

## YOGA SUTRAS DE PATANJALI

### SADHANA PADA

#### Viver as práticas sem ânsias (sadhana) é o segundo passo

1. *Tapah-swadhyaya-Ishwara-pranidhanani kriya-yoga* Kriya Yoga é a percepção (*pranidhanani*) do Todo (*Ishwara*) através da meditação sobre a mente-ego (*swadhyay*) e a extinção de todo o condicionamento (*tapah*), usando certas práticas.
2. *Samadhi-bhavana-artha klesha-tanu-karana-artash cha* Ela (*Kriya Yoga*) reduz o conflito e desenvolve a equanimidade nas atitudes e nos sentimentos (*sanadhi bhavana*).
3. *Avidya-asmita-raga-dwesa-abhiniveshah kleshah* Indulgência (*abhiniveshah*) em relação ao que se segue é a causa principal do sofrimento (*Kleshah*); 1) Incapacidade para aprender (*avidya*) 2) Eu/Ego (*asmita*) 3) Apegos (*Raga*) 4) Aversões (*Dwesa*)
4. *Avidya-ksetram-uttararam prasupta-tanu-vichchano-daranam* . A incapacidade para aprender (*avidya*) é a incapacidade para ver o que é. *Avidya* pode manifestar-se subtilmente (*tanu*) ou parecer dormente (*prasupta*) e pode dispersar-se irregularmente (*vichchina*) ou estar sempre presente (*daranam*).
5. (I) *Anitya-ashuchi-duhkha-anatmasu nitya-shuchi-sukha-atma-khyatir avidya* . *Avidya* é a não compreensão do “que é”. *Avidya* é a ilusão que resulta de ver o efêmero como eterno, de ver o profano como sagrado, de ver o sofrimento como prazer, de ver a ignorância sobre o ser como conhecimento do ser.
6. (II) *Drig-darshana-shatyor-eka-atmata-eva-asmita* A dicotomia entre o ser eterno (*atma*) e o ego (*asmita*) ocorre devido á separação entre o observador e o observado (*drig-darshana*).
7. (III) *Sukha-anushayi ragah* Procurar recompensas conduz ao apego (*ragah*)
8. (IV) *Duhkha-aushayi dwesah*. O sofrimento é a consequência da aversão e da hostilidade (*dwesa*).
9. (V) *Swara- vahi vidusoapi tatha rudho abhinivesa* .A indulgência em relação á continuidade do eu/ego (*swarasa-vahi*) é sustentada pelo condicionamento e pelas informações culturais adquiridas que até dominam os mais eruditos (*vidu soapi*).
10. *Te pratiprasavah-heyah suksmah*. O sofrimento (psicológico) subtil é atenuado pela observação/reflexão interior (*pratiprasavah*).
11. *Dhyana-heyas tad-vrittayah* O movimento do sofrimento mental pode ser diminuído através da percepção meditativa.
12. *Klesa-mulah karma-ashayo drista-janma-vedaniyah* A causa principal do sofrimento é todo o reservatório do condicionamento (*karma*), reunido conscientemente ou inconscientemente desde o nascimento.
13. *Sati mule tadvipako jaty-ayur-bhogah* A existência desta causa (este reservatório de condicionamento) inicia o turbilhão provações e tragédias da vida.
14. *Te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat* E o resultado é prazer e dor, virtude e vício.
15. *Parinam-tapa-samskara-duhkhar guna-vritti-vidodhch cha dukham eva sarvam vivekinah*  
Para aquele que compreende (*vivekinah*), prazer e dor são ambos dolorosos. Eles são a consequência das impressões e influências (*samskara*), da dor proveniente das características, das tendências (*gunas*), da mente (*vritti*) e da eterna indulgência da mente com a dualidade (*virodah*) (e os opostos) – conduzindo todos somente ao sofrimento.
16. *Heyam dukham anagamam* O sofrimento que ainda está para vir pode ser atenuado ou evitado.
17. *Dresta-drishyayoh samyogo heya-hetuh* Isto é possível através da fusão entre o observador e o observado.
18. *Prkasha-kriya-sthiti-shilam bhutendriya-atakam bhoga-aparvargatham drishyam* .A observação pura (*drishyam*) conduz ao aparecimento dum movimento unitário entre a matéria e os órgãos dos sentidos (*bhutendriyatmakaram*). O objetivo disto é estarmos livres em relação á experiência (*bhoga-aparvarga-arthan*) e estarmos estabelecidos na ordem perfeita da ação iluminada.
19. *Vishesha-avishesha-linga-matra-alingani guna-parvani* Existem quatro estágios de características e tendências (*gunas*), de profundo (*vishesha ou seja gunatita*), não tão profundo (*avishesha ou seja sátvico*), a somente um traço de profundidade (*lingamatra ou seja rajásico*), até nenhum de todo (*alinga ou seja tamásico*).

20. *Drasta drshi-matrah suddhoapi pratyaya-anupashyah* O observador real (a não-mente) é somente observação pura, sem a contaminação do observador separativo (mente). A observação pura vê subtilmente através da percepção direta (*pratyaya*).
21. *Tad-artha evadrihyaya-atma*. O objetivo da observação pura é a dissolução do observador separativo e o surgir do observador eterno.
22. *Krita-artham prati nastam apyanastam tad anya-sadharanatvat* Um vislumbre do “Outro” (*Kritartham*), destrói tudo apesar de nada ser destruído (*anya-sadharanatvat*) no que diz respeito a todas as atividades cognitivas.
23. *Swa-swami-shaktayoh swa-rupopalabdhi-hetuh samyogah* O objetivo da fusão entre o observador separativo (*swa*) e o observador real (*swami*) é estarmos no nosso estado natural (*swa-rupopalabdhi*).
24. *Tasya hetur avidya* Esta fusão é impedida pela falta de consciência interior (*avidya*).
25. *Tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drishteh kaivalyam* A nossa escravidão (*hanam*) deve-se á ausência desta fusão, que por sua vez é uma ausência de consciência, de percepção do “Outro”, enquanto que um vislumbre do “Outro” é a libertação (*kaivalyam*).
26. *Viveka-khyatir aviplaya hanopayah* A discriminação, a vigilância e a não flutuação são meios para evitar a escravidão.
27. *Tasya saptadha pranta-bhumih prajna* Existem sete estágios no caminho em direção à sabedoria-inteligência (ou seja *purusha*).
28. *Yoga-anga-anusthanad ashuddhi-ksaye jnana-diptir a viveka-kyateh* Estes são; 1) Viver em yoga 2) Cerimónia (celebração) 3) Reduzir a impureza (poluição mental e física) 4) Conhecimento subtil 5) Irradiação 6) Discriminação 7) Vigilância
29. *Yama-nyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samdhya asta-angani*  
Os oito aspetos da vida em yoga são os seguintes;
- 1) Yama; regras de comportamento 2) Nyama; recomendações éticas  
3) Asana; postura (sentar-se em silêncio) 4) Pranayama; regulação da respiração 5) Pratyahara; desapego  
6) Dharana; vislumbres da Inteligência Universal (Chaitanya)  
7) Dhyana; meditação sem atividade mental 8) Samadhi; estar estabelecido em equanimidade, nem intoxicado nem comatoso, mas num estado que é imune aos problemas mentais (*samadhan*).
30. *Ahimsa-satya-asteya-brahmacharya-aparigraha yamah* As cinco yamas;
- 1) Veracidade (*satya*) 2) Nem excessos nem adições (*asteya*)  
3) Nem consumismo nem roubar 4) Nem malícia nem animosidade, ou seja, não-violência (*ahimsa*)  
5) Nenhuma conduta sensual ou sexual imprópria (*brahmacharya*)
31. *Jati-desha-kala-sanaya-anavachchinnah sarva-bhauma mahavratam*  
Independentemente do nosso nascimento, do local ou circunstâncias os yamas são compromissos importantes (*mahavratam*).
31. *Shaucha-santosha-tapah-swadhyaya-Ishwara-pranidhanani niyamah* As cinco nyamas são;
- 1) Asseio (*soucha*) 2) Contentamento (*santosha*) 3) Contenção ou austeridade (*tapah ou dama*)  
4) Abandono do conhecimento emprestado para estarmos disponíveis para conhecermos o ego (*swaddhyay ou daan*)