tornar cientes de que esses estados de satisfação e plenitude temporária, **fazem parte do mundo das dualidades** e que não têm o poder de nos dar felicidade profunda e duradoura.
- 4) Em quarto lugar, **precisamos nos livrar do apego** que esses estados possam nos produzir, para podermos continuar no processo de crescimento.

Às vezes, percebemos que o praticante, entusiasmado com o Yoga, abre mão de um sistema de valores e crenças equivocadas sobre si mesmo e o mundo, mas apenas para abraçar um outro sistema sem havé-lo compreendido plenamente. Assim apenas troca-se um modelo por outro e nada muda na pessoa, que continua sofrendo como antes. O *ānanda samādhi*, bem como todas as etapas anteriores do Yoga, precisa ser conquistado, e depois transcendido.

#### **4) *Asmitā samādhi*, percepção da diferença entre o ego e o Ser**

*Asmitā* significa “estado de *eu sou*”. *Asmitārūpa* é a consciência de Si mesmo, “refletida” através do *buddhi*, que estabelece o reconhecimento da diferença entre o Ser e o ego. Nele, havendo-se transcendido as etapas anteriores, o praticante contempla e repousa no seu próprio senso de Ser. Além deste tipo de *samādhi*, não há mais nenhuma outra forma de contemplação que se use do recurso de objetos ou suportes (*ālambanas*).

Numa bela descrição deste *samādhi*, Vyāsa afirma que “a psiquê que alcançou a unificação chamada *asmitā*, torna-se serena como o imenso e calmo oceano”. O objeto desta quarta contemplação é o “reflexo” do Ser em *buddhi*: Puruṣa, cuja natureza é sáttvica, é comparado à superfície calma das águas do oceano, que não são perturbadas pelas oscilações do vento (o pensamento errático). Em sua explicação sobre este *sūtra*, Vyāsa cita o mestre Pañchaśikha: “havendo reconhecido o Ser, [o *yogi* vê a si mesmo] como *eu sou*”.

A guisa de esclarecimento sobre esta imperturbabilidade de *citta* nesse *samādhi*, vale citarmos aqui o *sūtra* 41: “Quando os *vṛttis* se enfraquecem, a psiquê torna-se como um cristal, que parece assumir a cor do lugar onde se apóia, [unificando] o conhecedor, o conhecível e o instrumento da cognição. Isto chama-se proficiência ou absorção completa

(*samāpatti*)”. Nessa contemplação, o praticante reconcilia e atualiza em si mesmo todos os resultados dos *samādhis* anteriores, purificando a imagem que possui de si mesmo e descartando a identificação com todas as formas de apego ou aflição.

### **Os yogis não somos geladeiras!**

Já ouvi várias vezes esta pergunta: “é verdade que o praticante torna-se, ao entrar nestes estados, uma pessoa mais fria, indiferente às coisas do mundo, ao afeto ou aos problemas dos demais?” A resposta é um categórico **não!**

É bom lembrarmos que o Yoga não suprime nem reprime percepções, pensamentos ou sentimentos. Através da *sattvificação* do psiquismo, ou seja, tornando cada vez mais puros pensamentos e sentimentos, o *yogi* incorpora uma vida afetiva mais rica e profunda, na qual ele não sofre mais nem faz sofrer os demais com as aflições nascidas da ignorância existencial. Nessa nova afetividade assim construída, ele integra todos os aspectos práticos em relação às pessoas e ao mundo ao invés de negá-los, uma vez que passa a perceber a totalidade das manifestações da natureza, bem como a si mesmo, como manifestações da Existência Única.

O cultivo de sentimentos como a alegria, a compaixão, a amizade e a neutralidade, propostos por Patañjali no *sūtra* 33 deste capítulo, é uma parte indispensável da jornada do *yogi* em direção ao autoconhecimento e ao aprofundamento na prática. Isso implica que atitudes indesejáveis como egoísmo, imaturidade, indiferença e frieza, já foram descartados ao longo do caminho. Então, não há repressão nem negação, mas pacificação e reconciliação em relação às próprias atitudes e *karmas* passados. Isso, por sua vez, produz um estado de cura das emoções, crescimento, transmutação do psiquismo e construção de um novo senso de ser, que torna o *yogi* um *ṛtambhara*, “aquele que leva a verdade em si mesmo”.

Ou seja, o discernimento que o *yogi* conquista acerca de si próprio e do mundo faz com que veja a sucessão de acontecimentos da sua vida em perfeita harmonia com o todo e com as leis naturais. Portanto, esses acontecimentos não lhe suscitam reações mecânicas, mas escolhas conscientes frente às diferentes situações da vida. Estas quatro formas de iluminação, obviamente, podem ser consideradas “inferiores”, se comparadas com o tipo de *samādhi* que Patañjali nos propõe no próximo *sūtra*, chamado *asamprajñāta*, ou “sem *prajñā*”. Nesse *samādhi*, as diferentes formas de identificação com pensamentos e/ou sentimentos, sejam da natureza que forem (tamásicos, rajásicos ou sáttvicos), não ofuscam mais a identidade do *yogi*.

### ***Asamprāññāta*, o *samādhi* sem conteúdos**

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥  
*virāmapratyayābhyāsapūrvah saṁskāraśeṣo 'nyah* ॥ 18 ॥  
A latência remanescente com a supressão dos conteúdos da psiquê, é o outro [*samādhi*, chamado *asamprāññāta*].



O outro [*samādhi*] é precedido pela prática da supressão dos conteúdos [da psiquê] e possui o *saṃskāra* apenas como resíduo.

*virāma* = cessação, parada, interrupção, descontinuidade, supressão

*pratyāya* = cognição, certeza, convicção

*abhyāsa* = aplicação, repetição, prática

*pūrvah* = precedido por, tendo como pré-requisito

*saṃskāraśeṣah* = que tem o *saṃskāra* somente como resíduo

*anyah* = o outro

Podem ser feitas duas perguntas em relação ao *asamprājñāta samādhi*, *samādhi* sem conteúdos: 1) de que maneira ele se conquista? 2) qual é a sua natureza?

A primeira questão é respondida pelo início do *sūtra*: *virāmapratyayābhyāsapūrvah*, esse *samādhi* especial “é precedido pela prática da supressão dos conteúdos [da psiquê]”. Isto pode ser compreendido de duas maneiras: por um lado, podemos interpretar *virāmapratyaya* como a descontinuidade total dos conteúdos de *chitta*. Por outro lado, podemos considerar que esse *virāmapratyaya*, em verdade, não é necessariamente deixar de pensar, mas deixar de identificar-se com os processos do pensar. Noutras palavras, que o *asamprājñāta samādhi* não seja a cessação ontológica dos *vṛttis* mas o desprendimento total em relação ao conhecimento dos objetos que o conhecedor observa.

A segunda questão, sobre a natureza do *samādhi*, fica clara quando olhamos para o termo composto *saṃskāraśeṣah*. Essa palavra composta aponta, nesse contexto, para o fato de que, nesta prática, os *saṃskāras*, as impressões latentes do subconsciente, permanecem apenas em suas formas residuais (*śeṣah*). Noutras palavras, elas não ficam mais ativas e perdem, assim, a capacidade de gerar novos conteúdos durante a prática de meditação.

Quando o *saṃskāra* perde esse poder sobre a psiquê, advém então essa cessação da identificação com os conteúdos de *chitta*. Fica claro assim que a prática desse *samādhi*, portanto, promove e completa o *antaḥkarāṇaśuddhi*, a purificação do psiquismo, essencial para completar o processo da libertação, *kaivalya*.

तीव्रसंवेगानाम् आसन्नः ॥ २१ ॥

*tīvrasaṃvegānām āsannaḥ* || 21 ||

[O *samādhi*] está próximo para aqueles motivados e vigorosos na prática.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

*mṛdumadhyādhimātrtvāt tato'pi viśeṣah* || 22 ||

A diferença no resultado está em função da motivação, que pode ser de três tipos: suave, média ou forte.

*mṛdu* = suave, lento

*madhya* = médio, intermediário

*ādhimātrtvāt* = extremo, intenso, forte

*tataḥ* = disso

*api* = também, igualmente

*viśeṣaḥ* = distinção, característica, peculiaridade

Comentário de Vyāsa: “essa diferença é de diversos graus: brando, médio e intenso. Considerando estas diferenças, a culminação do *samādhi* e seus resultados pelos *yogis* com motivação branda é iminente, naqueles com motivação média é mais iminente ainda e nos que tiverem o ardor mais profundo é o mais iminente de todos”.

### O papel de Īśvara e o mantra *Om*

ईश्वरप्रणिधानाद् वा ॥ २३ ॥

*īśvarapraṇidhānād vā* || 23 ||

[O *samādhi* pode também obter-se] pela entrega a Īśvara.

*īśvara* = o Todo, a inteligência criativa manifestada nas miríades de nomes e formas

*praṇidhānā* = entrega, conduta respeitosa, entrada, atentividade, observância

*vā* = ou

Īśvara *praṇidhāna*, a entrega a Īśvara, é um dos valores fundamentais do Yoga. É a atitude de entrega dos frutos das próprias ações, expressa na forma do reconhecimento de que toda glória é glória de Īśvara, o Todo. Se o fogo queima, ele queima pela glória de Īśvara. Se a chuva cai, é pela graça de Īśvara. Se o vento sopra, é pela graça de Īśvara também. O *Gāyatrī* mantra menciona igualmente essa glória: “meditemos no divino esplendor do Sol vivificante, presente em todos os aspectos e dimensões da criação. Possa ele iluminar a nossa visão”.

Similarmente, se alguém se destaca em algum campo das realizações humanas, sua glória será a glória de Īśvara, pois toda glória é glória dele. Īśvara é o glorioso, em tudo e em todos. Toda força, é força de Īśvara. Toda beleza, é beleza de Īśvara. Toda graça, é graça de Īśvara. *Īśvarapraṇidhāna* é o reconhecimento dessa verdade, bem como a natural entrega que surge naturalmente desse reconhecimento.

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

*kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvaraḥ* || 24 ||

Īśvara é um Puruṣa especial, incólume às aflições,  
os resultados das ações ou as latências provocadas por elas.

*kleśa* = aflição existencial, sofrimento

*karma* = ação, lei de causa e efeito

*vipāka* = amadurecimento, fruição dos resultados

*āśayaira* = com propensão, latência

*parāmṛṣṭaḥ* = intocado, incólume

*puruṣa* = *jivātma*, o indivíduo

*viśeṣa* = característica, peculiaridade

*īśvaraḥ* = o Todo, a inteligência manifestada na forma das leis da criação

Neste *sūtra* fica clara a continuidade entre o Yoga de Patañjali e a tradição védica, que equipara Īśvara ao indivíduo, *jīva*. Essa identidade entre o indivíduo e o Todo está expressada aqui na descrição que se faz de Īśvara como o arquétipo do *yogi* liberto, que não é atingido por nenhum tipo de sofrimento. A *Chāndogyopaniṣad*, expõe essa identidade através do *mahāvākya*, da grande afirmação védica *tat tvam assim*: “tu és Isso”. O indivíduo é idêntico a Īśvara, o Todo. Aquilo que desejamos ser é o que já somos. Precisamos apenas nos libertar do sentimento de insignificância e das crenças limitadoras.

Na Upaniṣad acima citada, esse belíssimo e transformador aspecto do ensinamento está expresso nas palavras do sábio Uḍḍalaka Aruṇi: “As abelhas colhem o néctar de infindáveis flores na mata para fabricar seu mel. Uma vez que o mel está feito, as diferentes gotas não dizem “eu vim daquela macieira, eu vim daquela roseira”. Da mesma forma, embora de maneira inconsciente, todos os diferentes seres vivos são o Ser. Nada existe que não derive do Ser. Ele é a essência de tudo. Ele é a verdade, a Pura Consciência. E você, Svetaketu, é Isso (*tat tvam asi*)”.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

*tatra niratiśayaṃ sarvajñabījam* || 25 ||

Nele está a semente da onisciência sem par.

*tatra* = nela, nesse lugar, nessas circunstâncias

*niratiśayaṃ* = incomparável, ímpar

*sarvajña* = todo o conhecimento

*bījam* = semente

Īśvara é a criação ativa, todo o conhecimento existente, que se manifesta nas miríadas de nomes e formas. Quando usamos aqui a palavra criação, o fazemos no sentido de apontar para algo que está inteligentemente organizado. A criação, o universo, é uma manifestação da inteligência colocada de maneira organizada. Tudo é Īśvara, dizem as Upaniṣads: matéria, energia, pensamento, leis naturais, e o próprio princípio do *karma*. Compreendendo isto, compreendemos o *dharma*, bem como nosso lugar na ordem.

पूर्वेषाम् अपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

*pūrveṣāṃ api guruḥ kālenānavacchedāt* || 26 ||

Sendo ilimitado pelo tempo, Īśvara também é o guru dos mais antigos [gurus].

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

*tasya vācakaḥ praṇavaḥ* || 27 ||

Seu símbolo é o *praṇava* [*Om*].

O termo *praṇava*, em sânscrito, significa “aquilo que constantemente revela novos significados” (*pra*, continuamente; *nava*, novo). O *Om* sagrado tem tantos significados que por isso é chamado *praṇava*. Comentário de Vyāsa: “*Īśvara* é indicado pela sílaba sagrada. É esta conexão [entre *Īśvara* e *Om*] uma convenção ou é como a relação que existe entre a chama e a luz? A relação entre a palavra e seu objeto está sempre presente, e a convenção em relação a *Īśvara* expressa o que é inerente a ele. “Por exemplo, a relação entre pai e filho existe e é indicada pelas palavras ‘este é o pai daquela pessoa, aquele é o filho desta pessoa.’ Em outras criações igualmente a convenção entre os significantes e seus significados foi usada. Os sábios que conhecem os *śāstras* afirmam que por causa da similariedade do uso, a relação entre uma palavra e o objeto indicado por ela é eterna” .

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥  
*tajjapastadarthabhāvanam* || 28 ||

A repetição constante e a meditação sobre seu significado...

*Artha* é significado, representação, enquanto que *bhāvanam* significa visualização. A potência do mantra *Om* se multiplica ao se combinarem o símbolo e seu significado. Isto acontece durante a prática em que se faz a visualização do *praṇava* e a consciência mântica (mantra *chaitanya*). Comentário de Vyāsa: “O *japa*, a repetição do mantra [*Om*] e a contemplação do seu significado [*Īśvara*], dão unidirecionalidade à psiquê do *yogi* ocupado no *japa* e na meditação. Foi dito: ‘através da repetição do mantra se consolida a prática do Yoga e através do Yoga o *japa* progride. Através da glória do *japa* e do Yoga, Brahman se revela’.”

ततः प्रत्यक्केतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥  
*tataḥ pratyakketanādhigamo’pyantarāyābhāvaśca* || 29 ||

...resultam na remoção dos obstáculos e na orientação da psiquê para o interior.

Comentário de Vyāsa: “obstáculos como doenças e outros são eliminados através de *Īśvara praṇidhāna* e o *yogi* compreende a si mesmo. Assim como *Īśvara* é o Ser ilimitado, abençoado, e livre, *Puruṣa* [o indivíduo] também é”.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥  
*maitrīkaruṇāmuditopekṣaṇāṃ sukhaduḥkha-*  
*punyaḥpunyaviśayāṇāṃ bhāvanātaścittaprasādanam* || 33 ||

A psiquê se purifica cultivando atitudes de amizade, compaixão, alegria e equanimidade, diante da felicidade, do sofrimento, da virtude e da equivocação, respectivamente.

Estas quatro chaves nos auxiliam a manter a imperturbabilidade da mente, melhorando assim a convivência com os demais e a vida como um todo. Não obstante, é preciso praticar estas atitudes em todos os níveis da existência. Comentário de Vyāsa: “destas atitudes, a amizade deve dirigir-se àqueles que são felizes, a compaixão àqueles que estiverem angustiados, a alegria aos que estão realizando ações corretas e o espírito de equanimidade em relação àqueles que estiverem presos na equivocação. Este tipo de pensamento dá nascimento a virtudes elevadas e o psiquismo se torna puro. O psiquismo purificado, unidirecionado, atinge a estabilidade”. Estas quatro chaves formam dois binômios:

é desejável manter uma atitude de	perante
amizade	a felicidade
compaixão	o sofrimento
alegria	a ação certa
equanimidade	a equivocação

साधन पाद  
*Sādhana pāda*

O caminho da prática — livro II

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥  
*tapahsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ* || 1 ||

Esforço sobre si próprio, auto-estudo e entrega a Īśvara constituem o Kriyā Yoga.

***Kriyā = karma = “ação”. Kriyā Yoga = Yoga da ação.***

Comentário de Vyāsa: “um homem sem auto-disciplina não pode conquistar a perfeição do Yoga. As impurezas mentais que surgem das armadilhas dos objetos mundanos são prejudiciais para o Yoga. Elas são coloridas pelas *vāsanās* (latências subscientes deixadas pelas ações e aflições) desde a noite das idades, e não é possível desembaraçar-se delas sem a prática da austeridade [*tapas*]. É por isso que a austeridade precisa praticar-se. Foi indicado que o *yogi* deve seguir um caminho seguro de auto-purificação, que leva à purificação do pensamento. *Svādhyāya* é a repetição do mantra sagrado [a sílaba *Om*] e o estudo das escrituras que versam sobre *mokṣa*, a libertação dos condicionamentos. *Īśvara praṇidhāna* é a entrega das ações a Īśvara e o abandono da ânsia pelos frutos das ações (Karma Yoga)”.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥  
*samādhībhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca* ॥ 2 ॥

[O Karma Yoga deve praticar-se para] produzir o *samādhi* e atenuar os *kleśas*.

### Os *kleśas* ou aflições

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥  
*avidyāsmītārāgadveṣābhīniveśāḥ kleśāḥ* ॥ 3 ॥

Ignorância, egoísmo, apego, aversão e medo da morte são os cinco *kleśas*.

A palavra *kleśa* significa “sofrimento”, e define os aspectos dolorosos da consciência, as cinco misérias existenciais. Comentário de Vyāsa: “as aflições ou misérias são as cinco formas de conhecimento errôneo. Quando elas se manifestam fortalecem o desequilíbrio dos *guṇas*, produzem as mudanças, colocam em movimento o fluxo de causa e efeito e, combinadas, produzem os frutos das ações”.

अविद्या क्षेत्रम् उत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥  
*avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasuptatanuvicchinmodārāṇām* ॥ 4 ॥

A ignorância é a causa dos outros quatro, estejam eles em estado latente, atenuado, intermitente ou ativo.

Comentário de Vyāsa: “no presente contexto, a ignorância é indicada como o caldo de cultivo onde se manifestam o egoísmo e as outras misérias, em estado latente, intermitente ou ativo. Destes, qual é o estado latente? É a condição em que um *kleśa* permanece na consciência em estado potencial. Tal *kleśa* desperta e se manifesta quando se dirige ao seu objeto. No caso de alguém adquirir o conhecimento real, as sementes da aflição se anulam e então mesmo se o objeto se apresentar, elas não brotam nem se tornam ativas. Como poderia uma semente queimada germinar? Por esta razão, o *yogi* que reduziu seus *kleśas* é chamado mestre na arte da auto-conquista e se considera como estando em seu último corpo [sua última encarnação]. É em tais *yogis* que as aflições alcançam o quinto estado, como sementes queimadas. Nesse estado, as sementes das misérias de fato existem, mas perdem seu poder de produzir ações e não conseguem germinar mesmo em presença dos objetos que as fariam manifestar-se em condições normais”.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥  
*anityāśuchiduhkhānātmasu nityaśucisukhātmakhyātīravidyā* ॥ 5 ॥

Ignorância é tomar o não eterno, o impuro, o incorreto e o não Ser como sendo o eterno, o puro, o correto e o Ser respectivamente.

Comentário de Vyāsa: “o conhecimento errôneo sobre a dor que se percebe como prazer será explicado no *sūtra* II:15: ‘o sábio percebe [por análise e antecipação] os objetos mundanos como dolorosos porque eles sempre acabam em sofrimento, estando permeados pelos *guṇas*.’ Ver felicidade na tristeza é ignorância. É igualmente ignorância quando a pessoa considera as coisas como sendo próprias, quando elas não o são.

“Por exemplo, as pessoas vêm os demais, os objetos, os animais e até mesmo o próprio corpo e a própria mente, que são a base e o instrumento da experiência, como sendo o Ser, Puruṣa, quando em realidade estes não o são. Neste sentido, Acharya [Pañchaśikha] disse: “*aqueles que vêm os objetos animados e inanimados como parte de si próprios, regozijando-se na prosperidade e lamentando-se no sofrimento, estão sendo vítimas da equivocação*”. Desta maneira, *avidyā*, a ignorância, tem quatro aspectos. Ela é a fonte da qual emanam as outras misérias e onde se originam as impressões latentes correspondentes”.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ ६ ॥  
*dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā* ॥ 6 ॥

O egoísmo é a identificação do poder da cognição com o Ser.

Comentário de Vyāsa: “Puruṣa é a Consciência, enquanto que *buddhi* é o instrumento do conhecimento. O *kleśa* conhecido como *asmitā*, egoísmo, consiste em ver estes dois princípios como sendo a mesma coisa. [...] Quando a real natureza de ambos é conhecida, [o *yogi*] é conduzido à libertação e à consciência de Puruṣa, e então não há [identificação com] experiências de nenhum tipo. Foi dito [por Achārya Pañchaśikha]: “aquele que fracassa em compreender que Puruṣa é diferente de *buddhi* por virtude da sua pureza, imutabilidade e transcendentalidade, se ilude vendo o *buddhi* como o Ser real”.”

सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥  
*sukhānuśayī rāgaḥ* ॥ 7 ॥

Apego [é o *vṛtti* que] acompanha a lembrança do prazer.

Comentário de Vyāsa: “a ânsia ou sede pelas fontes do prazer (ou pelos meios que conduzem e ele) que experiencia aquele que sentiu esse prazer (e possui uma inclinação a ele), se chama *rāga* ou apego”.

दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥  
*duḥkhānuśayī dveṣaḥ* ॥ 8 ॥

*Dveṣa* é a aversão que acompanha o sofrimento.

Comentário de Vyāsa: “aversão é o sentimento de oposição, rejeição ou propensão contrária à dor ou os objetos que a provocam, que surge da lembrança da dor antes experimentada”.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढो भिनवेशः ॥ ९ ॥

*svarasavāhī viduṣo'pi tathārūḍho bhiniveśaḥ* || 9 ||

*Abhiniveśa* é o medo da morte, presente no ignorante e no sábio.

Comentário de Vyāsa: “Todas as criaturas têm este desejo: *não quero morrer; quero viver para sempre*. Aquele que não sentiu antes o medo da morte não pode ter este tipo de desejo. Isto demonstra a existência dos nascimentos passados. Esta ansiedade aflitiva é espontânea. Está presente até mesmo nos vermes desde que nascem. O medo da morte não surge da percepção direta nem da dedução nem do testemunho: ele é anterior a isso tudo. Isto leva à conclusão que esse medo já foi sentido em nascimentos anteriores. Este medo existe tanto na pessoa simples quanto no sábio cultivado e cheio de conhecimento sobre vidas pregressas e futuras. O medo existe porque, despido do conhecimento verdadeiro, o idiota e o sábio têm a mesma *vāsanā* que surge da experiência do medo da morte”.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥

*te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ* || 10 ||

Estes *kleśas* sutis podem destruir-se ao interromper-se  
[a identificação com] os conteúdos da psiquê.

Comentário de Vyāsa: “Estes cinco *kleśas* ficam latentes como sementes ressequidas e desaparecem da consciência do *yogi* que, havendo preenchido o propósito da sua existência, morre. Além disso, permanecendo os *kleśas* em forma germinal...”

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥

*dhyānaheyāstadvṛttayaḥ* || 11 ||

[A identificação com] os *vṛttis* vinculados  
a eles se aniquila com a meditação.

Comentário de Vyāsa: Havendo sido atenuadas pelo Kriyā Yoga, as manifestações densas dos *kleśas* são destruídas pela meditação sobre o conhecimento discriminativo até que elas ficam reduzidas ao estado de sementes ressequidas. Assim como a sujeira mais pesada é removida na primeira lavagem do tecido e depois as manchas que restam são tiradas com cuidado e esforço, da mesma forma os *kleśas* densos são obstáculos fáceis de se transpor, enquanto que os sutis são mais difíceis de se superar.



## Os mecanismos do *karma*

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥  
*kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭāḍṛṣṭajanmavedanīyaḥ* || 12 ||  
O reservatório dos *karmas* que se enraízam nos *kleśas*  
causa toda espécie de experiências, presentes e futuras.

Patañjali descreve o mecanismo da lei do *karma* nos *sūtras* 12 e 13 deste segundo capítulo do *Yogasūtra*: “O reservatório dos *karmas* que se enraízam nas misérias existenciais causa toda espécie de experiências, presentes e futuras. Enquanto a raiz da aflição estiver presente, ela produz nascimentos sucessivos, duração e experiência”. Nestes dois *sūtras*, o *yogi* diz que as tendências latentes foram criadas pelas nossas ações e pensamentos passados, e que estas, por sua vez, definem nosso presente e nosso futuro.

**Quer utilizar seu *karma*?**

**Vai precisar de quatro coisas:**

- 1. prática de *yamas* e *niyamas***
- 2. atitude de Karma Yoga**
- 3. prática de desapego**
- 4. meditação e mantras**

No *sūtra* 14, o sábio afirma que essas experiências, prazerosas ou dolorosas, são resultantes de mérito e demérito (*pūṇya* e *pāpa*), respectivamente: “O fruto [das ações] será alegria ou sofrimento, conforme sua causa seja a virtude ou o erro”. Em seguida, no seguinte *sūtra*, ele diz que “tudo provoca sofrimento para aquele que vê. Mudanças, ansiedade,

tendências e conflitos estão permeados pelos *guṇas* e *vṛttis* e sempre acabam em sofrimento”. Tudo é fonte de sofrimento para aquele que discrimina, pois até mesmo o desfrute do prazer é fonte de dor futura, já que produz apego aos objetos de prazer. E, no *sūtra* 16, arremata: “sofrimento que ainda não surgiu, pode evitar-se.” Já no último capítulo dos *Sūtras* (IV:7), ele afirma que “para o *yogi*, as ações não são nem negras nem brancas, [nem boas nem ruins, enquanto que], para as outras pessoas, elas são de três tipos [*i.e.*, positivas, negativas e neutras]. Existem portanto três tipos de *karma*:

- 1) o *karma* que já foi criado e se manifesta nesta existência, chamado ***prārabdha karma***;
- 2) o *karma* que está ‘amadurecendo’, como uma semente germinando, ou seja, que ainda não se manifestou, chamado ***sañchita karma*** e 3) o *karma* que estamos criando neste momento presente, chamado ***kriyāmana karma***.

Estes três tipos de *karma* se explicam na tradição do Yoga com o **exemplo do arqueiro**:

1) ele pega uma flecha da aljava, 2) mira um pássaro, enquanto tensiona o arco e 3) solta a flecha. Imediatamente se arrepende, mas já é tarde e não pode voltar atrás: o pássaro morre. Este é o ***prārabdha karma***. As flechas na aljava do arqueiro são o ***sañchita karma*** ou reservatório kármico: ele pode escolher se irá tirar uma flecha da aljava ou não, e em que direção irá aponta-la. A flecha que ele segura no arco, pronta para ser disparada, é o ***kriyāmana karma*** ou *karma* atual. Com o ***sañchita*** e o ***kriyāmana karma*** podemos

exercer o livre arbítrio. Podemos, como diz Patañjali, **evitar o sofrimento que ainda não apareceu**. Em relação ao karma que já se colocou em movimento, *prārabdha*, embora seja inexorável, se podem mitigar seus efeitos através de práticas de meditação e mentalização, ou de tarefas que coloquem o foco da pessoa fora do seu ego, como a ação social ou o trabalho pelo bem comum.

हेयं दुःखम् अनागतम् ॥ १६ ॥  
*heyam duḥkham anāgatam* || 16 ||

O sofrimento que ainda não surgiu pode evitar-se.

Comentário de Vyāsa: “o sofrimento passado não pode se evitado porque sua experiência já aconteceu. O sofrimento presente está acontecendo agora e não pode ser abandonado no próximo instante. Portanto, o sofrimento que não foi ainda experienciado, que perturba o yogi [...] é o único que pode ser evitado”.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ १७ ॥  
*draṣṭṛdṛśyayoḥ saṁyogo heyahetuḥ* || 17 ||

A união daquele que vê com o objeto que é visto é a causa daquilo que precisa evitar-se [sofrimento, dor angústia, etc.].

योगाङ्गानुष्ठानाद् अशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ॥ २८ ॥  
*yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadīptirā vivekakhyāteḥ* || 28 ||

Pela prática dos *āṅgas* do Yoga, as impurezas são destruídas e ilumina-se [a capacidade de] discernir.

### As oito partes do Yoga

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाव अङ्गानि ॥ २९ ॥

*yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhārādhāraṇā-*  
*dhyānasamādhayo 'ṣṭāva aṅgāni* || 29 ||

*Yama, niyama* [proscrições e prescrições éticas], *āsana* [posições físicas], *prāṇāyāma* [expansão da energia vital], *pratyāhāra* [introspecção], *dhāraṇā* [concentração], *dhyāna* [meditação] e *samādhi* [iluminação] são as oito partes [do Yoga].

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥  
*ahiṁsāsatyāsteya brahmacharyāparigrahā yamāḥ* || 30 ||

Não violência, veracidade, não roubo, continência e não possessividade, são as proscricções.

।जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महातम् ॥ ३१ ॥

*jātidēśakālasamayānavachchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam* || 31 ||

Estas independentem de classe, lugar, tempo ou situação e,  
sendo universais, constituem um grande voto.

**शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ ३२ ॥**

*śaucasantoṣatapahṣvādhyāyēśvarapraṇidhānāni niyamāḥ* || 32 ||

Purificação, contentamento, esforço sobre si próprio, auto-estudo  
e entrega a Ísvara são os cinco *niyamas*, as prescrições éticas.

*Yama* = “controle”; *niyama* = “regra”, “restrição”

**वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥**

*vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam* || 33 ||

Quando surgirem pensamentos indesejáveis, estes  
podem neutralizar-se convivendo-se com seus opostos.

**वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका**

**मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥**

*vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā |*  
*mṛdumadyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam* || 34 ||

Os pensamentos indesejáveis, como os de agressão e outros, são gerados direta,  
indiretamente ou consentidos, sejam eles causados por cobiça, ira ou inconsciência.

Sendo todos frutos da ignorância, apresentam-se em grau suave,  
médio ou intenso e sempre acabam em sofrimento infinito.

Por essa razão é necessário refletir-se sobre seus opostos.

**अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥**

*ahimsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ* || 35 ||

Quando a não violência [em pensamentos, palavras ou ações] estabiliza-se  
firmemente [no *yogi*], as atitudes hostis cessam em sua presença.

**सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्वयत्वम् ॥ ३६ ॥**

*satyapraṣṭhāyām kriyāphalāśvayatvam* || 36 ||

Quando a veracidade estabiliza-se firmemente [no *yogi*],  
suas palavras produzem ações em consonância com a verdade.

**अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥**

*asteyapraṣṭhāyām sarvaratnopasthānam* || 37 ||

Quando a honestidade estabiliza-se firmemente [no *yogi*],  
todas as jóias [riquezas] fluem em sua direção.

**ब्रह्माचार्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥**

*brahmāchāryapraṣṭhāyām vīryalābhah* || 38 ||

Quando o *brahmāchārya* estabiliza-se firmemente  
[no *yogi*, ele] adquire grande força interior.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥ ३९ ॥

*aparigrahasthairye janmakathantāsambodhaḥ* ॥ 39 ॥

Quando a convicção de possuir apenas o justo e necessário estabiliza-se  
firmemente [no *yogi*, ele ] compreende a razão da existência.

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

*śauchāt svāṅgajugupsā parairasamsargaḥ* ॥ 40 ॥

Da purificação surge o desapego em relação ao próprio corpo  
e a disposição para o isolamento.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥

*sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvāni cha* ॥ 41 ॥

Do estado de purificação surgem igualmente a pureza de *sattva*,  
a disposição para o contentamento, a unidirecionalidade,  
o controle dos sentidos e a aptidão para a observação do Eu.

संतोषाद् अनुत्तमः सुखलाभः ॥ ४२ ॥

*santoṣād anuttamaḥ sukhalābhaḥ* ॥ 42 ॥

Do contentamento surge intensa felicidade.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥ ४३ ॥

*kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāt tapasaḥ* ॥ 43 ॥

Do esforço sobre si mesmo, uma vez destruídas as impurezas,  
surge a perfeição dos órgãos dos sentidos e do corpo.

स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥

*svādhyāyād iṣṭadevatāsamprayogaḥ* ॥ 44 ॥

Do autoestudo resulta a união com o *iṣṭa devata* [deidade pessoal].

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

*samāhisiddhirīśvarapraṇidhānāt* ॥ 45 ॥

Da entrega a *Īśvara* surge a perfeição do *samādhi*.

स्थिरसुखम् आसनम् ॥ ४६ ॥

*sthīrasukham āsanam* ॥ 46 ॥

*Āsana* é [a postura do corpo], firme e agradável.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

*prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām* ॥ 47 ॥

[O *āsana*] transcende-se ao relaxar no esforço e meditar no infinito.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

*tato dvandvānabighātaḥ* ॥ 48 ॥

Assim, consegue-se a transcendência das dualidades.

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९ ॥  
*tasmin sati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ* ॥ 49 ॥  
O *prāṇāyāma* consiste na regulação da inspiração e da expiração.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥  
*bāhyābhyantarastambhavṛttiḥ deśakālasaṅkhyābhiḥ*  
*paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ* ॥ 50 ॥

[O *prāṇāyāma* consta de] modificações externas, internas ou retenção  
[da força vital]. É regulado por lugar, estação e número  
[e torna-se progressivamente] mais prolongado e sutil.

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥  
*bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ* ॥ 51 ॥  
O quarto tipo [de *prāṇāyāma*, chamado *kaivalya kumbhaka*]  
transcende as esferas interna e externa.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥  
*tataḥ kṣēyate prakāśāvaraṇam* ॥ 52 ॥  
Assim, dissipa-se o véu que encobre a luz [do conhecimento]...

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥  
*dhāraṇāsu ca योग्यता मनसः* ॥ 53 ॥  
...e a mente torna-se apta para a concentração.

स्वस्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥  
*svasvaviñayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra*  
*ivendriyāṇāṃ pratyāhāraḥ* ॥ 54 ॥

No *pratyāhāra* (abstração sensorial), os sentidos, retraindo-se  
dos objetos refletem a natureza da consciência.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥  
*tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām* ॥ 55 ॥  
Isso traz controle total dos sentidos.

## विभूति पाद *Vibhūti pāda*

O caminho das manifestações — livro III

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥  
*deśabandhaścittasya dhāraṇā* ॥ 1 ॥

A concentração consiste em fixar a consciência  
dentro de uma área delimitada (*deśabandha*).

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

*tatra pratyayaikatānatā dhyānam* || 2 ||

O fluxo ininterrompido [da consciência] sobre o objeto é a meditação.

**तद् एवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यम् इव समाधिः ॥ ३ ॥**

*tad evārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ* || 3 ||

Quando a consciência assume a natureza do objeto sobre o qual medita, esvaziando-se de sua própria natureza, advém o estado de *samādhi* (iluminação).

**त्रयम् एकत्र संयमः ॥ ४ ॥**

*trayam ekatra saṁyamaḥ* || 4 ||

Estes três estágios juntos formam o *saṁyama* (integração).

**तज्जयात् प्रज्ञाऽऽलोकः ॥ ५ ॥**

*tajjayāt prajāḥ'lokaḥ* || 5 ||

Através do domínio [do *saṁyama*] brilha a luz da sabedoria.

**त्रयम् अन्तरङ्गं पूर्वैभ्यः ॥ ७ ॥**

*trayam antaraṅgaṁ pūrvēbhyaḥ* || 7 ||

Estes três [estágios do Aṣṭāṅga Yoga] são internos em relação aos precedentes.

**तद् अपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ८ ॥**

*tad api bahiraṅgaṁ nirbījasya* || 8 ||

[Porém, mesmo estes *aṅgas*] são externos em relação ao *nirbīja* [iluminação sem um objeto de observação].

**व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ**

**निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥ ९ ॥**

*vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau* |

*nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhaparīṇāmaḥ* || 9 ||

A reflexão sobre o silêncio que surge durante os intervalos entre as impressões subscientes determina a evolução da psiquê em direção à desidentificação, *nirodha pariṇāma*.

**तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ १० ॥**

*tasya praśāntavāhitā saṁskārāt* || 10 ||

Com [a supressão] das impressões latentes, o fluxo [do pensar] torna-se contínuo e tranqüilo.

**सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥ ११ ॥**

*sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhiparīṇāmaḥ* || 11 ||

*Samādhi pariṇāma*, a evolução da psiquê, consiste no desaparecimento das distrações e no surgimento da unidirecionalidade.