

CONCENTRAÇÃO: SUAS QUALIDADES ESPIRITUAIS

Objetivo da concentração

1. Agora, será explicada a concentração.
2. Yoga é impedir que a substância mental (Chitta) tome formas variadas (Vrittis).
3. Nesse tempo, (o tempo da concentração) o vidente repousa no seu próprio estado (não-modificado) estado. *PURUSA*

Formas da substância mental

4. Durante outros tempos (que não sejam o da concentração) o vidente está identificado com as modificações.
5. Há cinco classes de modificações, (algumas) dolorosas e (outras) não dolorosas.
6. São: conhecimento direto, indiscriminação, ilusão verbal, sono e memória.
7. A percepção direta, a inferência e a evidência competente, são provas.
8. A indiscriminação é conhecimento falso, não estabelecido na natureza real.
9. A ilusão verbal decorre das palavras que não têm uma realidade (correspondente).
10. O Sono é uma Vritti (forma) que abrange o sentimento de vazio.
11. A memória é quando a (Vrittis) dos sujeitos percebidos não escapam (e voltam ao consciente através das impressões).

Métodos de controle

12. Controlam-se pela prática e pelo despreendimento.
13. O esforço contínuo para manter as formas perfeitamente subjugadas constitui a prática.
14. Essa luta é firmemente fundada em longos e constantes esforços feitos com grande amor (pelo fim a ser atingido).
15. O efeito conquistado pelos que renunciaram à sua sede por objetivos vistos ou ouvidos, e que tende a controlar os objetos é o despreendimento.
16. É o extremo despreendimento que renuncia até mesmo às qualidades e que decorre do conhecimento da (natureza real) Purusha.

Formas de concentração

17. A concentração denominada conhecimento direto é a que é seguida pelo raciocínio, pela discriminação, pela bem-aventurança e pelo egoísmo inqualificado. *discernimento*
18. Existe ainda outro Samadhi, que é atingido pela prática da suspensão de qualquer atividade intelectual e no qual a Chitta apenas retém impressões não manifestadas. *ONRAS
MENTAS*

Os diversos processos para atingir o Samadhi

19. O Samadhi (quando não é seguido por um extremo despreendimento) torna-se a causa da re-manifestação dos deuses e daqueles que mergulharam na natureza.
20. Para outros, (O Samadhi) é atingido através da fé, da energia, da memória, da concentração e da discriminação da realidade.

- 21. Para os que são extremamente energicos, a vitória é rápida.
- 22. Para os Yoguis, esta vitória varia e depende dos meios empregados, segundo sejam brandos, médios ou extremos.
- 23. Também a devoção a Isvara pode ser uma causa.

O "OM"

- 24. Isvara (o Guia Supremo) é um Purusha especial, intocado pela miséria, pelas ações, bem como por seus resultados e desejos.
- 25. A onisciência que nos demais é apenas um germen, nele torna-se infinita.
- 26. É o Mestre dos mais antigos mestres e não é limitado pelo tempo.
- 27. Om é a palavra com que se manifesta.
- 28. A repetição dessa palavra (Om) e meditação sobre o seu significado constituem o caminho.
- 29. São o meio para a conquista do conhecimento da introspecção e para a destruição dos obstáculos.

FORMAS DE MEDITAÇÃO E DE SAMADHI

- 30. A enfermidade, a preguiça mental, a dúvida, a falta de entusiasmo, a letargia, a tendência para os prazeres dos sentidos, a falsa percepção, impossibilidade de atingir um perfeito estado de concentração e a facilidade de perdê-lo, uma vez atingido, são as distrações que obstruem.
- 31. O sofrimento, a angústia mental, o tremor do corpo, a respiração irregular, acompanham a não retenção de um perfeito estado de concentração.
- 32. Para corrigir este estado é preciso que o sujeito se exercite.
- 33. Na amizade, na piedade, no contentamento e na indiferença os quais, sendo concebidos em relação a sujeitos felizes e infelizes, bons e maus, respectivamente, pacificam a Chitta.
- 34. Em soltar e reter a respiração.
- 35. Nessas formas de concentração que provocam extraordinárias percepções nos sentidos e que são a causa de perseverança da mente.
- 36. Também na meditação da Luz fulgente, que está acima de toda tristeza.
- 37. Também na meditação sobre o braço que renunciou a todo apêgo aos objetos dos sentidos.
- 38. Também na meditação sobre o conhecimento que vem a nós no sono.
- 39. Também na meditação sobre qualquer coisa que nos pareça boa.
- 40. A mente do Yogui que assim meditar passa, sem impedimento, do atênico para o infinito.
- 41. O Yogui que, dessa maneira, tiver tornado impotentes os Vrittis, que os tiver (controlados), alcança, tanto no receptáculo, (instrumento) do receber, como no recebido (o Ser, a mente, os objetos externos), completa concentração e igualdade, como o cristal (diante de objetos de diferentes cores).
- 42. O som, o sentido e o conhecimento resultantes, unidos, constituem o chamado Samadhi "com interrogação".
- 43. O Samadhi denominado "sem interrogação" vem quando a memória é purificada ou esvaziada de qualidades e exprime apenas o sentido do objeto meditativo.

- (7)
44. Por esse processo também se explicam (as concentrações) com discriminação e sem discriminação, cujos objetos são mais sutis.
 45. Os objetos mais sutis têm um termo com Pradhana.
 46. Essas concentrações têm semente.
 47. Uma vez purificada a concentração sem discriminação, a Chitta está firmemente fixada.
 48. O conhecimento dislo chama-se "cheio de verdade".
 49. O conhecimento ganho através do testemunho e da inferência refere-se a objetos comuns. O que decorre do Samadhi e que acabamos de mencionar, é de qualidade muito mais alta e pode penetrar onde o testemunho e a inferência não podem.
 50. A impressão que resulta do Samadhi obstrui todas as demais impressões.
 51. O Samadhi "sem-semente" se obtém restringindo até mesmo (essa impressão que obstrui todas as demais impressões).

CONCENTRAÇÃO: MANEIRA DE PRATICÁ-LA ←

- Obstruções causadas pela aceitação da dor
1. A mortificação, o estudo e o ato de oferecer os frutos do trabalho a Deus são chamadas Kriya-yoga.
 2. É o que ajuda a praticar o Samadhi e a diminuir as obstruções causadas pela aceitação da dor.
 3. As obstruções causadas pela aceitação da dor são ignorância, egoísmo, apego, aversão e adesão à vida.
 4. A ignorância é o campo produtivo de tudo o que se segue, quer seja adormecido, atenuado, demasiado poderoso ou expandido.
 5. A ignorância abrange o não-eterno, o impuro, o sofredor, o não-Ser e ao mesmo tempo abrange o puro o bem-aventurado e o Atman ou Ser (respectivamente).
 6. Egoísmo é a identificação do vidente com o instrumento de visão.
 7. Apego é o que reside no prazer.
 8. Aversão é o que reside na dor.
 9. A adesão à vida brota da sua própria natureza e mora até mesmo nos que estudaram.
 10. Os sutis Samskaras são conquistados quando resolvidos no seu estado causal.
 11. Suas grandes modificações são rejeitadas pela meditação.
 12. O "receptáculo dos trabalhos" tem suas raízes nas obstruções causadas pela aceitação da dor, sua experiência está nesta vida visível ou na vida invisível.
 13. Ali estando a raiz, a frutificação se opera na forma de espécies, de vida, bem como na experiência de prazeres e sofrimentos.
 14. Os frutos nascem do prazer ou da dor. São causados pela virtude ou pelo vício.
 15. Para os que discriminam, tudo é e era doloroso em virtude das coisas que provocam a dor, quer como consequência, quer como antecipação da perda da felicidade. Quer ainda como um anelo fresco oriundo das impressões de felicidade, quer como uma contra-ção de qualidade.

16. A miséria ainda não chegada será evitada.

A Independência da Alma como Vidente

17. A causa do que deve ser evitado está na junção do vidente e do visto.
18. O experimentado é composto de elementos e órgãos, tem a natureza da iluminação da ação e da inércia. Existe, portanto, para a experiência a libertação daquele que experimenta.
19. Os estados das qualidades são o indefinido, o definido, o apenas indicado e o sem-sinais.
20. O vidente é apenas inteligência e, apesar de puro vê através dos matizes do intelecto.
21. A natureza do experimentado é para ele.
22. Ainda que destruída por aquele que atinge o objetivo, ainda assim não é destruída, porque é comum aos demais.
23. A junção é a causa da realização da natureza de ambos os poderes, o experimentado e o seu Senhor.
24. A ignorância é a sua causa.
25. Havendo ausência de ignorância há ausência de junção, coisa que deve ser evitada. É essa a independência do vidente.
26. Os meios de destruição da ignorância são constituídos pela prática continuada da discriminação.
27. Seu conhecimento é do séptuplo e altíssimo plano.

Os Oito Graus

28. Pela prática de diferentes partes da Yoga as impurezas são destruídas, o conhecimento torna-se radioso e tende à discriminação.
29. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi são os oito membros da Yoga.

I. Cinco Votos (Yama)

30. Não matar, não mentir, ser sincero, não roubar, castidade e não receber, são denominados Yama.
31. Inalterados pelo tempo, espaço, propósito e regras de casta, são estes os grandes votos (universais).

II. Cinco Observâncias (Niyama)

32. Purificação interna e externa, satisfação, mortificação, estudo e adoração de Deus, são os Niyamas.
33. Há que trazer à mente pensamentos contrários aos que são avessos à Yoga, afim de obstruir estes últimos.
34. As obstruções, à Yoga são: matar, falsidade, etc, quer cometidas, causadas ou aprovadas. Também o são a avareza, a ira e a ignorância, quer sejam pequenas, médias ou grandes, e terminam em infinita ignorância e infinita miséria. É esse (o método) dos pensamentos contrários.
35. Uma vez estabelecido que não se deve matar, todas as inimizades (nos demais) cessam diante dessa resolução.
36. Pelo estabelecimento da sinceridade o Yogui atinge, para si e para os demais, os frutos dos trabalhos, sem os trabalhos.
37. Pelo estabelecimento da honestidade, toda a riqueza vem ao Yogui.
38. Pelo estabelecimento da castidade a energia é conquistada.
39. Quando se fixa em não-receber, adquire a memória da vida!

passada.

40. Uma vez estabelecida a limpeza externa e interna, nasce o desprezo pelo próprio corpo.

41. Também nasce a purificação da Sattwa, a alegria do espírito, a concentração, a conquista dos órgãos e a aptidão para a realização do Ser.

42. A suprema felicidade vem do contentamento.

43. O resultado da mortificação é trazer poder aos órgãos e ao corpo, pela destruição da impureza.

44. Pela repetição do Mantra, ganha-se a realização da divindade desejada.

45. Tudo sacrificando a Iswara (Absoluto), conquista-se Samadhi.

III. Atitude: (Asana)

46. Atitude é o que é firme e agradável.

47. Pela diminuição da tendência natural para (a inquietação) e pela meditação do ilimitado a (atitude torna-se firme e agradável).

48. Uma vez conquistada a estabilidade, as dualidades já não obstruem.

IV. Respiração (Pranayama)

49. Depois disto vem o controle da inalação e da exalação.

50. Suas modificações são externas, internas ou sem movimento e se regulam pelo espaço, pelo tempo e pelo número, quer sejam longas ou curtas.

51. O quarto grau é restringir a Prana, refletindo sobre objetos internos ou externos.

52. Com isso atenua-se a diminuição da luz da Chitta.

53. A mente fica pronta para Dharana.

V. Exercício dos órgãos (Pratyahara)

54. O exercitar os órgãos consiste em fazê-los renunciar aos seus próprios objetivos e a tomarem a forma da mente, como é.

55. Então nasce o controle supremo dos órgãos.

PODERES

Chegamos agora na parte na qual são descritos os poderes do Yoga.

VI. Num só objeto (Dharana)

1. Dharana é conservar a mente atenta a algum objeto particular.

VII. Meditação (Dhyana)

2. Dhyana é uma fonte continuada de sabedoria sobre esse objeto.

VIII. Superconsciência (Samadhi)

3. Quando este processo faz desaparecer todas as formas e reflete somente o sentido, Samadhi é conquistado.

Descrição dos Três Últimos Graus

4. Esses três, quando praticados com relação a um objeto, constituem Samyama.

5. Essa conquista traz a luz do conhecimento.

6. O qual deve ser empregado em graus.

7. Esses três são mais internos do que os que os precedem.
8. Mas até mesmo eles são externos para o estado "sem-semente" (Samadhi).
9. Pela supressão das impressões perturbadas da mente e pelo aumento das impressões de controle, a mente, que persiste no momento do controle, é a que atinge as modificações controladoras.
10. Seu fluir torna-se estável, por hábito.
11. Absorvendo toda classe de objetos e concentrando-se apenas sobre um objeto, destruindo e manifestando, respectivamente, esses dois poderes, a Chitta adquire a modificação denominada Samadhi.
12. A unidade de objetivo da Chitta revela-se quando a impressão passada e a impressão presente são semelhantes.
13. Explica-se, assim, a triplíce transformação da forma, do tempo e do estado, tanto na matéria sutil como na concreta e também nos órgãos.
14. O qualificado é tudo aquilo que é atingido por transformações quer passadas, quer presentes, quer ainda a manifestar-se.
15. A sucessão da mudança é a cauda da múltipla evolução.

A Transformação dos Poderes Mentais

16. Praticando Samyama nas três qualidades de mudanças, conquista-se o conhecimento do passado e do futuro.
17. Praticando Samyama no Mantra (na palavra), no Absoluto (no sentido) e no conhecimento, os quais ordinariamente se confundem, conquista-se o conhecimento de todos os sons dos animais.
18. Pela percepção das impressões, (vem a nós) o conhecimento da vida passada.
19. Executando Samyama nos sinais do corpo de outrem, vem a nós o conhecimento da sua mente.
20. Mas não do seu conteúdo, porque não é esse o objeto da Samyama.
21. Executando Samyama na forma do corpo, uma vez obstruída a forma do corpo e separado o poder de manifestação na vista, o corpo do Yogui torna-se invisível.
22. Assim se explica o desaparecimento ou encobrimento das palavras pronunciadas e também outras coisas.
23. Karma apresenta duas qualidades, a que logo frutifica e a que frutifica demoradamente. Praticando Samyama nessas duas qualidades ou utilizando os sinais chamados Arishta, portanto, os Yoguis estão aptos a conhecer o momento exato em que se separam de seus corpos.
24. Praticando Samyama na amizade, na piedade, etc, o Yogui excede nas qualidades respectivas.
25. Praticando Samyama na forma do elefante e outros animais, suas respectivas forças vêm para o Yogui.
26. Praticando Samyama na luz refulgente, adquire-se o conhecimento do sutil, do obstruído, do remoto.
27. Praticando Samyama no sol, adquire-se o conhecimento do mundo.
28. Praticando-o na lua, adquire-se o conhecimento do exame de estrelas.
29. Praticando-o na estrela polar, adquire-se o conhecimento do movimento das estrelas.
30. Praticando-o no umbigo, adquire-se o conhecimento da

- da constituição do corpo.
31. Praticando-o na cavidade da garganta, conquista-se a cessação da fome.
 32. No nervo chamado Kurma, traz a fixação do corpo.
 33. Na luz que emana do alto da cabeça, proporciona a visão dos Siddhas.
 34. Pelo poder de Pratibha, traz todo o conhecimento.
 35. Traz, no coração, o conhecimento das mentes.
 36. O prazer decorre da não-discriminação da Alma e de Sattwa, que são totalmente diferentes. Esta última, cujas ações são para outrem, está separada da primeira, que está centralizada no ser. Samyama, quando praticada na "centralizada no ser", traz o conhecimento do Purusha.
 37. Disso decorre o conhecimento que pertence a Pratibha e a faculdade de ouvir, tocar, ver, provar e cheirar de um modo sobrenatural.
 38. Esses são obstáculos para Samadhi: mas são poderes no estado universal.

Poderes Sobrenaturais

39. Quando a causa da escravidão da Chitta desaparece, o Yogui, através do conhecimento dos seus canais de atividade (os nervos), entra noutro corpo.
40. Pela conquista da corrente denominada Udana, o Yogui não afunda na água ou nos pântanos, pode caminhar sobre pregos (levitação), etc... e pode morrer à vontade.
41. Pela conquista da corrente Samana, é cercado por uma auréola de luz.
42. Praticando Samyama na relação entre o ouvido e Akasa, adquire-se a audição divina.
43. Praticando Samyama na relação entre o Akasa e o corpo e tornando-se leve como o algodão, etc... através da meditação sobre substâncias leves, o Yogui sobe pelo firmamento.
44. Praticando Samyama nas "modificações reais" da mente, fora do corpo, denominadas grandes desencarnações, adquire-se o desaparecimento da espessura para a luz.
45. Praticando Samyama, nas formas sutis e concretas dos elementos, nos seus traços essenciais, na inerência dos uns nestes traços e na sua contribuição à experiência da alma, adquire-se o domínio dos elementos.
46. Daí decorrem a minuciosidade, o resto dos poderes, "a glorificação do corpo e a indestrutibilidade das qualidades corporais.
47. A "glorificação do corpo" é beleza, força, temperamento e dureza adamantina.
48. Praticando Samyama na objetividade e no poder de iluminação dos órgãos, no egoísmo, na inerência dos Gunas neles e na sua contribuição à experiência da alma, obtém-se a conquista dos órgãos.
49. Daí o corpo adquire o poder de mover-se tão rapidamente quanto a mente, adquire o poder dos órgãos independentem do corpo e conquista a natureza.
50. Praticando Samyama na discriminação existente entre Sattva e Purusha adquire-se a onipotência e a onisciência.

Isolamento ou Liberdade Completa

51. Pela renúncia a esses poderes também se adquire a destruição da semente do mal e essa destruição leva ao estado de Kaivalya.
52. O Yogui não deve sentir animado ou lisonjeado por propostas de seres celestiais, temendo a volta do mal.
53. Praticando Samyama numa partícula de tempo, na sua precedência e na sua sucessão conquista-se a discriminação.
54. As coisas que não podem ser diferenciadas por sinais, espécies e lugares, até mesmo essas coisas poderão ser discriminadas praticando o Samyama precedente.
55. O conhecimento salvador é o conhecimento da discriminação que cobre simultaneamente todos os objetos, em todas as suas variações.
56. Através da semelhança entre Sattwa e Purusha vem Kaivalya.

INDEPENDÊNCIA

← LIBERTAÇÃO

Desejos e Objetos da Mente

1. Os Siddhis (poderes) são atingidos pelo nascimento, por meios químicos, pelo poder das palavras, por mortificação ou concentração.
2. A mudança noutra espécie vem da integração à natureza.
3. As ações boas ou más não são causas diretas na transformação da natureza, mas atuam como ruptura aos obstáculos que impedem a evolução da natureza: atuam como o fazendeiro que remove os obstáculos do curso da água, que então corre para baixo segundo a sua própria natureza.
4. As mentes criadas procedem exclusivamente do egoísmo.
5. Embora as atividades das mentes criadas sejam várias, a mente original é que as controla todas.
6. Entre as várias Chittas, é "sem-desejos" a que se obtém através de Samadhi.
7. Os trabalhos não são pretos nem brancos para o Yogui. Para os demais são tríplexes - pretos, brancos e mistos.
8. Desses tríplexes trabalhos, apenas se manifestam para cada estado os desejos que (são) convenientes aquele determinado estado. (Os demais são contidos em reserva no momento).
9. Há sequência nos desejos, ainda que separados e em suas espécies no tempo e no espaço, e há também identificação de memória e de impressões.
10. A sede de felicidade sendo eterna, os desejos não têm começo.
11. Como são mantidos unidos pela causa, pelo efeito, pela continuidade e pelos objetos, se estes não existirem, os desejos estarão ausentes.
12. Já que as qualidades têm vários caminhos (modos), o passado e o futuro existem por sua própria natureza.
13. São manifestados ou sutis, porque são da mesma natureza dos Gunas.
14. A unidade nas coisas decorre da unidade nas mudanças.
15. Desde que a percepção e o desejo variem com relação ao mesmo objeto, a mente e o objeto são de natureza diferente.
16. As coisas são conhecidas ou desconhecidas para a mente, dependem do colorido que dão à mente.
17. Esses estados da mente são sempre conhecidos, porque o senhor

- da mente, Purusha, é imutável.
- 18. A mente não é "luminosa em si", porque é um objeto.
- 19. Não pode conhecer-se e conhecer ao mesmo tempo.
- 20. Se adotar outra mente conhecedora não haverá fim para tal apropriação e o resultado será a confusão da memória.
- 21. A essência do conhecimento (Purusha) é imutável e quando a mente toma a sua forma torna-se consciente.
- 22. Colorida pelo vidente e pelo visto, a mente é capaz de compreender tudo.
- 23. A mente, ainda que multiplicada por inúmeros desejos, atua para outro (Purusha), porque atua em combinação.

Isolamento Completo

- 24. Para discriminar a percepção da mente, quando cessa Atman.
- 25. A mente, aplicada em discriminar, atinge o estado prévio de Kaivalya (isolamento).
- 26. Os pensamentos que surgem como obstruções decorrem das impressões.
- 27. Sua destruição é operada do mesmo modo que a da ignorância, do egoísmo, etc..., como foi dito antes.
- 28. Até mesmo atingido a reta discriminação do conhecimento das essências, aquele que renuncia aos frutos recebe como resultado a perfeita discriminação, Samadhi, denominada a nuvem da virtude.
- 29. Disso decorre o fim dos trabalhos e do sofrimento.
- 30. O conhecimento então, despojado de véus e de impurezas, torna-se infinito e o conhecível torna-se pequeno.
- 31. Cessam, então, as sucessivas transformações das qualidades, pois elas atingiram o fim.
- 32. As mudanças que existem em relação a momentos e que são percebidas no outro fim (o fim de uma série), são sucessão.
- 33. A resolução da ordem inversa das qualidades, despojada de qualquer motivo de ação para Purusha, é Kaivalya, ou o estabelecimento do poder do conhecimento na sua própria natureza.