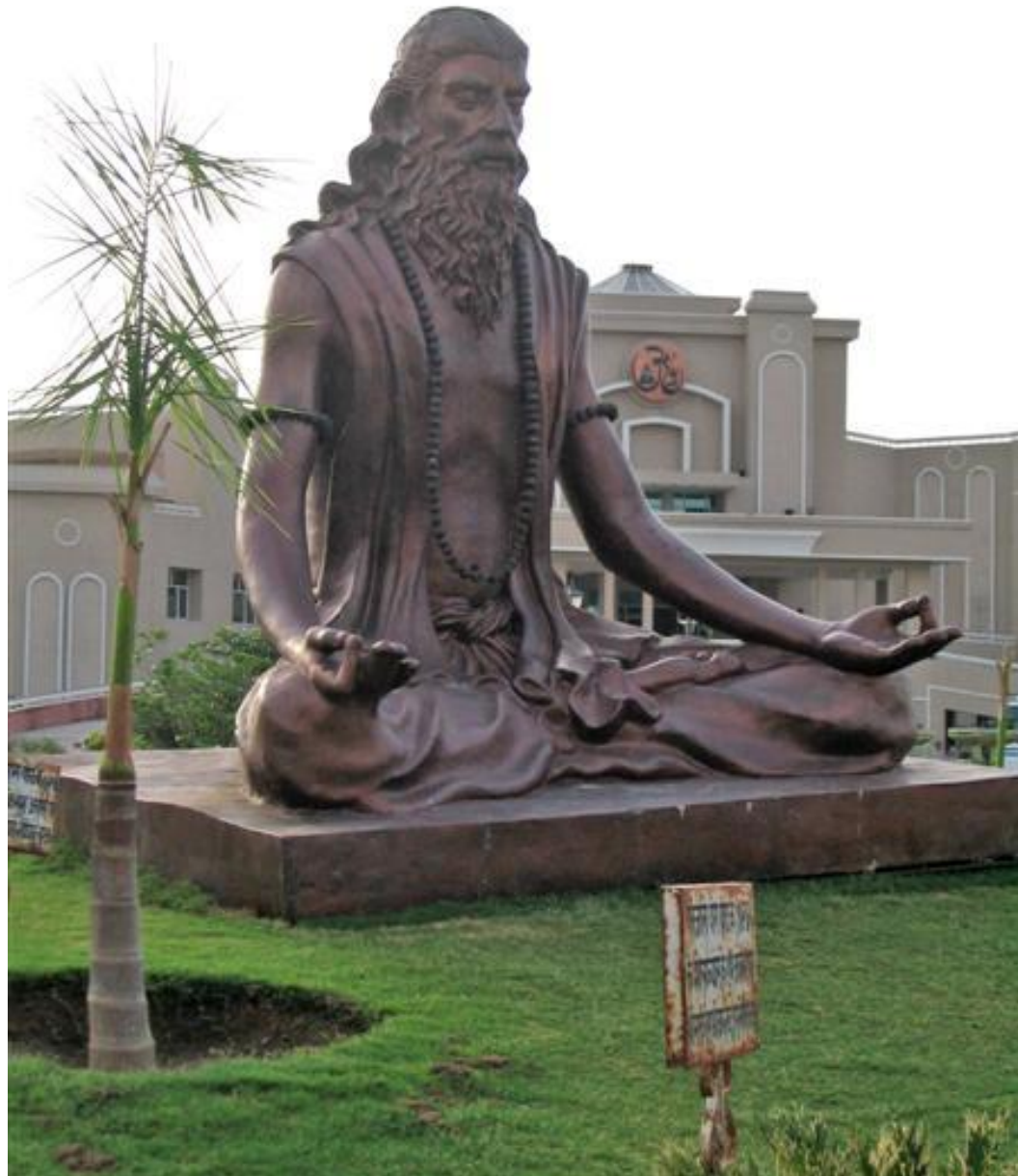
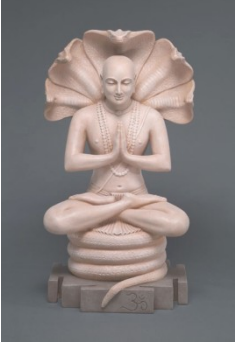


PATANJALI





I AM THE LIGHT
OF THE WORLD.



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

mundanidade

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.**