

## Os Yoga Sutras de Patanjali

Segue abaixo a tradução dos 196 sutras do yoga, feita por Carlos Eduardo G. Barbosa, para o uso exclusivo dos alunos deste curso. O texto completo, com o texto Sânscrito original e os comentários do tradutor, foi publicado em abril de 2015 pela Edipro – Edições Profissionais, São Paulo.

### 1. O Samadhi

1. Eis os postulados mais elevados do Yoga.
2. O yoga é o recolhimento [*nirodha*] das atividades da mente [*citta*].
3. Então “aquele que vê” se manifesta em sua natureza autêntica.
4. Nesta outra [*condição, está*] perfeitamente adequado a essas atividades mentais.
5. As atividades mentais formam um conjunto de cinco, tanto na condição perturbada quanto na não-perturbada.
6. [As atividades da mente (*citta*) são chamadas:] evidência, inventividade, imaginação, sono e memória.
7. As evidências são a percepção direta (física), a inferência (mental) e o testemunho (ou revelação).
8. Inventividade é um conhecimento derivativo que leva a formas que não são aquela [que originou o conhecimento].
9. Imaginação é o resultado do conhecimento adquirido pela palavra, desprovido de existência real.
10. O sono é uma atividade sustentada pela experiência de não existir.
11. A memória é a retenção (*não-perda*) do objeto percebido.
12. Seu recolhimento (ou seja, o *nirodha* dessas cinco atividades) advém da disciplina e do desapego. [*Estas são, de fato as duas “pernas” do Yoga*]
13. A disciplina é o esforço em permanecer nele [*nesse recolhimento*].
14. Ele [*o recolhimento*], então, praticado assiduamente com atenção e continuidade por um longo tempo, torna-se uma condição consolidada.
15. O desapego é o sinal da vontade perfeita daquele que está indiferente aos objetos já vistos ou dos quais se ouviu falar.

16. Em decorrência disso, [o *desapego*] é a indiferença às qualidades materiais [*gunas*] das coisas nas quais o espírito [*purusha*] se revela.
17. Um conhecimento intenso [*samprajñata*] surge a partir de: suposição, avaliação, sensação de realidade [*ananda*] e da percepção da própria individualidade (*como uma existência separada de todas as outras*). [A partir daqui, até o sutra 22, o autor traça a origem desse conhecimento intuitivo a partir de práticas intelectuais]
18. Outro [*samprajñata*] é resultante de hábitos mentais cultivados a partir da disciplina na experiência da "ausência".
19. É a certeza de continuar existindo daqueles que jazem incorpóreos na terra espiritual.
20. O [*samprajñata*] de outros tem sua origem numa percepção intuitiva durante o estado de *samadhi* retida pela memória, pela vontade [*virya - firme disposição*] e pela fé.
21. [O *samprajñata*] está próximo [quando há] intensas inquietações.
22. Do fato de sua medida ser delicada, média ou muito intensa, daí justamente vem a diferença.
23. Ou [o *samprajñata surge*] da entrega ao comandante interior [*Ishvara*]. [A partir deste sutra, até o sutra 29, estamos tratando da via inconsciente para a obtenção do estado de *samadhi*].
24. O *Ishvara* é um aspecto do *purusha*, e portanto não é afetado pelos repositórios dos resultados das ações. [Os efeitos de nossos atos são armazenados junto ao nosso organismo psíquico, e afetam seu funcionamento. *Ishvara*, porém, é de natureza espiritual (*purusha*) e não está sujeito às suas influências. - Veja-se, em relação a este sutra, o conteúdo de II,12]
25. Ali, [repousando] quase imperceptível, está a semente de todo conhecimento vivencial.
26. Ele é também este guru dos antigos, por não estar interrompida (cortada) a linha, no tempo.
27. O *pranava* (a sílaba mística "OM") é a sua expressão.
28. Sua recitação faz surgir o seu sentido (significação).
29. Disso vem a introversão da inteligência e a dissolução dos obstáculos. [Veja II,10 - as perturbações, quando a mente gravita em direção a *citta* (em atitude de recolhimento), desaparecem; da mesma forma, aqui, buscamos elevar nossa inteligência para uma esfera mais sutil de atuação buscando o *Ishvara* como referencial. Por isso os obstáculos se dissolvem.]
30. os obstáculos [*antarayas*, "limitadores"] são aqueles [nove] dispersadores da mente [*citta*]: doença, apatia, dúvida, torpor, inatividade, desinteresse, divagação, realização imprópria e instabilidade.

31. Com esses dispersadores, há desconforto, desespero, agitação dos membros, inspiração e expiração.
32. para evitá-los, o exercício do princípio [tattva] único. [*esse tattva é o atma, que aponta diretamente para o Ishvara*]
33. O assentamento [ou tranquilização] da mente advém da demonstração de amizade, quando o assunto é conforto, de compaixão, quando o assunto é sofrimento, de alegria, quando o assunto é virtude, e de indiferença, quando o assunto é maldade. [*A vitória sobre os obstáculos conduz ao assentamento (prasadānam) de citta, que é uma condição indispensável para o samadhi.*]
34. Ou [então, se demonstra] pela expulsão e pela retenção do prana.
35. Ou é a tendência à objetividade que surge vinculada à estabilidade da mente [*a mente se fixa no que é verdadeiro, sem se deixar arrastar pela interferência de estímulos (físicos ou mentais) externos, que alterem sua percepção dos fatos.*]
36. Ou é a luminosa ausência de tristeza. [*A tristeza é a inconformidade de nossa mente com os fatos. Assentada, ela se ilumina e não mais entristece.*]
37. Ou é [, o assentamento da mente, tal como] citta quando o assunto é o apego aos desejos.
38. Ou [o assentamento da mente] pende da experiência do sono com sonhos [*quando silenciam as interferências externas na produção dos sonhos, e estes passam a refletir a sabedoria serena do eu profundo, e se tornam reveladores.*]
39. Ou então provém da meditação [dhyana] no que é desejável [*a fixação da atenção em um único objeto por algum tempo – é mais fácil quando o objeto se torna agradável para nós, o que é particularmente verdadeiro se for algo que tenha relação com nossa vocação. Prestar atenção às coisas de nossa vocação promove o assentamento da mente.*]
40. O controle disto [do assentamento da mente] está entre os limites de grandeza supremo e infinitesimal.
41. O que surge junto [do assentamento da mente] é aquele colorido da atividade enfraquecida [de citta], como se fosse [o colorido] de um cristal precioso, que está [ao mesmo tempo] lá no percebedor, na percepção e no objeto percebido.
42. O que surge junto [também] está acompanhado da razão [savitarka], combinada com palavras, significados, conhecimentos e imaginação. [*Quando a mente se assenta, a razão assume um compromisso com a verdade, na sua lógica, na sua significação, na sua vivência e no seu poder de imaginação, livre dos limites impostos pelas convenções sociais*]
43. Na purificação da memória, [o que surge junto] é despojado de razão [nirvitarka], tal como, dentro dos limites da significação, ficar como se estivesse desprovido de sua natureza autêntica. [*Purificar a memória é necessário para que o sentido de tudo aquilo que ela guarda esteja livre de falsidades, e para que ela seja uma simples expressão da verdade.*]

44. Desta maneira se explica também, numa esfera sutil, [o que surge junto] com a reflexão [*savicara*] e com o despojado de reflexão [*nirvicara*]. [*Assim como o abandono dos argumentos torna a mente mais objetiva e a memória mais perfeita, o abandono dos juízos de valor faz a mente se aproximar ainda mais de uma condição espiritual, em que ela se recolhe ao coração*].
45. O conceito de esfera sutil é o que vai até o que não tem sinais distintivos [*isto é, o pensar se torna tão sutil que se torna imperceptível, indistinto*].
46. Estes [resultados do assentamento da mente] são exatamente o *samadhi* com semente.
47. Na utilização com sabedoria do que é despojado de reflexão [*nirvicara*], o assentamento se faz diretamente pelo si-mesmo.
48. Lá [neste assentamento] está a percepção intuitiva [*prajña*], que contém em si mesma a verdade.
49. Trata-se de uma outra esfera [de experiências] distinta daquilo que se extrai da revelação ou da dedução, e que deriva de uma significação especial.
50. O *samskara* que nasce daí interrompe todos os outros *samskaras*.
51. Daí também surge o *samadhi* sem semente, a partir do recolhimento total, no recolhimento [*nirodha*]. [*É a condição na qual a mente já se habituou a expressar naturalmente a natureza autêntica do "eu" interno*].

*Assim se completa o primeiro capítulo, chamado "Samadhi" nos sutras do yoga compostos por Patañjali.*

## 2. A Prática

1. Ajustamento da ação [*kriyayoga*] é o sacrifício purificador [*tapas*], a busca do saber interior [*svadhyaya*] e a entrega ao *Ishvara*.
2. Tem a finalidade de produzir o *samadhi* e minimizar as perturbações.
3. Falta de sabedoria, eguidade, desejo, aversão e pertencimento são as perturbações [*kleshas*].
4. Falta de sabedoria [*avidya*] é o campo onde crescem as demais perturbações, quer estejam adormecidas, enfraquecidas, isoladas ou totalmente ativas.
5. Falta de sabedoria é a percepção da eternidade, pureza, bem estar e individualidade naquilo que é perecedor, impuro, desagradável e não-individual.
6. Eguidade [*asmita*] é a identidade aparente das forças da percepção pura com as do instrumento da percepção. [*Com esta perturbação, a mente está projetando o eu onde o eu não existe. O eu percebe, mas o corpo, que é o instrumento da percepção, não é o eu. A*

*mente, que organiza e estrutura essa percepção, não é o eu. A única maneira de perceber o eu é vivendo a percepção, pois o eu só pode ser o observador, jamais o objeto da percepção].*

7. Desejo [*raga*] é o que decorre da experiência do prazer [*sukha*].
8. Aversão [*dvesha*] é o que decorre da experiência da dor [*duhkham*].
9. Da mesma forma, o pertencimento surge por impulso próprio até mesmo entre pessoas instruídas.
10. Elas [*as perturbações,*] estão destinadas a ser destruídas pelo ressurgimento de suas próprias manifestações [*prasavas*], quando se tornarem sutis.
11. *dhyana* (meditação) destrói as manifestações [dessas aflições]. [*dhyana devolve ao praticante a sabedoria (vidya), destruindo o único campo em que as aflições podem se desenvolver*]
12. O recipiente do *karma* (ou seja, a mente desconectada de seu centro, voltada para os resultados de suas ações), é a raiz das perturbações, e deve ser percebido como a origem do visível e do invisível [*ou seja, essa mente é quem constrói a geografia de nossa vida objetiva e nossa vida subjetiva*].
13. [*Apoiado*] nessa raiz da realidade, o amadurecimento [*dos frutos*] é nascimento, duração da vida e [qualidade do] desfrute. [*A mente que sente-se vinculada aos frutos de suas ações, constrói uma vida cujo único valor de referência é o desfrute desse frutos.*]
14. Eles são os frutos do prazer ou do arrependimento, conforme provenham das ações virtuosas ou das ações viciosas.
15. E também por causa do conflito das atividades dos *gunas* com as transformações naturais, com a purificação, com os costumes e com o sofrimento, tudo é sofrimento, para quem tem discernimento.
16. sofrimento que ainda não surgiu deve ser evitado.
17. A união [*identificação*] daquele que vê com aquilo que é para ser visto é a causa do que deve ser evitado. [*A natureza objetiva se mistura e se confunde com a natureza subjetiva, tornando-a impura, trazendo consigo as causas para o desconforto que se aloja em nossa mente*].
18. O que deve ser visto tem por objetivo o abandono do desfrute, é composto pelos elementos e pelos órgãos, e tem caráter de permanência, de movimento e de manifestação.
19. Distintas ou indistintas, demarcadas ou sem demarcações são as separações entre os *gunas*.

20. Aquele que vê é a própria medida (ou referência) da visão, e, até mesmo purificado, ele observa [apenas] uma idéia. [*por mais pura que seja a visão, ela não é capaz de mostrar o objeto, mas apenas a idéia que fazemos desse objeto*]
21. Seu objetivo [*artha*] é somente [encontrar] a natureza real [*atma*] do percebível. [*Em suma, o atma (si-mesmo) busca a si mesmo no objeto de suas percepções. Nossa inteligência busca eternamente a compreensão do "eu", a apreensão do sentido do si-mesmo. Mas como não é possível observá-lo diretamente (porque ele é o próprio observador), a inteligência procura identificar os sinais do atma, sua natureza real, nos objetos do mundo ao seu redor.*]
22. Ainda que destruído quando o objetivo é alcançado, aquilo não é destruído, por causa de sua universalidade para os outros. [*Quando alcançamos a percepção do si-mesmo no objeto observado, ele é destruído como objeto, pois se tornou o próprio observador. Mas por ter a natureza do si mesmo, o objeto que deve ser visto não pode ser destruído, pois é universalmente acessível para outros observadores – ainda que, de fato, não exista.*]
23. A união das forças próprias e das forças do senhor é a razão pela qual acontece a apreensão de sua própria natureza.
24. Sua causa [da união do percebedor com o percebível] é a falta da sabedoria [*avidya*].
25. Da inexistência de *avidya* decorre a destruição dessa união [*samyoga*]. Isto é o isolamento [*kaivalya*] da percepção.
26. O método para eliminar [essa união, e portanto *avidya*] é uma determinação mental contínua, provida de discernimento [*viveka*]. [*Este sutra informa que o discernimento é o coração do método do yoga, pois cria as condições adequadas para o kaivalya*].
27. Seu termo-limite de sete maneiras diferentes, é *prajña*.
28. Na destruição das impurezas, decorrente da prática dos componentes do yoga, há o brilho do conhecimento [*jñāna*] que vem da afirmação do discernimento [*viveka*].
29. *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, recolhimento [*pratyahara*], concentração [*dharana*], meditação [*dhyana*] e *samadhi* são os oito componentes do yoga.
30. Lá, os *yamas* são a não-agressão [*ahimsa*], a autenticidade [*satya*], o não roubar [*asteya*], a prática de uma vida espiritualmente regrada [*brahmacharya*] e o não cobiçar [*aparigraha*].
31. [Eles são] o grande voto, alicerces universais [do bom comportamento] que não são limitados por casta, região, tempo ou circunstância.
32. Os *niyamas* são limpeza, contentamento, sacrifício [*tapas*], busca do saber interior [*svadhyaya*] e entrega ao *Ishvara*.
33. São a produção de oposição, na contenção dos *vitarkas* (pensamentos torpes).

34. Os *vitarkas* são [ações como] violência, e outras, que são feitas, levadas a ser feitas e aceitas por causa da avareza, da cólera e da ilusão. Eles podem ser fracos, médios ou intensos e são os frutos infinitos do desconforto e da ignorância. [*yama* e *niyama*] são a produção de oposição [aos *vitarkas*].
35. No estabelecimento da não-agressão [*ahimsa*], a inimizade desaparece das proximidades.
36. No estabelecimento da verdade [*satya*] surge a coerência dos resultados (frutos) e das ações.
37. No estabelecimento do não-roubar [*asteya*], surge a aproximação de todas as coisas preciosas.
38. No estabelecimento do *brahmacarya* há a apropriação do vigor. [*A palavra virya, aqui traduzida por vigor, expressa a presença da vontade espiritual nas ações do indivíduo. Essa vontade é o ingrediente indispensável à realização da sabedoria. O herói é "vira", aquele que tem a vontade*]
39. Na firmeza da não apropriação [*aparigraha*], a percepção clara sobre o porquê do nascimento.
40. Da limpeza [*shauca*] vem a indiferença em relação ao próprio corpo e o desinteresse por se misturar com os outros.
41. E [também] a pureza [*shuddhi*] da essência, os pensamentos elevados, o foco, o controle sobre os sentidos e aptidão para a percepção do si-mesmo.
42. Do contentamento surge a obtenção de um conforto insuperável.
43. Da destruição das impurezas pelo *tapas* surge a perfeição dos sentidos corporais. [*A realização do tapas traz inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele percebe e se expressa com muito mais desenvoltura e espontaneidade que os demais*]
44. Do estudo de si mesmo [*svadhyaya*] surge a integração com a divindade de sua escolha. [*Personagens míticos (que representam as forças naturais dentro de nós) se tornam visíveis e se envolvem em suas atividades do yogui, segundo o comentário de Vyasa*].
45. Da entrega ao *Ishvara* surge a perfeição no *samadhi*.
46. Firme e confortável é o assento [*asana*].
47. Pelo relaxamento dos esforços e pelo encontro com o que é infinito.
48. Daí não ser [o yogui] oprimido pela dualidade.
49. Naquilo que é verdadeiro, o *pranayama* é a separação dos movimentos de inspiração e expiração. [*prana é sopro, mas não necessariamente o sopro material. Tal como a respiração, ele está relacionado à preservação da vida. O prana tem a natureza sutil do*



*“espírito” (sopro), e está relacionado ao ar porque é invisível e só é percebido como vento, quando está em movimento. Para ser mais preciso, o prana é o movimento puro].*

50. A atividade é interna, externa e de imobilidade. [O *pranayama*] é percebido pelo lugar, tempo e número. É duradouro e sutil.
51. O quarto [*pranayama*] se refere ao objeto externo e ao interno. [Estes objetos são a percepção objetiva e a subjetiva, que são integradas pelo exercício conjunto das três atividades de controle do prana descritas no sutra anterior. Essas atividades ocorrem na mente do yogui. O conjunto das três é chamado "o quarto"].
52. Daí é destruído "aquilo que oculta" a luz . [Esse ocultamento tem a natureza da ilusão de *avidya*, que impede a expressão da verdadeira natureza do yogui, que é sua própria luz. Patanjali volta a se referir a este ocultamento no sutra IV, 31]
53. E [então há] o ajustamento da mente [*manas*] nas *dharanas*.
54. O recolhimento (*pratyahara*) dos sentidos, na ausência da conexão com seus objetos peculiares, é como uma imitação da natureza autêntica de *citta*. [Operando como um complemento natural do *āsana* (reduzindo os esforços da mente) e do *pranayama* (recolhendo para o coração o movimento abstrato da percepção), o *pratyahara* prepara a mente do yogui para um mergulho no processo da meditação – que é o exercício de sua própria natureza.]
55. Daí provém a completa sujeição dos sentidos [ao comando de *citta*].

*Assim se completa o segundo capítulo, chamado “Sadhana” nos sutras do yoga compostos por Patañjali.*

### 3. Os Resultados

1. *dharana* é a fixação da mente [*citta*] em um território.
2. *dhyana* é, ali (no território em que *citta* se estabeleceu), a fixação da atenção em um único objeto, com convicção.
3. *samadhi* é apenas isso, como tornar-se vazio de sua forma autêntica, e semelhante à natureza do objeto.
4. Os três, reunidos em um só são o *samyama* (meditação).
5. De sua conquista se origina o mundo da intuição [*prajña* - o conhecimento natural].
6. Sua utilização é nos territórios [em que *citta* se estabelece].
7. Os três são, para os *angas* anteriores, um *anga* interno. [O *samyama* é, num certo sentido, a alma da prática do Yoga. Por essa razão Patanjali o apresenta como sendo em conjunto o componente interno para cada um dos cinco “angas” que foram tratados no capítulo anterior].



8. Ainda assim, são um *anga* externo do *nirbija* (“sem sementes”). [*para entender o samadhi sem sementes, veja os sutras 47 a 51 do capítulo 1*]
9. É a vinculação de *citta* aos momentos em que acontece o recolhimento, tornando-o mais forte nos hábitos que produzem a dispersão e mais manifesto nos hábitos que produzem o recolhimento.
10. Por trabalhar com o hábito [*samskara*], [essa transformação] conduz à tranquilidade.
11. A destruição da distração e o cultivo do estado de concentração em um único ponto [*ekagrata*] é a transformação de *citta* pelo *samadhi*.
12. Daí, novamente, a transformação de *citta* pelo *ekagrata* é fazer o indistinto tornar-se indiferente, e fazer o destacado objeto de nossa atenção convicta. [*O indistinto é aquilo que não tem relação com o nosso dharma, e que por essa razão, não chama nossa atenção, quando a mente está equilibrada. O destacado é aquilo que, justamente por vincular-se à nossa verdadeira natureza, ganha importância para nós e se destaca em nossa mente. Se a mente está perturbada, nossa mente se interessa pelo inútil e não percebe o que é importante, de fato, para a realização do nosso dharma.*]
13. Desta maneira se explicam as transformações [de *citta*] pelas quais se manifestam os sinais distintivos do *dharma* nos elementos e nos órgãos de ação e percepção.
14. A pessoa [que manifesta esses sinais do *dharma*] (o *dharmin*) surge resultado do fato do *dharma* não poder ser apontado (reconhecido) no que é genérico [indistinto – as coisas que não despertam nosso interesse] ou específico [destacado – as coisas que chamam nossa atenção].
15. A causa na diferença das [três] transformações é a diferença de andamento (de procedimento).
16. Da meditação sobre a tripla transformação de *citta* surge o conhecimento do passado e do futuro.
17. Existe uma mistura (confusão) entre as palavras, os objetos e as idéias (significações), decorrente da sua conexão mútua. O *samyama* sobre as suas distinções traz o conhecimento das vozes (gritos) de todas as criaturas.
18. Da observação direta dos *samskaras*, o conhecimento de vidas passadas.
19. [*Da observação direta*] das ideias, o conhecimento que está além de *citta*.
20. E a sustentação disso não decorre do fato de se tornar seu domínio.
21. Do *samyama* sobre a forma do corpo, na suspensão da força que o torna captável (pela visão), na ausência da união da luz com o olho, surge a invisibilidade. [*Meditar sobre o corpo, sem levar em consideração a força que o torna captável pelo olhar (provavelmente Patanjali se refere ao desejo, como força que faz o olhar buscar seu objeto), conduz a um estado de invisibilidade.*]

22. Da mesma maneira se diz da desapareição do som, etc.
23. O *karma* é saudável e mórbido. Do *samyama* sobre isso (assim como pelos agouros), o conhecimento da morte.
24. Sobre a amizade, etc., as respectivas forças.
25. Sobre as forças, as forças do elefante, etc.
26. Da aplicação [do *samyama*] na aparência da manifestação [objetiva], o conhecimento do sutil, do oculto e do distante. [*Pensamos na aparência das coisas como se ela fosse evidente por si mesma. Este sutra nos informa que ela pode nos conduzir, pela meditação, àquilo que foge ao alcance de nossa percepção normal*]
27. Do *samyama* no Sol vem o conhecimento acerca do universo.
28. Na Lua, o conhecimento da disposição das estrelas.
29. Na estrela polar, o conhecimento de sua trajetória [ou movimento - das estrelas]. [*A estrela polar parece estar fixa no céu, e tudo mais gira em torno dela. Assim também tudo deve girar em torno do eu que reside no coração*].
30. Na roda [*chakra*] do umbigo, o conhecimento sobre a disposição do corpo.
31. No poço da garganta (pomo de Adão), a desapareição da fome e da sede. [*O "poço da garganta" é a porta de entrada do alimento. Aprender a se relacionar bem com ele é essencial para que não haja prejuízo para o corpo.*]
32. Na *kurmanadi* (o "canal da tartaruga" na anatomia sutil), a firmeza. [*A firmeza, segundo Patanjali, é uma característica do asanam*]
33. Na luminosidade [*jyotis*] da testa (ou da cabeça), a visão do *siddha*. [*A obtenção da visão (ou da opinião) daquele que é perfeito pode ser o resultado esperado, aqui. Ou pode ser simplesmente a capacidade de ver o que está perfeito ou completo (dentro ou fora de nós)*].
34. Ou, a partir da intuição, tudo [se conhece]. [*Esta frase resume o sentido da meditação, que é despertar o conhecimento intuitivo dentro de nossa vida*].
35. No coração, o reconhecimento de *citta*. [*Depois do sutra anterior este sutra é a conclusão natural do processo do yoga. O coração é a sede da intuição, e o assento ideal para o núcleo central de nossa mente*].
36. O desfrute confunde a percepção de que *sattva* e *purusha* são claramente distintos. O conhecimento do *purusha* provém do *samyama* em seu próprio objeto [*artha*] a partir da dependência de outros objetos [ou interesses].
37. Daí nascem a intuição, o conhecimento revelado (audição sutil), a sensação (tato sutil), o ideal (visão sutil), o prazer da fruição [*da arte*] (paladar sutil) e o bem estar (faro sutil). [*Todas essas sutilezas derivam de fecharmos nosso foco no que de fato tem a ver com a nossa natureza*].

38. Eles são prenúncios, no *samadhi* [mas são] o sucesso final, na dispersão da mente.
39. Pelo relaxamento do “agente amarrador” e pela percepção do comportamento de *citta*, [se obtém] a entrada em outros corpos. [*O agente amarrador tem dois sentidos no yoga: tanto serve para designar a força que prende a nossa atenção em objetos externos, quanto a força que vincula citta ao nosso corpo.*]
40. Da conquista de *udana*, o não-contato com água, lama, espinho, etc. e a ascensão (ou levitação). [*udana é composto pelo prefixo “ut”, que significa “para cima”, e representa as forças sutis que arrastam a matéria para o alto, contra a força da gravidade*]
41. Da conquista de *samana*, o brilho do fogo. [*sobre este brilho pessoal, que às vezes se oculta, veja o sutra 44, abaixo*].
42. Do *samyama* sobre a vinculação da audição ao *akasha*, surge a audição divina
43. Do *samyama* sobre a vinculação do corpo ao *akasha*, e pela obtenção da leveza do algodão, a [livre] movimentação pelo espaço [*akasha*].
44. A atividade mental construída para fora é a “grande incorpórea”. Dela advém a destruição do ocultamento da luz [*prakasha*].
45. Do *samyama* sobre a significação da natureza do grosseiro, que conduz ao sutil, surge o domínio sobre os elementos.
46. Daí vêm poderes como anima, etc, e também a perfeição do corpo e a não obstrução ao seu *dharma*.
47. Forma, graça, força e a solidez de um diamante [*vajra*] são a perfeição do corpo.
48. Do *samyama* sobre a significação da natureza da captação, que conduz à eguidade, surge o domínio sobre os órgãos (o texto não diz se são os órgãos de percepção ou de ação).
49. Daí surgem a rapidez de pensamento (de *manas*), a independência em relação aos instrumentos corporais, e o domínio sobre a natureza primordial.
50. Da completa percepção da diferença entre *sattvam* e *purusha*, (surgem) a condição que produz uma existência plena e a condição que produz o conhecimento pleno.
51. Do desapego até mesmo disso, na destruição da semente do erro surge o *kaivalyam*. [*veja também o sutra 56, abaixo*]
52. No chamamento das grandes forças [ou de pessoas em posição superior], não usar de orgulho nem apego, [para não correr risco] ainda outra vez, do apego ao indesejável. [*o yogui se coloca acima das vaidades mundanas, e não cede à tentação do abhinivesha, o desejo de fazer parte de um círculo de relacionamentos, por mais elevado que seja - veja sutra II, 9, sobre o abhinivesha*].

53. Do *samyama* sobre o momento e a sua marcha [*krama*], surge o conhecimento nascido do discernimento.
54. Daí vem a percepção de dois equivalentes, cuja diferença não se pode distinguir por espécie, sinais distintivos ou localização.
55. O conhecimento nascido do discernimento é libertador, alcança tudo, alcança de todas as maneiras e ocorre de uma vez só.
56. Na semelhança da pureza de *sattva* e *purusha*, surge o *kaivalyam*.

Assim se completa o terceiro capítulo, chamado "Vibhuti" nos sutras do yoga compostos por Patañjali.

## 4. O Isolamento

1. As *siddhis* são produzidas pelo nascimento, por ervas, pelos *mantras*, pelo *tapas* ou pelo *samadhi*.
2. É uma transformação [*parinama*] de outra espécie, proveniente da abundância das "atividades da matéria" [*prakritis*]. [*As prakritis são as muitas, e abundantes, atividades do pradhana. O pradhana é a inteligência diretora dos fenômenos materiais.*]
3. A intenção não é a criadora das atividades da matéria, mas apenas a separação daquilo que foi escolhido, daí estar provida de um agricultor. [*A seleção na agricultura corresponde às escolhas que fazemos no cultivo de uma atitude correta, yoguica. Isso é a purificação. O agricultor é o coração.*].
4. Os *cittas* criados [pela mente] surgem de dentro dos limites da egoidade.
5. Um único *citta* dentre muitos é eficaz no corte da tendência à atividade.
6. Lá [esse *citta*] é o assento da mente [*manas*], nascido de *dhyana*.
7. As ações dos yoguis não são nem brilhantes nem obscuras. De três tipos são as dos outros. [*As ações movidas pelos estímulos mundanos estão sujeitas às qualidades (gunas) próprias da matéria.*]
8. Daí que a manifestação das *vasanas* é exatamente da mesma qualidade [*guna*] de seus resultados. [*As vasanas são pensamentos comuns, orientados por desejos, que se baseiam na memória e são movidos pelos samskaras.*]
9. As *vasanas* seguem, em uma sucessão ininterrupta, advinda da identificação [da mente] com as memórias e hábitos [*samskaras*] e também com as separações em espécie, lugar e tempo.
10. E [a condição] delas [*das vasanas*] é sem início [*anaditva*], em razão de seu apelo ser contínuo.

11. Pelo fato de [as *vasanas*] serem mantidas juntas pela relação causa e fruto, pelo (mútuo) apoio e pela (mútua) dependência, na não existência deste, não existe aquele. [*as vasanas se esforçam por receber o apoio de outras vasanas, tornando-se mutuamente dependentes. Nenhuma delas se sustenta por si mesma, pois não têm relação com nosso dharma*].
12. Passado e futuro existem, originados da natureza autêntica, a partir de um corte na trajetória dos dharmas.
13. Eles [os dharmas] são manifestos ou sutis, com a mesma natureza das qualidades da matéria [*gunas*].
14. A natureza (perceptível) da coisa resulta da unicidade da transformação [*parinama*] [de *citta*].
15. A coisa [*vastu*] pode ser a mesma, mas havendo ruptura em *citta*, dessas duas condições surgem caminhos múltiplos [de percepção]. [*A ruptura é a perda do controle sobre a coletividade dentro de nossa mente*]
16. E a coisa não é a apreensão de um único *citta*, que se não estivesse evidente [para esse *citta*], então, o que seria?
17. Por causa da referencialidade do colorido, a coisa é conhecida ou desconhecida de *citta*. [*Um determinado citta pode não perceber uma mesma coisa que outro citta. Por isso, se damos o controle de nossa percepção a um ou a outro citta, podemos ter visões múltiplas e diversas do mundo*].
18. As atividades de *citta* são sempre conhecidas do soberano *purusha*, por causa da imutabilidade [de *purusha*].
19. Aquilo (*citta*) não é auto-expressivo, por causa de [sua] visibilidade.
20. E, num mesmo momento, não se pode determinar ambos com clareza.
21. Na visão de outro *citta*, existe muita mistura de inteligências e confusão na memória.
22. O encontro de sua própria inteligência [se dá] na imutabilidade de suas formas, a partir da não mesclagem de suas maneiras de perceber.
23. *citta*, tingido por aquele que vê e pelos objetos visíveis, é capaz de perceber todo tipo de motivações.
24. Ele (*citta*), matizado também por incontáveis *vasanas*, tem motivações alheias, em razão de sua atividade conjunta.
25. Para aquele que vê a diferença, há a cessação das fantasias [*bhavanas*] sobre si mesmo. [*Quem enxerga a diferença entre o núcleo verdadeiro de sua mente e os diversos outros núcleos interrompe o circuito das fantasias sobre si mesmo. Não há o que imaginar, pois a percepção de sua própria natureza se torna uma experiência direta e vivencial.*]

26. *citta*, então, com uma inclinação para o discernimento, gravita em direção ao *kaivalyam*.
27. Nas falhas disso há [ainda] convicções outras [alheias] decorrentes dos hábitos [*samskaras*].
28. Se diz que a destruição delas é semelhante à das perturbações [*kleshas*]. [Ver sutras II, 10, 11 e 26]
29. Na recompensa de quem não busca recompensas e também de quem, por todas as maneiras, está atento ao discernimento, surge o *samadhi* da nuvem do *dharma*.
30. Daí a cessação das ações perturbadas.
31. Então, há pouco para ser conhecido, por causa da infinitude do conhecimento que foi liberado de todas as impurezas que ocultam [o brilho de nossa natureza - ver sutra 2, 52].
32. E a partir daí se completa a marcha das transformações das qualidades [*gunas*], que cumpriram sua finalidade.
33. [Essa] marcha, observável no limite extremo das transformações, está reintegrada em um momento. [O tempo se resume ao momento presente. Passado e futuro deixam de existir na mente do yogui.]
34. O *kaivalya* é a devolução dos *gunas* ao seu estado original, uma vez que eles não apresentam mais interesse para o *purusha*, ou "o restabelecimento de sua forma própria é a força da percepção" [Tudo se resume a encontrar a forma certa de ver o mundo, e ao fazer isso, resgatamos a nossa natureza autêntica, ou seja, realizamos o yoga.].

Assim se completa o quarto capítulo, chamado "Kaivalya" nos sutras do yoga compostos por Patañjali.