

# Os Yoga Sutas de Patanjali

A célebre obra do Yoga doutrinário



Complementação Metodológica do Programa Yoga Cursos

## O que são os Yoga Sutras de Patanjali – A obra célebre do Yoga?

---

Os *Yogasutras*, certamente, é a obra literária mais importante dentro da tradição do Yoga, enquanto filosofia. Constitui uma das seis escolas filosóficas da cultura hindu (*darshanan* - pontos de vista). Foi compilado a mais de dois mil e quinhentos anos, na Índia antiga, por um sábio chamado *Patanjali*.

Provavelmente o termo *Patanjali* não era um nome de batismo, mas sim, espiritual ou, até mesmo, o nome de um movimento filosófico que debatia o assunto, Yoga. Diz a lenda, resumidamente, que: *Gonika*, mãe de *Patanjali*, pediu fervorosamente aos deuses um filho, assim, atendendo seu pedido, os céus enviaram à *Gonika* uma criança, que era metade homem e metade serpente. Então, como esse filho caiu dos céus em meio as mãos de *Gonika*, que estava com suas mãos em prece (*anjali*), deu-se, portanto, origem ao nome *Patanjali*. *Pat* = cair e, *Anjali* = mãos em prece. Ele foi o líder de um importante movimento filosófico que fazia oposição ao movimento político, religioso e econômico vigente da época – o *Bramanismo*. Cujo discurso final produziu a célebre obra dos *Yogasutras*, ou os *Sutras do Yoga*

Outro ponto importante sobre a estruturação dos *Yogasutras*, é que esta obra literária foi embasada num tratado filosófico ainda mais antigo, o *Sankhya*, que remonta os textos mais arcaicos da Índia. Muitos estudiosos conferem aos *Sutras do Yoga* a continuidade dos ensinamentos do *Sankhya*.

Os *Yogasutras*, é formado por quatro capítulos: *Samádhi* - a iluminação; *Sádhana* - a prática; *Vibhuti* - os resultados e, *Kaivalyam* - a libertação. Apresento, aqui, os quatro capítulos sem me deter em explicar, separadamente, os conceitos apresentados na obra. Não elucidado, na sequência dos versículos, os pormenores dos termos em sânscrito. Pois para tanto, eu deveria não somente oferecer uma tradução adequada da língua sânscrita, mas explicar, minuciosamente, cada conceito para que o leitor possa amarrar corretamente a narrativa de raciocínio. A linha de pensamento deve permanecer íntegra, sem quebras ou interpretações. Todo e qualquer *sutra*, independente da tradição, não cabe interpretação a fim de favorecer as conveniências do leitor ou estudante mais devoto. É uma linha de raciocínio, inquebrável, de começo, meio e fim. A melhor maneira para ler um *sutra* é deter-se em cada versículo até compreendê-lo. Somente então passe para o versículo seguinte. Ou seja, leia um verso, reflita sobre ele e se você compreendeu, passe para o verso seguinte, caso contrário, você perderá a linha de raciocínio e, obviamente, não compreenderá o ensinamento do *sutra*. Caso você deseje se aprofundar nessa obra, aconselho adquirir o livro, *Yogasutras*. Há excelentes traduções em língua portuguesa. Particularmente, recomendo a tradução do professor Carlos Eduardo Gonzales Barbosa, pela Editora Mantra. De todas as traduções que estudei, essa foi a mais minuciosa em explicar, de forma imparcial, ou seja, não tendenciosa a esta ou aquela escola de Yoga, os conceitos e nuances da língua sânscrita. Esta tradução, que apresento aqui com poucos ajustes para favorecer sua leitura foi realizada por este professor. Portanto, espero que aprecie a leitura e desperte, em você, o real interesse pela filosofia e prática do Yoga Bons estudos!

## **Samádhipada - O Capítulo da Iluminação**

---

1. Eis os postulados mais elevados do Yoga.
2. O yoga é o recolhimento dos meios de expressão da mente;
3. Então, “aquele que vê”, se manifesta em sua natureza mais autêntica;
4. Nesta outra condição, está perfeitamente adequado aos meios de expressão.
5. Os meios de expressão formam um conjunto de cinco, tanto na condição perturbada quanto na não perturbada.
6. Os meios de expressão da mente são chamados: evidência, inventividade, imaginação, sono e memória.
7. As evidências são a percepção direta (física), a inferência (mental) e o testemunho.
8. Inventividade é um conhecimento derivativo que leva a formas que não são aquela que originou o conhecimento.
9. Imaginação é o resultado do conhecimento adquirido pela palavra, desprovido de existência real.
10. O sono é um meio de expressão sustentado pela experiência de não existir.
11. A memória é a retenção (não-perda) do objeto percebido.
12. Seu recolhimento, ou seja, o nirodha desses cinco meios de expressão advém da disciplina e do desapego.
13. A disciplina é o esforço em permanecer nele, nesse recolhimento.
14. Ele, o recolhimento, então, praticado assiduamente com atenção e continuidade por um longo tempo, torna-se uma condição consolidada.
15. O desapego é o sinal da vontade perfeita daquele que está indiferente aos objetos já vistos ou dos quais se ouviu falar.
16. Em decorrência disso, o desapego é a indiferença às qualidades materiais das coisas nas quais o espírito se revela.
17. Um conhecimento intenso surge a partir de: suposição, avaliação sensação de realidade e da percepção da própria individualidade
18. Outro conhecimento intenso é resultante de hábitos mentais cultivados a partir da disciplina na experiência da “ausência”.
19. É a certeza de continuar existindo daqueles que jazem incorpóreos na terra espiritual.

20. O conhecimento de outros tem sua origem numa percepção intuitiva durante o estado de *samádhi* retida pela memória, pela vontade, firme disposição e pela fé.
21. O conhecimento está próximo quando há intensas inquietações.
22. Do fato de sua medida ser delicada, média ou muito intensa, daí justamente vem a diferença.
23. Ou o conhecimento surge da entrega ao Senhor interior.
24. O *Íshivara* (Senhor) é um aspecto do *Purusha* (espírito), e, portanto, não é afetado pelos repositórios dos resultados das ações
25. Repousa ligada a ele, ao *Íshivara*, a semente de todo o conhecimento possível.
26. É verdadeiramente o mestre dos antigos, pois não está limitado pelo tempo.
27. O *prañava* (a sílaba mística “OM”) é a sua expressão.
28. Recitá-lo é fazer surgir o seu sentido, na mente do recitador.
29. Disso vem a introversão da inteligência e a dissolução dos obstáculos.
30. Os obstáculos, “limitadores”, são as nove dispersões da mente: doença, insensibilidade, dúvida, negligência, imobilismo, desinteresse, divagação, não-realização e instabilidade.
31. Dor, desespero, agitação dos membros, inspiração e expiração aparecem junto com essas dispersões.
32. Para evitá-las, exercita-se um único princípio. esse princípio é *átman*, (alma)
33. O assentamento, tranquilização da mente se demonstra pela amizade para com o feliz, compaixão com o sofredor, alegria com o virtuoso e indiferença com o perverso.
34. Ou então se demonstra por meio da expulsão e do controle do *práña* (sopro vital)
35. Ou produzindo a estabilidade da mente que surge de uma transformação relacionada aos objetos perceptíveis - os objetos passam a ser percebidos sem interferência dos pensamentos limitados ao mundo objetivo.
36. Ou é o brilho celestial que liberta da dor. Esse brilho é o brilho dos astros noturnos, relacionado ao espírito e à inconsciência.
37. Ou é demonstrado pela presença da mente, em relação ao apego aos desejos, porque a mente só se manifesta quando não está presente o apego.
38. Ou é oriundo o assentamento da mente do saber que vem dos sonhos, em sono profundo quando silenciam as interferências externas na produção dos sonhos, e estes passam a refletir a sabedoria serena do conhecimento intenso

39. Ou então provém da meditação, *dhyána*, no que é agradável por corresponder à vocação.
40. O controle sobre isto - do assentamento da mente, se estende desde o infinitesimal ao imensamente grande.
41. Encontra-se o colorido da jóia, nascida em consequência do enfraquecimento (material) das oscilações da mente, com aquele mesmo colorido que está no observador, nos órgãos sensoriais e nos objetos observados.
42. Daí, a razão combina-se perfeitamente com a imaginação aplicada ao conhecimento aprendido com palavras. Ao romper com a lógica racional, a imaginação liberta o pensamento dos limites do mundo material, abrindo caminho para o samádhi.
43. A negação da razão, que servirá para a purificação da memória, é semelhante a um referir-se às coisas que na verdade não levasse em conta suas peculiaridades externas, grosseiras. Purificar a memória é torná-la apta para trazer para a consciência as reminiscências da percepção sutil, que normalmente se desfazem ao contato com nossos pensamentos.
44. Da mesma maneira, são explicados, numa esfera mais sutil, a abstração e sua negação. Para poder dispor das impressões sutis trazidas à sua mente e fruir da plenitude do estado de Samadhi, o yogi precisa aprender a prescindir até mesmo dos modos de pensamento mais abstratos.
45. E certamente o próprio conceito de esfera mais sutil termina no que não tem mais sinais perceptíveis, isto é, aquilo que não pode ser percebido ou observado.
46. Este é de fato o samádhi com semente.
47. Na utilização habilidosa do mental abstrato, o átman se assenta junto à consciência em sua condição superior.
48. Lá, ele é aquele que possui o conhecimento verdadeiro.
49. É uma outra natureza de conhecimento, que não a daquele obtido por dedução ou revelação, mas que provem de causas diferentes.
50. O samskára (hábitos mentais) que nasce daí interrompe outros samskáras.
51. O que surge do recolhimento total, dentro deste recolhimento, é o samádhi sem semente. É a condição em que não há mais objeto e observador. Onde o átman se assenta por si só, de modo que o samádhi não é construído, mas apenas existe.

## Sádhana Pada - O Capítulo da Prática

---

1. Kriya Yoga é o sacrifício, a busca do saber interior e a entrega ao Senhor.
2. Tem a finalidade de produzir o Samadhi e minimizar as perturbações.
3. Falta de sabedoria, egoidade, desejo, aversão e apego à vida são as perturbações.
4. Falta de sabedoria é o campo onde crescem as demais perturbações, quer estejam adormecidas, enfraquecidas, isoladas ou totalmente ativas.
5. Falta de sabedoria é a percepção da eternidade, pureza, bem-estar e individualidade naquilo que é perecedor, impuro, desagradável e não-individual.
6. Egoidade é a identidade aparente das forças da percepção pura com as do instrumento da percepção. A percepção pura tem a natureza da mente, enquanto que o instrumento da percepção tem a natureza da matéria. O olhar é a pura percepção sustentada pela presença da mente, enquanto que o olho é o instrumento que mobiliza forças físicas, químicas e psíquicas para produzir seus resultados. Ao confundir os dois criamos a egoidade em nossa mente.
7. Desejo é o que decorre da experiência do prazer.
8. Aversão é o que decorre da experiência da dor.
9. Apego à vida é um sentimento que surge por sua própria força até mesmo no sábio.
10. Essas perturbações, quando se tornam sutis, são destruídas. sua existência só faz sentido e só é possível no mundo grosseiro e material.
11. Dhyána (meditação) destrói as manifestações perturbadas dessas aflições. Dhyana devolve ao praticante a sabedoria (vidya), destruindo o único campo em que as aflições podem se desenvolver.
12. O recipiente do karma (ações), que é a raiz das perturbações, deve ser percebido como a origem do visível e do invisível.
13. Existindo essa raiz, é o seu desfrute de prazer e sofrimento decorrentes do karma que faz existir o nascimento, a duração da vida e a maturidade. Quando atribuímos a nós mesmos os méritos e deméritos das ações, nossa consciência se orienta para o desfrute, seja do prazer ou da dor, criando um ciclo interminável de dependência em relação à existência material.
14. Seus frutos são prazer e dor, conforme provenham da virtude ou do vício.
15. Tudo que vem do discernimento, bem como o que vem da luta entre os desdobramentos perturbantes das qualidades da matéria é, verdadeiramente, sofrimento por força do sofrimento produzido pelas transformações naturais, pelo sacrifício e pelos hábitos mentais.

16. Sofrimento que ainda não surgiu é o que pode ser evitado.
17. A identificação entre o que percebe e a coisa percebível é a razão dessa dor poder ser evitada.
18. A coisa percebível, que tem a finalidade de fazer completa a fruição, e que tem a mesma natureza dos órgãos sensoriais, tem uma disposição ou caráter evidenciável, ativa e estável.
19. Diferenciado e indiferenciado, dissolúvel e indissolúvel, são as condições das qualidades da matéria.
20. O percebedor é a própria medida da percepção. Embora puro, apreende apenas suas próprias convicções. O percebível é apenas uma reprodução imperfeita do próprio percebedor.
21. Seu objetivo é encontrar a natureza real, da alma, do percebível. Quando nos tornamos aquele que vê, nosso objetivo é buscar a percepção do princípio de individualidade daquilo que pode ser visto.
22. Embora destruído para quem tenha alcançado seu objetivo, não é destruído, em essência, pois é o mesmo em todos os outros. Quando alcançamos nosso objetivo (atman), destruímos em nossa mente o percebível, pois mergulhamos na identidade fundamental de tudo. Mesmo assim a essência do percebível permanece disponível para a experiência de outros.
23. Uma união muito forte (samyoga) é causa da identificação das características das forças dele mesmo e de seu Senhor. O percebedor é, num certo sentido o senhor daquilo que é percebido. Suas percepções constituem o seu reino, seu universo. Um não existe sem o outro. Daí se dizer que há uma união muito forte entre ambos. Quando o percebedor alcança o atman naquilo que é percebido, então ele se estabelece em sua forma mais autêntica.
24. Sua causa, da união do percebedor com o percebível, é a falta da sabedoria.
25. Da eliminação da falta de sabedoria surge a eliminação dessa união (samyoga). Esse é o isolamento (kaivalyam), a libertação da percepção.
26. A maneira de eliminar a falta de sabedoria é a persistência no discernimento (viveka).
27. Conhecimento claro disso é alcançado em sete passos.
28. Com a destruição da impureza pela prática gradual dos componentes do Yoga, a luz do conhecimento ilumina o discernimento.
29. Normas de convivência (yama), normas de auto aperfeiçoamento (niyama), posturas de assentamento (ásanas), práticas de controle das forças sutis (prāñāyama),

recolhimento (pratyáhára), concentração (dharaña), meditação (dhyána) e superação de si mesmo (Samádhi) são as oito partes (angas) do Yoga.

30. Yama é a não-agressão, a autenticidade, o não roubar, a prática de uma vida espiritualmente regrada e o não cobiçar.
31. Essas normas não estão restritas a casta, lugar, tempo e circunstâncias, e são chamadas de “o grande voto”, que serve para o mundo todo.
32. Niyama é limpeza, contentamento, sacrifício, busca do saber interior e entrega ao Senhor.
33. É o desenvolvimento de ideias contrárias aos maus pensamentos, com a finalidade de evitá-los.
34. As ações maldosas, tais como agressão, etc., são feitas, levadas a ser feitas, e permitidas de ser feitas pela avareza, cólera e ignorância; elas têm graus leve, moderado ou intenso e levam aos infinitos frutos do sofrimento e das trevas. Por isso deve-se desenvolver seus pensamentos contrários.
35. Com o estabelecimento da não-agressão, a inimizade desaparece das proximidades.
36. Com o estabelecimento da autenticidade, há o domínio sobre as ações e seus frutos.
37. Com o estabelecimento do não-roubar, a presença de todas as coisas excelentes.
38. Com a prática de uma vida espiritual, a obtenção de vigor.
39. Com o não cobiçar, a percepção correta do como e do porquê do nascimento.
40. Da limpeza vem a indiferença ao próprio corpo e o desinteresse por se misturar aos demais.
41. Surgem então a pureza imaculada da verdade, os pensamentos elevados, a concentração em um só ponto, o controle sobre os sentidos e aptidão para auto-observação.
42. Do contentamento vem a obtenção da mais elevada felicidade, bem-estar.
43. Sacrifício, esforço, traz a destruição das impurezas, o que leva à perfeição dos sentidos do corpo. A realização da auto superação traz inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele age e se expressa com muito mais desenvoltura e espontaneidade que os demais.
44. A busca do saber interior, orientada pela presença divina, traz a integração mais elevada.
45. Da entrega ao Senhor, a perfeição no samadhi.
46. Firme e confortável é a postura (ásana).



47. Por vir juntamente com um irrestrito relaxamento dos esforços.
48. Daí não há atritos nas dualidades.
49. Em seguida vem o pránáyáma, a separação dos movimentos de inspiração e expiração.
50. O pránáyáma tendo as operações externa, interna e de confinamento, e sendo regulado por espaço, tempo e número, torna-se longo e curto.
51. O quarto, tipo de pránáyáma, transcende a esfera do interno ou externo.
52. Isso destrói o ocultamento do brilho pessoal. Esse ocultamento tem a natureza da ilusão, que impede a percepção da verdadeira natureza expressa pela palavra prakásha (brilho pessoal), que significa mostrar a luminosidade ou a aparência natural de si mesmo.
53. E a mente está preparada para a concentração, dháraña.
54. Na ausência de contato com seus objetos, os sentidos buscam a natureza mental, o que é pratyáhára (recolhimento). Os sentidos se voltam para dentro, em direção à sua natureza autêntica.
55. Daí se obtém a completa subjugação dos sentidos.

## Vibhútípáda - O Capítulo dos Resultados

---

1. Concentração (dháráñá) é a fixação da atenção mental em um objeto.
2. Meditação (dhyánam) é a continuidade da cognição nesse único objeto.
3. Samádhi é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma.
4. Estes três passos reunidos são o Samyama (meditação intensa).
5. De sua conquista se origina o mundo do conhecimento natural.
6. Sua aplicação é gradual, por etapas.
7. Os três são componentes internos para os seus precedentes.
8. Eles, porém, são componentes externos do nirbíjam (“sem sementes”).
9. A transformação de núcleos mentais pela prática do nirodha (recolhimento das vrttis) é a conexão da mente aos momentos em que ocorre esse nirodha, ou seja, seu fortalecimento e enfraquecimento na prática frequente (samskára) do nirodha e da dispersão. Esta transformação é viabilizada pelo samadhi.
10. Sua tendência à tranquilidade advém do sasmskára (hábito).
11. A transformação da mente pela prática do samadhi é a destruição e o ressurgimento da concentração num único ponto e da distração. Esta transformação é viabilizada durante a meditação.
12. Daí, mais uma vez, a transformação da mente pela prática da concentração num único ponto é a percepção clara e diferenciada e a identificação genérica naquilo que é indistinto e no que é destacado. Esta transformação é viabilizada por dhárana (concentração).
13. Assim se explica a transformação de estado e de comportamento nos elementos e nos órgãos.
14. É uma condição decorrente de modos de ser que não poderiam ser descritos como indistinto ou destacado.
15. As causas das diferenças nas transformações da mente são as diferenças de método.
16. Da meditação intensa (samyama) sobre a tripla transformação da mente, surge o conhecimento do passado e do futuro.
17. O som da palavra, seu objeto e sua ideia confundem-se na mente; do samyama sobre suas diferenciações, vem o conhecimento das vozes de todos os seres vivos.
18. Da observação direta dos hábitos, provem o conhecimento das vidas passadas.

19. Da observação direta das ideias, o conhecimento proveniente de outros núcleos mentais.
20. E não está relacionado a isso o que é proveniente de sua mera existência mundana.
21. Do samyama sobre a forma do corpo provem a suspensão da capacidade de captação, pela combinação da imagem com os olhos e, portanto, o seu desaparecimento.
22. Da mesma forma se descreve o desaparecimento das palavras, etc.
- 23 O karma atua com rapidez ou com lentidão. Do samyama sobre isso, ou sobre os sinais de degeneração do corpo, vem o conhecimento da morte.
24. Sobre a amizade, etc., as respectivas forças.
25. Sobre as forças, as forças do elefante, etc.
26. Através da aplicação sobre a manifestação objetiva, o conhecimento do sutil, o oculto e o distante.
27. O conhecimento do universo vem do samyama sobre o Sol.
28. Sobre a Lua, o conhecimento da organização das estrelas.
29. Sobre a Estrela Polar, o conhecimento do seu movimento, das estrelas. Pois as estrelas parecem girar ao redor da Estrela Polar.
30. Sobre o chakra (vórtice) do umbigo, o conhecimento sobre a organização do corpo.
31. Sobre o “pomo de Adão”, o fim da manifestação perturbada da fome e da sede.
32. Sobre o kúrmanàòì (o “canal da tartaruga” na anatomia sutil), a firmeza. A firmeza do corpo e do caráter individual.
33. Sobre o brilho da cabeça, a visão dos poderosos seres psíquicos.
34. Do conhecimento intuitivo, tudo se conhece.
35. Sobre o coração, o reconhecimento da mente.
36. Sattva (verdade) e purusha (espírito) são extremamente diferentes; o entendimento da inseparatividade de ambos é a experiência baseada na existência de sattva pelo interesse de outro; do samyama sobre o auto interesse vem o conhecimento de purusha.
37. Daí nascem o brilho da inteligência, a audição superior, o tato sutil, a vidência, o paladar sutil e o olfato sutil.
38. Estes poderes extra-sensoriais são obstáculos ao samádhi e são a perfeição da mente exterior.

39. Do afrouxamento do “agente amarrador” e do aprendizado sobre o modo de manifestação da individualidade da mente, se obtém a técnica para a entrada nos outros corpos.
40. Pelo domínio sobre udana; se evita afundar nas águas, na lama, nos espinhos, etc., e se aprende a levitação. (udana é composto pelo prefixo “ut”, que significa “para cima”, e representa as forças sutis que arrastam a matéria para o alto, contra as forças da gravidade);
41. Da conquista do princípio vital, vem o fogo. Esse sopro vital é o responsável pela distribuição de forças para todo o corpo.
42. Do samyama sobre a relação entre a audição e os elementos naturais, vem a audição espiritual;
43. Do samyama sobre a relação entre o corpo e os elementos naturais, e pela obtenção da leveza do algodão, vem a movimentação através do Espaço.
44. Daí a destruição dos obstáculos ao brilho pessoal é feita pela exteriorização espontânea do aspecto incorpóreo das perturbações da mente.
45. Do samyama sobre o grosseiro, o manifestativo, o sutil, o correlativo e o funcional, vem o domínio sobre os elementos.
46. Daí vem a capacidade de diminuição, etc., as perfeições do corpo, e também a não-obstrução à condição espiritual manifestada (Dharma).
47. Beleza, charme, força, e a firmeza de um diamante são as perfeições do corpo.
48. Do samyama sobre a ação, natureza real, eguidade, correlação e propósito, vem o domínio sobre os órgãos sensoriais.
49. Daí vem a velocidade do pensamento, o conhecimento sem uso dos sentidos e o controle sobre o princípio criativo da natureza.
50. Como atributo da completa percepção da diferença entre sattva e purusha há a maturação proveniente do conhecimento pleno e a maturação proveniente da ascensão para uma existência plena.
51. Do desapego até mesmo disso, dessa maturação, na destruição da semente do mal surge o kaivalyam (libertação).
52. No entanto, da inclinação ao indesejável vem uma falta de ação cheia de orgulho quando há a convocação de quem ocupa posição mais elevada.
53. Do samyama sobre o momento e sua sucessão vem o conhecimento que nasce do discernimento.

54. Daí vem a capacidade de distinguir duas coisas similares mesmo quando parecem iguais em razão de ausência de diferenciação por espécie, características e posição.

55. O conhecimento oriundo do discernimento pertence às estrelas, alcança todos os objetos, alcança todas as condições e não depende do tempo.

56. Da coincidência da pureza tanto de sattva quanto de purusha surge kaivalyam.

## **Kaivalyapáda - O Capítulo do Isolamento**

---

1. Os poderes “paranormais” podem ser alcançados por nascimento, por ervas medicinais, por mantras, pelo esforço e auto-superação ou por samádhi.
2. A transformação, que leva a outro nascimento, provém de excessos na natureza essencial.
3. A característica da natureza, por consequência, é ser tão sem resultados quanto quem põe agricultores numa encosta erodida.
4. Os núcleos mentais criados pela mente surgem do que é desvinculado da egoidade.
5. Um único núcleo mental dentre muitos é aquele que promove uma ruptura no impulso das perturbações da mente.
6. Ali está o coração da mente, que nasce da meditação.
7. Nem brilhantes nem obscuras são as ações dos yogis. De três modos são as dos outros. As ações movidas pelos estímulos mundanos estão sujeitas às qualidades próprias da matéria.
8. São, portanto, quando amadurecem, a manifestação dos condicionamentos (vásanás) correspondentes às qualidades de cada um. Os vásanás são pensamentos comuns, orientados por desejos e não originados da inspiração mental (não espiritualizados), que se baseiam na memória e são movidos pelos samskáras (hábitos).
9. Ainda que se diferenciem nos tipos, no espaço e no tempo, os vásanás vão se sucedendo da mesma forma que os samskáras e a memória.
10. E sua evocação, dos vásanás, pelos samskáras e pela memória, nunca teve um princípio, em razão de ser contínua, ou seja, eterna.
11. A relação de proximidade entre causa e frutos produz uma forte dependência da qual decorre o fato de que se não existem estes - os “frutos”, os vásanás - é porque também não existe aquele, o conjunto dos samskáras e a memória.
12. Passado e futuro existem, à sua maneira peculiar, apenas como uma ruptura no curso de realização dos dharmas.
13. Essas condições são visíveis ou sutis, com a mesma natureza das qualidades da matéria.
14. A aparência externa exibida pelas coisas é produto de uma série única de transformações (evolução).
15. Se um mesmo objeto é percebido de maneiras diversas, é porque os núcleos mentais são muito diversificados.

16. A aparência do objeto, no entanto, não é a elaboração (tantra) de um único núcleo mental, pois o que seria ele então se não estivesse sendo percebido?
17. As aparências são conhecidas ou desconhecidas de determinados núcleos mentais, conforme o colorido que lhe imprimem.
18. As perturbações dos núcleos mentais são sempre conhecidas do espírito, pois não sofrem transformações.
19. Núcleos mentais não possuem expressão própria, pois para isso eles precisariam ter visibilidade - isto significa que se tornaria um objeto de percepção, podendo ser conhecido conscientemente por outro núcleo mental.
20. E este núcleo mental não pode concentrar-se em duplicidade, num único momento.
21. Na visão de um núcleo mental por um outro núcleo mental, haveria uma confusão entre o percebedor e o que deve ser percebido, e se confundiriam também as memórias.
22. Então, a partir da interrupção da intensa movimentação do “pensar” núcleo de núcleo, surge a vivência da percepção de si mesmo, na transição para uma condição ativa.
23. O colorido tanto no observador quanto no observado, é um núcleo mental em sua totalidade.
24. Porém, matizado por inumeráveis pensamentos materiais (vásanás), o núcleo mental pode multiplicar atividades orientado para objetivos que não são seus.
25. Ao procurar pela diferença (individualidade), cessa para o yogim a percepção da existência material, porque a alma se manifesta.
26. O núcleo mental, então, tendendo ao discernimento, gravita em direção ao isolamento espiritual (kaivalyam).
27. Nas falhas desse procedimento, em decorrência dos hábitos (samskára), outras convicções ainda se manifestam.
28. É ensinado que a sua destruição se faz como a destruição dos klechas (perturbações).
29. Para quem age com discernimento e desiste de receber as mais elevadas recompensas por seus méritos, há o samadhi da Nuvem do Dharma.
30. Daí a introversão das ações ligadas às perturbações.

31. Então, devido à infinitude do conhecimento que foi libertado de todas as impurezas superficiais, tornasse pouco o que resta para ser conhecido.

32. Então, tendo as qualidades da matéria alcançado seus objetivos evolutivos, encerra-se a marcha das transformações.

33. Essa marcha já não mais aprisiona, mas liberta o praticante das transformações e da morte, pois integra a totalidade dos momentos num só momento.

34. O kaivalya é o estado que se segue ao retorno das qualidades da matéria ao seu estado original, por estarem esvaziados da presença e do interesse do purusha, ou se diz que se estabelece em sua natureza autêntica a força que existe no espírito por trás da mente.

*“O pensamento, ou melhor, as raízes espirituais do pensamento prescindem, nesse estágio final, de qualquer veículo material para se manifestar, pois atuam em sua natureza original - integradas ao pensamento divino.”*

*(Carlos Eduardo Gonzales Barbosa)*



## O que é o Sânscrito e qual foi sua relação com a evolução do Yoga?

---

O Sânscrito é uma língua da família indo-europeia, que era utilizada na Antiguidade entre os povos do norte da Índia. Teria sido trazida por povos nômades que gradualmente se estabeleceram por toda aquela região, provenientes talvez da Ásia Central ou do Planalto Iraniano. Esses nômades (integrantes de um conjunto de povos identificados como “indo-europeus”), conviveram com os sumerianos e com uma civilização que viveu no Vale do Rio Indo, em épocas tão remotas quanto o terceiro e o quarto milênios antes de nossa Era. Esse povo utilizava a língua Védica – uma forma anterior do Sânscrito – como língua da casta sacerdotal e essa mesma utilização também foi adotada para o Sânscrito.

O vocabulário sânscrito deriva em grande parte da língua védica, assim como sua gramática, somadas muitas contribuições das línguas mais antigas do sul da Índia. O nome “Sânscrito” significa “bem feito”, indicando que se tratava de uma língua cuja forma era considerada perfeita, e que, portanto, deveria ser reservada livre de modificações. Por essa razão, talvez, foi contemplada com a composição da mais completa gramática de que se tem notícia na Antiguidade – a Ashtadhyayi, composta por Panini. A língua conhecida como Sânscrito Clássico surge precisamente com a composição dessa gramática. A população em geral falava uma linguagem mais simples, derivada do Indo-Iraniano, conhecida como yavahara (“comum”). Embora o Sânscrito também tenha sido utilizado por alguns grupos sociais como língua de uso diário, sua utilização principal era destinada à prática do ritual, na condição de língua sagrada. Nesse sentido, havia mesmo quem defendesse que sua utilização era direito exclusivo da casta sacerdotal, os brahmanes.

A preocupação com a linguagem permeia todo o pensamento indiano. O deus que representa a força criadora do Universo, Brahma, é chamado de aksharaf que em sânscrito significa “indestrutível”, mas também é a designação para “sílabas”. A literatura védica, em sua última fase, constrói o conceito de que o Universo é criado e sustentado pela palavra, representada por Brahma. Por essa tese, nada existe antes de ser criada a possibilidade da percepção. Assim, quando se estabelece a Cultura Sânscrita, já está madura a ideia de que o universo é a matriz do processo cognitivo. O primeiro sinal de manifestação do Cosmo é o surgimento do princípio da percepção (buddhi), que surge antes mesmo de haver um “eu” que possa perceber, ou um objeto para ser percebido.

## O Yoga possui um código de ética?

---

Sim, o código de ética do Yoga, ensinado nos Yogasutras de Patanjali, constituem a parte essencial do treinamento yogi - enquanto filosofia prática de vida. Eles são conhecidos como Yamas e Niyamas e são os dois primeiros componentes de um conjunto de oito do Ashtanga Yoga de Patanjali.

### I. Ahimsá

A primeira norma ética milenar do Yoga é o ahimsá, a não-agressão.

O ser humano não deve agredir gratuitamente outro ser humano, nem os animais, nem a natureza em geral;

Não deve agredir fisicamente, nem por palavras, atitudes ou pensamentos.

Permitir que se perpetre uma agressão, podendo impedi-la e não o fazendo, é acumpliciar-se no mesmo ato.

Derramar o sangue dos animais ou infringir lhes sofrimento para alimentar-se de suas carnes mortas constitui barbárie indigna de uma pessoa sensível.

Ouvir uma acusação ou difamação e não advogar em defesa do acusado indefeso por ausência constitui confissão de conivência.

Mais grave é a agressão por palavras, atitudes ou pensamentos cometidos contra um outro praticante de Yoga.

Inescusável é dirigir tal conduta contra um professor de Yoga.

Sumamente condenável seria, se um procedimento hostil fosse perpetrado por um professor contra um de seus pares.

Preceito moderador:

A observância de ahimsá não deve induzir à passividade. O Yogin não pode ser passivo. Deve defender energeticamente os seus direitos e aquilo em que acredita.

### II. Satya

A segunda norma ética do Yoga é satya, a verdade.

O Yogin não deve fazer uso da inverdade, seja ela na forma de mentira, seja na forma de equívoco ou distorção na interpretação de um fato, seja na de omissão perante uma dessas duas circunstâncias.

Consequentemente, ouvir boatos e deixar que sejam divulgados é tão grave quanto passá-los adiante.

O boato mais grave é aquele que foi gerado com boa-fé, por falta de atenção à fidelidade do fato comentado, já que uma inverdade dita sem más intenções tem mais credibilidade.

Emitir comentários sem o respaldo da verdade, sobre fatos ou pessoas, expressa inobservância à norma ética.

Praticar ou transmitir uma versão inautêntica de Yoga constitui exercício da inverdade.

Exercer o ofício de instrutor de Yoga sem ter formação específica, sem habilitação mediante avaliação de autoridade competente ou sem a autorização do seu Mestre, constitui ato ilegítimo.

Preceito moderador:

A observância de satya não deve induzir à falta de tato ou de caridade, sob o pretexto de ter que dizer sempre a verdade. Há muitas formas de expressar a verdade.

### **III. Astêya**

A terceira norma ética do Yoga é astêya, não roubar.

O Yogin não deve se apropriar de objetos, idéias, créditos ou méritos que sejam devidos a outrem.

É patente que, ao fazer uso em aulas, em entrevistas a órgãos de comunicação e em textos escritos ou gravados de frases, definições, conceitos, métodos ou símbolos de outro professor, seu autor seja sempre honrado através de citação e/ou direito autoral, conforme o caso.

Desonesto é prometer efeitos que o Yoga não pode proporcionar, bem como acenar com benefícios exagerados, irreais ou mirabolantes e, mormente, curas de qualquer natureza: física, psíquica ou espiritual.

Um professor de Yoga não deve roubar alunos de outro professor.

Em decorrência disso, será antiético um professor instalar-se para dar aulas nas proximidades de outro profissional da mesma linha de trabalho, sem consultá-lo previamente.

Considera-se desonesto o professor cobrar preços vís, pois, além de desvalorizar a profissão, estará roubando o sustento aos demais professores que se dedicam exclusivamente ao Yoga e precisam viver com dignidade e sustentar suas famílias como qualquer outro ser humano.

Tal procedimento estaria, ademais, roubando da Humanidade o patrimônio cultural do Yoga, já que só poderia ministrá-lo a preços ignóbeis quem tivesse uma outra forma de sustento e, portanto, não se dedicasse a tempo integral ao estudo e auto aprimoramento nessa filosofia de vida, o que culminaria numa gradual perda de qualidade até sua extinção total.

Preceito moderador:

A observância de astêya não deve induzir à recusa da prosperidade quando ela representar melhor qualidade de vida, saúde e cultura para o indivíduo e sua família. Contudo, a opulência é um roubo tácito.

### **IV. Brahmácharya**

A quarta norma ética do Yoga é brahmácharya, a não-dissipação da sexualidade.

Esta norma recomenda total abstinência de sexo aos adeptos do Yoga Clássico e de todas as correntes não-tântricas.

O yama brahmácharya não obriga o celibato nem a abstinência do sexo para os Yogins que seguirem a linha tântrica.

A sexualidade se dissipa pela prática excessiva de sexo com orgasmo.

O Yogin ou Yoginí que tiver conquistado progressos em sua qualidade de energia mediante as práticas e a observância destas normas, deverá preservar sua evolução, evitando relações sexuais com pessoas que não se dediquem ao mesmo ideal de saúde e purificação.

Preceito moderador:

A observância de brahmácharya não deve induzir ao moralismo, puritanismo, nem ao distanciamento ou à falta de afeto entre as pessoas, nem como pretexto para furtar-se ao contato íntimo com seu parceiro ou parceira conjugal.

## **V. Aparigraha**

A quinta norma ética do Yoga é aparigraha, a não-possessividade.

O Yogin não deve ser apegado aos seus bens e, ainda menos, aos dos demais. Muitos dos que se "desapegam" estão apegados ao desejo de desapegar-se. O verdadeiro desapego é aquele que renuncia à posse dos entes queridos, tais como familiares, amigos e, principalmente, cônjuges. Os ciúmes e a inveja são manifestações censuráveis do desejo de posse de pessoas e de objetos ou realizações pertinentes a outros.

Preceito moderador:

A observância de aparigraha não deve induzir à displicência para com as propriedades confiadas à nossa guarda, nem à falta de zelo para com as pessoas que queremos bem.

## **VI. Sauchan**

A sexta norma ética do Yoga é sauchan, a limpeza.

O Yogin deve ser purificado tanto externa quanto internamente.

O banho diário, a higiene da boca e dos dentes, e outras formas comuns de limpeza não são suficientes. Corporalmente, é necessário proceder à purificação dos órgãos internos e das mucosas, mediante as técnicas do Yoga.

De pouca valia é lavar o corpo por fora e por dentro se a pessoaingere alimentos com elevadas taxas de toxinas e impurezas tais como as carnes de animais mortos que entram em processo de decomposição logo depois da morte.

Da mesma forma, cumpre que o Yogin não faça uso de substâncias intoxicantes, que gerem dependência explícita ou que alterem o estado da consciência, ainda que tais substâncias sejam naturais.

Aquele que só trata da higiene física não está cumprindo sauchan. Esta recomendação só está satisfatoriamente interpretada quando se exerce a prática da limpeza interior. Ser limpo psíquica e mentalmente constitui requisito imprescindível.

Ser limpo interiormente compreende não alimentar seu psiquismo com imagens, ideias, emoções ou pensamentos intoxicantes, tais como tristeza, impaciência, irritabilidade, ódio, ciúmes, inveja, cobiça, derrotismo e outros sentimentos inferiores.

Finalmente, esta norma atinge sua plenitude quando a limpeza do Yogin se reflete no meio ambiente, cujas manifestações mais próximas são sua casa e seu local de trabalho.

Preceito moderador:

A observância de sauchan não deve induzir à intolerância contra aqueles que não compreendem a higiene de forma tão abrangente.

## **VII. Santôsha**

A sétima norma ética do Yoga é santôsha, o contentamento.

O Yogin deve cultivar a arte de extrair contentamento de todas as situações.

O contentamento e sua antítese, o descontentamento, são independentes das circunstâncias geradoras. Surgem, crescem e cingem o indivíduo apenas devido à existência do gérmen desses sentimentos no âmago da personalidade.

O instrutor de Yoga deve manifestar constante contentamento em relação aos seus colegas e expressar isso através da solidariedade e apoio recíproco.

Discípulo é aquele que cultiva a arte de estar contente com o Mestre que escolheu.

Preceito moderador:

A observância de santôsha não deve induzir à acomodação daqueles que usam o pretexto do contentamento para não se aperfeiçoar.

## **VIII. Tapas**

A oitava norma ética do Yoga é tapas, auto superação.

O Yogin deve observar constante esforço sobre si mesmo em todos os momentos.

Esse esforço de auto superação consiste numa atenção constante no sentido de fazer-se melhor a cada dia e aplica-se a todas as circunstâncias.

O cultivo da humildade e o da polidez constituem demonstração de tapas.

Manter a disciplina da prática diária de Yoga é uma manifestação desta norma.

Preservar-se de uma alimentação incompatível com o Yoga faz parte do esforço e auto superação. Conter o impulso de expressar comentários maldosos sobre terceiros também é compreendido como correta interpretação desta observância.

A seriedade de não mesclar com o Yoga sistemas, artes ou filosofias que o conhecimento do seu Mestre desaconselhar, é tapas.

A austeridade de manter fidelidade e lealdade ao seu Mestre constitui a mais nobre expressão de tapas.

Tapas é, ainda, a disciplina que respalda o cumprimento das demais normas éticas.

Preceito moderador:

A observância de tapas não deve induzir ao fanatismo nem à repressão e, muito menos, a qualquer tipo de mortificação.

### **IX. Swádhyáya**

A nona norma ética do Yoga é swádhyáya, o auto estudo.

O Yogin deve buscar o autoconhecimento mediante a observação de si mesmo.

Esse auto estudo também pode ser obtido através da concentração e meditação. Será auxiliado pela leitura de obras indicadas e, na mesma proporção, obstado por livros não recomendados pelo orientador competente.

O convívio com o Mestre é o maior estímulo ao swádhyáya.

O auto estudo deve ser praticado ainda mediante a sociabilidade, o alargamento do círculo de amigos e o aprofundamento do companheirismo.

Preceito moderador:

A observância de swádhyáya não deve induzir à alienação do mundo exterior nem à adoção de atitudes que possam levar a comportamentos estranhos ou que denotem desajustes da personalidade.

### **X. Íshwara pranidhána**

A décima norma ética do Yoga é íshwara pranidhána, a auto entrega.

O Yogin deve estar sempre interiormente seguro e confiante em que a vida segue o seu curso, obedecendo a leis naturais e que todo esforço para a auto superação deve ser conquistado sem ansiedade.

Durante o empenho da vontade e da dedicação a uma empreitada, a tensão da expectativa deve ser neutralizada pela prática do íshwara pranidhána.

Quando a consciência está tranquila por ter tentado tudo e ainda assim não se houver conseguido o resultado ideal; quando a pessoa está literalmente impossibilitada de obter melhores conseqüências, esse é o momento de entregar o fruto das suas ações a uma vontade maior que a sua, cujos desígnios muitas vezes são incompreensíveis.

Preceito moderador:

A observância de íshwara pranidhána não deve induzir ao fatalismo nem à displicência.

## **Qual a conclusão que chegamos ao observarmos a ética do Yoga?**

O amor e a tolerância são pérolas que enriquecem os mandamentos da nossa ética.

Que este Código não seja causador de desunião.

Não seja ele usado para fins de patrulhamento ideológico, discriminação, manipulação nem perseguição.

Nenhuma penalidade seja imposta por nenhum grupo aos eventuais descumpridores destas normas. A eles lhes bastará a desventura de não usufruir do privilégio de vivenciá-las.