

# PATANJALI

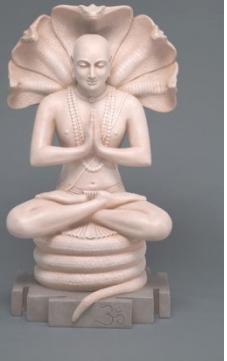






# PATANJALI YOGA SUTRAS

- O que é yoga.
- Para que Yoga.
- Dificuldades.
- Como yoga.



# PATANJALI YOGA SUTRAS

- O que é yoga?

(Sutra I – 2)

**YOGA É A INIBIÇÃO DAS  
MODIFICAÇÕES DA MENTE**

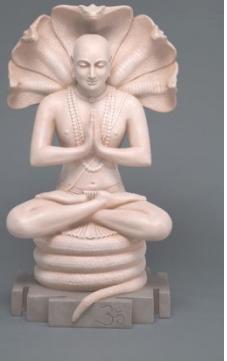


# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Para que Yoga?

(Sutra I – 3)

**ENTÃO, O VIDENTE ESTÁ ESTABELECIDO EM SUA  
PRÓPRIA NATUREZA ESSENCIAL E FUNDAMENTAL**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Dificuldades

(Sutra I – 4)

**NOS OUTROS ESTADOS EXISTE ASSIMILAÇÃO (DO VIDENTE) COM AS MODIFICAÇÕES (DA MENTE)**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Dificuldades

(Sutra I – 5)

**AS MODIFICAÇÕES DA MENTE SÃO DE CINCO TIPOS  
E SÃO DOLOROSAS OU NÃO DOLOROSAS**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Dificuldades

(Sutra I – 6)

- As modificações da mente são:
  - conhecimento correto
  - conhecimento errôneo
  - fantasia
  - memória
  - sonho



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Dificuldades

(Sutra I – 30)

- Os obstáculos (*viksepas*) são:

doença  
dúvida  
preguiça  
ilusão  
não conquista de um estágio

languidez  
negligência  
mundanalidade  
instabilidade



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Dificuldades.

(Sutra II – 3)

- As causas de todas as misérias da vida (kleshas) são:

falta de percepção da Realidade  
o senso de egoísmo  
atração e repulsão a objetos  
forte desejo de viver



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como yoga?

(Sutra II – 1)

- O Yoga preliminar é constituído de:
  - austeridade
  - auto-estudo
  - entrega à Deus



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

Sutra I - 33

**A mente torna-se clara  
pelo cultivo de atitudes de  
cordialidade, compaixão, alegria e  
indiferença diante da  
felicidade, miséria, virtude e vício,  
respectivamente.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra I – 12)

A supressão das modificações da mente  
é obtida pela  
prática persistente e pelo desapego.



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 28)

**Da prática dos exercícios que  
compõem o Yoga,  
da destruição das impurezas,  
brota a iluminação espiritual,  
que evolui para o percebimento da Realidade.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 29)

**Yamas – Nyamas – Asanas – Pranayamas**

**Pratyahara**

**Dharana – Dhyana – Samadhi**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 30)

- *Ahimsa, satya, asteya, brahmacharia, aparigraha yamaha.*

**Não violência,  
falsidade,  
roubo,  
incontinência e  
cobiça,**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 32)

- *Sauca, samtosa, tapah, svadhyaya, svarapranidhana niyamah.*

**Pureza,  
contentamento,  
austeridade,  
auto-estudo e  
auto-entrega,**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 33)

**Quando a mente é perturbada por  
pensamentos impróprios,  
a constante ponderação sobre os opostos  
é o remédio.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 34)

**Quando pensamentos e emoções impróprios,  
gerados diretamente, indiretamente ou aprovados,  
sejam eles causados por avidez, ira ou ilusão,  
e ou se apresentem em grau suave, médio ou intenso,  
resultam em dor e ignorância sem fim;  
por esta razão a necessidade de ponderar  
sobre os opostos.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 46)

- *Sthira-sukhan asanam.*

**A postura (deve ser) estável e confortável.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 47)

- *Prayatna-saithilyananta-samapattibhyan.*

**Pelo relaxamento do esforço e meditação no infinito (a postura é dominada).**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II – 49)

*Tasmin sati swasa-praswasayor gati-vichedah pranayamah.*

**Isto tendo sido (realizado), (segue-se) *pranayama*,  
que é a cessação de inspiração e expiração.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II)

**52) A partir disso desaparece o que encobre a luz.**

**53) E a mente fica preparada para a concentração.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra II)

**54) Em *Pratyahara*, ou abstração, é como se os sentidos imitassem a mente, retirando-se dos objetos.**

**55) Segue-se então o completo domínio dos sentidos.**



# PATANJALI YOGA SUTRAS

## Como Yoga?

(Sutra III)

- 1) Concentração é o confinamento da mente dentro de uma área mental limitada (objeto de concentração).
- 2) Fluxo ininterrupto (da mente) na direção do objeto (escolhido) é meditação.
- 3) A mesma, quando há consciência somente do objeto de meditação e não de si mesma (a mente), é *Samadhi*.

# **Outras definições de meditação**

- Estado hipo-metabólico sem sono.
- Silêncio momentâneo que as vezes aparece.
- Relaxamento de pensamentos e sentimentos.
- Estar aonde se está.