

## **Pequena Síntese dos Yoga Sutras:**<sup>1</sup> oportunidade para um novo discurso, para uma nova prática

*Antônio José Botelho*

A raiz da **filosofia védica** está em **Patanjali**<sup>2</sup>, pensador sábio que a sistematizou por escrito entre 400 a 200 anos antes de Jesus sob o nome de **Yoga Sutras**.

Os sutras não são textos complexos, com explicações detalhadas, mas 196 aforismos, ou seja, um conjunto de frases curtas e sucintas de fundo moral, que falam sobre ética, maneiras de encarar a vida e permeiam o conceito de felicidade.<sup>3</sup>

Todos os textos de Patanjali foram escritos em sânscrito, língua presente na maioria dos textos da ioga. Hoje seus ensinamentos fazem parte da escola clássica da ioga e deram origem à linha chamada Raja-Ioga, cuja frase-lema é **chitta-vrtti-nirodha**, ou “acalmar as flutuações da mente”.

Os **Yoga Sutra** mostram que a prática da ioga vai muito além da realização de posturas físicas. Na realidade, trata-se de um **sistema filosófico** dividido em oito passos que devem ser incluídos integralmente no dia-a-dia. São eles: yama e niyamas, ambos com cinco etapas cada um, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.<sup>4</sup>

### 1. Disciplina (yama)<sup>5</sup>

É composta por cinco orientações voltadas para a **formação do caráter e da ética** para o convívio em sociedade e consigo mesmo. São elas:

a) não-violência (ahimsa): mais do que não machucar o outro, o princípio da não-violência é também evitar o mal contra si mesmo. A violência também é praticada quando se tem pensamentos negativos ou ao desejar que algo de ruim aconteça com o outro. É não responder o ódio com o ódio, mas aprender a lidar com os sentimentos;

b) verdade (satia): a falsidade gera perturbações mentais, pois a todo o momento é preciso arranjar desculpas para justificar a própria mentira. Isso ocupa espaço nobre dentro da memória fazendo com que a mente perca tempo com inutilidades. Já quem é comprometido com a verdade ocupa seus pensamentos com as coisas essenciais;

c) não roubar (asteya): mais do que não roubar, esse princípio está relacionado com invejar os bens alheios. Nele está embutido um dos conceitos mais importantes dos fundamentos espirituais que é o

---

<sup>1</sup> Baseada na reportagem “Os oito passos da ioga”, publicada na revista **Ioga bons fluidos**, de julho/agosto de 2004, sob a responsabilidade de Ana Holanda, pg. 30 a 35.

<sup>2</sup> Todas as referências a seu respeito são suposições históricas e de arqueologia. Textos indianos dizem que sua mãe chamava-se Gonika e era uma iogue solteira. O nome que deu ao filho quer dizer caído (pâta) num momento de oração (añjali). Também acredita-se que o sábio nasceu onde hoje é o Paquistão e que era um mestre em três ciências: sânscrito, medicina aiurvédica e ioga. Na cultura indiana, o objetivo final da ioga é proporcionar a união com Deus, um ente genérico, sem atestados religiosos. Existem várias escolas de ioga, que dão receitas diferentes de como chegar a isso. A de Patanjali mostra os caminhos por meio do domínio da mente (**Ioga bons fluidos**, julho/agosto de 2004, pg. 10).

<sup>3</sup> “E técnicas de meditação e de categorização dos estados de consciência”, complementa Aristides Júnior, instrutor de Raja Ioga, Manaus.

<sup>4</sup> O indiano B. K. S., um dos grandes mestres vivos da atualidade, prefere dizer que esses oito passos podem ser divididos em três grupos mais abrangentes. O primeiro são as disciplinas social e individual, representadas pelos yamas e niyamas. O segundo, do qual fazem parte asana, pranayama e pratyahara, leva à evolução do indivíduo e ao entendimento de sua natureza. Já o terceiro cria condições para vislumbrar a alma em sua plenitude e engloba dharana, dhyana e samadhi (vide “Os oito passos da ioga”).

<sup>5</sup> Para incorporar o **yama** em sua vida, é preciso fazer a auto-análise das atitudes diárias (vide “Os oito passos da ioga”).

desapego. O apego aos bens materiais e o tomar para si o que não lhe pertence causam perturbações mentais que distanciam o crescimento espiritual;

d) continência (brahmacharya): o sentido social do princípio é a moderação que vai da alimentação ao sexo até mesmo ao uso do dinheiro. Comer em excesso, ter relações sexuais com vários parceiros diferentes é ir contra esse princípio;

e) não cobiçar (aparigraha): o sentimento de posse por alguém ou por alguma coisa pode levar ao sofrimento, pois geralmente condicionamos a felicidade a esse desejo. É uma ignorância acreditar ser possuidor de bens materiais: o que temos é o uso temporário das coisas. Não cobiçar é não ter apego e saber usufruir. Guardar uma roupa para não estragar ou sentir ciúme doentio é cobiçar.

## 2. Autodisciplina (niyama)

Seus princípios, que estão relacionados a **ações mentais saudáveis**, são:

a) pureza (saucha): diz respeito aos planos físico, emocional e mental. É comer alimentos saudáveis, manter o corpo limpo e praticar asanas e pranayamas (terceiro e quarto estágios respectivamente). É também **ter a mente livre de sentimentos perturbadores** como ódio, cobiça e orgulho<sup>6</sup>.

b) contentamento (santosha): esse princípio prega que a felicidade deve ser sentimento independente dos acontecimentos externos ou de outra pessoa. Ou seja, o contentamento não pode depender de uma promoção no trabalho ou de provas ininterruptas de carinho e amor por parte do(a) companheiro(a), pois o estado de paz interior e alegria na vida é da responsabilidade de cada um, sendo que a manutenção depende exclusivamente de cada qual;

c) austeridade (tapas): é o esforço, a crença ou a força de vontade para alcançar um objetivo mesmo diante de dificuldades. É isso que leva a alma a se libertar. É o não desistir diante de uma postura mais complicada ou que exija uma maior concentração. É transcender os limites naturais e assim chegar à auto-realização;

d) estudo de si mesmo (svadyaya): a partir da literatura sagrada, abre-se oportunidades para o desenvolvimento espiritual e pessoal porque surgem instrumentos para ampliar o autoconhecimento, meditar sobre a própria natureza do ser e mudar o jeito de encarar a vida (mediante análise e mudança de atitudes);

e) auto-rendição (Ishvara): somente após o corpo estar limpo pela austeridade (tapas) e quando o entendimento do eu próprio for atingido por meio do estudo de si mesmo (svadyaya) é que o iogue está pronto a auto-rendição (Ishvara), isto é, para se entregar ao Divino. Portanto, trata-se de reconhecer que existe uma ordem superior à qual nossa essência divina está ligada. Nesse último passo da autodisciplina (niyama), o iogue já anulou seu orgulho e desenvolveu a humildade e assim consegue seguir pelo caminho da devoção.

## 3) Postura (asana)

Esse termo em sânscrito equivale às posturas físicas, um dos pilares da prática. Para o iogue esse estágio possibilita a transformação do corpo, em que a energia não encontrará mais obstáculos para circular livremente. Além disso, seu domínio leva à supressão da atividade intelectual pavimentando o caminho para adquirir um grau elevado de consciência.

A execução da postura (asana) tem que ser estável, firme e confortável, reduzindo o esforço do corpo ao mínimo necessário. Isso vai permitir ao iogue entrar em estado meditativo, um dos objetivos finais da prática.

Do ponto de vista físico, as posturas (asanas) proporcionam alongamento, dão tônus muscular,

---

<sup>6</sup> Entrar em contato com as próprias emoções é o primeiro passo para silenciar a mente (vide “Os oito passos da ioga”).

ampliam o autoconhecimento e têm ação sob as articulações e o sistema nervoso. Ao fazer a postura (asana), o iogue faz um mergulho em seu corpo e se concentra. Para isso, não dá para ter pressa ou exigir demais de si mesmo, mais do que os músculos são capazes. Descobrir os próprios limites e supera-los é uma forma de não perder o contato consigo mesmo<sup>7</sup>.

Uma síntese para o efeito das posturas (asanas) sobre quem o pratica: a dualidade entre corpo e mente desaparece.

#### 4) Controle da força vital (pranayama)

Refere-se à expansão da energia vital por meio do controle da respiração. Ao mantê-la calma, é possível imprimir o mesmo ritmo à mente. Portanto, significa controlar o processo de inspirar e expirar. O controle da força vital (pranayama) exige quatro etapas:

- a) inspirar;
- b) manter os pulmões cheios;
- c) expirar; e
- d) permanecer um tempo com os pulmões vazios.

Esses exercícios respiratórios fortalecem o sistema nervoso e harmonizam os pensamentos,<sup>8</sup> as emoções e as atitudes, tornando-os mais harmoniosos e equilibrados.

#### 5. Retração dos Sentidos (pratyahara)

Intimamente associado às duas últimas etapas do sistema filosófico proposto por Patanjali, representa uma transição entre os aspectos externos da ioga (yama, niyama, asana e pranayama) e os internos (dharana, dhyana e samadhi). Essa etapa busca libertar a mente dos estímulos exteriores para mergulhá-la na meditação. Os pensamentos desordenados são os maiores obstáculos para quem busca meditar e para quietá-la é preciso esvaziá-la, tranquilizar as emoções e relaxar o corpo. Isso pode ser feito de quatro maneiras:

- a) através do controle da energia vital;
- b) dos sentidos;
- c) do corpo; e,
- d) da mente.

Esses estados só são alcançados com muita prática e disciplina.

#### 6) Concentração (dharana)

Busca fixar a atenção em um único ponto para evitar as flutuações mentais, abrindo assim caminho para o estado meditativo. Esse é o objetivo dessa etapa. Para facilitar a concentração, Patanjali propõe algumas práticas, como:

- a) manter os olhos fixos na chama de uma vela;
- b) cantar mantras<sup>9</sup>; e

---

<sup>7</sup> A postura do cadáver (**shavasana**) induz ao relaxamento total e leva ao encontro consigo mesmo (vide “Os oito passos da ioga”).

<sup>8</sup> Pensamentos desordenados são os maiores obstáculos para quem quer meditar. Para alcançar esse estado, é preciso aquietar a mente, como mostram os três últimos estágios propostos por Patanjali (vide “Os oito passos da ioga”).

c) repetir uma sílaba sagrada seguidamente.<sup>10</sup>

No início, pode ser difícil, por isso é necessário treino e perseverança. Com o tempo, ficará mais fácil domar os pensamentos e filtrar os ruídos externos.

### 7) Meditação<sup>11</sup> (**dhyaana**)

É o penúltimo estágio para atingir o estado de iluminação. Trata-se da experiência real da meditação, no qual finalmente as flutuações da mente são dominadas e a concentração alcançada é máxima. É um estado muito difícil de ser atingido, mas não impossível. Infelizmente, não pode ser ensinado. Como os dois estágios anteriores, é necessário esforço e dedicação. Quem chega lá garante que vale a pena.

### 8) Hiperconsciência (**samadhi**)

Segundo Patanjali, é o objetivo final da ioga, quando se tem acesso aos níveis mais profundos da consciência. Outros estudiosos dizem que é o momento em que ocorre a iluminação e a libertação da alma. Para B. K. S. Iyengar, samadhi é unir os três níveis de consciência num único: subconsciente, consciente e inconsciente. Já para a iogue Anna Ivanov, conseguimos atingir pequenos samadhis durante a vida, quando, por exemplo, nos sentamos de frente para o mar e não conseguimos sair de lá porque ficamos maravilhados com o que vemos. Diz ela que é viver sensações de bem-estar sem nenhum pensamento atormentando.<sup>12</sup>

O objetivo do sistema da ioga, descrito pelos Yoga Sutras de Patanjali, tem muito disto: aprender a conquistar essa sensação com o que você tem dentro de você. E esse domínio do corpo e da alma é o que abre seus canais de intuição.

### **Uma breve consideração: um novo discurso; uma nova prática**<sup>13</sup>

Um novo discurso e, sobretudo, uma nova prática pressupõe uma análise dos pensamentos e uma conseqüente mudança de atitudes, especialmente no que concerne à lógica da acumulação, da competição, da violência, enfim, da alienação vinculada a cultura ocidental que lastreia o sistema capitalista. Essa revisão retórica e de conduta oportuniza a **libertação** na lógica da filosofia védica.

Espero que vocês estejam lendo com atenção, mesmo que não sejam praticantes de ioga, e mais, espero que a mensagem seja útil para reflexão da vida de cada um.

Essa mudança deve ser lenta, porém progressiva. Um novo discurso, uma nova prática visando contribuir com minha consciência para uma **visão de existência** refinada de cada um de nós. Veja que me incluo como destinatário dessa própria reflexão. Até porque nada vale sem prática efetiva.

Portanto, estou tentando convencer-me com novas informações e conhecimento para o redimensionamento de minha **visão de existência**.

---

<sup>9</sup> **Mantra** - oração, hino ou canto religioso (Fonte: [Cristiano Bezerra](#)).

<sup>10</sup> É possível, ainda, alcançar a concentração simplesmente observando a respiração, segundo Aristides Júnior, instrutor de Raja Ioga, Manaus.

<sup>11</sup> A meditação cessa as flutuações da mente e aumenta a concentração (vide “Os oito passos da ioga”). Vide anexa três perguntas fundamentais sobre meditação.

<sup>12</sup> Tal percepção é também entendida por Aristides Júnior, instrutor de Raja Ioga, Manaus, que entende que os estágios propostos por Patanjali não são necessariamente lineares.

<sup>13</sup> De responsabilidade de Antônio José Botelho.

Primeiro devo dizer que esse novo discurso, essa nova prática em nada nega o discurso e a prática anterior de busca da liberdade política e da independência econômico-financeira pelo conhecimento jogando competitivamente no mercado voraz. Mas refina-o, na medida em que aquela **visão de mundo** passa a ser meio e não fim em relação a uma **visão de existência**.

Vejam a dicotomia: **visão de mundo** (necessariamente menor) *versus* **visão de existência** (necessariamente maior).

Para começar a mudança qualitativa, devemos entender que tudo nessa **visão de mundo** é temporário, relativo, não-eterno e que, portanto, tudo na **visão de existência** é eterno, imutável, absoluto.

Assim, o Antônio José, a sua profissionalidade, a sua família, a sua casa, o seu carro, suas roupas, seus livros, seus discos são matérias transitórias, inclusive e sobretudo sua própria vida. Vejam que para algumas coisas a lógica da transitoriedade é mais fácil de perceber: o carro por exemplo.<sup>14</sup>

O nosso eterno último, que habita nossa energia corpórea, é que deve ser tratado como o fim em si mesmo, o qual se utiliza da vida nesse mundo para buscar a **libertação**. Vejam aí uma nova dicotomia: **liberdade** *versus* **libertação**. Liberdade vinculada à lógica da **visão de mundo**; libertação à **visão de existência**. Por isso não há conflito, mas complementaridade.

A lógica da libertação é não-retornar ao ciclo de nascimento/morte. Portanto, de felicidade/sofrimento, pois quando se atinge a libertação teremos vencido a dualidade que preside essa **visão de mundo** mediante sentimento de atração e aversão. Neste sentido, a expectativa complementar está no desapego, fulcro da **visão de existência**.

Desse modo, nas palavras de Patanjali, o objetivo final de nossa existência nesse mundo é buscar a libertação dos ciclos de renascimento, o qual é causado pelo acúmulo incessante de karma,<sup>15</sup> (re)dimensionado pelos desejos - sentimentos, por exemplo, de posse permanente das coisas que são por natureza temporárias, e aversões – sentimentos, por exemplo, de repulsa à dor que igualmente é de natureza temporária. Patanjali avança dizendo que o caminho para essa libertação envolve uma mudança de estilo de vida com práticas que levam basicamente ao controle de todas as atividades mentais.

Não espero que vocês que estão lendo esse texto me acompanhem, pois se trata de uma decisão pessoal, de fórum íntimo. Mas essa oportunidade certamente reverberaria na vida de todos nós de forma positiva, para melhor. É o que o mundo precisa. É o que o desenvolvimento sustentável requer.

Estou convencido da oportunidade karmática de me dedicar na prática da ioga, especialmente por construir uma consciência que explicita de forma inequívoca meus erros, que devem ser superados, sem aversão, para a conquista da libertação, e os acertos que devem passar a serem vistos com desapego, cuja observância também contribui para aquela libertação.

Para tanto, não tenho pressa. Mas certamente vou tentar avançar.

---

<sup>14</sup> A expressão do pronome possessivo na terceira pessoal, em detrimento da primeira pessoal, já representa uma tentativa de desapego.

<sup>15</sup> **Karma** - ação, obra, função, ofício, cargo, dever, etc. Também significa o destino que surge da natureza de cada indivíduo, moldado por suas palavras, ações, pensamentos e desejos (da existência atual ou das anteriores) (Fonte: [Cristiano Bezerra](#)).

## **O que é meditação?**

A meditação é um exercício de atenção plena – no caso da meditação feita sentada sobre a almofada, atenção à respiração. Também é um exercício da consciência panorâmica – ou seja, na meditação você procura estar plenamente consciente e presente a cada momento, sentido seu corpo e o ambiente onde está, sem se perder nos pensamentos. Portanto, meditação é uma prática espiritual que estimula a atenção e a consciência do instante presente. O resultado disso é uma mente mais estável e tranqüila.

## **Que benefícios traz?**

As respostas físicas ao estado alterado de consciência já foram exaustivamente comprovadas: a atividade do sistema nervoso simpático cai, os batimentos cardíacos diminuem, o metabolismo fica mais lento, o fluxo sanguíneo decresce. São reações que ajudam a reduzir hipertensão, dores, enxaquecas, depressão e outros males do nosso tempo. O estado de “alerta e tranqüilidade” faz mentes mais espertas: a atividade elétrica cerebral muda e, em vez daquela tempestade usual de sinais descentralizados, a pessoa experimenta o alívio de grandes quantidades de neurônios em harmonia. A meditação libera endorfinas, substâncias que provocam alegria, e reduz a produção dos inimigos da juventude, como adrenalina, cortisol e radicais livres. Quem medita responde melhor às dificuldades e às pressões diárias. O hábito [de meditar] aumenta a velocidade de raciocínio e as capacidades de concentração e aprendizado. A meditação pode reverter fobias, obesidade, vícios. [Contudo], o real contexto da prática é a vida espiritual. Com o simples ato de ser e se observar, é possível transcender a consciência ordinária, achatar as mesquinhas da vida, aumentar o senso de comunhão com o todo.

## **Quais são as técnicas?**

Nas técnicas clássicas, o meditador busca tanto o silêncio externo quanto o interno e fica sentado imóvel, em postura ereta. Isso para que a energia que existe em você flua para a cabeça, despertando gradualmente, no trajeto, todos os centros energéticos do seu corpo. Outra busca é atingir a atenção plena em tudo. Os estados da mente, tarefas e acontecimentos cotidianos servem para meditar. Nesses momentos, o meditador é testemunha de si mesmo, observador desapegado de pensamentos, sensações, atos, sentimentos. Essa busca da consciência plena faz o praticante ater-se ao presente, chave do estado meditativo. [Numa outra visão], observar o automatismo e lutar com as distrações dos sentidos seriam o caminho para a iluminação, [na medida em que] as pessoas passam a vida separada de si mesmas, tragadas pela confusão externa e por apelos dispersivos de um mundo barulhento. Mas podem despertar, treinando sua atenção e sintonizando o silêncio interior. Esse despertar deve ser buscado na vida como ela é, não na paz dos mosteiros. Nesse visão, a agitação e o caos são estímulos à meditação.

---

<sup>16</sup> Obtido em Vida Simples, Especial Meditação da Abril, São Paulo, s/ data.