

Videoaula 2 – semana 6

O capítulo da sadhana

Concluído o primeiro capítulo, o autor passa a descrever os meios para remover as perturbações da mente, e enuncia um elaborado método, distribuído em oito componentes – mas que se resume ao fortalecimento do discernimento e à independência em relação a quaisquer influências externas à natureza espiritual do yogui. Este segundo capítulo recebe o nome de “Sadhana” (implementação ou demonstração).

Tudo o que é descrito nesse capítulo é uma visão prática do que foi examinado conceitualmente no primeiro capítulo. O objetivo é indicar para o praticante o que deve ele fazer para avançar em direção ao isolamento da percepção.

Patanjali apresenta, inicialmente, um conjunto de práticas envolvidas no caminho para o Samadhi, chamado de Kriya Yoga ("o ajustamento da ação"). A primeira frase desse capítulo (sutra II, 1) descreve o Kriya Yoga como a combinação de sacrifício (*tapas*), busca do saber interior (*svadhyaya*) e entrega ao Senhor interno (*içvarapranidhana*). Longe do sentido negativo que tinge a palavra “sacrifício” entre os ocidentais, “*tapas*” é o conjunto de práticas que reorientam a atenção do praticante de Yoga para uma vida pautada pelo desapego e pelo exercício de sua própria natureza. O *tapas* nos afasta de tudo aquilo que não é condizente com a nossa vida ideal. A busca do saber interior, que é como um estudo de si mesmo, se revela pelo surgimento do conhecimento intuitivo e pela manifestação dos sinais do *samadhi*, ou seja, pela percepção do *samprajñata*. E a entrega ao Senhor interno é a entrega do comando ao aspecto intuitivo de nossa personalidade.

A segunda frase (sutra II, 2) afirma que a finalidade do Kriya Yoga é a de produzir o *samadhi* e atenuar as perturbações (*kleças*) que dificultam nosso acesso à nossa verdadeira natureza através de *citta*. E a terceira frase (sutra II, 3) enuncia essas cinco perturbações que podem afetar o bom funcionamento da mente.

A primeira perturbação, e a principal delas – pois é a fonte das demais – é a falta de sabedoria (*avidya*), que se resume a uma percepção distorcida dos fatos. A segunda, eguidade (*asmita*), é a identificação do eu interno aos aspectos externos e transitórios de nossa vida (o corpo, a personalidade, os meios de percepção, etc). Depois temos o desejo e a aversão, o primeiro

derivado da experiência do prazer e a segunda, da experiência do sofrimento. Por fim, o desejo de pertencimento (*abhinivesha*) é, ao mesmo tempo, o apego à vida e o forte desejo de pertencer a um grupo ou de ser aceito pelo outro.

Daí para frente, este capítulo trata de enunciar um método para eliminar essas perturbações, pelo fortalecimento do **discernimento** (*viveka*). Isso é feito pela alteração dos vínculos que unem o observador ao objeto observado, onde se substitui uma relação impura com os objetos por uma relação imaculada, na qual o praticante procura identificar o princípio de individualidade espiritual (*atma*) nos objetos sobre os quais ele realiza a meditação.

Os oito componentes do Yoga são apresentados como destruidores das impurezas que bloqueiam o brilho do conhecimento (vivencial) decorrente da afirmação do discernimento (sutra II, 28).

Os componentes do Yoga são: *yama* (normas de convivência), *niyama* (normas de aperfeiçoamento pessoal), *asana* (assentamento), *pranayama* (controle ou suspensão do movimento), *pratyahara* (recolhimento dos sentidos), *dharana* (construção do foco), *dhyana* (concentração em um objeto) e *samadhi* (estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas). Desses componentes do Yoga, o segundo capítulo explica resumidamente apenas os cinco primeiros.