

## Videoaula 3 – semana 6

### O capítulo das vibhutis

O terceiro capítulo trata das três transformações pelas quais *citta* passa, pela prática da meditação, e dos resultados espontâneos dessa prática. Por essa razão é chamado de Capítulo dos Resultados.

A meditação (*samyama*) é apresentada como a combinação dos três componentes mais internos do Yoga: *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. O *samyama* opera as três transformações que fortalecem a mente.

A primeira é a transformação pelo recolhimento (*nirodha*) das atividades da mente. Esta transformação conduz à tranquilidade e ao *samadhi*.

O *samadhi* produz a segunda transformação na mente, destruindo a distração e produzindo um foco único na mente.

A terceira transformação é produzida pelo foco unificado da mente (*ekagrata*) que faz se destacarem em nossa mente, intuitivamente, apenas os objetos que tenham relação direta com a nossa natureza, removendo nosso interesse por valores que não condizem com nosso modo de ser.

Estas três transformações preparam nossa mente para o *kaivalyam* – o isolamento da percepção.

A persistência na prática da meditação realizada sobre variados objetos produz os diversos resultados (as *siddhis*) enumerados nesse terceiro capítulo. As *siddhis* são tomadas como indicadoras de progresso pelos mestres da prática do Yoga, que de maneira alguma se empolgam com esse tipo de resultado. O apego às *siddhis* é tão pernicioso para o desenvolvimento do yogui, senão mais, quanto o apego aos prazeres inferiores. Para o autêntico yogui, que busca o retorno à pureza espiritual, esses resultados só são aceitáveis se representarem o fortalecimento das qualidades essenciais (*sattvam*) de sua personalidade, de forma a reproduzir e afirmar sua natureza autêntica.

Na última frase desse terceiro capítulo (sutra III, 56) se diz que da coincidência da pureza de *sattva* e de *purusha* surge o *kaivalyam* – o isolamento da percepção, este sim, a meta final do Yoga.