Mensagem 56

Dalberg Road 40, Londres, 26 de Maio de 2003

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 (*samadhi 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-uttaresam prasupta-tanu-vichchino-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 efémero 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 à 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 à 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 das 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 duhkham 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 duhkham anagatam*
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-aparvargartham 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 à experiência (*bhoga-aparvarga-arthan*) e estarmos estabelecidos na ordem perfeita da ação iluminada.
19. *Vishesa-avishesa-linga-matra-alingani guna-parvani*
Existem quatro estágios de características e tendências (*gunas*), de profundo (*vishesha ou seja gunatita*), a 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 (nenhuma-mente) é somente observação pura, sem a contaminação do observador separativo (mente).

A observação pura vê subtilmente através da perceção direta (*pratyaya*).

21. *Tad-artha evadrishyaya-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-rupoppalabdhi*).

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 à ausência desta fusão, que por sua vez é uma ausência de consciência, de perceção do "Outro", enquanto que um vislumbre do "Outro" é a libertação (*kaivalyam*).

26. *Viveka-khyatir aviplava 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-samdhyo 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-anavachchhinnah 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)Pureza (*soucha*)
2)Contentamento (*santosha*)
3)Contenção ou austeridade (*tapah ou dama*)

4)Abandono do conhecimento emprestado para estarmos disponíveis para conhecermos o que é o ego (*swaddhyay ou daan*)