

GLORIA ARIEIRA

# O yoga que conduz à plenitude

Os Yoga Sūtras de Patañjali



SEXTANTE

त्वदीयं वस्तु गोविन्द ।  
तुभ्यां समर्पये ॥

*tvadīyaṃ vastu govinda ।*  
*tubhyāṃ samarpaye ॥*

Ó Senhor cuja forma é o universo,  
aquilo que lhe pertence  
eu lhe ofereço.

## SUMÁRIO

PREFÁCIO, por Vera Shivani .....	9
PREFÁCIO, por João Mazza .....	11
INTRODUÇÃO 1 .....	15
INTRODUÇÃO 2 .....	25
INTRODUÇÃO 3 .....	29
PRIMEIRO CAPÍTULO – O OBJETIVO .....	37
SEGUNDO CAPÍTULO – O MEIO .....	95
TERCEIRO CAPÍTULO – AS CONQUISTAS .....	167
QUARTO CAPÍTULO – A LIBERAÇÃO .....	225
TEXTO COMPLETO EM DEVANAGARI .....	275
TRADUÇÃO COMPLETA EM PORTUGUÊS .....	285
BIBLIOGRAFIA .....	303

## 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 Pantañjali 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 *nivr̥tti m̥arga*, e uma de ação, chamada de *prav̥rtti m̥arga*. 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 *dvesas*. No entanto, deve satisfazer suas vontades através de meios apropriados, adequados, que produzem resultados positivos, chamados de *punya*, 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 *antahkaraṇa-śuddhi*, que, junto com *antahkaraṇa-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 *Īsvara*, 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.

Para abençoar 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*, *Gonikā*. Conta-se que um dia *Gonikā*, 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 *Gonikā* e lhe pediu que fosse sua mãe. *Gonikā*, feliz, lhe deu o nome de *Patañjali* – *pata* (caído) *añjali* (nas mãos postas em prece).

Além dos *Yoga Sūtras*, *Patañjali* escreveu o *Ayurveda-śāstram*, 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 asandiḡdham 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:

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

No *Sādhyā-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 *saṃyama*. 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 puruṣākhyaṃ*

*satyamadhigamyate ।*

*tad-darśana-upāyah yogah ।*

*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.

*Sādhū* 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 Vidyaranya 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 Vidyaranya, 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 *Īśavāsya 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 auto-conhecimento. 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

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da Editora Sextante, visite o nosso site.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

