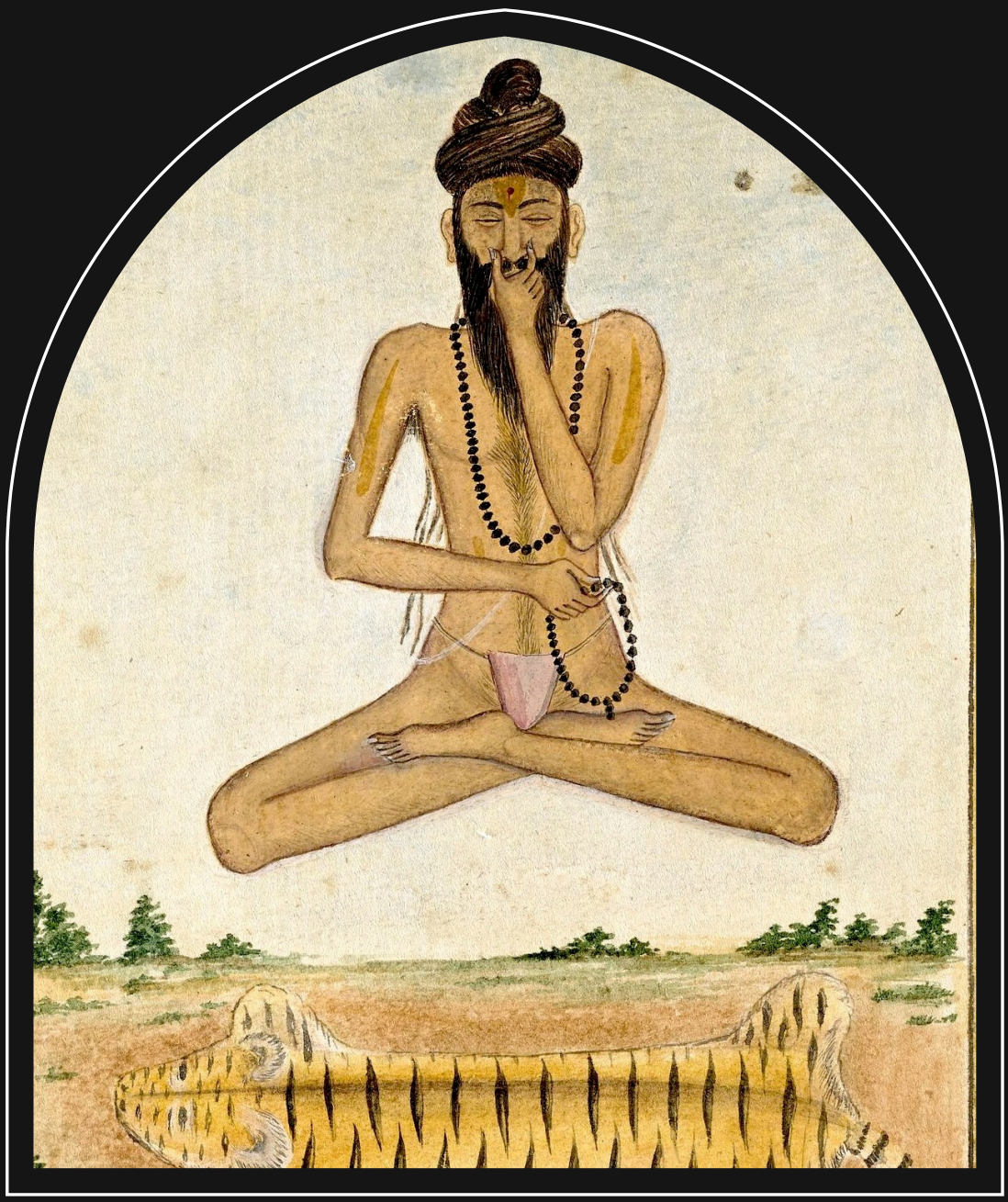
GUIA DE LEITURA · Nº 14



योगसूत्रम्

Yogasūtra

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

PATAÑJALI · SĀṀKHYA · SAMĀDHI PĀDA · ABHYĀSA · KLEŚAS · AṢṬĀṄGA · YAMAS · SIDDHIS

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este guia é dedicado ao Yoga clássico de Patañjali e reúne todos os artigos do site sobre o Yogasūtra. Abre com duas páginas sobre a estrutura do texto e os seus primeiros sūtras, na tradução de Pedro Kupfer. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa: Patañjali e o seu tempo, o Sāṁkhya, o primeiro capítulo aforismo a aforismo, a prática e o desapego, as aflições e o karma, os oito passos, os yamas e niyamas, e os siddhis.

São 77 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO


O que é o Yogasūtra *Os quatro capítulos e como lê-los* 3


Patañjali e o seu tempo *O autor, o texto e a tradição* 5


O Sāṁkhya *A base filosófica do Yoga* 7


O primeiro capítulo *Samādhi pāda, aforismo a aforismo* 8


Prática e desapego *A mente, os hábitos e a constância* 11


As aflições e o karma *Avidyā, ego e saṁsāra* 12


Os oito passos *Aṣṭāṅgayoga* 13


Yamas e niyamas *Os valores do Yoga* 14


Os siddhis e a liberdade *Vibhūti e kaivalya* 16

INTRODUÇÃO

O que é o Yogasūtra

O Yogasūtra é a obra clássica atribuída ao sábio Patañjali, onde se expõem tanto o Jñānayoga, Yoga do autoconhecimento (ainda que o nome Jñānayoga não apareça explicitamente no texto), quanto o Aṣṭāṅgayoga, os oito passos práticos necessários para adquirir o antaḥkaraṇaśuddhi (purificação psíquica) necessária para firmar-se na visão não-dual. Este texto consta de apenas 196 sūtras ou brevíssimas frases, que constituem um mapa do psiquismo humano e apontam as rotas para neutralizar as aflições existenciais, chamadas kleśas.

Na obra de Patañjali aparecem as instruções para vencer os obstáculos (antaraya) e assim, encontrar a "paz perfeita" que é, nas palavras do Rei Bhoja, a meta do Yoga. A obra é tão perfeita no seu propósito e exposição que poderíamos chamá-la "Ātma: manual do usuário". Os sūtras estão divididos em quatro capítulos, denominados pādas. A palavra pāda significa literalmente caminho ou senda:

- Samādhi pāda – sobre o samādhi, com 51 sūtras.
- Sādhana pāda – sobre a prática, com 55 sūtras.
- Vibhūti pāda – sobre os poderes, com 56 sūtras.
- Kaivalya pāda – sobre a libertação, com 34 sūtras.

A estrutura do texto é simplesmente perfeita: não sobra nem falta uma só palavra. Os silogismos, a argumentação e a sequência de pensamento são impecáveis. No primeiro capítulo se expõe o objetivo do Yoga, a maneira como funciona a mente, a importância do conhecimento no processo de libertação, os tipos de samādhi, os obstáculos para a prática e seus antídotos.

No segundo, fala-se sobre as fontes de sofrimento e a maneira de se livrar dele, sobre os valores e demais técnicas que configuram o Aṣṭāṅgayoga e seus efeitos. O terceiro capítulo discorre principalmente sobre as diferentes técnicas de meditação e os poderes psíquicos delas advindos. No quarto capítulo se abordam novamente assuntos desenvolvidos nos anteriores, como a lei do karma e a vida de Yoga.

Com esta obra o Yoga adquire status de darśana, uma das seis escolas de filosofia do hinduísmo ortodoxo, que explica o papel do homem no cosmos. Todas as formas de Yoga praticadas hoje em dia têm neste autor uma referência obrigatória.

Os primeiros sūtras

YOGASŪTRA, I:1

अथ योगानुशासनम् ॥

atha yogānuśāsanam ॥

Agora, o ensinamento do Yoga.

A palavra que abre o livro, atha, significa “agora”. Pode parecer estranho começar um texto deste porte por um advérbio tão lacônico, mas o que se percebe claramente aqui é que o Yogasūtra não é um livro para iniciantes. Alguma coisa foi ensinada previamente, e “agora”, começa o ensinamento do Yoga.

Para a correta compreensão dos sūtras é preciso saber ler nas entrelinhas (em latim, interleggere), fazer uma leitura inteligente e atenta destes textos para podermos extrair-lhes a essência.

YOGASŪTRA, I:2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

yogaścittavṛttinirodhaḥ ॥

Yoga é a cessação [da identificação com] as expressões da psiquê.

YOGASŪTRA, I:3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe’vasthānam ॥

Então, aquele que vê se estabelece em sua própria natureza.

YOGASŪTRA, I:4

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥

vṛttisārūpyamitaratra ॥

De outra maneira, existe identificação com os vṛttis.

Aqui, Patañjali usa a palavra sārūpyam, que significa “identificação”, para deixar claro que nirodhaḥ não é “parar de pensar”, mas interromper a identificação com pensamentos, crenças, medos, condicionamentos e emoções.

YOGASŪTRA, I:12

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥

abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ ॥

A supressão continuada [da identificação com os vṛttis nasce] da prática e do desapego.

YOGASŪTRA, II:29

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo’ṣṭāvaṅgāni ॥

Yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi são os oito aṅgas.

CAPÍTULO 1

Patañjali e o seu tempo

Quem foi Patañjali, quando terá vivido, o que herdou do Veda, do budismo e do jainismo, e como o Yogasūtra se tornou um dos seis darśanas.

1 Quem foi Patañjali?

O mistério sobre a vida do codificador do Yoga clássico, e a lenda do seu nascimento.

- yoga.pro.br/quem-foi-patanjali

2 Goṇikā, a Mãe de Patañjali

A história de Goṇikā, a yoginī que pediu um filho ao sol e recebeu Patañjali nas mãos.

- yoga.pro.br/a-mae-de-patanjali

3 Patañjali, Filósofo e Yogin

Georg Feuerstein sobre Patañjali como filósofo e como yogin, e o clímax de um longo desenvolvimento.

- yoga.pro.br/patanjali-filosofo-e-yogi-1-texto-de-feuerstein

4 Invocação a Patañjali

Os versos de invocação a Patañjali: Yoga para a psiquê, gramática para a palavra, medicina para o corpo.

- yoga.pro.br/versos-de-meditacao-sobre-patanjali

5 Aṣṭāṅga Yoga Mantra

Vande gurūṇām, o mantra que abre a prática, com a descrição de Patañjali.

- yoga.pro.br/ashtanga-yoga-mantra

6 Compreendendo Patañjali à luz da tradição védica

O Yogasūtra não contém ideias originais: as suas bases estão nos Vedas e nas Upaniṣads.

- yoga.pro.br/compreendendo-patanjali-a-luz-da-tradicao-vedica

7 Patañjali além do Veda: as heranças budista e jainista do Yogasūtra

O que o Yogasūtra herdou das tradições não védicas: quatro paralelos com o budismo e os cinco votos de Mahāvīra.

- yoga.pro.br/patanjali-alem-do-veda

8 Patañjali, o Tântrico: os Chakras no Yogasūtra

Há chakras no Yogasūtra? Uma resposta às afirmações sobre um Patañjali tântrico.

- yoga.pro.br/patanjali-o-tantrico

9 Repensando o Yogasūtra

Uma reflexão sobre a maneira como lemos o texto e sobre a tradução do segundo sūtra.

- yoga.pro.br/repensando-o-yogasutra

Patañjali e o seu tempo

10 Dos Fios da União

Yogasūtra como «fios da união»: o fio que guia de volta para casa.

- yoga.pro.br/dos-fios-da-uniao

11 Os darśanas e a visão hindu

Os seis darśanas, as escolas que explicam o sentido da existência, e o lugar do Yoga entre elas.

- yoga.pro.br/os-darshanas-e-a-visao-hindu

12 O Yoga e a sua Filosofia

O lado teórico do Yoga, esquecido diante dos seus efeitos terapêuticos.

- yoga.pro.br/o-yoga-e-a-sua-filosofia

13 O que é o Yoga?

O Yoga como visão libertadora que se aplica através de um modo de vida.

- yoga.pro.br/o-que-e-o-yoga

14 O Yoga nos Śāstras

A busca da felicidade e o lugar do Yoga nos śāstras.

- yoga.pro.br/o-yoga-nos-shastras

15 História do Yoga em 120 palavras

Dos ṛṣis védicos ao Haṭha, passando por Patañjali: a história do Yoga em 120 palavras.

- yoga.pro.br/historia-do-yoga-em-120-palavras

16 Bibliografia de Yoga, Tantra e Vedānta: Livros Recomendados

Os livros recomendados para estudar o Yoga, incluindo as traduções do Yogasūtra.

- yoga.pro.br/bibliografia-recomendada

CAPÍTULO 2

O Sāṁkhya

O Yoga de Patañjali apoia-se na visão do Sāṁkhya: a distinção entre a consciência, puruṣa, e a natureza, prakṛti.

1 O Sāṁkhya no Yogasūtra

Os elementos do Sāṁkhya que é preciso conhecer para compreender o Yoga de Patañjali.

- yoga.pro.br/o-samkhya-no-yoga-sutra

2 Yoga e Sāṅkhya: procurando a saída

Yoga quer dizer unir. Mas unir o que com o quê? O Yoga e o Sāṁkhya à procura da saída.

- yoga.pro.br/yoga-e-sankhya-procurando-a-saida

3 Três visões da Criação segundo o Sāṁkhya

Como o Sāṁkhya descreve a criação a partir da interação entre puruṣa e prakṛti.

- yoga.pro.br/tres-visoes-da-criacao-segundo-o-samkhya



CAPÍTULO 3

O primeiro capítulo

A definição do Yoga, o funcionamento da mente, a prática e o desapego, os tipos de samādhi, Īśvara, os obstáculos e os seus antídotos, na ordem dos sūtras.

1 **Yoga, agora. Yogasūtra, I:1**

Comentário do primeiro sūtra: por que o texto começa com a palavra «agora».

- yoga.pro.br/yoga-agora-2

2 **Agora, o Yoga!**

Atha yogānuśāsanam: ler as entrelinhas do primeiro aforismo.

- yoga.pro.br/yoga-agora

3 **Aprendendo com o Yoga a arte de saber existir**

O primeiro sūtra como ponto de partida para aprender a arte de existir.

- yoga.pro.br/aprendendo-com-o-yoga-a-arte-de-saber-existir

4 **Quatro Aforismos Fundamentais do Yogasūtra**

Quatro aforismos fundamentais para começar a busca da realização de si.

- yoga.pro.br/quatro-aforismos-fundamentais-do-yoga-sutra

5 **Yoga é Desprendimento**

Interromper a identificação com os pensamentos: o Yoga como desprendimento.

- yoga.pro.br/yoga-e-desprendimento

6 **Yoga é Voltar para Casa. Yogasūtra, I:3**

Comentário do terceiro sūtra: svarūpa, a nossa própria forma, o reconhecimento de si.

- yoga.pro.br/yoga-e-voltar-para-casa

7 **Yoga, Problema, Solução**

Yoga é estar livre de distrações: o problema e a solução.

- yoga.pro.br/yoga-problema-solucao-pedro-kupfer

8 **Yoga Sūtra: aforismos I:5 a I:11: Descolorindo Seus Pensamentos**

Sūtras I:5 a I:11: os cinco tipos de vṛtti e como «descolori-los».

- yoga.pro.br/yoga-sutra-aforismos-i5-a-i11-descolorindo-seus-pensamentos

9 **Yoga Sūtra, aforismos I:12 a 16: prática e não-apego**

Sūtras I:12 a I:16: a prática e o desapego, os dois pilares do sistema.

- yoga.pro.br/yoga-sutra-aforismos-i12-a-16-pratica-e-nao-apego

O primeiro capítulo

10 **Yoga Sūtra, I:17 e 18: Tipos de Concentração**
Sūtras I:17 e I:18: os estágios da concentração e do samādhi.
◆ yoga.pro.br/yoga-sutra-i17-e-18-tipos-de-concentracao

11 **O samādhi e o pensar harmonioso**
Um comentário extenso do sūtra I:17 e das modalidades de samādhi.
◆ yoga.pro.br/o-samadhi-e-o-pensar-harmonioso

12 **Asamprājñāta Samādhi: a Absorção Final. Yogasūtra, I:18**
Sūtra I:18: o samādhi como estado de conhecimento, não como experiência.
◆ yoga.pro.br/samadhi-a-absorcao-final-yogasutra-i-18

13 **Yoga Sūtra 1:19-22: Esforços e Compromissos**
Sūtras I:19 a I:22: os níveis de esforço e de compromisso com a prática.
◆ yoga.pro.br/yoga-sutra-119-22-esforcos-e-compromissos

14 **Yoga Sūtra, I:23-29: Contemplação do Oṁ**
Sūtras I:23 a I:29: a contemplação do Oṁ como caminho direto.
◆ yoga.pro.br/yoga-sutra-i23-29-contemplacao-do-om

15 **Īśvara no Yogasūtra: a Presença Especial**
Sūtras I:23 a I:27: Īśvara como Presença especial, o primeiro mestre, e o Oṁ.
◆ yoga.pro.br/isvara-no-yogasutra

16 **Yogasūtra I:30-32: Obstáculos e Soluções**
Sūtras I:30 a I:32: os obstáculos esperados e as suas soluções.
◆ yoga.pro.br/yoga-sutras-130-32-obstaculos-e-solucoes

17 **Obstáculos no Caminho do Yoga**
Os nove obstáculos no caminho do Yoga e a solução que Patañjali oferece.
◆ yoga.pro.br/9-obstaculos-ao-yoga-patanjali-yoga-sutra

18 **Yoga Sūtra I:33-39: Estabilizando e Clareando a Mente**
Sūtras I:33 a I:39: estabilizar e clarear a mente antes das meditações sutis.
◆ yoga.pro.br/yoga-sutra-i33-39-estabilizando-e-clareando-a-mente

19 **Equanimidade ou indiferença?**
Sūtra I:33: a equanimidade do yogin não é indiferença diante da injustiça.
◆ yoga.pro.br/equanimidade-ou-indiferenca

20 Yoga Sūtra, 1.40-51: Após Estabilizar a Mente

Sūtras I:40 a I:51: a mente como um cristal transparente.

- yoga.pro.br/yoga-sutra-140-51-apos-estabilizar-a-mente

CAPÍTULO 4

Prática e desapego

Abhyāsa e vairāgya, a observação dos pensamentos, os saṁskāras e os hábitos, e as chaves práticas do Yogasūtra para o dia a dia.

1 **Abhyāsa: Mantendo o Foco no Yoga**

Abhyāsa, a prática constante: o que quer dizer repetição e como manter o foco.

◆ yoga.pro.br/abhyasa-mantendo-o-foco-no-yoga

2 **Vairāgya, o desapego bem entendido**

Vairāgya, o desapego bem entendido, que é natural e não renúncia forçada.

◆ yoga.pro.br/vairagya-o-desapego-bem-entendido

3 **Testemunhando seus Pensamentos em Práticas de Yoga**

Testemunhar o fluxo dos pensamentos, o aspecto mais importante da prática.

◆ yoga.pro.br/testemunhando-seus-pensamentos-em-praticas-de-yoga

4 **Como funciona o saṁskāra?**

Os saṁskāras e as vāsanās, as tendências subconscientes que condicionam a ação.

◆ yoga.pro.br/como-funciona-o-samskara

5 **Yoga Sūtra, Sete Chaves para Praticar**

Sete sugestões do Yogasūtra, claras e diretas, para começar a praticar.

◆ yoga.pro.br/yoga-sutra-sete-chaves-para-praticar

6 **Sādhana é Acertar o Alvo**

Manter o foco no objetivo do sādhana, como o arqueiro diante do alvo.

◆ yoga.pro.br/sadhana-e-acertar-o-alvo

7 **Pratipakṣa Bhāvana: Livre-se de Pensamentos Indesejáveis**

Pratipakṣa bhāvana: cultivar o oposto dos pensamentos indesejáveis, e o seu verdadeiro alcance.

◆ yoga.pro.br/pratipaksa-bhavana-livre-se-de-pensamentos-indesejaveis

8 **Yoga, Hábito e Vício**

O Yoga, os hábitos e o vício: a dor como fato da vida e a saída.

◆ yoga.pro.br/yoga-habito-e-vicio

9 **Os Sūtras da Recuperação: Yoga, Hábito e a Libertação do Vício**

Os sūtras aplicados à recuperação do vício.

◆ yoga.pro.br/os-sutras-da-recuperacao-yoga-habito-e-a-libertacao-do-vicio

CAPÍTULO 5

As aflições e o karma

O segundo capítulo explica as fontes do sofrimento, os kleśas, e a sua relação com o karma.

1 O outro e o conhecimento de si mesmo

Avidyā, a ignorância existencial sobre o que somos, e o papel do outro no conhecimento de si.

- yoga.pro.br/o-outro-e-o-conhecimento-de-si-mesmo

2 Ego e Saṁsāra

O Professor Hermógenes sobre o ego e o saṁsāra.

- yoga.pro.br/ego-e-samsara-ensinamento-do-professor-hermogenes

3 Karma e aflição

O karmāśaya e os kleśas: como a semente torrada já não germina.

- yoga.pro.br/karma-e-aflicao

4 Karma é liberdade

O karma não é fatalidade: é liberdade.

- yoga.pro.br/karma-e-liberdade

5 O saṁsāra e os riscos do samādhi

O saṁsāra como caça de experiências, e os riscos de buscar o samādhi como mais uma delas.

- yoga.pro.br/o-samsara-e-os-riscos-do-samadhi

6 A Vitória Sobre a Morte pelo Yoga

O Ser além do tempo e a vitória sobre a morte pelo Yoga.

- yoga.pro.br/a-vitoria-sobre-a-morte-pelo-yoga

CAPÍTULO 6

Os oito passos

Yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi: os oito aṅgas do Yoga de Patañjali.

1 **O Yoga em 8 Passos de Patañjali**

O Aṣṭāṅgayoga em detalhe: as oito partes e o propósito de cada uma.

- yoga.pro.br/o-yoga-de-patanjali-em-8-passos

2 **Aṣṭāṅga, o Yoga em 8 Passos de Patañjali**

O Professor Hermógenes sobre os oito componentes do Rāja Yoga.

- yoga.pro.br/astanga-yoga-o-yoga-das-oito-partes-hermogenes

3 **Resenha do livro Light on Astanga Yoga**

Resenha do livro de B.K.S. Iyengar sobre o Yogasūtra e os oito passos.

- yoga.pro.br/resenha-do-livro-light-on-astanga-yoga

4 **Āsana: as Posturas Segundo o Yogasūtra de Patañjali**

Os sūtras II:46 a II:48: o āsana firme e agradável.

- yoga.pro.br/asana-as-posturas-segundo-o-yogasutra-de-patanjali

5 **Pratyāhāra, o elo perdido do Yoga**

Pratyāhāra, o quinto passo, o elo esquecido entre o externo e o interno.

- yoga.pro.br/pratyahara-o-elo-perdido-do-yoga

6 **Uma reflexão sobre pratyāhāra**

Uma experiência pessoal com pratyāhāra.

- yoga.pro.br/uma-reflexao-sobre-pratyahara

7 **Como aplicar pratyāhāra no mundo de hoje?**

Como aplicar pratyāhāra num mundo cheio de estímulos.

- yoga.pro.br/como-aplicar-pratyahara-no-mundo-de-hoje

8 **Ekāgratā, a Concentração num Ponto, Passo Prévio à Meditação**

Ekāgratā, a concentração num ponto, passo prévio ao saṁyama.

- yoga.pro.br/ekagrata-a-concentracao-em-um-ponto-so

CAPÍTULO 7

Yamas e niyamas

Os dois primeiros passos: as cinco proscrições e as cinco prescrições, que formam a base ética do Yoga clássico.

1 Ahiṁsā, a meta ética do Yoga de Patañjali

Ahiṁsā, a não-violência, colocada à frente de todos os yamas e niyamas.

- yoga.pro.br/ahimsa-a-meta-etica-do-yoga-de-patanjali

2 De Volta ao Básico: Yamas e Niyamas

De volta ao básico: os yamas e niyamas no dia a dia da escola de Yoga.

- yoga.pro.br/de-volta-ao-basico-onde-foram-parar-yamas-niyamas

3 Yamas, os Valores Fundamentais na Prática de Āsanas

Os cinco yamas aplicados à prática de āsanas.

- yoga.pro.br/yamas-os-valores-fundamentais-na-pratica-de-asanas

4 Brahmacarya: Sexualidade Ativa ou Celibato?

Brahmacarya: viver a sexualidade de forma compassiva, ou transcendê-la.

- yoga.pro.br/sexualidade-ativa-ou-celibato

5 Integrando a Não-Possessividade

Aparigraha, a não-possessividade, integrada na vida.

- yoga.pro.br/integrando-a-nao-possessividade

6 Santoṣa, o Contentamento Absoluto

Santoṣa, o contentamento completo.

- yoga.pro.br/santosha-contentamento-absoluto

7 Tapas, a Austera Disciplina

O Professor Hermógenes sobre tapas, a disciplina que fortalece o caminhante.

- yoga.pro.br/tapas-a-austera-disciplina

8 Tapas é ser mais forte que as próprias fraquezas

Tapas é ser mais forte que as próprias fraquezas.

- yoga.pro.br/tapas-e-ser-mais-forte-que-as-proprias-fraquezas

9 Svādhyāya, a Busca do Ser

O Professor Hermógenes sobre svādhyāya, a busca do Ser.

- yoga.pro.br/svadhyaya-a-busca-do-ser-professor-hermogenes

10 Īśvarapraṇidhāna, a Entrega a Deus

O Professor Hermógenes sobre īśvarapraṇidhāna, a entrega a Deus.

- yoga.pro.br/ishvarapranidhana-a-entrega-a-deus-jose-hermogenes

11 Com quantos niyamas se faz uma yoginī?

Os niyamas diante da violação de direitos.

- yoga.pro.br/com-quantos-niyamas-se-faz-uma-yogini

12 Conduta Yogika 2.0

Como fazer escolhas éticas diante de dilemas, alinhados com a não-violência.

- yoga.pro.br/conduta-yogika-20

CAPÍTULO 8

Os siddhis e a liberdade

O terceiro capítulo descreve as habilidades que surgem do saṁyama; o quarto, a liberdade. Os siddhis não são a meta.

1 Os Siddhis no Yogasūtra

O que são os siddhis, as «perfeições» que surgem como resultado do samādhi.

- yoga.pro.br/os-siddhis-no-yogasutra

2 O Yoga do $egredo

O Yoga diante da promessa de realizar desejos pelo pensamento.

- yoga.pro.br/o-yoga-do-egredo

3 Yoga: Princípios e Fins

Os princípios e os fins do Yoga, e a indiferença diante da dor alheia.

- yoga.pro.br/yoga-principios-e-fins

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Yogi śaiva sentado em meditação, flutuando acima de uma pele de tigre. Pintura de Andhra Pradesh, 1820. British Museum.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br