

GLORIA ARIEIRA

O yoga que conduz à plenitude

Os Yoga Sūtras de Patañjali



SEXTANTE

PREFÁCIO

Apresentar uma obra como esta que você tem agora em mãos, com a facilidade da tradução direta e minuciosa da mestra Gloria Arieira, com certeza não é tarefa fácil.

Os Yoga Sutras têm sido a minha grande fonte de estudo, acredito que assim como dos demais colegas, desde que iniciei meu caminho pelo Yoga.

A princípio apenas como curiosidade de uma técnica milenar, que norteava aquela prática que eu já sentia tão perfeitamente elaborada. Com o avançar dos estudos, mais fui me impressionando e buscando fontes de informação que complementassem esse conhecimento.

Mas nessa época, ela se apresentava como uma obra isolada, talvez apenas um manual de conduta e prática. Algo se sentia faltar, como um enredo sem final.

Percebia, porém, que havia algo mais. Como se o autor nos quisesse revelar nas entrelinhas algo que escapava.

Tal era a perfeição natural da leitura de seus ensinamentos que se sentia que a mensagem não acabava ali.

Patañjali teria vivido na chamada “era de ouro dos sábios da Índia”, quando nasceram grandes mestres renovadores de costumes. É possível que os Yoga Sutras não sejam sua única obra, já que ele era conhecedor de várias ciências, mas é sem dúvida a mais conhecida.

Escrita em 196 aforismos e chamada de “Ashtanga Yoga, os oito passos do Yoga”, trata-se na verdade de uma compilação de vários aspectos da vida de um yogue, ou aspirante a sê-lo.

Mas qual é o seu objetivo?

É aí que entra esta nova-antiga obra que o Vidya Mandir nos oferece.

Quando temos a oportunidade de estudar com uma tradução direta da fonte, entendendo o valor de cada palavra, seu significado real e gramatical, com as nuances da linguagem sânscrita da época, só então o segredo se revela. E é tão simples.

A filosofia védica é um corpo único e é necessário ter um mínimo de conhecimento dela para que toda esta sabedoria única se abra para nós.

A perspectiva de vedanta traz conhecimento e esclarecimento à obra, o que falta a talvez todas as traduções para o português. Vedanta se abre para ela como a retirada do famoso “véu da ignorância”, e tudo faz sentido.

Esta obra é fruto de muitas horas de aula, muitos estudos e comentários.

Muitos pedidos e a sempre presente busca dos praticantes sinceros foram juntando semente por semente como uma mala, até criar a corrente que levou a esta publicação.

Por fim, só temos a agradecer a nossa mestra Gloria Arieira por ter atendido aos nossos anseios, meus e de meus colegas, e nos presenteado com esta obra preciosa que temos agora em mãos.

Amigos, leiam, aproveitem, guardem e divulguem em nome do Yoga do Brasil.

Carinho e gratidão.

Namaste.

Vera Shivani

PREFÁCIO

Comecei a me interessar por yoga em 1966, quando estava fazendo um curso de intercâmbio nos Estados Unidos e assisti, na escola, a uma demonstração de um ginasta profissional que se tornara praticante e divulgador do yoga. Não me lembro de muita coisa do que ele disse, mas me lembro de alguns slides com posturas, especialmente uma em que ele fazia shirshasana (o pouso sobre a cabeça) num posto de gasolina, ao lado de seu carro, enquanto o abastecia de combustível. Também disse que a prática de yoga supria todas as necessidades de exercício para sua atividade profissional e, ao sair do palco, deu um salto mortal com tal leveza e aparente facilidade que deixou a todos maravilhados.

Quando voltei dos Estados Unidos, trouxe dois livros que depois se mostraram muito importantes na minha vida: *The Study and Practice of Yoga*, de Harvey Day, e *The Song of God: Bhagavad-Gita*, numa tradução de Swami Prabhavananda e Christopher Isherwood.

O livro de Day, escrito nos anos 1950, era muito prático e agradável de ler, cobrindo muitos temas: posturas, respiração, fisiologia, meditação e alimentação. Assim começou minha aventura no mundo do yoga: tentando aplicar o que aprendera de um livro, como tantos outros naquela época.

Mais tarde entrei para uma academia de yoga e comecei a praticar sob a orientação de uma professora.

Em 1979, quando praticava na academia de yoga de Victor Binot, Paulo Guerra, meu professor, trouxe alguns livros do The Yoga Institute, o centro de yoga organizado mais antigo do

mundo, fundado por Shri Yogendra em 1918, em Mumbai. Um deles era *Yoga Sutra - Classic Yoga of Patanjali*, na tradução do próprio Shri Yogendra. Esse foi meu primeiro contato com a obra de Patañjali.

Na introdução, Shri Yogendra conta que, enquanto praticava as técnicas do yoga sob as orientações de seu guru, ele não foi apresentado ao sistema de Patañjali. Como de um discípulo não era esperado que questionasse seu mestre, apenas o seguisse, ele decidiu coletar toda informação teórica que pudesse por si mesmo, de livros. Em 1921, quando estava no seu período de divulgação do yoga no Ocidente (1919-1922), recebeu da Índia o texto dos Yoga Sutras com comentários de Vyasa e Vacaspati, em sânscrito com tradução em inglês. Enquanto examinava o texto, resolveu traduzir os sutras com base na sua experiência em yoga. Por muitos anos continuou esse trabalho, inclusive coletando outros comentários dos Yoga Sutras, até que conseguiu assimilar e corroborar seu espírito com as técnicas que aprendera de seu mestre Madhavadasa. Esse trabalho foi publicado em 1978.

Em 1981 encomendei vários livros da Índia na Livraria Laissue, de Francisco Juan Laissue, um argentino de ascendência francesa, que durante muitas décadas foi a mais importante fonte de livros sobre o Oriente no Rio de Janeiro.

Um desses livros foi *The Yoga-System of Patanjali*, de James Haughton Woods, publicado em 1914 pela Universidade Harvard, onde era professor. Era, portanto, um trabalho acadêmico. Já existiam traduções dos sutras em si, mas Woods fez a primeira tradução para uma língua ocidental dos comentários de Vyasa sobre os Yoga Sutras, chamado Yoga Bhashya, e também de um comentário posterior, de Vacaspati Mishra, chamado Tattva Vaisharadi.

Ele tratava também da autoria dos Yoga Sutras, pois a primeira referência conhecida a Patañjali como seu autor aparece num verso laudatório na introdução do comentário de Vyasa, mas não no comentário em si.

No entanto, a tradição diz que Patañjali é o autor não só dos Yoga Sutras, como também do Mahabhashya, o grande comentário sobre a gramática de Panini, além de ter escrito comentários sobre textos de medicina Ayurveda.

Também há quem defenda que os Yoga Sutras são uma criação coletiva de muitos autores.

A autoria é uma preocupação ocidental, pois nossa cultura valoriza a contribuição do indivíduo, que tem implicações legais e financeiras. Mas numa tradição em que tudo é uma manifestação de uma ordem cósmica, a expressão dessa manifestação através de um indivíduo também faz parte dessa ordem. Nesse caso a autoria não é uma preocupação tão importante.

Mais tarde examinei outras traduções dos Yoga Sutras feitas por mestres de Yoga: Iyengar, Swami Satyananda, Swami Satchidananda e T.K.V. Desikachar.

O que há em comum em todas as traduções a que tive acesso é que são bastante diferentes. Concluí que são a expressão da experiência pessoal de cada autor na interpretação dos sutras. Não identifiquei uma tradição de ensinamento de mestre a discípulo que mantivesse uma unidade de pensamento, como se tem em Advaita Vedanta e em outras tradições de ensinamento.

Também examinei trabalhos acadêmicos: *Yogasutra-bhashyavivarana of Shankara*, da Dra. T. S. Rukmani, e *The Yoga Sutras of Patañjali*, de Edwin Bryant.

Os sutras são uma maneira peculiar de transmissão de ensinamento da cultura indiana. Usam um mínimo de palavras

para transmitir uma mensagem e facilitar sua memorização. Para seu entendimento completo é necessário acrescentar outras palavras.

Por isso não se prestam ao estudo individual. Woods os chama de regras mnemônicas. Bryant diz que são como os *bullet points* que um palestrante utiliza para guiá-lo numa apresentação.

Portanto, para o entendimento dos Yoga Sutras é necessária uma interpretação.

Para muitos, os Yoga Sutras seriam uma expressão do Sankhya, uma tradição ateuista dentro do hinduísmo. Provavelmente por causa dos comentários de Vyasa, que seguiram essa tradição e serviram de base para os comentários posteriores.

Não vejo assim, pois há muitas referências a Ishvara (Aquele que governa). Portanto, uma tradução dos Yoga Sutras à luz de Vedanta me parece bem-vinda.

Estudei Advaita Vedanta com Gloria Arieira por 35 anos, desde que ela começou a ensinar, em 1979, após cinco anos de estudo intenso e dedicação total na Índia. Sou testemunha de seu empenho em viver uma vida de yoga. Optou por levar uma vida dentro da sociedade, com seus problemas e ensinamentos. Criou e educou três filhos. Escolheu não levar uma vida de renunciante, como muitos de seus colegas de ashram escolheram, mas todos que conheci têm enorme respeito por ela.

Portanto Gloria Arieira, pelo seu conhecimento profundo de Advaita Vedanta e sânscrito e pela sua experiência de levar uma vida de yoga, é a pessoa certa para nos apresentar essa tradução dos Yoga Sutras de Patañjali à luz de Vedanta.

João Mazza

INTRODUÇÃO 1

A tradição védica tem como base os *Vedas*, também chamados de *Śruti*, o conhecimento que foi “escutado” pelos sábios antigos, os *ṛṣis*. Seus temas principais são dois:

- *karma*, a ação, seu resultado e as leis que a governam;
- *jñāna*, o conhecimento da natureza do indivíduo, *jīva*, da causa da criação, *Īśvara*, e da própria criação, *jagat*.

Os *Vedas* também falam sobre o estilo de vida que ajuda a pessoa a alcançar esse conhecimento, que é chamado de *Yoga*. Além disso, existem outras áreas de conhecimento, completando o que é chamado de *Sanātana-dharma*, a Tradição Eterna.

Esses conhecimentos estudados paralelamente aos *Vedas* são os quatro *upāṅgas*:

- *purānas*, as histórias;
- *nyāya*, a lógica;
- *mīmāṃsā*, a análise;
- *dharma-śāstra*, o estudo da conduta correta.

Há também os seis *vedāṅgas*:

- *śikṣā*, a fonética;
- *vyākaraṇa*, a gramática;
- *chandas*, a metrificação poética;
- *nirukta*, a etimologia;

- *jyotiṣa*, a astronomia;
- *kalpa*, a execução de rituais.

Existem ainda quatro outras áreas de conhecimento que derivam dos *Vedas*, que são os *Upavedas*:

- *āyurveda*, conhecimento da vida e da saúde;
- *dhanur-veda*, sobre armas e guerra;
- *gandharva-veda*, as artes, como a dança, o teatro, a música;
- *artha-śāstra*, sobre a arte de governar.

Podemos ainda incluir na tradição védica outras obras literárias como:

- *śilpa-śāstra*, sobre escultura e arquitetura;
- *vāstu-śāstra*, sobre construção harmônica de templos e imóveis residenciais e o planejamento de uma cidade;
- *āgama-śāstra*, sobre regras na construção de templos, instalação de deidades e rituais;
- *yoga-śāstra*, os *sūtras* de *Patañjali*, sobre *Yoga*;
- *kāvya-śāstra*, sobre a poesia e as peças teatrais que transmitem *rasa*, uma variedade de sentimentos humanos que são descritos em detalhes.

Inspirada nessa rica tradição, nasce uma vasta literatura devocional, em sânscrito e nos vários dialetos, escrita por devotos que falavam de suas experiências e percepções.

Todo esse enorme corpo de conhecimento, vivo há milhares de anos da mesma maneira, sem sofrer transformação, compreende o *Sanātana-dharma*.



Os *Vedas* são um meio de conhecimento, um *pramāṇa*, desses temas que não são encontrados em outros lugares e a que não se tem acesso através de outros meios, como os sentidos e a lógica. Como acontece com qualquer estudo, a valorização, o respeito, a confiança e o compromisso são fatores fundamentais para que este conhecimento seja compreendido em cada detalhe e dentro de uma visão única.

Os *Vedas* são quatro, *ṛk*, *sāma*, *yajur*, *atharva*, e seus temas são os quatro *puruṣārthas*, ou objetivos da vida humana:

- *artha*, segurança;
- *kāma*, prazer;
- *dharma*, mérito para uma vida melhor depois da morte e valores éticos;
- *mokṣa*, a liberação.

Em cada um dos *Vedas*, temos duas partes distintas que são chamadas de:

- *karma kāṇḍa*, que lida com *karma*, a ação e seus resultados, e o *dharma*, valores éticos que devem governar *kāma*, a busca pelo prazer, e *artha*, a busca por segurança;
- *jñāna kāṇḍa*, que lida com *mokṣa*, a busca pela liberação da sensação de limitação e mortalidade.

Nesta parte final temos os diálogos entre mestre e discípulo, que tratam da natureza essencial do indivíduo como já livre de limitação. A limitação é apresentada como uma sensação, não um fator real, por isso a liberação se faz através de conhecimento. Por estar na parte final dos *Vedas*, chama-se *Vedānta* (*anta* significa fim ou parte final).





Para que esse conhecimento possa ser alcançado, os *Vedas* apresentam dois estilos de vida: uma vida de renúncia, chamada de *nivṛtti mārga*, e uma de ação, chamada de *pravṛtti mārga*. Na primeira, a pessoa deixa de lado suas obrigações com a sociedade e a família e se dedica exclusivamente ao estudo, à reflexão e à meditação. Na segunda, a pessoa permanece na sociedade, casada, envolvida com família e trabalho, porém sua vida é de *Yoga*. Isso quer dizer que ela faz ações, cumpre suas obrigações, até mesmo satisfaz desejos, mas sempre atenta ao *dharma*, os valores éticos universais, e à sua atitude na ação e ao receber o resultado dela, mantendo o estudo e a meditação diários.

Na linguagem dos *Vedas*, esta pessoa faz suas obrigações, *nitya-karmas* e *naimittika-karmas*, diárias e ocasionais, sejam religiosas, como orações e rituais, ou mundanas. Faz também *kāmya-karmas*, ações impulsionadas pelo desejo, pois ela possui gostos e aversões, *rāgas* e *dveṣas*. No entanto, deve satisfazer suas vontades através de meios apropriados, adequados, que produzem resultados positivos, chamados de *puṇya*, e evitar meios não apropriados, que, mais tarde em sua vida, produzem resultados negativos, *pāpa*. A atenção na execução das ações e na atitude ao receber seu resultado conduz a um crescimento interior, emocional, chamado *antaḥkaraṇa-śuddhi*, que, junto com *antaḥkaraṇa-naiścalya*, a capacidade da mente de se concentrar e manter o foco, é fundamental para a aquisição do autoconhecimento. Tal estilo de vida, que inclui uma relação com *Īśvara*, o criador, e resulta em mais objetividade e apreciação da ordem que governa o universo, é chamado de *Yoga*. Esse é o assunto deste livro.

Paraabençoar a humanidade, *Sri Patañjali*, um mestre que, segundo se acredita, viveu entre 500 e 200 a.C., escreveu esse compêndio sobre *Yoga* em frases curtas chamadas *sūtras*.



O tema é o mesmo dos *Vedas* e o formato de *sūtra* também é tradicional, mas a maneira como o tema é apresentado de forma bem-ordenada e elucidativa é obra do mestre *Patañjali*.

Pouco se sabe acerca de sua vida, e o que se fala sobre ele não são fatos, mas lendas. Acredita-se que o autor das obras sobre gramática, medicina e *Yoga* seja o mesmo *Patañjali*. Por isso é dito que ele é uma encarnação divina, de *Ādiśeṣa*, o Senhor das Serpentes. Este, desejando um nascimento humano, escolheu nascer filho de uma *yoginī*, *Goṇikā*. Conta-se que um dia *Goṇikā*, desejando um filho, fez uma oração ao Sol. Ao segurar água nas duas mãos e derramá-la como um oferecimento ao Sol, apareceu em suas mãos uma pequena serpente que tomou a forma humana. Este pequeno ser saudou *Goṇikā* e lhe pediu que fosse sua mãe. *Goṇikā*, feliz, lhe deu o nome de *Patañjali* – *pata* (caído) *añjali* (nas mãos postas em prece).

Além dos *Yoga Sūtras*, *Patañjali* escreveu o *Ayurveda-sāstram*, sobre *ayurveda* – a ciência da saúde e da vida –, e os comentários sobre gramática, o *Mahābhāṣyam*. Assim ele fala à humanidade sobre a saúde do corpo, da fala e da mente.

Esta obra de *Patañjali* sobre *Yoga* está na forma de *sūtras*. Diferente de prosa e da metrificação, o *sūtra* se define da seguinte maneira:

अल्पाक्षरं असन्दिग्धं सारवत् विश्वतोमुखम् ।

अस्तोभं अनवद्यं च सूत्रं सूत्रविदो विदुः ॥

alpākṣaram asandigdham sāravat viśvatomukham ।
astobham anavadyam ca sūtravido viduḥ ॥

As pessoas que conhecem sūtra dizem que é uma construção literária na qual estão presentes o menor número de sílabas, com um significado claro que pode ser visto de várias maneiras, e que não possui defeitos nem falhas sonoras.



Sūtra quer dizer fio. É um fio que une vários temas na apresentação e análise de um determinado tema. Os *Yoga Sūtras* contêm 196 *sūtras* divididos em quatro partes:

- *Sādhya-pāda* (também chamado *Samādhi-pāda*);
- *Sādhana-pāda*;
- *Vibhūti-pāda*;
- *Kaivalya-pāda*.

No *Sādhya-pāda*, define-se o que é *Yoga* (1.2), assim como seu objetivo final (1.3).

No *Sādhana-pāda*, *Patañjali* fala sobre cinco *aṅgas*, ou membros, os primeiros dos oito que, juntos, são chamados *aṣṭāṅga* (*aṣṭa* - oito) e conduzem ao objetivo final. Eles são: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*.

No *Vibhūti-pāda*, fala sobre os três últimos membros, ou *aṅgas*: *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, que, juntos, são chamados de *saṁnyama*. A prática desses também produz diversos poderes, que são descritos aqui por *Patañjali* e podem ser obstáculos à liberação final.

Por fim, *Kaivalya-pāda* analisa a natureza e a função da mente, a natureza do desejo e seu poder de aprisionamento, a natureza da liberação e seus efeitos.

No comentário introdutório para o terceiro capítulo da *Muṇḍaka-Upaniṣad*, *Śrī Śaṅkara*, grande mestre de *Advaita-Vedānta*, assim define *Yoga*:

परा विद्योक्ता यया तदक्षरं पुरुषाख्यं सत्यमधिगम्यते ।

तद्-दर्शन-उपायः योगः ।

parā vidyoktā yayā tadakṣaram puruṣākhyam

satyamadhigamyate |

tad-darśana-upāyaḥ yogaḥ |



Através do conhecimento, o imperecível, chamado Puruṣa, que é o real, é alcançado. Yoga é o auxiliar para o conhecimento do Puruṣa.

Śrī Śaṅkara considera *Yoga* e *Vedānta* como meios para um único objetivo final, a liberação. *Vedānta* é o conhecimento do Absoluto e *Yoga*, o estilo de vida que conduz a esse conhecimento. O meio direto, *mukhya-sādhana*, é o conhecimento da verdade já existente, natureza essencial do indivíduo, do universo e do criador. O meio indireto, *avāntara-sādhana*, é o preparo da mente do estudante, buscador deste conhecimento. O sentimento constante de carência e de limitação do ser humano é devido à ignorância de si mesmo e à conclusão errada de sua real identidade. Por isso, a solução para este problema fundamental que sempre o acompanha é o autoconhecimento. Porém, sua mente necessita de um preparo, e este é alcançado através de um estilo de vida chamado *Yoga*.

Este livro nasceu de aulas que dei no Vidya Mandir, a pedido de vários alunos. Quando Swami Dattatraya Maharaj esteve no Brasil em 1988, tive a oportunidade de conversar muito com ele e servir de intérprete em vários de seus cursos. Foi uma oportunidade única! Swamiji tinha muita vivência como um renunciante que viajou por toda a Índia, tendo peregrinado por muito tempo nos Himalaias e vivido em ashrams com muitos *yogins* e *sādhus*. Tinha muitas histórias interessantes a contar. Era direto e simples. Com ele tive uma visão menos romântica, mais objetiva, da Índia, da tradição espiritual e dos *sādhus* e *sannyāsins* que a representam.

Sādhu é uma pessoa que tem uma busca espiritual, mas é principalmente boa e honesta consigo mesma, simples no sentido mais nobre da palavra – descomplicado e honesto intelectual e



emocionalmente. Mais do que renunciante ou erudito, o *sādhu* é um diferencial no mundo. Essa é uma qualificação necessária para a assimilação do conhecimento de *Vedānta*.

O *sannyāsin* é uma pessoa que renunciou, através de um ritual, à vida de casado e a uma profissão com sustento financeiro em nome de uma vida espiritual. Nem sempre um *sannyāsin* é um *sādhu*, e nem sempre este último é um *sannyāsin* formal, que usa roupa laranja e ensina em um ashram.

Sou grata a Swami Dattatraya pelas oportunidades que tive de conversar com ele. Ele foi um grande e autêntico *yogin*. Quando servi de intérprete em suas aulas de *Yoga Sūtras*, disse-lhe que ele havia falado sobre *Vedānta*, não sobre o *Yoga* com visão dualista que eu estava acostumada a escutar daqueles que propagam o *Yoga* como separado e diferente de *Vedānta*. Para minha surpresa, aquele *yogin* me disse que não poderia ser diferente, pois *Vedānta* é a base da tradição dos *Vedas* e tudo que se fala dentro dela tem que refletir sua visão. Ao que retruquei: “Assim eu também posso entender e ensinar os *Yoga Sūtras*.” E ele respondeu: “Faça isso!” Anos mais tarde, a professora gaúcha de *Yoga* radicada no Espírito Santo, Maria Helena Schmidt, me pediu que ensinasse os *Yoga Sūtras* como parte do curso de formação de professores de *Yoga* em Vitória. A princípio disse que não poderia, pois não era da minha área, porém, lembrando-me do Swami Dattatraya, ensinei pela primeira vez este texto de *Śrī Patañjali*: “Os *Yoga Sūtras* de *Patañjali* à luz de *Vedānta*”. Anos depois, em 2002, este curso foi oferecido, aos sábados, no Vidya Mandir, com a presença de muitos professores de *Yoga* do Rio de Janeiro, além dos estudantes de *Vedānta*. A professora de *Yoga* Vera Lucia Oliveira, ardente devota do Senhor *Śiva*, com insistência e entusiasmo, me falou da importância da tradução



dos *Yoga Sūtras* diretamente do sânscrito para o português e acompanhada de comentários. Ela mesma havia tomado muitas notas durante o curso. João Luiz Mazza também deu um grande suporte para a realização deste livro.

E o Vidya Mandir cumpre mais uma vez seu papel de manter viva a tradição védica, com traduções do original em sânscrito para o português. Com as bênçãos dos mestres e o apoio de muitas pessoas que valorizam essa tradição – pois elas mesmas foram abençoadas por ela com clareza e paz em suas vidas –, este livro está hoje em suas mãos.

Gloria Arieira

1º de janeiro de 2006

INTRODUÇÃO 2

O verso 4.4.19 da *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* diz: o Eu tem que ser conhecido com a mente, *manasā eva anudraṣṭavyam*. O verso 1.6 da *Kena Upaniṣad* diz: o Eu é aquilo que a mente não pode pensar, *yam manasā na manute*. Temos aqui um paradoxo. É na mente que qualquer conhecimento acontece. Mas como o Eu é a base da mente, ela não o pode objetificar. Qual a solução possível? Será que existe uma solução?

Qualquer conhecimento tem que ser alcançado com a mente, porém não com o pensamento comum – *viśaya-vṛtti* –, mas um pensamento específico no qual sujeito e objeto são idênticos. Este pensamento elimina a diferença entre o sujeito, *jñātr*, e o objeto, *jñeya*. Esse pensamento é conhecido como *akhaṇḍa-ākāra-vṛtti*; é um pensamento da mente, *citta-vṛtti*, mas muito específico. Produzir esse pensamento específico de conhecimento do Eu é o objetivo do ensinamento de *Vedānta*.

Ao afirmarem que a mente do sábio desaparece, os sábios querem dizer que não há mais identificação do Eu com a mente, pois o Eu real é conhecido. A mente não desaparece, mas a realidade que foi dada a ela até então desaparece.

Arjuna reclama de sua mente, no capítulo 6 da *Gītā*, mas o mestre *Kṛṣṇa* lhe diz que a agitação da mente é natural. Ela pode ser controlada por *abhyāsa*, a repetição, e *vairāgya*, o desapego, método ensinado também por *Patañjali*.

O sábio Swami Vidyananya diz, em seu livro



Jivanmuktiviveka, que o controle da mente pode ser feito de duas formas – *haṭha-nigraha*, à força, e *krama-nigraha*, gradual. Esta última através do conhecimento da realidade do Eu e da natureza não real de todos os objetos. Além do estudo, a vida de *Yoga* também é importante para a apreciação da realidade do Eu.

Com o comentário de *Śrī Swami Vidyananya*, podemos entender que dois instrumentos são considerados pelos mestres para a liberação. Um pela força e o controle da mente, que devem ser constantes. Outro através do estudo e de uma vida de *Yoga*. Somente o conhecimento do Eu livre liberta a pessoa definitivamente.

Śrī Kṛṣṇa diz a *Arjuna* que é impossível definir ou descrever o sábio. Ser sábio, diz *Kṛṣṇa* no verso 2.7 da *Bhagavadgītā*, depende de sabedoria. Seu coração deve estar pleno e completo como o oceano – águas entram e saem, e o oceano continua completo, sem ser afetado.

É verdade que encontramos pessoas que discursam bela e brilhantemente, mas o conhecimento não lhes serve, pois continuam insatisfeitas, buscando reconhecimento e elogio dos outros para estarem bem. Também encontramos pessoas que se empenham no controle do corpo e da mente e na aquisição do *samādhi*, através dos quais diferentes poderes são adquiridos. Consequentemente, cresce seu *ahaṅkāra*, o ego.

Sem dúvida existirão dificuldades sempre. Porém, analisando as duas visões para a liberação, podemos dizer que existe um meio que é principal e outro que é secundário. Sem conhecimento a liberação é impossível, mas, se a pessoa já tiver um preparo da mente, *Yoga* pode ser dispensável.

Yoga é pravṛtti-mārga, o caminho da ação, *karma*.





Como nos diz *Śrī Śaṅkara* em sua introdução à *Īśavāsyā Upaniṣad*, sempre haverá um resultado correspondente à ação. Toda ação poderá:

- produzir algo, *utpādyam*,
- modificar algo, *vikāryam*,
- alcançar algo, *āpyam*,
- purificar algo, *saṁskāryam*.

Todos os quatro resultados trazem alguma mudança. Quando se propõe a liberação através da ação, é porque a mente é considerada um problema e a liberação seria a transformação dela.

O conhecimento, *jñāna*, é *nivṛtti-mārga*, o caminho da renúncia. A proposta aqui não é transformação para a liberação, mas o conhecimento do Eu que sempre foi livre e completo e que, no entanto, não é reconhecido por nós, apesar de ser sempre presente e experienciado.

Vedānta inclui *Yoga*, *Yoga* inclui *Vedānta*. O primeiro diz que o problema é apenas uma questão de ignorância e que a solução é o conhecimento. Como meio secundário para a liberação, é enfatizada a importância de uma vida de *Yoga*. Quando a ignorância é considerada o único problema, a solução é o conhecimento – o Eu já é livre e deve ser reconhecido como tal. Se o problema está na mente, que é agitada e deve ser acalmada, será que a solução será definitiva? Se a mente era agitada antes e agora foi acalmada, o que nos garante que ela não se tornará agitada novamente? A solução definitiva para o problema humano só pode vir do autoconhecimento. Qualquer outra solução seria provisória.

Podemos apreciar a obra de *Śrī Patañjali*, que faz parte da tradição dos *Vedas*. De forma original, ele nos dá detalhes



sobre a mente e suas transformações até o *samādhi*. Para um estudante de *Vedānta*, a obra o ajuda a entender sua mente e os obstáculos possíveis para lidar com ela.

Que *Śrī Patañjali* abençoe a todos que escutarem e lerem este comentário dos *Yoga Sūtras*. Que ele ilumine nossos olhos e nossa mente para que possamos transmitir o ensinamento fiel e claramente. Meus agradecimentos ao grande mestre *Śrī Patañjali*. *Jaya!*

Dia da Vitória, Vijaya-dashami
Outubro de 2014
Gloria Arieira

INTRODUÇÃO 3

Foram necessários muitos anos e o convívio com meus três filhos, Bernardo, Mauricio e Carolina; com minha nora, Gabriella; com meu neto, Bento; e, com certeza, também com nosso cão Paçoca, para estar pronta para finalizar este trabalho de comentar os *Yoga Sūtras de Patañjali*. Foram eles e, mais recentemente, a oportunidade de cuidar de Bento e conversar com seus pais que me mostraram quão importante é uma rotina bem estabelecida, com compromisso, e o entendimento da responsabilidade dos pais de ensinarem a seus filhos, desde recém-nascidos, a lidar com suas emoções, a reconhecê-las e saber o que fazer para gerenciá-las.

Os mestres de *Vedānta* e, portanto, de uma vida de *Yoga*, assim como os pais, devem ensinar sobre a importância de uma rotina diária, do entendimento das emoções e da prática do domínio sobre si mesmo, sobre as emoções.

Com meus filhos fui obrigada a rever meus conceitos de educação. Há causa e consequência na forma do viver desde a primeira infância até a idade adulta. A educação com limites, conduzindo ao autodomínio dentro de uma rotina apropriada, é fundamental. Entendi que ser pai ou mãe não é somente cuidar e proteger, mas também ensinar muitas coisas, principalmente sobre si mesmo, sobre como lidar consigo mesmo e com as emoções, sempre com compromisso e o estabelecimento de uma rotina.

Entendi que era isso que *Śrī Patañjali* quis dizer nos seus *Yoga Sūtras*! Para se alcançar qualquer coisa na vida, qualquer um



dos quatro *puruṣārthas*, os objetivos da vida, deve haver clareza de objetivo e paciência, com firmeza e perseverança – em especial, evidentemente, para se alcançar a liberação final, *mokṣa*. Então, como com a educação de um bebê, é necessário rotina, entendimento das emoções e autodomínio, clareza, perseverança e constância. Seja para um bebê ou um adulto. *Patañjali* nos oferece o segredo da disciplina, uma vida de *Yoga*, para a liberação dos sofrimentos.

Por fim entendi este segredo, ao vislumbrar um dia, em setembro de 2016, a eficácia da rotina, que é *abhyāsa*, a constância; o poder do questionamento, *vicāra*; a força de saber lidar consigo mesmo deixando de lado o que não é benéfico para sua própria vida, *vairāgya*; a importância de cultivar o valor pelo autocontrole, na forma de *śama* e *dama* ou dos *yamas* e *niyamas*.

Patañjali, o grande mestre de uma vida de *Yoga*, desejou ensinar seus filhos a escolherem suas vidas, nesta sua grande obra em forma de *sūtras*. Nela, podemos observar alguns pontos significativos.

A coletânea de 196 *sūtras* que compõe a obra de *Śrī Patañjali*, os *Yoga Sūtras*, é parte da tradição dos *Vedas*. Podemos notar que nesta composição é mencionado somente um *Puruṣa*, que, nas *Upaniṣads*, os textos básicos de *Vedānta*, é chamado de *Brahman*.

O *Puruṣa* é a realidade básica e imutável do universo, aquele que já existia antes da criação, como diz o verso 2.7.1 da *Taittirīya Upaniṣad*. Ele é a causa da criação através do poder de *Māyā*, que é o poder de fazer aparecer, ou de criar, sem que haja transformação por parte da causa. *Māyā* é o poder de criar, por isso é chamada de *māyā śakti*. Esse criar é explicado pela tradição oral como: *svasvarūpa-aparityāgena rūpāntara-āpattih* (o aparecimento de outra forma sem ceder nada de sua natureza



original). Há o aparecimento de algo diferente sem que sua causa, *Brahman*, sofra qualquer transformação. *Brahman* é então a causa e o universo; a criação, ou dualidade, não é real, é aparentemente real, é *mithyā*. Assim como o indivíduo é a causa do sonho e também o próprio sonho.

Além da declaração de único *Puruṣa*, o mestre *Patañjali* menciona *Īśvara* e mostra quão importante é para o *Yoga* o relacionamento do indivíduo, *jīva*, com *Īśvara*. Ao notar esses dois pontos, não se pode negar a relação com o *Vedānta*, as *Upaniṣads* encontradas no final dos *Vedas*. Podemos dizer, porém, que o *Yoga* enfatiza a disciplina da mente, e *Vedānta* ressalta o autoconhecimento, que é o entendimento de que o livre de limitação *Brahman* é a verdade do Eu, *Ātman*. Mas mesmo enquanto ensina sobre a mente, suas características e como lidar com ela, o foco maior do *Yoga* é o autoconhecimento, o mesmo de *Vedānta*.

Vedānta repetidamente mostra a importância da coerência entre o pensar e o agir, o compromisso com os valores que devem ser entendidos e assimilados para poderem fazer parte da vida do buscador, que deve ser um *yogin*. Para que haja o alinhamento necessário, *ārjavam*, entre pensamentos, palavras e ações, os valores universais devem se tornar valores pessoais. Como dizia meu mestre, *Śrī Swami Dayananda Saraswati*: um valor só é um valor quando o valor pelo valor é valorizado por você! Esse entendimento é a base para o *dharma*, para que o que é correto seja seguido.

Dharma é, de forma geral, *sāmānya-dharma*, os valores universais, como é dizer a verdade, não ferir, ser coerente etc. *Dharma*, na forma específica, *viśeṣa-dharma*, é seguir seu próprio papel adequadamente, de acordo com cada relacionamento no mundo; é também chamado *svadharma*.



Dharma é também uma qualidade específica dos objetos no universo; são as qualidades que diferenciam os objetos uns dos outros. Porém *Brahman* é livre de qualidades, por isso chamado de *nirguṇa*.

Para que a visão do conhecimento, que é a visão do sábio, possa ser melhor entendida, as *Upaniṣads* explicam as três ordens de realidade com que lidamos. São elas: *pāramārthika-satta*, *vyāvahārika-satta* e *prātibhāsika-satta*.

No verso 2.4.14 da *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, o mestre e sábio *Yājñavalkya* menciona a realidade relativa, em que há dualidade e tudo muda constantemente – *vyāvahārika-satta*.

No mesmo discurso, o mestre diz que quando o Absoluto sempre presente é apreciado, tudo o mais é reconhecido como não real, ou aparentemente real, *mithyā*. Essa realidade única é *pāramārthika-satta*; ao percebê-la, a dualidade desaparece, perde sua realidade.

Além disso, dentro da realidade relativa existe a visão pessoal de cada indivíduo, uma interpretação da realidade relativa. Essa realidade subjetiva é chamada de *prātibhāsika-satta*.

O indivíduo, *jīva*, dotado de corpo, mente e intelecto, inevitavelmente se relaciona com o universo. Tem uma visão pessoal de como o mundo e inclusive as outras pessoas deveriam ser e perde a chance de ver o universo como um Todo único, um corpo único, governado por um conjunto de leis que não dependem do indivíduo. A causa do universo, o próprio universo e as leis inteligentes que tudo governam são chamados *Īśvara*.

Jīva é *vyāṣṭi*, é individual; *Īśvara* é o todo, *samaṣṭi*. Livremente traduzimos como Ser individual e Ser cósmico, querendo dizer que assim como o indivíduo é percebido como uma unidade, em que corpo, sentidos, mente, intelecto e o inconsciente funcio-



nam para seu bem total, com a natural capacidade de considerar o bom funcionamento do conjunto; também o Todo cósmico é uma unidade e funciona para o bem maior de todas as suas partes. Na visão de *Vedānta*, apresentada no segundo capítulo da *Taittirīya Upaniṣad* e no *Tattvabodhaḥ*, tanto o indivíduo como o Todo são constituídos de corpo físico, corpo sutil (energia vital, mente e intelecto) e corpo causal, ou não manifesto, seja na forma individual ou cósmica. O indivíduo evidentemente faz parte do Todo, apesar de ser percebido como separado. E a verdade imutável que sustenta ambos é uma só – é *Brahman*, ou *Puruṣa*.

Vedānta é muito difícil de ser entendido. No sul da Índia, quando há algo difícil de se compreender, dizem com graça: “Isto é *Vedānta*!” De fato, como diz *Śrī Śaṅkara* no seu comentário ao verso 1.2.12 da *Muṇḍaka Upaniṣad: svātantryeṇa brahma-jñāna-anveṣanam na kūryāt*. Sozinho não se pode estudar e entender adequadamente. É necessário um mestre para o ensinamento do Absoluto poder ser entendido e para o buscador não se tornar arrogante. Conhecimento e humildade, *vidyā* e *vinaya*, devem vir juntos, porém é comum vermos a arrogância de um autodidata!

Em 2007, conversando por e-mail com meu colega de curso em Sandeepany Sadhanalaya, Alan Kellogg, descobrimos que nós dois estávamos trabalhando na tradução e nos comentários do mesmo texto, os *Yoga Sūtras* de *Patañjali* à luz de *Advaita Vedānta*. Foi interessante ver a tradução dele e podermos conversar pessoalmente sobre nossos projetos em 2014, no ashram de Swamiji em Coimbatore, quando lá estive.

Com o apoio inicial de Paula Ornelas e o trabalho longo e dedicado de Adélia de Faria, o incentivo dos alunos, em especial Vera Lucia Oliveira “Shivani”, João Luiz Mazza e Maria Teresa Martins, além da apreciação da professora doutora Maria Raquel

Movschowitz, que leu os manuscritos e apontou sugestões muito significativas e relevantes, este trabalho finalmente ganha forma e é apresentado ao público de *yogins* e *yoginīs* da língua portuguesa.

Agradeço aos meus mestres de *Vedānta*, Śrī Swami Dayananda, Śrī Swami Chinmayananda e Śrī Śankara, e tantos outros que foram meus mestres na vida, como meus pais, meus filhos, meu neto Bento, e meus alunos. A todos devo a realização deste trabalho de comentar a grande obra do mestre *Patañjali*, a quem devo também meus agradecimentos. Que muitos possam ser beneficiados por este trabalho.

Tomás Pereira, inspirado por algumas de minhas aulas de *Vedānta*, me convidou a fazer a publicação desta obra pela Editora Sextante. A ele também dedico meus agradecimentos.

Saudações aos mestres.

Om tat sat

Brahmārpaṇam astu.

Gloria Arieira

Agosto de 2016

VERSOS DE REVERÊNCIA AO MESTRE PATAÑJALI

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥
आबाहुपुरुषाकारं शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्रशिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

*yogena cittasya padena vācān
malaṁ śarīrasya ca vaidyakena ।
yo'pākarot taṁ pravaraṁ munīnān
patañjalim prāñjalirānato'smi ॥
ābāhupuruṣākāraṁ śaṅkhacakraśidhāriṇam ।
sahasraśirasam śvetaṁ praṇamāmi patañjalim ॥*

Com toda reverência eu saúdo Patañjali, especial entre todos os sábios, que elimina os obstáculos da mente, da comunicação e do corpo através de Yoga, da gramática e da medicina.

Eu saúdo Patañjali, que até o braço tem a forma humana, segura uma concha, um disco e uma espada, tem mil cabeças e é de cor clara.



प्रथमोऽध्यायः
prathamo'dhyāyaḥ

PRIMEIRO CAPÍTULO



साध्यपादः

sādhya-pādaḥ

O OBJETIVO

O primeiro capítulo é chamado de *Sādhya*, “o objetivo”; também é conhecido como *Samādhi*, “a contemplação”. Ele introduz o fundamento da obra ao definir, logo nos *sūtras* 1.2 e 1.3, que o comando sobre a mente é o objetivo central do *Yoga*, mas que o objetivo último é a liberação final, que é a permanência na verdade de si mesmo. Então, assim como em *Vedānta*, a preparação da mente tem um objetivo maior do que ela mesma, que é o autoconhecimento. Claramente, em 1.3, *Śrī Patañjali* afirma que o objetivo final do *Yoga* é o permanecer na natureza real do indivíduo, o Ser livre de limitação, e essa permanência se dá através do conhecimento, que é a eliminação da fonte de sofrimento – a ignorância de si mesmo.

Porém, como o mestre *Patañjali* também chama este capítulo de *Samādhi* – conceito explicado ao seu final –, podemos entender que o *Samādhi* é também visto como o objetivo do *Yoga*. Conforme o *sūtra* 1.43, *Samādhi* é quando a mente reflete sua base não dual; isto acontece quando a mente está livre de pensamentos; e quando, apesar dos pensamentos, a base imutável da mente é claramente apreciada. Por isso, a quietação da mente torna-se também um objetivo do *Yoga* – *sūtra* 1.47. E, por fim, no *sūtra* 1.51, é assinalado o objetivo último, o mais importante,



que mostra a ausência de distância entre *Yoga* e *Vedānta*: a clareza de conhecimento é alcançada e o *yogin* permanece livre da ignorância e de todo sofrimento.

É principalmente por causa desses *sūtras* que podemos afirmar que os *Yoga Sūtras* do mestre *Patañjali* concordam com a visão de *Advaita Vedānta*.

1.1

अथ योगानुशासनम् ॥

atha yogānuśāsanam ॥

Agora, então, o ensinamento de Yoga.

atha = agora, então • ***yoga*** = *Yoga* •
anusāsanam = o ensinamento de

Atha, como a palavra *Om*, é considerada auspiciosa e tem o papel de invocação ou oração para o bom começo de um empreendimento e para que o seu término seja bem-sucedido. Aqui se inicia o estudo sobre *Yoga*.

Três fatores estão envolvidos na realização de qualquer empreendimento, são eles:

1. *prayatna*, o esforço ou empenho;
2. *kāla*, o tempo; e
3. *daivam*, o divino.

Para se realizar algo, precisamos nos esforçar, fazer ações que nos levem aonde queremos chegar. Essas ações devem ser feitas durante um tempo apropriado; é também necessário esperar para que o objetivo se concretize. Mas, além desses dois fatores,



ainda existe um terceiro, que é o imponderável, aquilo sobre o qual não se tem controle, que são as leis da criação. Esse terceiro fator é invocado através de uma oração: que as bênçãos divinas estejam a nosso favor. *Śrī Patañjali* usa a palavra *atha* com esse propósito ao começar o seu *Yoga-sūtra*. Essa mesma palavra também é usada no início do *Brahma-sūtra* e do *Nārada-bhakti-sūtra*.

Ao se finalizar um empreendimento, a expressão *Om tat sat* é usada. Literalmente ela quer dizer “Essa é a verdade”. Como diz *Śrī Kṛṣṇa* no capítulo 17 da *Bhagavadgītā*, a repetição de *Om tat sat* neutraliza erros que possam ter sido cometidos.

Os *Vedas* são um meio de conhecimento na forma de palavras que revelam a identidade entre *jīva* e *Īśvara*, o indivíduo e o Todo, causa do universo. Para que este conhecimento possa ser alcançado com clareza, certas qualificações são necessárias; para adquiri-las, *Yoga* é o estilo de vida necessário. Assim, *Yoga* é definido como um auxílio para o conhecimento da verdade absoluta.

Śrī Kṛṣṇa no verso 2.48 da *Bhagavadgītā*, define *Yoga* como *samatvaṁ*, a capacidade de se manter igual, em equilíbrio. E, dois versos depois, ele acrescenta que *Yoga* é *karmasu kauśalaṁ*, a aptidão na escolha da ação. E, mais adiante, no verso 6.23, *Śrī Kṛṣṇa* afirma que *Yoga* é a dissociação da associação com o sofrimento – *duḥkhasaṁyogaviyogaṁ*.

Yoga é, então, a atenção na escolha da ação e no recebimento de seu resultado, com a apreciação da ordem cósmica que governa o funcionamento do universo.

Assim sendo, *Yoga* é o que prepara a mente para a aquisição do autoconhecimento, como afirma *Śrī Śaṅkara* na introdução do capítulo 3 da *Muṇḍaka Upaniṣad* – *tattva-darśana-upāyāḥ yogāḥ*. *Yoga* é o suporte para o conhecimento da Verdade, do eterno *Brahman*.



Aqui, nos *Yoga Sūtras*, *Patañjali* nos diz que o objetivo do *Yoga* é *nirvikalpa-samādhī*, que é a percepção da identidade entre o indivíduo e o Todo, momento no qual a dualidade desaparece numa experiência do Um, da verdade livre de limitação. Para essa apreciação da realidade única, é indicado um estilo de vida que inclui os oito membros do *Yoga*, chamados de *aṣṭa-aṅgas*.

Os *Vedas* analisam os objetivos da vida humana, que são quatro – *artha*, a busca pela segurança; *kāma*, a busca pelo prazer; *dharma*, a busca por uma vida melhor; e *mokṣa*, a libertação do constante sentimento de insuficiência. O objetivo final e significativo para a vida humana é o último, *mokṣa*. Este texto vai explicar esse objetivo último e como alcançá-lo.

1.2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

yogaścittavṛttinirodhaḥ ॥

Yoga é o controle dos movimentos da mente.

yogaḥ = substantivo masculino derivado da raiz verbal *yuj*, que significa unir, preparar, concentrar a mente em algo, entre vários outros significados • **citta-vṛtti-nirodhaḥ** = o controle dos movimentos, ou pensamentos, da mente

Patañjali diz que *Yoga* significa controle sobre as flutuações, ou movimentos, da mente. A mente é uma sequência de pensamentos – *vṛtti-pravāha*. Esse fluxo é natural e acontece por associação contínua.

A mente, que pertence ao indivíduo, chamado de *jīva*, funciona de acordo com a ordem cósmica psicológica, obedecendo



a um processo que é lógico. Ao entender a própria mente, sua natureza básica e seu funcionamento particular, é possível ter um comando sobre ela, direcioná-la com paciência, mas sem negligência, na direção desejada. Como é mencionado no verso 2.2.4 da *Muṇḍaka Upaniṣad* e no verso 6.25 da *Bhagavadgītā*:

Muṇḍaka Upaniṣad

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।

अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवत् ॥

*praṇavo dhanuḥ śaro hyātmā brahma tallakṣyamucyate |
apramattena veddhavyaṁ śaravattanmayo bhavat ॥*

Praṇava (Om) é o arco. A mente é mesmo a flecha. Brahman é considerado o objetivo. Ele deve ser meditado pela mente livre de obstáculos. A mente deve se tornar uma com Brahman, como uma flecha que atinge seu alvo.

Bhagavadgītā

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥

*śanaiḥ śanairuparamed buddhyā dhṛtigrīhitayā |
ātmasaṁsthaṁ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayet ॥*

Que gentilmente ele se acalme com um intelecto que tenha firmeza e, fazendo a mente permanecer em si mesma, que ele não pense em mais nada.

Ao conhecer o processo da mente, é possível conduzi-la para o que se deseja. Em sânscrito a mente é chamada de *antaḥ-karaṇam* (*karaṇam* = instrumento; *antaḥ* = interno), isto porque existe o *bāhya-karaṇa* (*bāhya* = externo), o conjunto de instrumentos externos de conhecimento, os órgãos de percepção:

olhos, nariz, língua, ouvidos e pele. Este *antaḥ-karaṇam* se divide em quatro partes, que são: *manas* – a mente oscilante; *buddhi* – o intelecto; *citta* – a memória; e *ahaṅkāra* – o ego. Como a mente é também constituída de um fluxo de pensamentos, cada uma dessas quatro partes é constituída de pensamentos, cada um de uma natureza diferente. Por isso cada parte ganha um nome diferente. Este fluxo de pensamentos é denominado, em sânscrito, *vṛtti-pravāha* ou *citta-vṛtti*. Aqui temos que mencionar que apesar de existir um nome para a mente como um todo (*antaḥ-karaṇam*) e tecnicamente ela ser dividida em quatro partes e nomes, três desses quatro nomes (*manas*, *buddhi*, *citta*) são usados indiscriminadamente significando o todo (*antaḥ-karaṇam*).¹ O *vṛtti*, ou pensamento, tem uma forma que se imprime na mente com a ajuda das informações apreendidas através dos sentidos. A forma do objeto registrada na mente é então reconhecida pelo sujeito. Quando o reconhecimento de um objeto é exato, chamamos de conhecimento ou *jñānam*; quando é diferente de como o objeto é, é considerado um erro.

Quando especificado, *citta* é memória, *manas* é mente e *buddhi* é intelecto.

O quarto aspecto do *antaḥkaraṇa* é *ahaṅkāra*, ou ego, que é também um tipo de pensamento, o pensamento que centraliza todos os outros, o pensamento sobre “eu”.

Patañjali usa a palavra *citta* com o significado do conjunto total da mente, não como memória. *Citta-vṛtti* significa portanto “o pensamento da mente”. E *citta-vṛtti-nirodha* é o controle ou domínio sobre os pensamentos através do conhecimento do

¹ Para mais informações sobre este tema, ver o livro de Śrī Śaṅkarācārya – *Tattvabodhah*, publicado pelo Centro de Estudos Vidya Mandir.

funcionamento da mente. No momento final de controle dos pensamentos, há a experiência do *nirvikalpa-samādhi*, o objeto último do *aṣṭāṅga Yoga*, as oito partes do *Yoga* apresentada por *Śrī Patañjali*. Isto só é possível porque a base da mente, dos pensamentos, é a Consciência, a verdade do sujeito. No *nirvikalpa-samādhi* há a dissolução da dualidade.

Mas como essa dissolução acontece? Os pensamentos de sujeito e de objeto desaparecem e permanece somente sua base, que é a Consciência.

Um exemplo para ilustrar essa dissolução dos pensamentos na Consciência é a dissolução da onda na água. Podemos ver a essência da onda, que é água, de duas maneiras. A primeira é acabando com a onda e assim evidenciando sua essência, que é água. A outra é simplesmente entendendo que a onda nada mais é que água. Assim, mesmo ao ver onda, percebemos sua essência, que é água, sem ter que destruir cada onda. A onda é comparada ao pensamento e a água, à Consciência. Quando a água é percebida como a verdade da onda, mesmo vendo a forma da onda, você “dissolve” a onda na visão da água. Tudo é visto como água somente. Ao ver a onda, você ultrapassa a forma e vê a essência, que é água.

O *samādhi*, neste exemplo, é a dissolução da onda na água, ou seja, a percepção de que o que ela, onda, é, é água. Assim também a dissolução da mente, que é a dissolução dos pensamentos, se dá na Consciência, que é a base dela. Para começar, temos o *samādhi* em que os pensamentos são eliminados; posteriormente, mesmo com os pensamentos, a Consciência continua evidente.

A palavra *nirodha* vem da raiz *rudh* com o prefixo *ni* e significa segurar, prender, confinar, dominar. *Nirodha* é um controle, um domínio.

O controle de pensamentos pode ser feito de duas maneiras – à força ou através de gerenciamento. Os pensamentos fluem continuamente na mente, como as águas de um rio; esse fluxo pode ser freado, retido. Porém, quando solto, correrá com mais intensidade. Este tipo de controle é através da força e é um importante recurso imediato para dominar a mente.

Outra maneira é o controle que nasce do entendimento da natureza da mente. Este é definitivo e não exige força, é natural.

E aí, para que servirá o controle da mente?

1.3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam ॥

Então há a permanência na natureza do sujeito.

tadā = então • *draṣṭuḥ* = (sexto caso da palavra *draṣṭr*),
daquele que vê, do sujeito • *svarūpe* = na natureza •
avasthānam = a permanência

Para completar o *sūtra* anterior, *Śrī Patañjali* declara a razão final para se desenvolver o domínio sobre a mente. Com a mente sob comando, ela pode ser levada ao conhecimento da natureza do Eu sem perder este conhecimento de vista.

Através deste *sūtra*, *Patañjali* torna claro que o objetivo do *Yoga* é o mesmo de *Vedānta* – o conhecimento claro do Eu. O objetivo não é uma transformação do sujeito para que um dia ele se torne alguém calmo, completo e perfeito, mas a visão de que o Eu já é calmo e completo, apesar da sensação de limitação e carência.



1.4

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥

vṛttisārūpyamitaratra ॥

Em outras ocasiões, há a identificação
com os pensamentos.

vṛtti-sārūpyam = a identificação com os pensamentos •
itaratra = em outras ocasiões

Nas outras ocasiões, quando a pessoa não está em *samādhi*, ela se identifica com os pensamentos. Não havendo o conhecimento do Eu, há a identificação com os vários pensamentos que ocorrem na mente, em permanente fluxo.

1.5

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ ॥

Estas modificações da mente são de cinco tipos;
são causadoras de sofrimento e não causadoras
de sofrimento.

vṛttayaḥ = as modificações da mente, os pensamentos •
pañcatayyaḥ = de cinco tipos • ***kliṣṭa-akliṣṭāḥ*** = causadoras
de sofrimento; não causadoras de sofrimento.

Os cinco tipos de pensamento serão explicados nos *sūtras* a seguir.

Além dessa divisão em cinco tipos, os pensamentos são divididos entre causadores ou não causadores de sofrimento.



CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- **BRENÉ BROWN:** *A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é* (600 mil livros vendidos) e *Mais forte do que nunca*
- **T. HARV EKER:** *Os segredos da mente milionária* (2 milhões de livros vendidos)
- **DALE CARNEGIE:** *Como fazer amigos e influenciar pessoas* (16 milhões de livros vendidos) e *Como evitar preocupações e começar a viver* (6 milhões de livros vendidos)
- **GREG MCKEOWN:** *Essencialismo – A disciplinada busca por menos* (400 mil livros vendidos) e *Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante*
- **HAEMIN SUNIM:** *As coisas que você só vê quando desacelera* (450 mil livros vendidos) e *Amor pelas coisas imperfeitas*
- **ANA CLAUDIA QUINTANA ARANTES:** *A morte é um dia que vale a pena viver* (400 mil livros vendidos) e *Pra vida toda valer a pena viver*
- **ICHIRO KISHIMI E FUMITAKE KOGA:** *A coragem de não agradecer – Como a filosofia pode ajudar você a se libertar da opinião dos outros, superar suas limitações e se tornar a pessoa que deseja* (200 mil livros vendidos)
- **SIMON SINEK:** *Comece pelo porquê* (200 mil livros vendidos) e *O jogo infinito*
- **ROBERT B. CIALDINI:** *As armas da persuasão* (350 mil livros vendidos) e *Pré-suasão – A influência começa antes mesmo da primeira palavra*
- **ECKHART TOLLE:** *O poder do agora* (1,2 milhão de livros vendidos) e *Um novo mundo* (240 mil livros vendidos)
- **EDITH EVA EGER:** *A bailarina de Auschwitz* (600 mil livros vendidos)
- **CRISTINA NÚÑEZ PEREIRA E RAFAEL R. VALCÁRCEL:** *Emocionário – Um guia prático e lúdico para lidar com as emoções* (de 4 a 11 anos) (800 mil livros vendidos)

sextante.com.br

