A person is seen from behind, sitting in a small wooden boat on a calm body of water. The water reflects the surrounding landscape, which includes a dense forest of tall, thin trees and large, rugged mountains in the distance under a clear sky. The overall scene is peaceful and serene.

# A prática de yoga/meditação no *Yoga-sūtra* de Patañjali

João Carlos B. Gonçalves  
maio/2014

yogena cittasya padena vācāṃ  
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena |  
yo'pākarottaṃ pravaraṃ munīnām  
patañjaliṃ prāñjalirānato'smi ||

Inclino-me em gesto de prece a Patañjali, o maior dos sábios, aquele que afastou os males da mente, com o yoga, os males da linguagem, com gramática, e os males do corpo, com a medicina.





# O que é yoga

- *bhāva, pada* (estado de consciência)  
*samādhi, turya, manolaya, nirvāṇa* , etc.
- *upāya, abhyāsa* (método, prática)  
*pātañjala-yoga, bhakti-yoga, haṭha-yoga*, etc.

## *Darśana*

= Sistema de conhecimento, teoria do conhecimento, escola filosófica, escola mística.

Sinônimos: *śāstra, mata, vāda*

# Lista mais difundida dos 6 darśanas

(listagem e categorização transmitida no contexto do Advaita Vedānta, a partir de cerca de X d.C.)

Āstika (fiel)

*nyāya vaiśeṣika*

*mīmāṃsā vedānta*

*sāṃkhya yoga*

Nāstika (infiel)

*bauddha*

*jaina*



# Lista dos 16 darśanas (XV d.C.)

*Sarvadarśanasamgraha, de Mādhavācārya*

1. Cārvāka
2. Bauddha
3. Jaina
4. Viśiṣṭādvaita (Rāmanuja)
5. Dvaita (Madhva)
6. Pāśupata (Nakulīśa)
7. Śaiva
8. Pratyabhijñā
9. Raseśvara
10. Vaiśeṣika
11. Nyāya
12. Mīmāṃsā (Jaimini)
13. Śabdādvaita (Pāṇini)
14. Sāṃkhya
15. Yoga (Patañjali)
16. Vedānta (Śaṃkara)

# Fontes textuais que embasam o yoga contemporâneo

*Yoga-sūtra* (c. II d.C.)

*Haṭha-yoga-pradīpikā*

*Gheraṇḍa-saṃhitā*

*Śiva-saṃhitā*

(c. X-XVII d.C.)

# Fontes textuais que embasam o yoga contemporâneo

*Yoga-sūtra* (c. II d.C.)

*Haṭha-yoga-pradīpikā*

*Gheraṇḍa-saṃhitā*

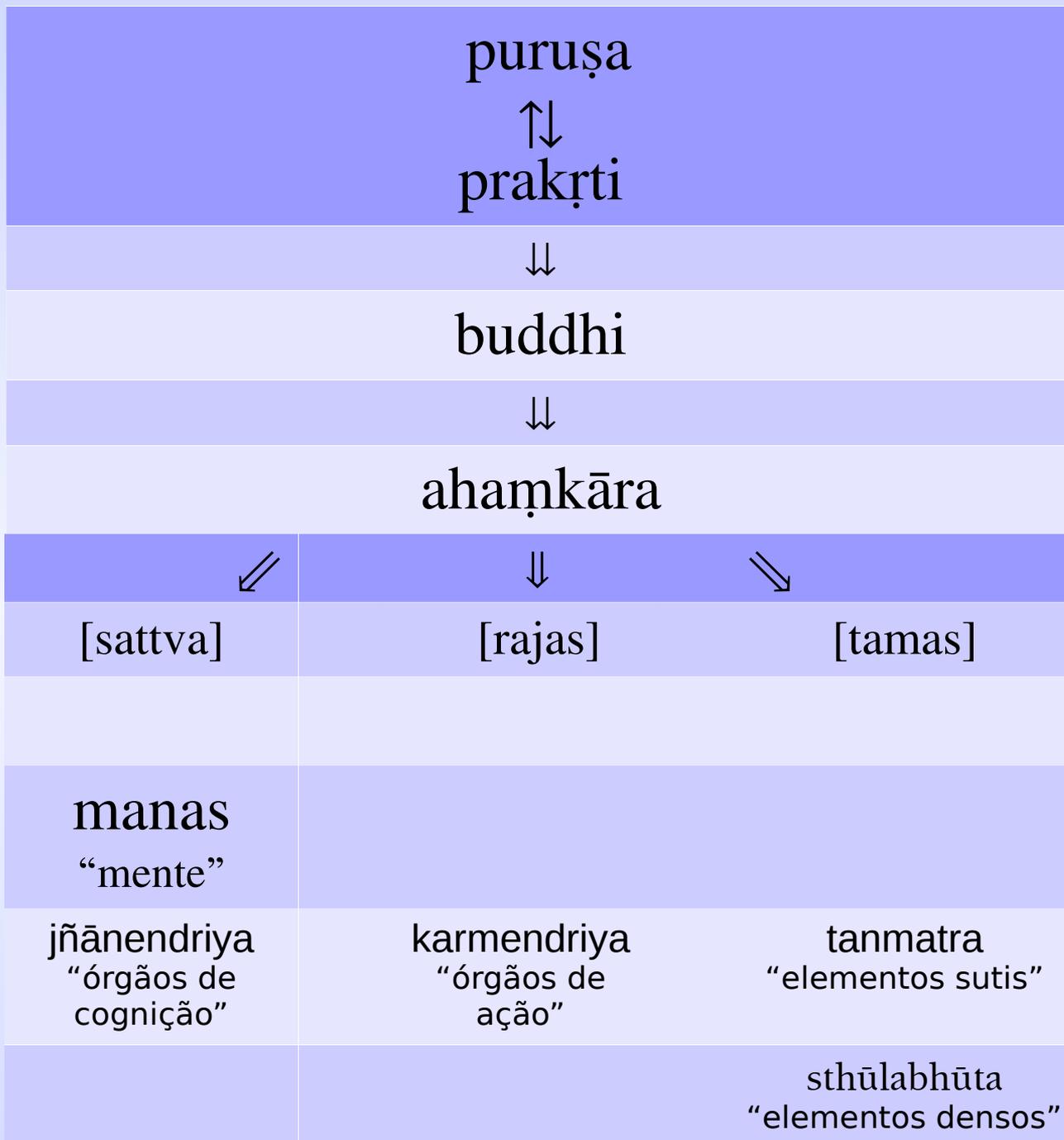
*Śiva-saṃhitā, etc.*

(a partir de X d.C.)

## *Yoga-sūtra* (c. II d.C.)

- autor: Patañjali.
- cosmologia: *sāṃkhya*.
- contexto sócio-histórico:
  - ⇒ disseminação das Upaniṣad,
  - ⇒ expansão do budismo,
  - ⇒ ascetismo,
  - ⇒ práticas de internalização do ritual.

# Cosmologia no Sāṃkhya



*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ | 1.2*

*“Yoga é a suspensão  
das atividades da mente.”*



# *vṛtti* (atividades, YS 1.6-7)

*pramāṇa* - meios válidos de conhecimento.

*pratyakṣa* - percepção.

*anumāna* - inferência.

*āgama* - transmissão.

*viparyaya* - engano.

*vikalpa* - abstração.

*nidrā* - sono.

*smṛti* - memória.

# *saṃskāra, karman*

*Devido aos sofrimentos que se manifestam como consequências dos atos, como experiências dolorosas e como forças latentes (saṃskāras), devido também à pressão proveniente da atuação dos guṇas, tudo é considerado apenas como sofrimento por aqueles que possuem discernimento.*

*pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva  
sarvaṃ vivekinaḥ | 2.15*



*saṃskāra gera  
vṛtti e karman*

*que, por sua vez,  
geram saṃskāra*

*draṣṭṛ-drśyayoḥ saṃyogo heya-hetuḥ | 2.17*

*O engajamento dos poderes daquele que observa com aquilo que é observado é a causa disso (sofrimento) que deve ser afastado.*

*tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam | 1.3*

*Desse modo (quando as atividades da mente são suspensas), o observador fica presente em sua própria essência.*



*Assim é a autonomia: o recolhimento dos atributos dinâmicos, pois não mais possuem finalidade para o Ser. Ou a potência da consciência estabelecida em sua essência.*

*puruṣārtha-sūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ  
kaivalyaṃ sva-rūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktir iti |  
4.34*



## *Aṣṭāṅga*

“Preceito (*yama*), dever (*niyama*), postura (*āsana*), expansão do alento (*prāṇāyāma*), internalização (*pratyāhāra*), atenção (*dhāraṇā*), contemplação (*dhyāna*) e absorção (*samādhi*) são as oito partes [do yoga].”  
(YS 2.29)



# *Yama e Niyama*

inofensividade

*ahiṃsā*

veracidade

*satya*

não-furtividade

*asteya*

continência

*brahmacarya*

não-recebimento

*aparigraha*

*pureza*

*śauca*

contentamento

*saṃtoṣa*

força interior

*tapas*

estudo

*svādhyāya*

entrega ao Supremo

*īśvarapraṇidhāna*



	Preceito e dever	<i>yama-niyama</i>
<i>bahir-aṅga</i>	Postura	<i>āsana</i>
<i>externo</i>	Expansão do alento	<i>prāṇāyāma</i>
	Internalização	<i>pratyāhāra</i>
<i>antar-aṅga</i>	Atenção	<i>dhāraṇā</i>
<i>interno</i>	Contemplação	<i>dhyāna</i>
	Fusão	<i>samādhi</i>

João Carlos B. Gonçalves

*joao@om.pro.br*

*www.om.pro.br*

Instituto Paulista de Sânscrito

*www.sanscrito.com.br*

*11-3263-1129*

