Filosofia do Yoga: Textos Clássicos
O Yoga de Patañjali

Roberto de A. Martins

Parte 1

Curitiba, PR

2012

Yoga

Quando se fala sobre Yoga, atualmente, a imagem que nos vem à mente é a de uma academia como esta

No entanto, a origem do Yoga é muito diferente...

O Yoga foi desenvolvido na Índia há mais de dois mil anos, como um método de transformação espiritual que é utilizado até hoje.

Na Índia há mais de dez milhões de Sadhus, pessoas que abandonam a vida social e que se dedicam apenas à busca do seu desenvolvimento espiritual.

Yoga na Índia:

muitas abordagens diferentes

Bhakti Yoga – devoção à divindade

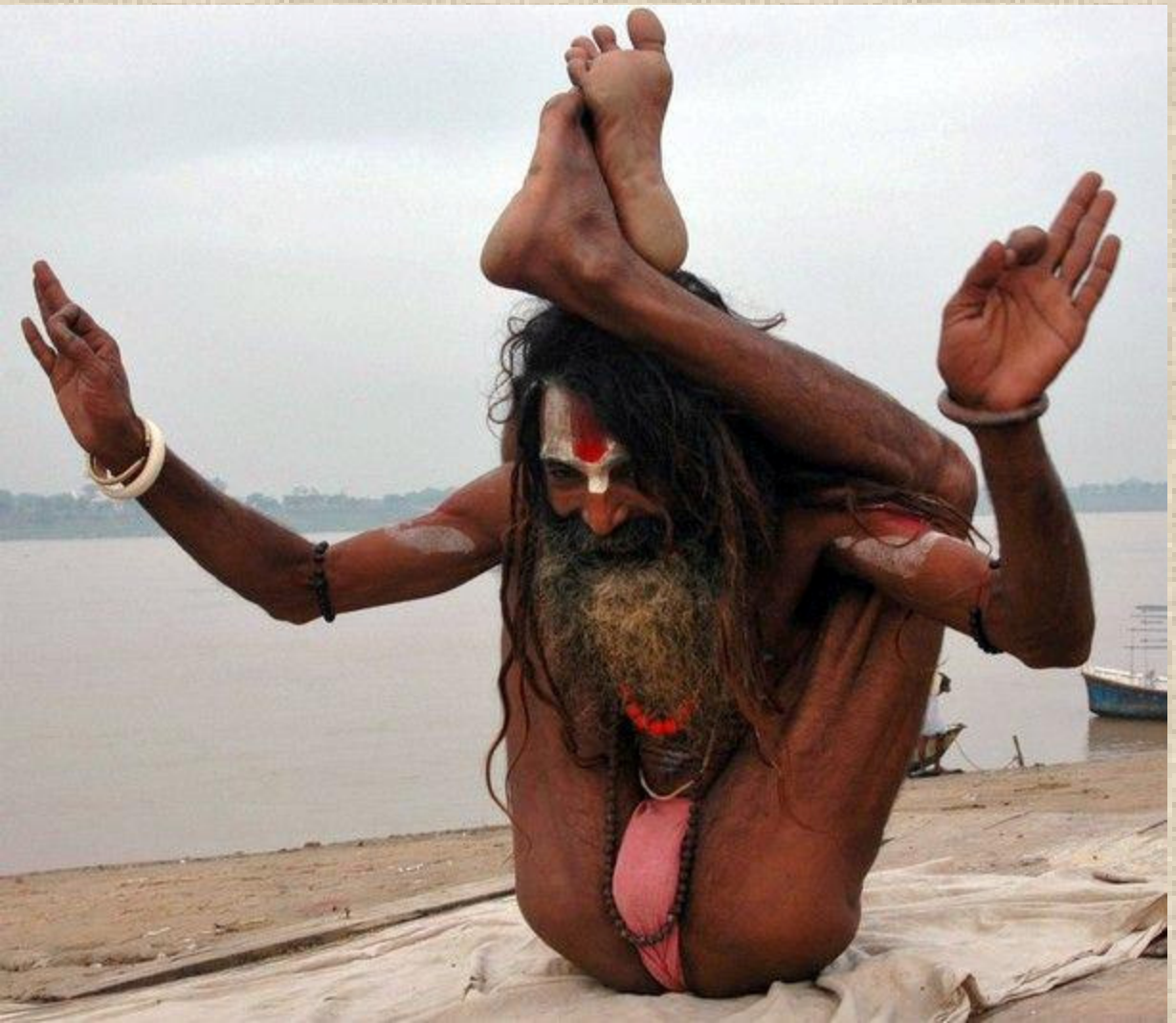
Karma Yoga – yoga da ação

Yoga na Índia:

Jñana Yoga – caminho filosófico (estudos)

Método associado ao Vedanta e ao Sankhya

Yoga na Índia:



Hatha Yoga – práticas externas e internas que exigem grande esforço físico

Yoga na Índia:

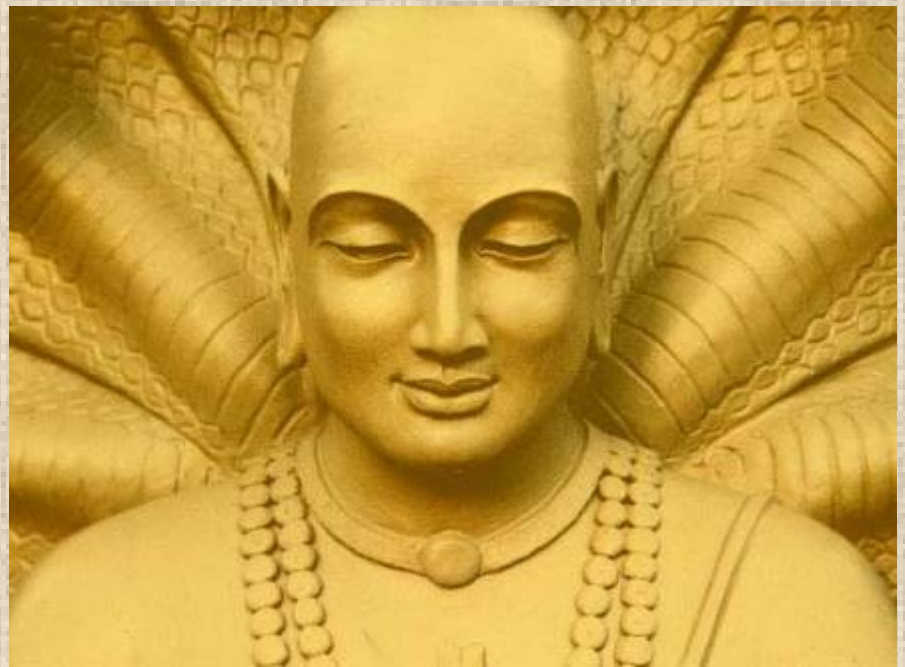
Tantra Yoga – utilização de rituais, mantras, imagens e muitas outras técnicas para entrar em contato com a divindade

Yoga na Índia:

Raja Yoga – método tradicional, muitas práticas internas, ênfase em meditação e samadhi

O yoga tradicional de Patañjali

Raja-Yoga: uma das abordagens mais tradicionais do yoga, método descrito nos *Aforismos do Yoga* (Yoga-Sutra) escritos por Patañjali (talvez do século III a. C.)



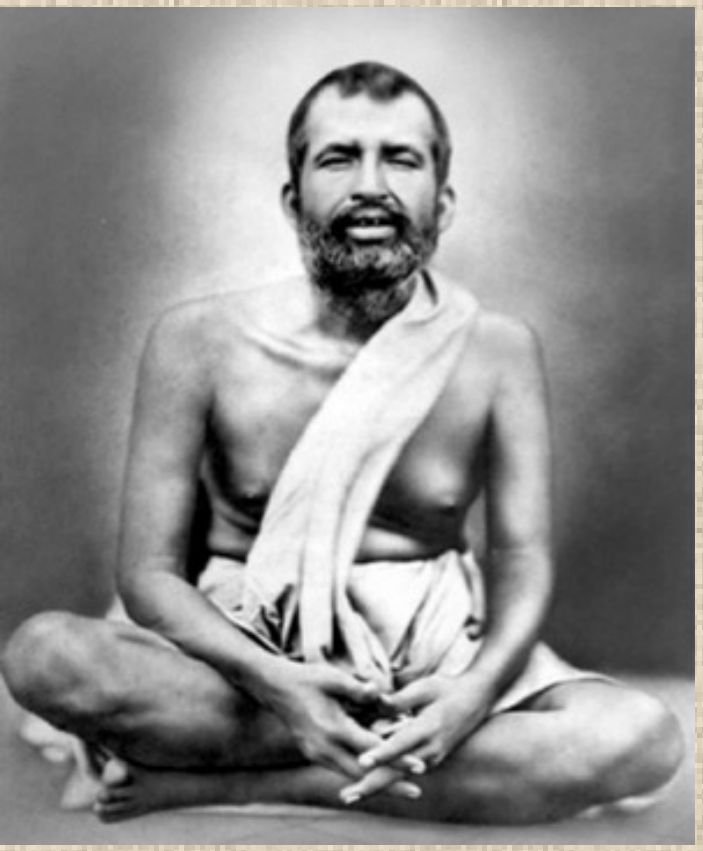
Raja-Yoga = “Yoga Real” ou “Yoga Régio”

Marajá = Maha-Raja (grande rei)

Patañjali não deu este nome ao seu método.

O nome Raja-Yoga aparece em textos posteriores (obras sobre Hatha-Yoga e Upanishads do Yoga)

Yoga: técnicas internas



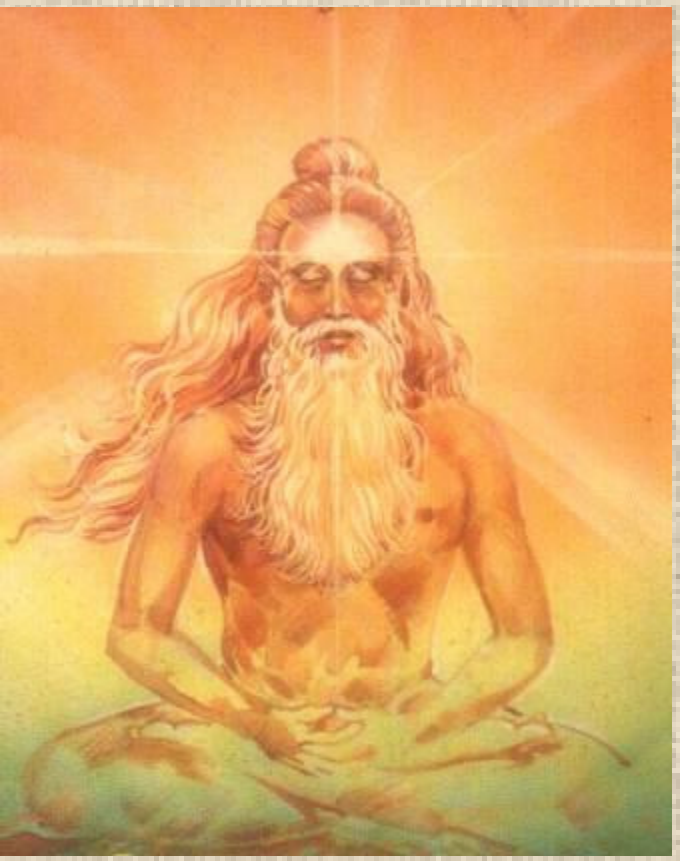
Ramakrishna

A ênfase principal do Yoga tradicional de Patañjali é o uso de técnicas mentais de concentração *(dharana)* e meditação *(dhyana),* procurando-se chegar ao *samadhi*.

Yoga: técnicas internas

Os aspectos físicos, como posturas *(asana)* e respiração *(pranayama)* possuem importância secundária, no Yoga de Patañjali.

Yoga: técnicas internas



Trata-se de um método criado para desenvolver as capacidades humanas internas que vão além do poder mental, produzindo estados alterados de consciência e abrindo novas portas de conhecimento, para que a pessoa possa adquirir vivências importantes e caminhar em direção à sua libertação espiritual.

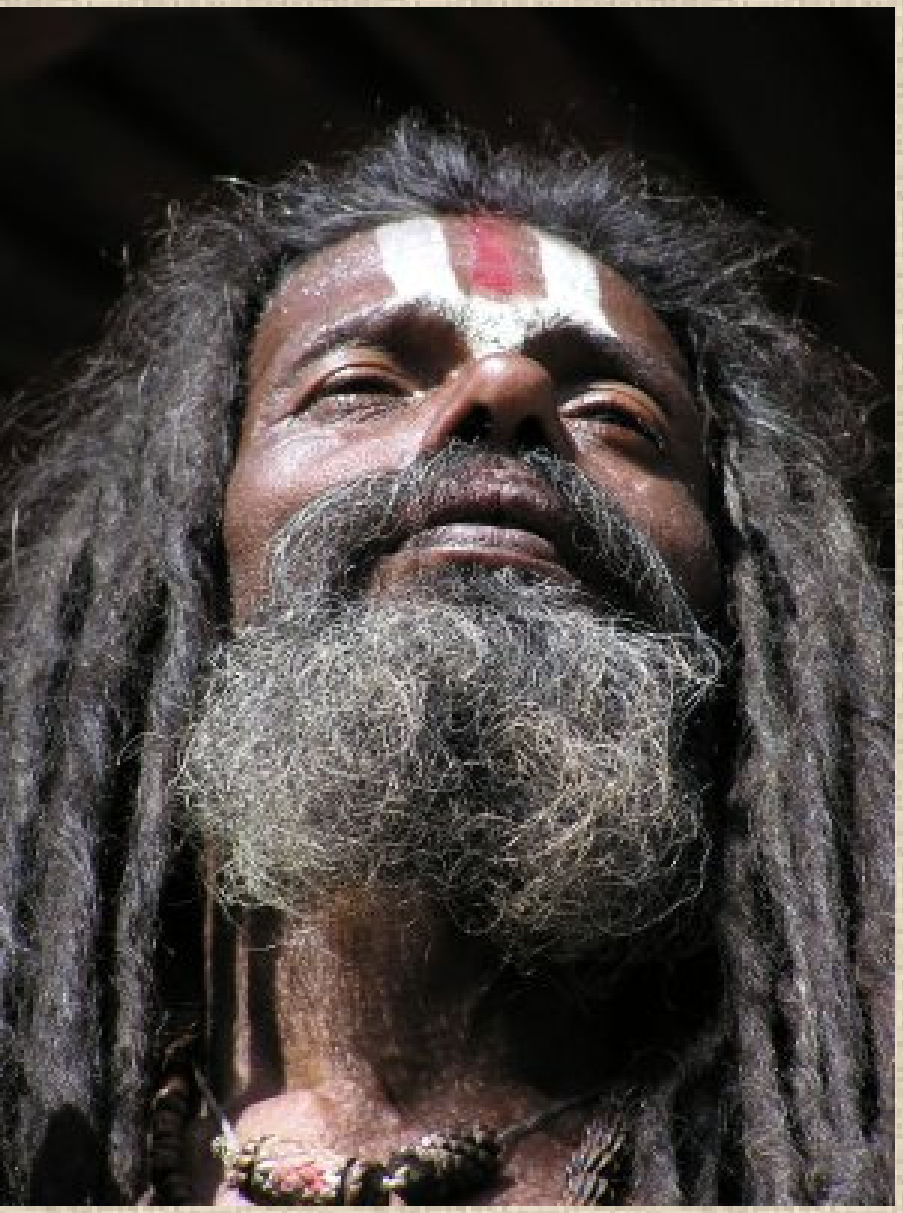
Este encontro

Vamos explicar as bases do Yoga tradicional de Patañjali, comparando essa abordagem com outras, e fazer práticas introdutórias de concentração e meditação, permitindo que os participantes vivenciem alguns dos aspectos mais importantes desse método.

Meditação

|Na tradição ocidental, meditar é pensar, refletir sobre algum assunto. Os filósofos, por exemplo, “meditam” sobre o assunto que estão estudando.

Meditação, na tradição indiana (*dhyana*), é uma prática pela qual se “desliga” o funcionamento normal do pensamento e se entra em um estado alterado da mente muito especial.



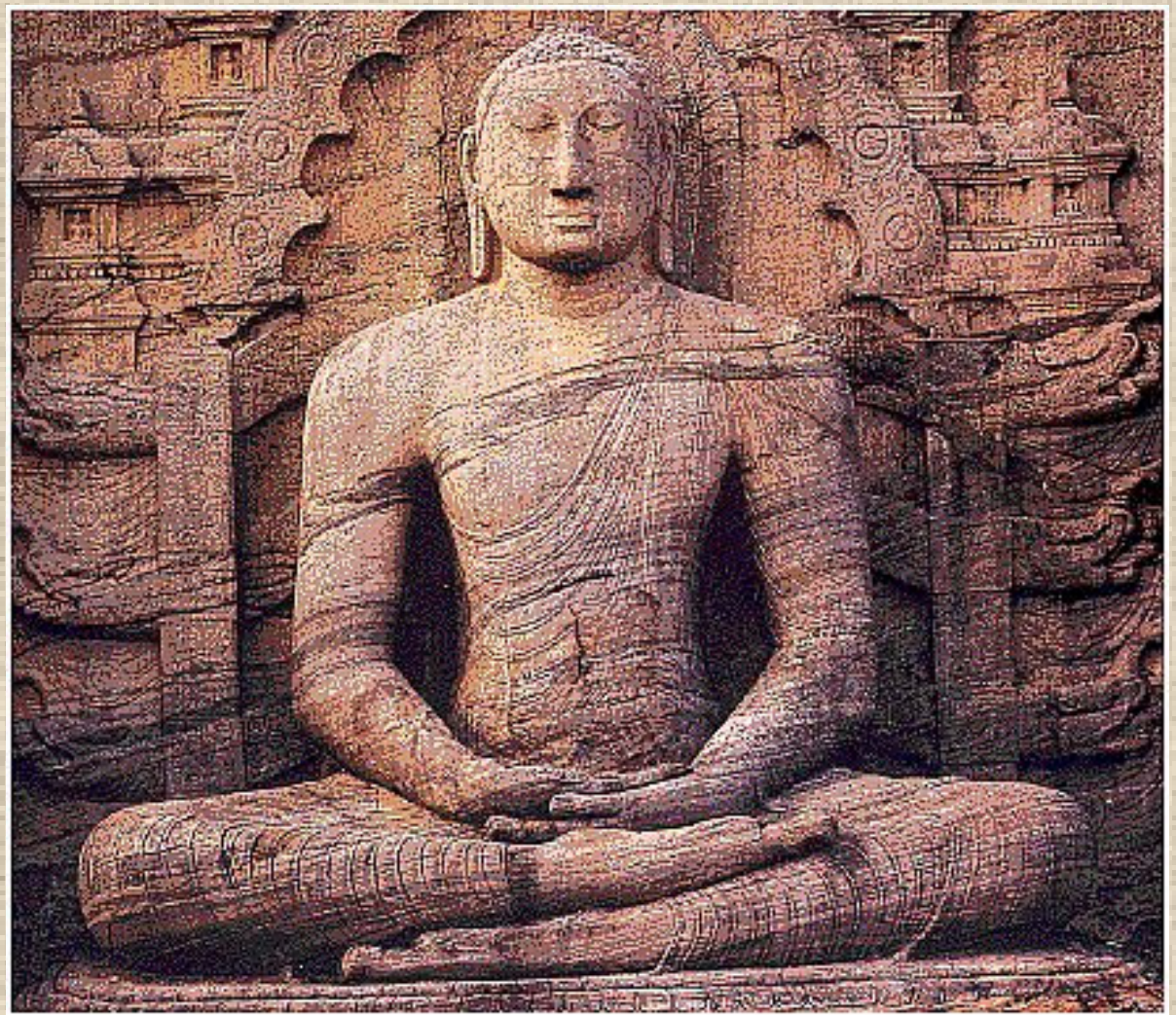
No yoga existem vários tipos de práticas de meditação.

Muitas vezes se pensa que “meditar” é apenas acalmar a mente e ficar se sentindo bem.

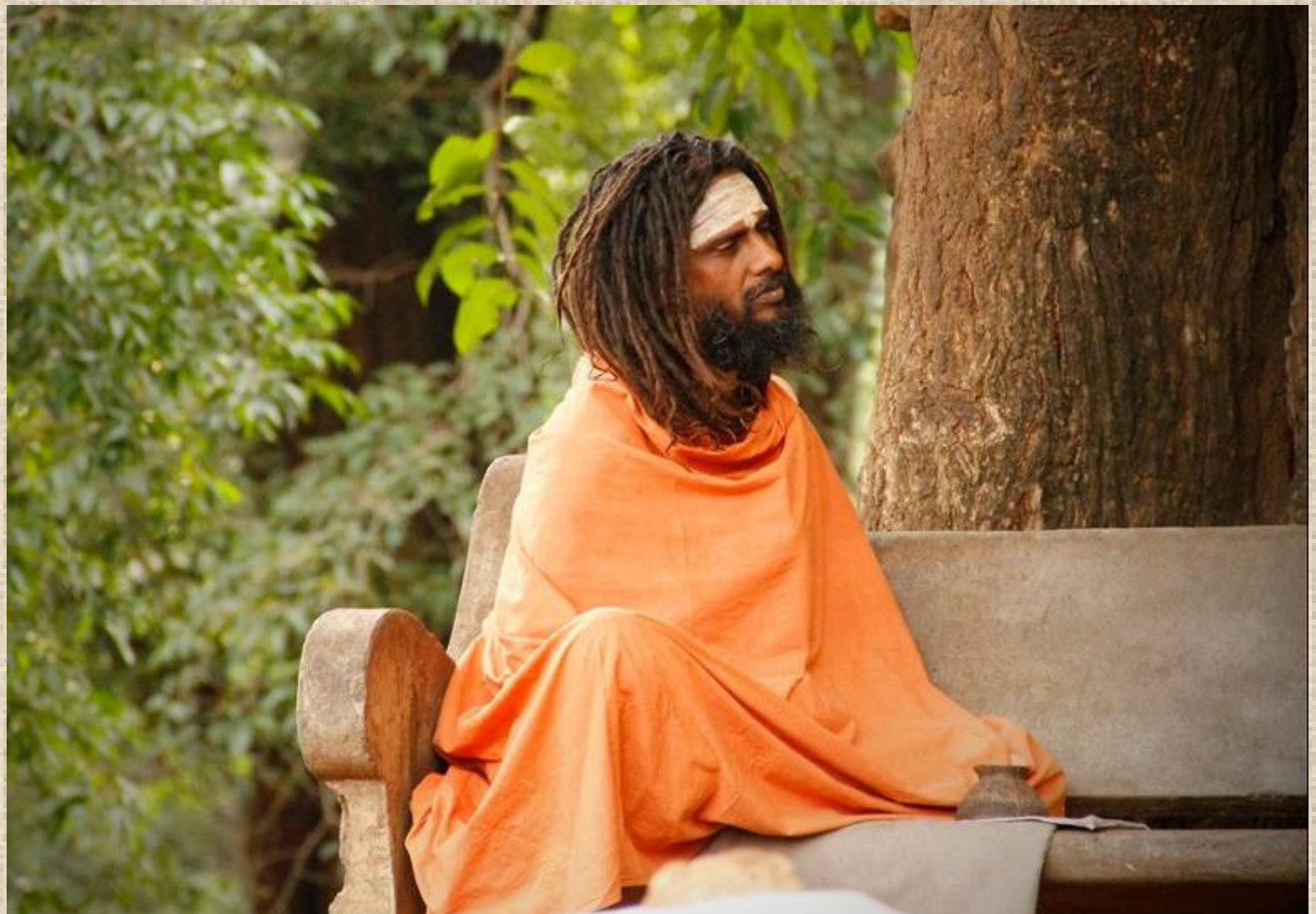
Mas não é isso.

Acalmar a mente é apenas uma etapa preliminar.

Vejamos algumas coisas básicas sobre a preparação para práticas de meditação



Prática zero



Sistema Samkhya-Yoga

O Yoga descrito por Patañjali é considerado um dos seis sistemas filosóficos clássicos da Índia

- Purva-Mimamsa
- Uttara-Mimamsa (Vedanta)
- Vaisheshika
- Nyaya
- Samkhya
- Yoga

Os seis sistemas clássicos indianos estão associados em pares que se complementam.

- **Purva Mimamsa**
- **Vedanta**
- **Vaisheshika**
- **Nyaya**
- **Sankhya**
- **Yoga**

Samkhya

Kapila

A fundamentação teórica do Raja-Yoga é fornecida por um dos sistemas filosóficos tradicionais indianos, chamado Sankhya.

Acredita-se que essa filosofia foi sistematizada pelo sábio Kapila, aproximadamente 500 anos antes da era cristã.

Patañjali

Não se sabe praticamente nada sobre Patañjali, o autor do texto fundamental do Raja-Yoga.

Provavelmente viveu no século III a.C.

Com o passar do tempo, Patañjali se tornou um personagem mitológico.

Yoga-Sutra

O texto fundamental do Raja-Yoga é curto e muito obscuro, difícil de entender, estudado geralmente com ajuda de comentários.

Yoga-Sutra

"Yoga-Sutra" costuma ser traduzido por "Aforismos do Yoga"
SUTRA = fio, cordão (aquilo que une as contas de um japa-mala ou de um colar)

Conceito de Yoga

De acordo com os dicionários de sânscrito, “Yoga” se origina do verbo *yuj* que significa “unir, prender, juntar, etc.”.

A palavra latina “jugum” e a inglesa “yoke” são análogas (e possuem a mesma raiz indo-européia).

Em português, temos “jugo”, “conjunção”, “junção”, “juntar”, etc. que também provêm da mesma raiz.

Yoga segundo Patañjali

No Yoga-Sutra, a palavra “yoga” e seus derivados aparecem em poucos lugares. Logo no início do texto, temos:

YS I.1 Eis aqui a exposição do Yoga.
2 Yoga é o controle das atividades da mente.
3 Então o Observador se estabelece em sua própria natureza.
4 Em caso contrário ele adquire a aparência das atividades.

योग

Yoga

योग

YS I.2 Yoga é o controle das atividades da mente.
3 Então o Observador se estabelece em sua própria natureza.
4 Em caso contrário ele adquire a aparência das atividades.

YS II.41 A capacidade do Yoga leva à visão do seu próprio Eu (Atman).

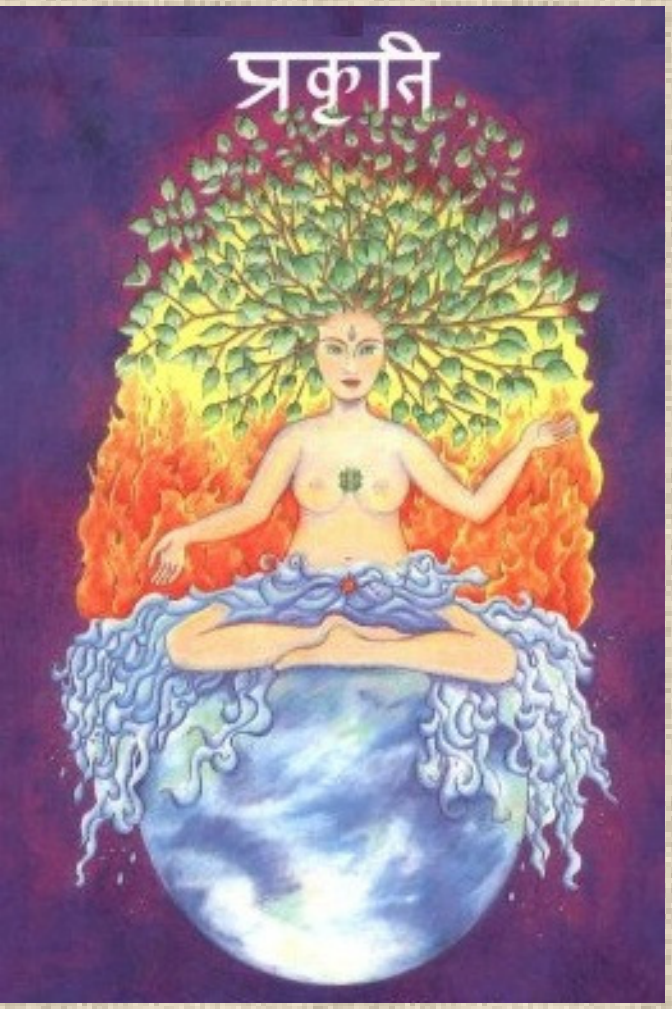
Conhecer o Eu (Atman)

Em certo sentido, o objetivo do Yoga tradicional é o auto-conhecimento, mas não no sentido ocidental dessa expressão.

Para entender o que o Raja-Yoga entende por auto-conhecimento, é preciso estudar um pouco da filosofia Sankhya, que fornece a base teórica para o método de Patañjali.

Muitos textos indianos antigos falam sobre a relação entre Sankhya e Yoga, como por exemplo o Bhagavad Gita:

"Os ignorantes falam sobre Sankhya e Yoga como diferentes, mas o sábio não. Aquele que se aplica de forma adequada a um deles, obtém os resultados de ambos. O estado que é obtido pelos Sankhyas é também atingido pelos Yogins. Os que vêem corretamente percebem que o Sankhya e o Yoga são um." (*Bhagavad Gita* 5.4-5).



O Sankhya ensina a existência de duas realidades eternas: **Purusha** e **Prakriti**.

Purusha [que significa literalmente “homem”] é o centro da consciência

Prakriti é a natureza, fonte de toda existência material e de todo o dinamismo do universo.

O ser humano tem um corpo, constituído por matéria e forças vitais, que pertencem a Prakriti; mas tem também consciência (Purusha), que constitui o núcleo mais interno que pode ser alcançado pela percepção espiritual.

Purusha é o Eu mais interno, e é eterno (como a Natureza), de acordo com o pensamento Sankhya.

Os dois conceitos mais importantes do Sankhya são estes, Prakriti e Purusha.

Eles se opõem e se complementam.

Tudo o que existe no universo contém ambos.

PRAKRITI	PURUSHA
Eterna	Eterno
Feminina	Masculino
Ativa	Passivo
Não consciente	Consciente
Mutável	Imutável

Prakriti e Purusha costumam ser comparados a uma dançarina e ao expectador imóvel que vê sua dança.

A dançarina representa o dinamismo da Natureza; o expectador representa a consciência passiva.

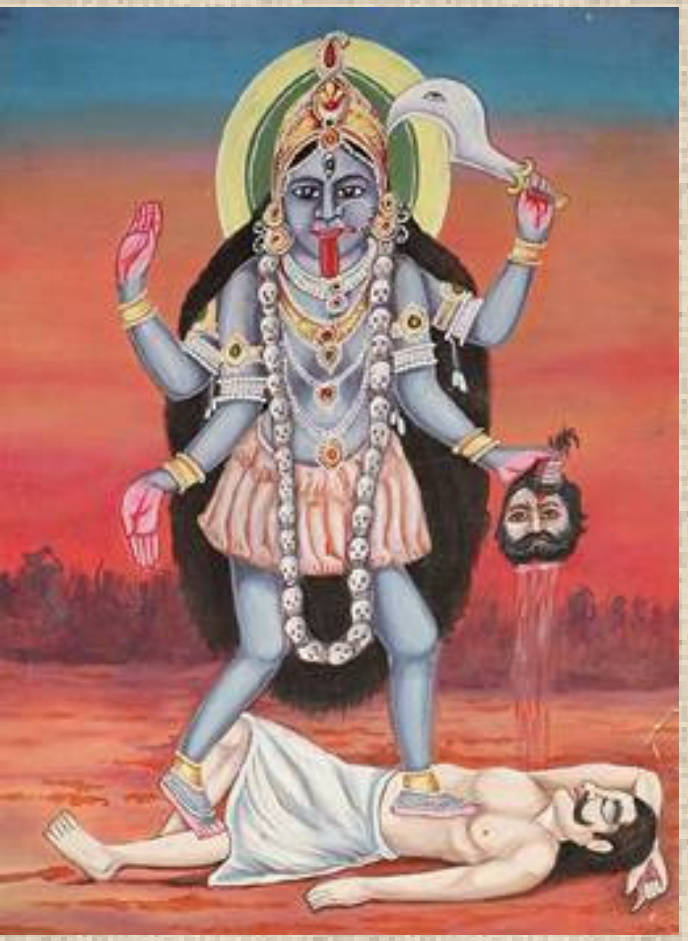
Porém, para que a comparação fosse perfeita, o expectador (Purusha) não poderia ter um corpo, deveria ter apenas consciência; e a dançarina (Prakriti) não poderia ter consciência, deveria ser apenas um poder cego, inconsciente.

Prakriti e Purusha

Nem Purusha nem Prakriti são deuses (Devas) e sim os dois princípios originais da realidade, anteriores e mais fundamentais do que todos os deuses (Devas).

Há, no entanto, semelhanças entre Prakriti e a Grande Deusa (Maha Devi = Shakti), e entre Purusha e Shiva, na tradição tântrica.

Shakti e Shiva



Na tradição tântrica, a Grande Deusa (Maha Devi) é a Senhora de todos os Poderes (Shakti), e seu companheiro, Shiva, não tem nenhum poder, a não ser os que a Deusa lhe concede.

Shiva é essencialmente passivo, um observador, e a Shakti é ativa, produzindo todo o universo (incluindo os Devas).

Cada ser humano possui uma consciência (Purusha), que é aquela parte, dentro de nós, que presencia e capta cada coisa que sentimos, que vemos, que pensamos.

Temos também um corpo, que é movido pelas forças naturais (gunas), de Prakriti.

O auto-conhecimento do Raja-Yoga leva ao conhecimento de Purusha, que é o Eu mais profundo, o Atman.

Purusha e Prakriti

A Natureza (Prakriti) contém toda a dinâmica do universo, incluindo tudo o que move cada ser humano, os animais e os outros seres.

Mas essa não é a nossa essência, segundo o Sankhya e segundo o Yoga de Patañjali.

Yoga

YS I.2 Yoga é o controle das atividades da mente.
3 Então o Observador se estabelece em sua própria natureza.
4 Em caso contrário ele adquire a aparência das atividades.

YS II.41 A capacidade do Yoga leva à visão do seu próprio Eu (Atman).

Samkhya

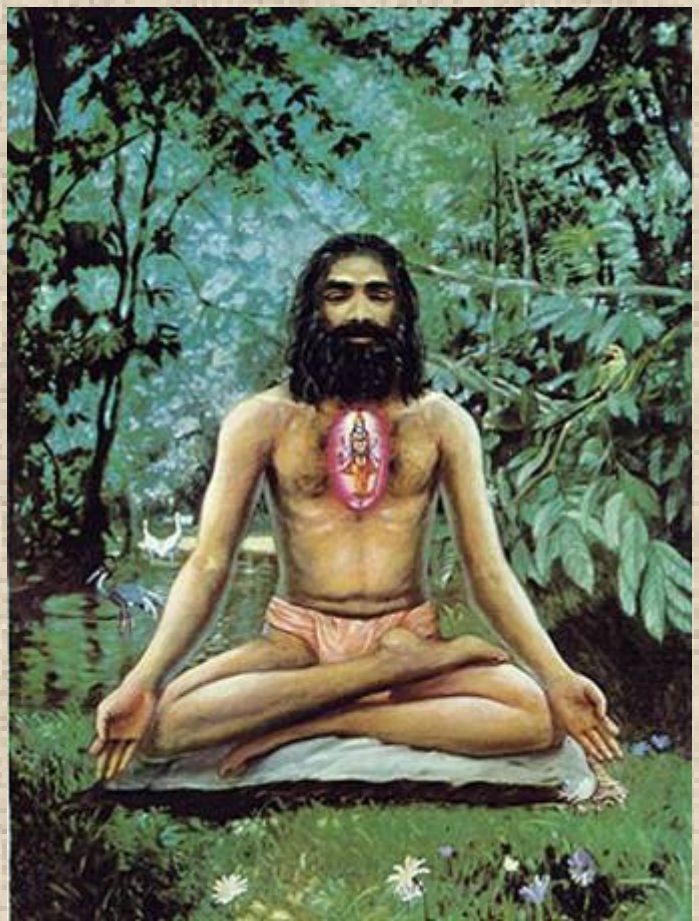
SK 19 Purusha tem o papel de testemunha. É liberto, é indiferente, percebe mas não age.
20 Por sua união conjunta, o corpo característico inconsciente aparece como se fosse consciente; e pela atividade dos poderes, aquele que está isolado (Purusha) aparece como se agisse.

Podemos procurar perceber, na prática, a existência de Purusha dentro de nós, distinguindo-o de Prakriti.

Isso pode ser feito de diferentes formas, em diferentes níveis, até levar às vivências mais profundas.

De acordo com a tradição de Sankhya, quem consegue manter permanentemente a distinção entre Purusha e Prakriti atinge a libertação espiritual.

Primeira prática...



Purusha e Prakriti

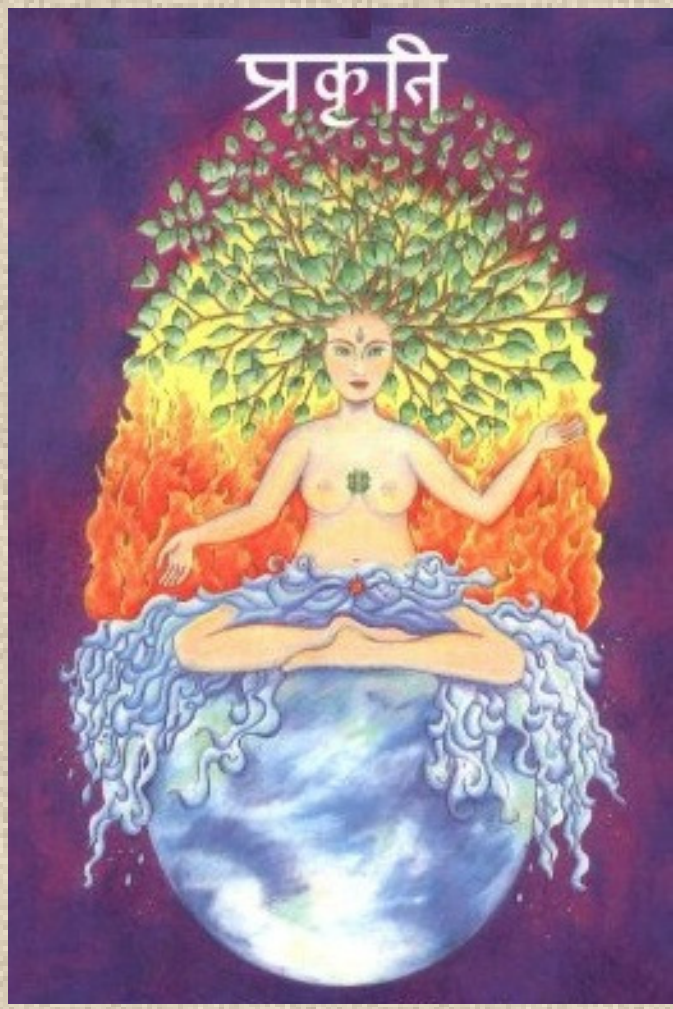
Prosseguindo com a doutrina Samkhya:

SK 10 Aquilo que é observável [manifesto] tem uma causa lógica, é impermanente, limitado, móvel, múltiplo, contingente, é dotado de características que brotam e se dissolvem, é composto, obedece a leis externas. O não-observável [não manifesto] é o contrário.

SK 11 Aquilo que é observável tem três poderes (Guna), é desprovido de discriminação, é objeto, é comum, é inconsciente e produtivo.

Aquilo que não é observável também o é.

O princípio masculino é o contrário [desses aspectos] e é semelhante [ao não-observável].

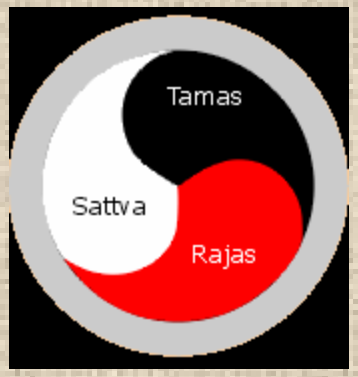


Purusha e Prakriti

Purusha não possui poderes (Guna), tem consciência e discriminação, é o sujeito (e não o objeto), é um observador, não é ativo. Prakriti e seus produtos são o contrário disso.

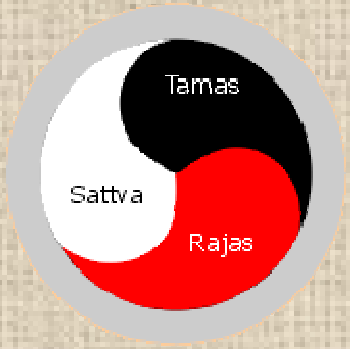
SK 19 Purusha tem o papel de testemunha. É liberto, é indiferente, percebe mas não age.

20 Por sua união conjunta, o corpo característico inconsciente aparece como se fosse consciente; e pela atividade dos poderes (Guna), aquele que está isolado (Purusha) aparece como se agisse.



Os poderes (Guna) de Prakriti

De acordo com o *Samkhya* existem três poderes básicos (*guna*) da Natureza, que são conceitos que não têm correspondente no pensamento ocidental.



SATTVA	RAJAS	TAMAS
(luz)	(força)	(inércia)
agradável	desagradável	sem sentimento
ilumina	age	restringe
leve	móvel	pesado
luminoso	estimulante	escuro

Os poderes (Guna) de Prakriti

Em cada coisa do universo e em cada atividade humana há predomínio de algum dos três poderes de Prakriti.

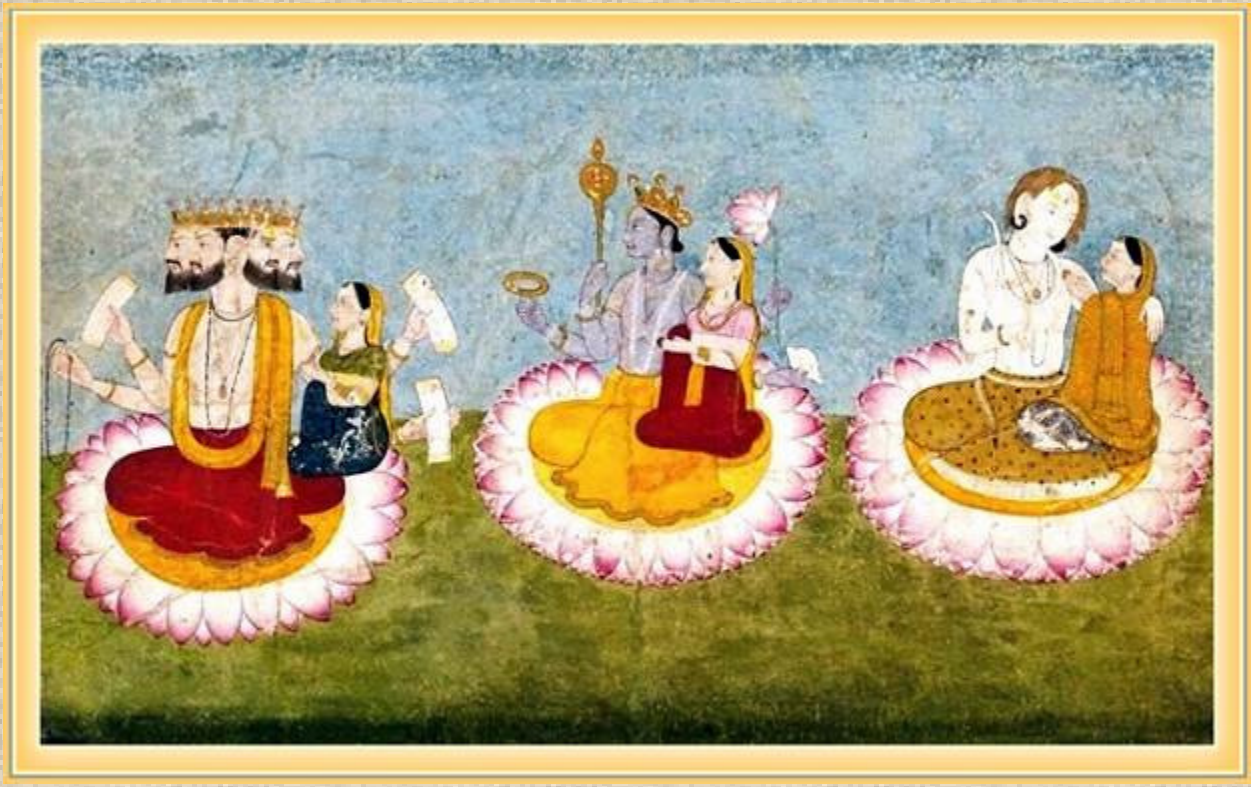
Os três Devas

Na tradição religiosa hinduísta, o universo é regido por três divindades (Devas) masculinas, que estão associados aos três Gunas e às suas três Shaktis (poderes):

Brahma - criador do universo (Rajas)

Vishnu - que mantém e dirige o universo (Sattva)

Shiva - que destrói o universo (Tamas)



Os três Devas

Os três grandes Devas são apenas manifestações dos Poderes (Gunas) do Poder Cósmico (Shakti).

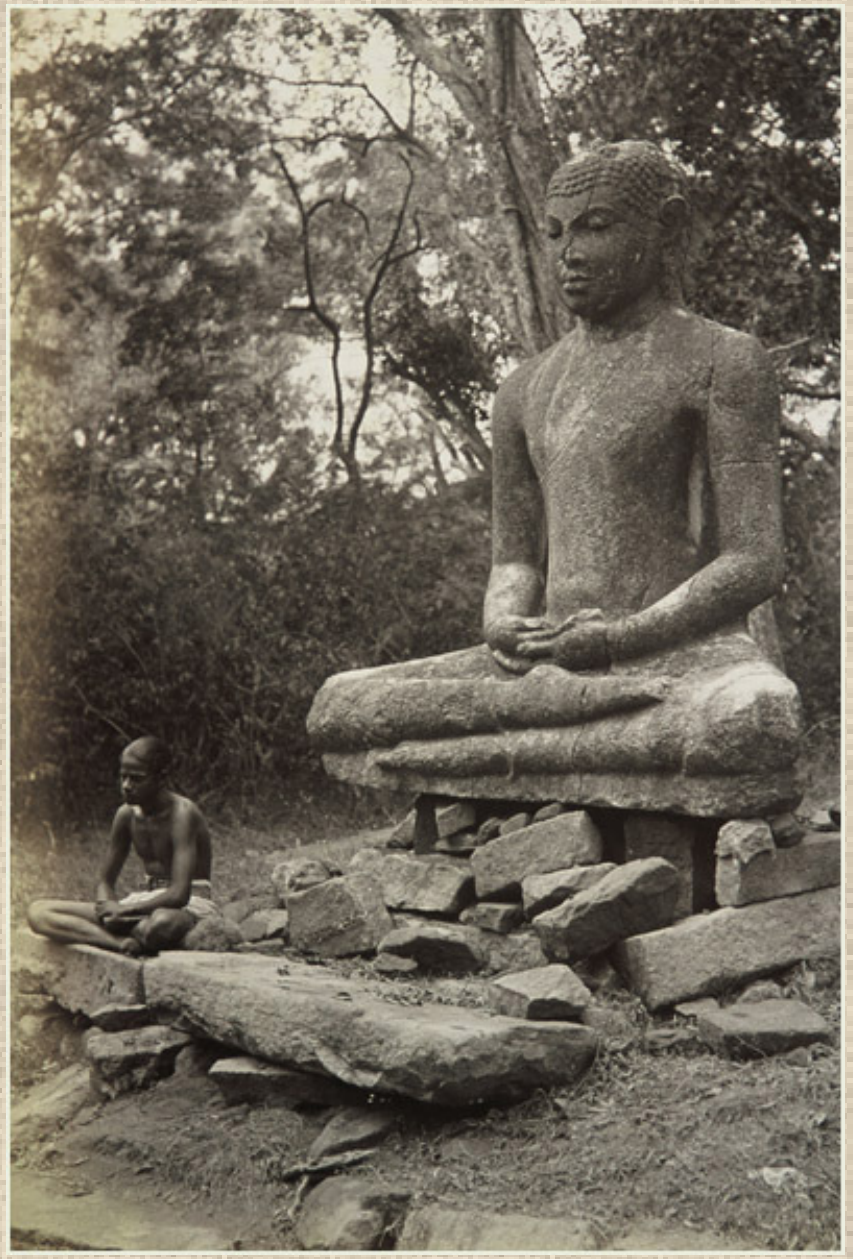
No Tantra, esse Poder Cósmico é consciente (não é simplesmente um conjunto de forças dinâmicas), ou seja, é Maha Devi.

Perceber Prakriti

Podemos perceber em nós e no universo à nossa volta esse Poder que gera todos os movimentos, todas as ações, todas as coisas, e que é diferente da Consciência que apenas observa.

Segunda prática...

Para se compreender o que ocorre durante uma meditação (*dhyana*) é necessário compreender a concepção indiana sobre a natureza do ser humano e sobre o Absoluto.



No pensamento indiano o ser humano é constituído por muitos níveis, uns dentro dos outros (como uma *matryoshka*) – alguns dos quais não têm equivalente no pensamento ocidental.

Segundo a tradição indiana, as principais camadas do ser humano, de fora para dentro, são:

- corpo material
- corpo energético (*pranas*)
- órgãos sensoriais e de ação
- a mente (*manas*) e memórias (incluindo o *karma*)
- *buddhi* e a individualidade divina
- o Eu (*atman*) e o Absoluto

Nosso estado mental "normal" lida com os quatro primeiros níveis:

- corpo material
- corpo energético (*pranas*) [parcial]
- órgãos sensoriais e de ação
- mente (*manas*) e memórias (incluindo o *karma*) [parcial]

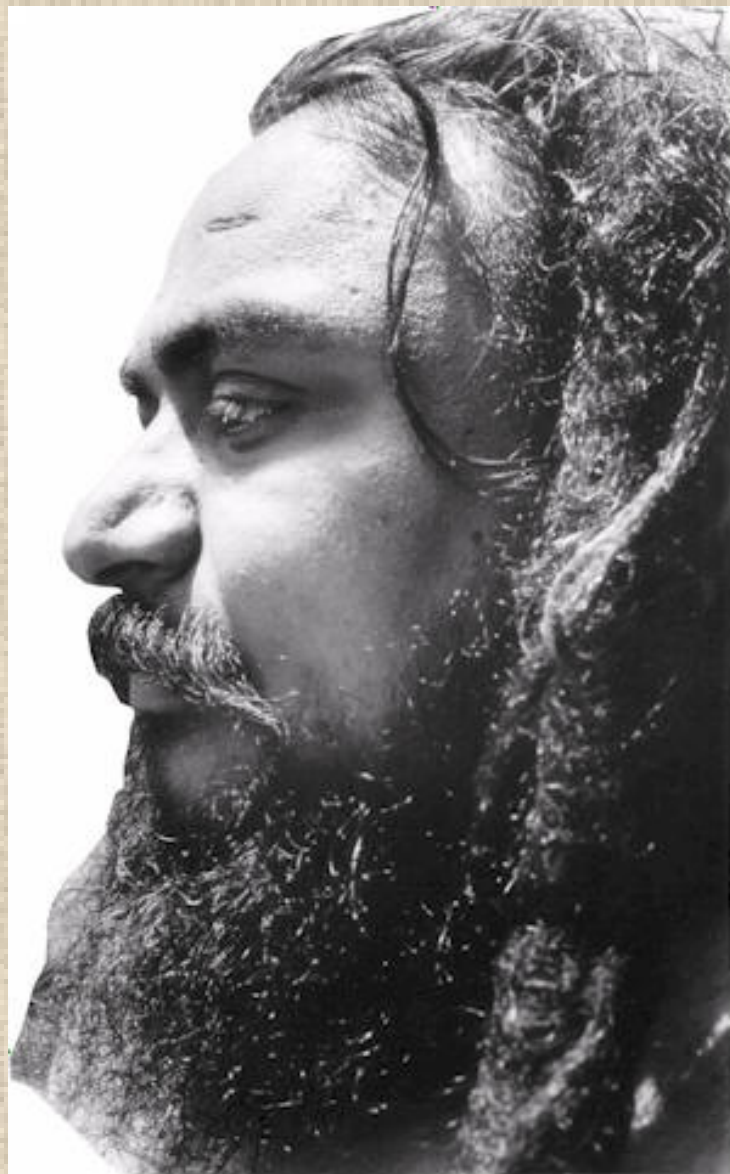
Mesmo no nível mais "físico", o yoga nos ensina a existência de forças e estruturas com as quais não estamos em contato no dia-a-dia:

- corpo material
- corpo energético (*pranas, chakras, nadis*)
- órgãos sensoriais e de ação
- mente (*manas*) e memórias (incluindo o *karma*)

Em nosso estado de consciência comum, não temos acesso aos níveis mais profundos:

- *buddhi* e a individualidade divina
- o Eu (*atman*) e o Absoluto

As práticas de meditação nos possibilitam entrar em contato com os nossos níveis mais internos, que não conhecemos ou que apenas vislumbramos, no nosso estado normal de consciência.



Também nos permitem perceber, fora de nós, uma realidade diferente da que costumamos ver.

Conhecer seus níveis mais internos não significa apenas “conhecer a si mesmo”, pois segundo a tradição indiana o ser humano é, em sua essência, idêntico ao Absoluto, e ao se conhecer o microcosmo adquire-se também conhecimento sobre o macrocosmo.

Segundo a tradição indiana, a meditação nos dá acesso a uma fonte de conhecimento que ultrapassa os limites humanos comuns.

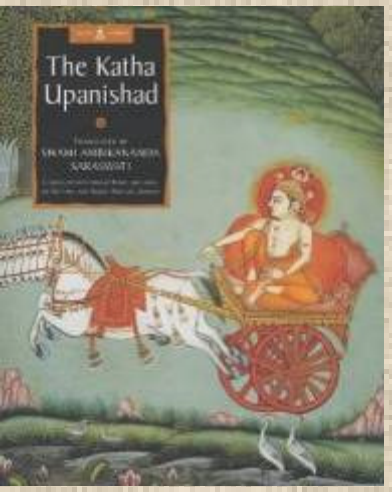
Pela meditação podem ser abertas as portas para o conhecimento que foi atingido por todos os antigos sábios, pois foi assim (e não apenas pensando e lendo) que eles atingiram aquilo que nos transmitiram.

Para aquele que sabe meditar, todos os livros e textos deixam de ter importância.

A da meditação a pessoa pode atingir estados alterados de consciência que ultrapassam muito os limites do ser humano comum, e que podem ensinar muito a respeito da própria pessoa e de toda a realidade, transformando sua vida e abrindo as portas de um desenvolvimento espiritual profundo.

Podemos assim ultrapassar nossos limites usuais, entrando em contato direto com outros níveis dentro e fora de nós, preenchendo o anseio de encontrar “algo mais” além de nossos estados comuns e de nossas vivências do dia-a-dia.

A carruagem



A Katha-Upanishad faz uma comparação interessante:

KU I.3.3 Pense no Eu (Atman) como o senhor da carruagem, o corpo como a própria carruagem, a inteligência (Buddhi) como o condutor da carruagem e a mente (Manas) como as rédeas.

4 Os sentidos são os cavalos, os objetos dos sentidos são os caminhos. O Contemplador está preso (yukta) ao corpo, aos sentidos e à mente.

Atman = senhor da carruagem = Purusha

corpo = carruagem

buddhi = condutor da carruagem

manas = rédeas

indriya = cavalos

objetos dos sentidos = caminhos

“O Contemplador está preso (yukta) ao corpo, aos sentidos e à mente.”

KU I.3.5 Naquele que não tem sabedoria (Vijñana), cuja mente está sem controle, nele os sentidos e os órgãos estão descontrolados, como cavalos que não obedecem ao condutor.

6 Naquele, no entanto, que tem sabedoria, cuja mente está sempre controlada, seus sentidos e seus órgãos estão dominados, como cavalos obedientes ao condutor.

Controle da mente

Um aspecto central do Raja-Yoga é o controle da mente.

Há muitos modos de controlar a mente, sem precisar “brigar com os cavalos”.

É preciso deixar que os pensamentos fluam, mas sem lhes dar importância – assim eles vão cessando.

Terceira prática...

O caminho do Yoga

Embora o núcleo do Yoga tradicional de Patañjali seja o controle da mente, esse ramo do Yoga é constituído por oito tipos de atividades (os "membros" do Raja-Yoga):

1. Yama **2. Niyama**

3. Asana **4. Pranayama**

5. Pratyahara **6. Dharana**

7. Dhyana **8. Samadhi**

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

Os oito membros do Raja-Yoga

Os dois primeiros membros são **proibições** (Yama) e **obrigações** (Niyama) que procuram diminuir as tendências violentas (Rajas) e estimular o surgimento de luz (Sattva) na pessoa.

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

Os oito membros do Raja-Yoga

Os dois membros seguintes são as **posturas** (Asana) e o **controle da respiração** (Pranayama), que no caso do Raja-Yoga são considerados como preparatórios para as práticas internas.

1. Yama **2. Niyama**

3. Asana **4. Pranayama**

5. Pratyahara **6. Dharana**

7. Dhyana **8. Samadhi**

Os oito membros do Raja-Yoga

Os dois membros seguintes são a **inversão dos sentidos** (Pratyahara) e a **concentração** (Dharana), que são práticas internas nas quais se começa a controlar diretamente a mente.

1. Yama **2. Niyama**

3. Asana **4. Pranayama**

5. Pratyahara **6. Dharana**

7. Dhyana **8. Samadhi**

Os oito membros do Raja-Yoga

Por fim, a **meditação** (Dhyana) e o estado de **união** (Samadhi), que envolvem o despertar e o uso da Buddhi, completam as práticas do Raja-Yoga.

1. Yama **2. Niyama**

3. Asana **4. Pranayama**

5. Pratyahara **6. Dharana**

7. Dhyana **8. Samadhi**

Yama = abstenções

Na parte ética (ou de comportamento), o Raja Yoga indica cinco proibições ou abstenções (Yama):

- não ferir (respeitar os outros seres)
- não mentir (ser autêntico)
- não roubar
- não ser sensual (não ficar procurando prazeres)
- não ter cobiça (contentar-se com pouco)

Essas cinco proibições ou abstenção procuram controlar os impulsos egoístas de Rajas.

Niyama = obrigações

Os Yama são essencialmente negativos (reduzir Rajas), mas existem também cinco obrigações (Niyama) que são positivas (para aumentar Sattva):

- purificação (do corpo e da mente)
- contentamento (satisfação com o presente)
- austeridades (esforço, ascetismo, superar a dor)
- estudo próprio (svadhyaya)
- devoção ao Senhor (Ishvara-pranidhana)

São práticas que vão aperfeiçoando a pessoa.

Niyama = obrigações

O caminho do Raja-Yoga inclui necessariamente um relacionamento de devoção, respeito e dedicação a um ser divino que guia o caminho do yogue.

Asana = posturas

No Hatha-Yoga há muitas posturas diferentes, que têm diversas finalidades. No Raja-Yoga, não há uma preocupação com diferentes posturas:

YS II.46 A postura (Asana) deve ser firme e fácil.

47 Pela renúncia a todo esforço e a mente unida ao infinito.

48 Assim a dualidade não cria dificuldades.

Asana = posturas

No Raja-Yoga a postura serve essencialmente para eliminar obstáculos às práticas internas; não é necessário realizar "posturas difíceis".

No Raja-Yoga as posturas são secundárias, e podem ser utilizadas ajudas para manter a postura adequada (como os cintos e os banquinhos de meditação).

Os cintos (yoga-patta) são tradicionais na Índia e no Tibet; os banquinhos surgiram na China.

Quarta prática...

Pranayama = controle da respiração

Os Yoga-Sutra falam muito pouco sobre o controle da respiração (Pranayama).

YS II.49 Após isso [após haver adotado uma postura firme e confortável], deve-se cortar a inspiração e a expiração pelo Pranayama.

50 Sutil e lenta, a atividade [de respiração] é controlada [ou cortada] dentro, fora e no meio, determinada em relação a lugar, tempo e número.

Pranayama = controle da respiração

51 O quarto processo transcende o interno e o externo.

52 Como resultado, o véu que oculta a luz se desfaz.

53 A mente (Manas) se torna apta à concentração (Dharana).

A finalidade principal do Pranayama, no Raja-Yoga, é preparar a mente, facilitando a concentração.

Quinta prática...

Pratyahara = inversão dos sentidos

Há apenas duas frases nos Yoga-Sutra que se referem a Pratyahara (inversão dos sentidos):

YS II.54 Quando os órgãos são desligados de seus objetos e se tornam semelhantes à mente, isso é Pratyahara (inversão dos sentidos).
55 Disso resulta um controle total sobre os órgãos.

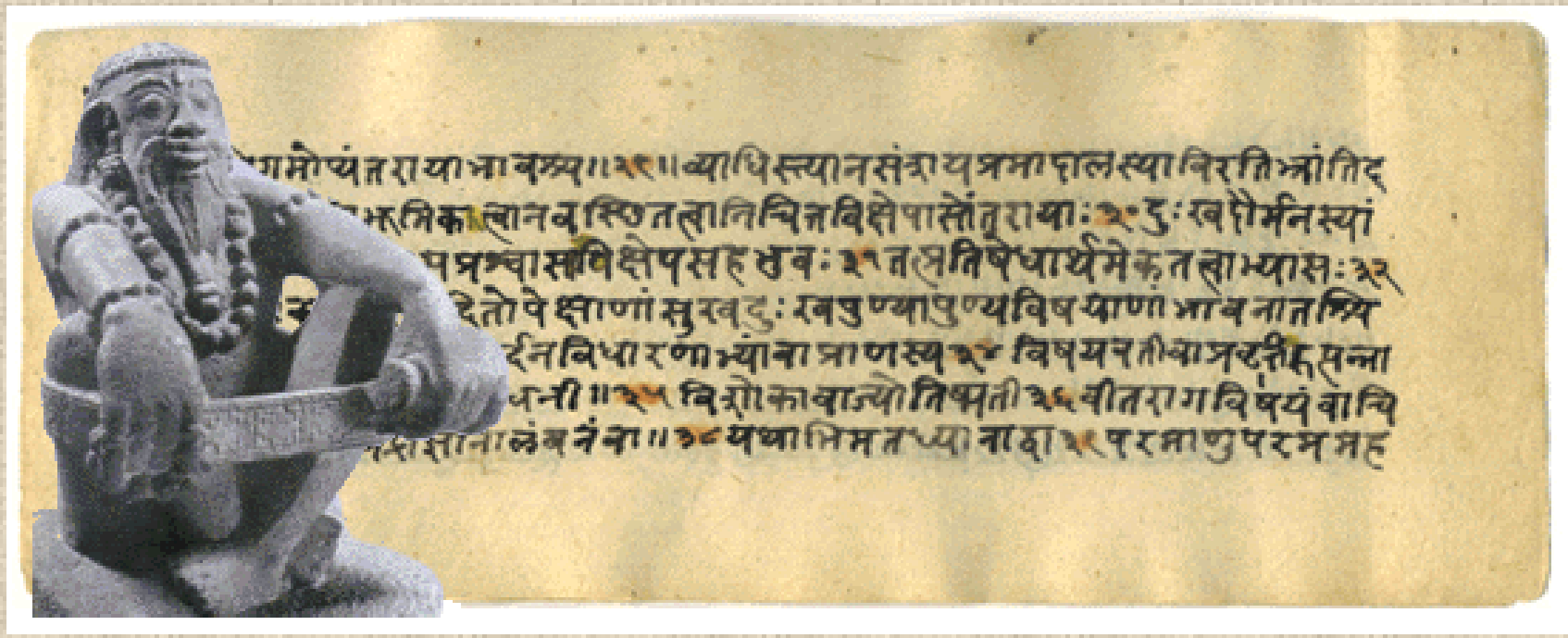
Pratyahara = inversão dos sentidos

Isso envolve destacar-se das sensações, abolindo os desejos e não sendo controlado pelos sentidos.
Há uma comparação clássica com a tartaruga (ou jabuti) que recolhe seus membros dentro da casca.

Pratyahara = inversão dos sentidos

Podemos nos treinar para não sermos controlados pelas sensações que vêm do exterior, sem no entanto deixar de senti-las.

Quando as sensações externas nos deixam indiferentes, podemos mais facilmente obter um estado de concentração.

Sexta prática...

Raja-Yoga