+1 e-book

vô GENEROSO
ESCOLA DE YOGA

descobrindo
o coração do
YOGA

www.escoladeyogavogeneroso.com

Descobrindo o coração do yoga

Este e-book tem como base o estudo do livro O CORAÇÃO DO YOGA do Prof.Desikachar. É inspirado no podcast que leva o mesmo nome e em tudo que o Yoga traz para minha vida.

Use-o muito! Mas, com respeito e honrando os ensinamentos aqui dispostos.
Procure não fazer dele + 1 e-book!

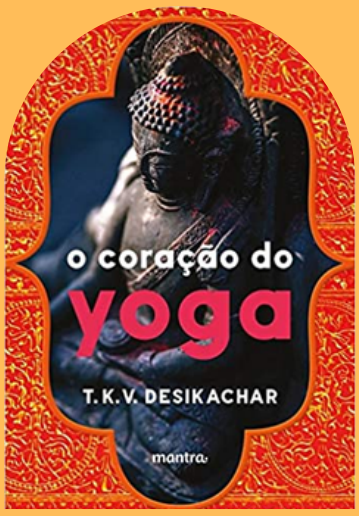
- -

Obrigada pelo seu interesse no **Coração do Yoga** e por incluir a Escola de Yoga Vô Generoso na sua jornada de aprofundamento.

Profª.Paula Bastos
agosto 2023

Vô Generoso
Escola de Yoga

O livro O Coração do Yoga é uma leitura enriquecedora para quem conhece, pratica, estuda ou dá aulas de Yoga.
E aqui o objetivo é apresentar os Yoga Sutras, tendo como guia as palavras do Prof.Desikachar.



Sri Tirumalai Krishnamacharya

O Yoga no ocidente tem um olhar mais voltado as práticas de asanas, as práticas físicas.
E é difícil encontrar hoje em dia uma tradição de prática que não tenha sido influenciada pelos ensinamentos do yoga preservado e transmitido por Krishnamacharya.
Menciono professores como Iyengar, Pattabhi Jois, Indra Devi, e estilos como Hatha Yoga, Shivananda Yoga, Ashtanga Yoga entre outros.

Yoga tradição de Krishnamacharya

São muitas as tradições de ensino e práticas do Yoga.
Esse e-book apresento como profª de Yoga na Tradição de Sri Tirumalai **Krishnamacharya**.
Me formei pelas mãos dos professores Maria Nazaré Cavalcanti e Jorge Knak que, por sua vez tiveram uma contribuição importante no projeto da tradução do livro O CORAÇÃO DO YOGA e estudaram com o Prof.Desikachar, filho de Krishnamacharya.
Continuo com meus estudos tendo acompanhamento do professor Ricardo Prates, que é aluno do prof.Jorge Knak que atualmente tem acompanhamento da profª. Latha Satish que é Ph.D. em psicologia e conselheira no Krishnamacharya Yoga Mandiram na Índia.

Um Yoga preservado

O yoga de Krishnamacharya difundiu-se através da Europa, Ásia e Américas sem ele nunca ter criado um método próprio ou saído da Índia.

Krishnamacharya herdou um hatha yoga marginalizado, sob domínio colonial britânico em 1888. Na metade do século XIX, mergulhou em busca dessa herança, aprendendo diversas disciplinas indianas clássicas do norte ao sul da Índia, incluindo o Sânscrito, Lógica, Ritualística, Direito e as Bases da Medicina indiana, a Ayurveda.

Disseminou o Yoga até o final da sua vida, que foi além dos 100 anos. Em 1976, seu filho e aluno de longa data, TKV Desikachar, inaugurou o Krishnamacharya Yoga Mandiram, em Chennai, Índia, onde todas as abordagens contrastantes de Krishnamacharya ao Yoga vêm sendo ensinadas e seus escritos traduzidos e publicados até hoje.

TKV Desikashar
1938 - 2016

O Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM - www.kym.org/) é um centro de yoga, sem fins lucrativos, que além de formar inúmeros professores, revolucionou a prática do Yoga na Índia e no mundo.

O sucesso do yoga não está na capacidade de realizar posturas, mas em como isso muda positivamente a maneira como vivemos a vida..."

O Prof. Desikachar ensina que existe um yoga certo para cada pessoa. O Yoga é adaptado cuidadosamente às necessidades individuais de acordo com o tipo de corpo, idade, saúde e, fundamentalmente, seu contexto cultural.
Isso garante que o Yoga de cada pessoa seja seu, ao em vez de se esforçar para replicar um ideal de outra pessoa.
O Yoga então é praticado com intimidade com a própria vida, a própria realidade e revela que estamos em harmonia perfeita com tudo o que nos cerca.

“Qualquer um que pode respirar pode praticar Yoga”

Krishnamacharya

Krishnamacharya e Desikachar foram mestres de Yoga e não empreendedores do Yoga. Nunca houve esforço para criar um método ou o que "seu" Yoga fosse conhecido como uma "marca" específica. Desikachar não queria que a erudição de seu pai fosse identificada apenas como mais um estilo.

Os princípios e ensinamentos da Tradição, trazidos por Krishnamacharya, tornam a prática inteiramente própria do praticante: eficiente, "empoderadora" e fundamentalmente transformadora.

O livro que inspirou o e-book

O livro **O Coração do Yoga** é dividido em 4 partes. Na primeira o professor nos apresenta a prática do Yoga.

Na segunda, nos leva a compreensão da prática.

Na terceira nos apresenta o Coração do Yoga, os Yoga Sutras de Patañjali.

Na quarta nos presenteia com um dos valiosíssimos originais de Krishnamacharya.

Aqui neste e-book, vou me concentrar em apresentar **o Coração do Yoga** a terceira parte do livro.

O significado de Tradição

A palavra Tradição tem origem no latim *traditio*, que significa "entregar" ou "passar adiante". Passar adiante costumes, comportamentos, memórias, saberes, crenças,... para pessoas de uma comunidade, sendo que os elementos transmitidos passam a fazer parte da cultura.

Para se estabelecer é necessário muito tempo, revela um conjunto de costumes, crenças, práticas, doutrinas, conhecimentos,... que foram testados e atualizados para que confirmem sua relevância.

Transmitida de geração em geração mantem-se "viva" para a continuidade de uma cultura ou de um sistema social durante a passagem do tempo.

O tratado sobre a psique humana

O professor Desikachar vai nos guiando pelo Yoga Sutra de Patañjali durante toda a leitura do livro.
Na terceira parte ele procura trazer uma tradução simples e acessível de cada sutra.

No Yoga Sutra o Yoga é apresentado como um processo de duas etapas.
A 1ªetapa, apresentada nos Capítulos I e II, é aprender a desenvolver equanimidade e foco mental estável.
A 2ª etapa, no Capítulo III, é aprender a utilizar o poder dessa mente estável para cuidar e conhecer a si mesmo. E então desenvolver os próprios potenciais descobertos durante o processo de yoga.

Patañjali a mitologia sobre o sábio

Sobre o autor do Yoga Sutra, não há evidências claras de quando nasceu, a maioria dos estudiosos apontam que ele viveu por volta dos séculos II e IV d.C. E é dito que Patañjali sistematizou um conhecimento do yoga que já existia a mais de 5000 anos.

Textos religiosos hindus, conhecidos como Puranas descrevem histórias mitológicas dos deuses e é onde aparece a história do nascimento do sábio Patañjali . Histórias que vem passando há séculos de geração em geração, então não há evidências ou fatos por trás dos eventos reais mencionados nelas.

O conhecimento transmitido de geração em geração

A história mitológica conta que Patañjali é a reencarnação da sábia serpente conhecida como Ananta Sesha, a serpente de mil cabeças sobre a qual o Senhor Vishnu repousa. Nasceu na terra como filho de uma yogini que o aceitou e lhe deu o nome de Patañjali. Pata significa "cair do céu" e Añjali se refere ao gesto das mãos unidas que ele fez quando chegou às mãos da mãe. Ela lhe ensinou todo o conhecimento e compreensão que adquiriu através do yoga. Quando Patañjali completou todas as lições, ele pensou que deveria transmitir esse conhecimento para o melhoramento de todas as pessoas e da sociedade.

Guia para toda a vida

Independente dos mitos, os Yoga sutras de Patañjali são um manual para viver a vida com mais satisfação em nossos relacionamentos, com maior clareza de propósito e menos sofrimento. São informações valiosas e atuais, que oferecem instruções práticas, como um mapa para viver em mais harmonia num mundo tão conturbado. Nele encontramos a apresentação do Yoga e de como funcionam os processos físicos e psicológicos, desse conjunto "corpo&mente e algo mais" que somos, e apontam um caminho para a auto transformação e autoconhecimento.

Ao longo de sua vida, o prof.Desikachar estudou os yogasutras muitas vezes com seu pai, e nos traz seu conhecimento e experiência em palavras simples, mas nada superficiais.

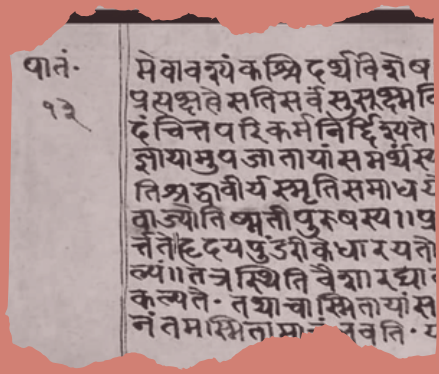
Yoga é Relacionamento

**"O relacionamento comigo mesmo.
O relacionamento com os outros.
O relacionamento com o mundo.
O relacionamento com minha espiritualidade."**

Prof.Desikachar

Os Yoga sutras foram escritos em aforismas, expressões bem sucintas. São 195 sutras, e em cada um deles deve se observar que o significado de uma palavra pode mudar dependendo da situação que é aplicada. Possuem as seguintes características:

Alpaksaram - estão em frases muito curtas, mas com ensinamentos vastos e compreensíveis, permitindo sempre novas percepções.



Os Sutras de Patañjali

(aprox.500D.C.)

Asandigdham - Sem ambiguidades. Em direção ao ponto, a definição, o método e os resultados.

Saravat - Repleto de significados, sem divagação ou desvios, vão direto ao coração da questão

Visvato-mukham - São conceitos universalmente aplicáveis e válidos.

Astobhyam - Fatos tangíveis, experenciais verificados por gerações de yogins.

Anavadyam - Dito com dignidade, sem provocações, transmitidos com respeito para todos.

O Coração do Yoga

"...o sábio que entende os aforismos, descreve-os como concisos, sem erros, repletos de significados, universais, objetivos e expressos nas palavras corretas."

Prof.Frans Moors

Sob a perspectiva de Patañjali, tudo é Yoga o tempo todo, esteja você no tapetinho ou no "corre corre da vida". Tudo em nossa volta e em nossas experiências é real, mutável, nada está em uma condição fixa ou permanente.

Os Yoga sutras apresentam o potencial da mente humana, os meios para refinamento, controle e clareza. Sintetizam o processo e as ferramentas para o autoconhecimento.

Sutra significa Fio

Fio a fio, de sutra em sutra, vamos desvendando o imenso tecido que é o conhecimento milenar do Yoga e que se mantém vivo graças ao compromisso de alunos e professores.

O estudo dos Yoga sutras com um professor experiente pode guiar o aluno através de uma experiência potencialmente rica e extremamente útil para entender e aplicar os sutras à sua rotina diária.

Palavra por palavra eles podem fornecer um mapa muito atual sobre como aplicar os conceitos e práticas na vida.

Yoga é "atingir o que era antes inatingível"

"O estudo e a prática do Prof.Desikachar com seu pai Krishnamacharya resultaram na clareza e na relevância de cada Yoga sutra para os dias de hoje.

Krishnamacharya e o Prof.Desikachar não tinham interesse em especulações espiritual ou filosófica. Ao em vez disso, trouxeram ao yoga rigor intelectual, definição técnica e prática para determinar os meios pelos quais cada pessoa pode reduzir seus sofrimentos (dukha)."

Prof.Mark Whitwell

Samadhi padah o primeiro capítulo sobre as definições do Yoga

No Capítulo I, Patañjali apresenta em 51 sutras uma visão geral do processo de Yoga. Apresenta o caminho, a mente, o "observador" e como o yoga é, em última análise, a culminação do Samadhi, a mente em estado de total clareza.
Começa definindo o que é Yoga descrevendo os resultados da prática e o que não é a prática do yoga.

De acordo com Vyasa, (o primeiro comentarista do Yoga sutra e um dos principais) o primeiro capítulo é direcionado àqueles buscadores com uma mente estável, os mais "avançados" no caminho de Yoga, que já tem uma preparação prévia.

Sadanah padah
o segundo capítulo
sobre o caminho no Yoga

O capítulo II contém 55 sutras, que descrevem o método, a prática diária que leva direto ao objetivo. Olhar para o que está causando problemas, desenvolver o esforço para mudar de comportamento e agir de maneira diferente, sem controlar os resultados, o que é muito facilmente descrito, mas não tão facilmente realizados!
Nem todo mundo desfruta da mesma clareza mental que os buscadores mais avançados.
Neste capítulo ele apresenta a prática que é integrada a nossa rotina diária e tem como objetivo alcançar gradualmente uma capacidade de reduzirmos a fonte dos nossos sofrimentos.

Vibhuti padah
o terceiro capítulo
sobre os
desenvolvimentos no Yoga

O capítulo III significa literalmente o capítulo sobre as capacidades extraordinárias (vibhuti) como os resultados da meditação em cada foco são frequentemente extraordinários.
São55 sutras mas, importante entender que os insights que surgem deles são aplicados de forma mais útil em nossa vida diária quando são entendidos metaforicamente, e não entendidos literalmente.
Em outras palavras, não se deve deixar enganar e iludir pela natureza extraordinária do que é descrito. É preciso entender através deles o que significam para trazer a vida diária!

Kaivalya padah
o último capítulo
sobre nossa autonomia

Nos 34 sutras do capítulo IV, Patañjali descreve uma série de conceitos fundamentais que fazem do Yoga uma escolha especial.
Nos ensinamentos do capítulo são apresentados sobre a pedagogia, sobre o papel do professor e sua influência positiva junto ao aluno principalmente.
É chamado de Kaivalya, que pode ser traduzido literalmente por liberdade.
É um lembrete de que o objetivo final do Yoga não é a separação do mundo, nem o afastamento dele, mas a descoberta e uma renovação na forma de viver nele.

Samadhi padah

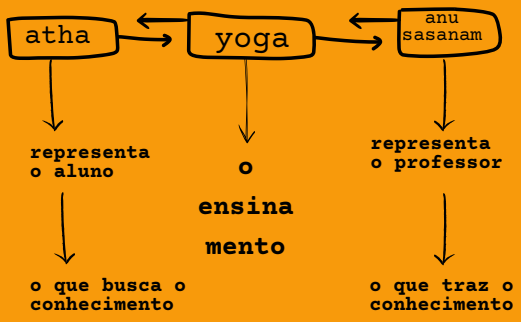
o primeiro capítulo

sobre as

definições do Yoga

Y.S.I.1 - Atha yoga anusasanam

Atha - invoca um início auspicioso
Yoga - reunião, união
Anusasanam - um ensinamento transmitido oralmente de geração em geração, expressão de experiências verificadas ao longo dos séculos.



Significa que o aluno está honestamente disposto a aprender, a se comprometer com o próprio processo de autoconhecimento.
Que o professor está pronto, apto a ensinar, comprometido com a responsabilidade de transmitir o ensinamento vivo e se manter atualizado nele.
O ensinamento é trocado através do relacionamento construído durante o percurso dessa relação!
Aqui, é o seu começo auspicioso!

Yoga é Meditação

É dito que o Capítulo I é direcionado aqueles buscadores que já são "donos" de uma clareza e estabilidade da mente.

O capítulo se divide em duas partes, na primeira, Patañjali define Yoga como "atenção sustentada", e diz que resulta na conquista da clareza e autenticidade dos pensamentos. Uma vez que o Yoga é muito sobre a mente, ele nos dá uma descrição de como nossa mente funciona e diz que, para atingir um estado de samadhi (o título do capítulo), são necessários esforços em direção ao objetivo de manter uma atenção sustentada, bem como desapegar de qualquer coisa que atrapalhe esses esforços.

O Capítulo sobre a total absorção

Esse movimento em direção a um estado de samadhi é na verdade a criação de novos padrões que tem várias etapas a serem entendidas. E Patañjali diz que a convicção é o grande motor no processo.

A segunda parte é muito prática, admite que a vida é cheia de dificuldades e enumera as que são inevitáveis, como a doença, a dúvida, o envelhecimento, etc. Mas, fundamentalmente, observa que as dificuldades só se tornam obstáculos para aqueles que não estão em estado de equilíbrio.

O equilíbrio

Então ele explica como identificar o desequilíbrio, e apresenta um mapa com oito meios para restaurar e retornar a um estado mental mais estável.
Explica sobre a manutenção de um estado de equilíbrio mental durante os altos e baixos da vida o que não apenas resulta em maior clareza, amadurecimento, de transformação e "empoderamento".

Os sutras são ensinados "cantados", tem uma métrica e, mesmo em uma língua tão diferente da nossa, as rimas fazem muito sentido.
É dito que o primeiro capítulo destina-se aqueles "mais avançados" no caminho do Yoga, que já tem uma preparação prévia.

Capitulo I
Samadhi padah
O que é e o que não é Yoga

YS I-2 Yogah Citta vrtti nirodhah
Yoga é meditação.

Yoga é a habilidade de voltar a mente exclusivamente em direção a um objeto e sustentar essa direção sem qualquer distração.

Yogah = Yoga é

Yoga é nirodhah, é meditação, que se dá quando conseguimos usar a mente como um instrumento para o autoconhecimento.

Citta ·····→

Citta é um reflexo da nossa consciência, a mente. Que no Yoga está em todo o corpo.

Vritt ·····→

É movimento.
Movimentos, a atividade da mente

- **compreensão correta**
- **falsa compreensão**
- **imaginação**
- **memória**
- **sono profundo**

Citta vrtti nirodhah

"...é um estado mental em que as distrações externas indesejadas não nos distraem e o indivíduo é capaz de escolher um objeto como foco..."

Krishnamacharya

YS I - 4 - vrittisarupyam itaratra

Então a habilidade de compreender o objeto é simplesmente substituida pela concepção mental do objeto ou por total falta de compreensão.

Vritt ·····>
É movimento.
Movimentos, a atividade da mente

- **compreensão correta**
- **falsa compreensão**
- **imaginação**
- **memória**
- **sono profundo**

sarupyam

I D E N T I F I C A Ç Ã O

misturo o que vejo de qualidade e da falta dela

consigo perceber as qualidades reais do objeto

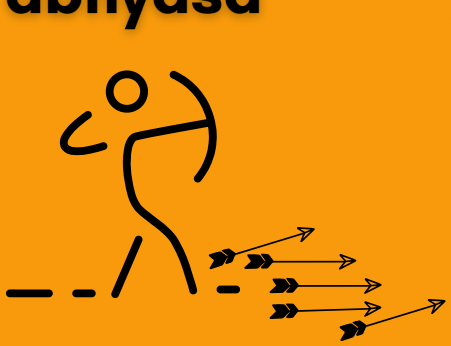
quando a mente se estabelece na lucidez

Quando a mente não está em um estado de Yoga, samadhi, a confusão reina.
A identificação ocorre como "quando o sal ou o anis é misturado a água e se torna salgada ou anisada.
Esse sutra apresenta o estado de "não yoga".

YS I - 12 - abhyasa vairagyabhyam tannirodhah

O domínio das atividades da mente vem de uma prática conjugada com o desapego.

abhyasa



Ação para alcançar o objetivo, para promover o foco mental - **A PRÁTICA**

"O espírito de abhyasa está em sempre verificar as melhores maneiras de ir de um passo para o próximo."

Desikachar

Prática e Desapego são necessários para manter a mente em um estado de Yoga.

vairagya

Desapego das frustrações, expectativas, distrações, de tudo o que for um obstáculo para manter a mente em Yoga.

"O desapego em seu grau mais avançado é alcançado quando há ausência de desejo por objetos sensoriais e prazeres sutis dos quais ouvimos falar mas não experenciamos."

Desikachar

YS I - 14 - satu dirghakala nairantarya satkara adara asevito drdhabhumih

"...além disso, essa prática (de treino e desapego) cria raízes quando é seguida por um longo tempo, sem interrupções, com perseverança, ações positivas e um intenso entusiasmo... "

Desikachar

QUALIDADES DA PRÁTICA

- dirgha-kala - com persistência
- nairantarya - sem interrupção
- satkara - atitude positiva
- adara - com confiança e zelo

Sadanah padah

o segundo capítulo

sobre o caminho do Yoga

Das ferramentas do Yoga e como o processo funciona

o processo que descreve o desenvolvimento de um estado de Yoga contém duas etapas.

O primeiro é atingir um estado geral de Yoga que se caracteriza, entre outras, pela capacidade de retornar à equanimidade repetidas vezes e pela capacidade de focar sua atenção por períodos mais longos de tempo.

O Capítulo II contém instruções práticas sobre e como desenvolver um estado mental melhor por meio de ações na vida cotidiana e práticas específicas de Yoga. Da perspectiva de Patañjali, tudo é Yoga o tempo todo, esteja você no tapetinho ou fora dele.

Dos mapas para o caminho no Yoga

São 55 sutras sobre todas as instruções e diretrizes que devemos seguir ao praticar yoga.
Sadhana descreve o Kriya Yoga (yoga da ação) e Ashtanga Yoga (yoga de oito membros).
Sadhana se traduz literalmente como "prática", mas vale lembrar que a prática tem um propósito, que acontece em um contexto e tem como objetivo alcançar algo específico.
Expressa os fundamentos essenciais à prática do Yoga para que possamos implementar no tapetinho e no "cotidiano nosso de cada dia"!

Capitulo II
Sadhana padah
O método

É o capítulo destinado aos que possuem a mente instável, inconstante, agitada, influenciada pelas impressões do mundo e do dia a dia.
O capítulo mais importante para o praticante.

Sadhana - é a prática integrada a nossa vida.

"Krya yoga prepara para o caminho de astanga yoga...
Tapas é o esforço para conter minhas tendências, superar os obstáculos e os automatismos nas ações do dia a dia feitas sem discriminação...."

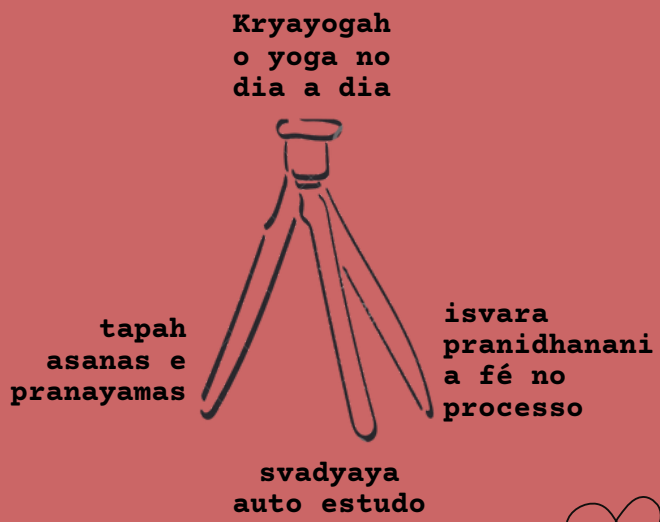
Jorge Knak

O tripé terapeutico do Yoga

Neste capítulo Patañjali descreve Krya Yoga que significa o Yoga da ação.
O Yoga no dia a dia que resulta em maior foco e clareza das nossas ações cotidianas. E no curso da vida diária fala de treinarmos uma consciência de como as perspectivas, atitudes e ações causam nossos problemas, sofrimentos...
Depois de ver e entender o que está causando os desconfortos, comenta do esforço para mudar os comportamentos e agir de maneira diferente, sem controlar os resultados.

YS II - 1
tapah svadhyaya isvara pranidhanani Kryayogah

A prática de Yoga deve reduzir as impurezas mentais e físicas. Deve desenvolver nossa capacidade de examinarmos a nós mesmos e nos ajudar a compreender que, em última análise, não somos os senhores de tudo o que fazemos.



Yoga da Ação

Em palavras simples , mas de ações não tão simples assim! Patañjali descreve como identificar os comportamentos que não nos ajudam e os que são favoráveis, o que fazer quando perceber o que está incomodando, atrapalhando, o que vemos como obstáculos. Descreve sobre a relação entre nosso "corpo&mente e algo mais", sobre como estar em um corpo nos oferece a possibilidade de experimentar a vida.

YS II - 4
avidya ksetram uttaresam prasupta tanu vicchnna udaranam

A compreensão errônea é a fonte de todos os demais obstáculos (medo, egocentrismo, apego, aversão sem motivos).
Eles não precisam aparecer simultaneamente, e seu impacto varia. Às vezes, são obscuros e quase invisíveis, outras vezes estão expostos e dominantes.

Yamas & Nyamas

Esse capítulo é um apoio a nossa vivência no yoga, do yoga na nossa vida e nos nossos relacionamentos. Os sutras desse capítulo trabalham mudando a forma como nos sentimos e proporcionam um estado de equilíbrio a partir do qual podemos agir em nossa vida.

Destaca a importância do comportamento ético e da integridade em nossos relacionamentos com os outros e com a gente mesmo. A ética e a integridade são o trabalho fundamental necessário que requer nossa atenção antes e durante o trabalho em nossos corpos, respiração e sentidos.

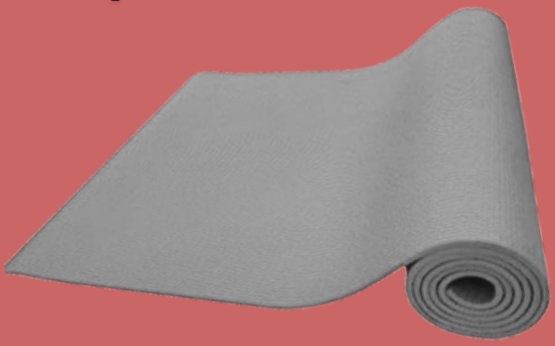
A prática formal, o laboratório

Por fim, Patañjali afirma que aprender a diferenciar esse "algo mais" e a matéria é o objetivo do Yoga.
Que é importante observar que é um processo que foi projetado para acontecer no decorrer da vida cotidiana e nos relacionamemtos. Isso resulta em uma consciência expandida dos padrões e no aprendizado de como mudar o que incomoda de maneira eficaz.
Ele fornece instruções específicas para diferentes práticas de Yoga, incluindo movimentos físicos (asanas), respiração (pranayamas) e a meditação.

YS II - 29
yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhayah astau angani

As oito etapas do Yoga são:

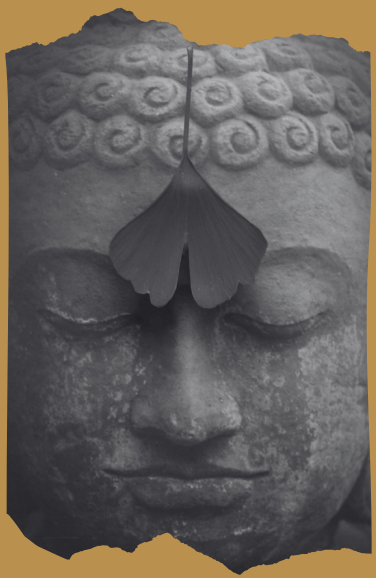
- As sugestões de comportamento sociais e as observações pessoais, o comportamento conosco (Yama&Niyama);
- Disciplina física, asanas
- Maestria na respiração, pranayamas
- Disciplina dos sentidos, pratyahara
- Concentração e foco - Dharana
- Meditação - Dhyana
- Completa compreensão - Samadhi



Vibhuti padah

o terceiro capítulo

sobre os
desenvolvimentos no Yoga



Como e por onde

Patañjali apresenta o Yoga como um processo de duas etapas. O primeiro passo, que é o conteúdo dos Capítulos I e II. Onde o praticante entende a importância de aprender a desenvolver equanimidade e foco mental estável.

O segundo passo, é o conteúdo do Capítulo III, aprender como utilizar o poder dessa atenção estável para cuidar a si mesmo, especialmente da mente.
Assim desenvolver os potenciais não realizados entendidos durante o processo de Yoga.
É essencialmente um mapa para o processo de autoconhecimento e atualização das incríveis possibilidades para e dentro de cada um de nós.

As mudanças nos padrões de coportamento

Esse capítulo descreve como entender as mudanças reais pelas quais a mente e corpo passam. Mudanças previsíveis com base na própria natureza, nas experiências pelas quais passamos e no tempo ou estágios dessas experiências.
Para isso a compreensão dos capítulos anteriores precisa estar estabelecida.
O capítulo III é chamado de Vibhuti padah, que significa literalmente o capítulo sobre as capacidades extraordinárias (Vibhuti) porque os resultados descritos pela meditação em cada foco proposto são frequentemente extraordinários, por exemplo, invisibilidade, levitação, a capacidade de se mover em qualquer lugar no espaço, etc.

A própria natureza

No entanto, esses resultados e os insights que surgem deles são aplicados de forma mais útil em nossa vida diária quando são entendidos metaforicamente do que quando entendidos literalmente.

Em outras palavras, não se deixe enganar e iludir pela natureza extraordinária do que é descrito. Em vez disso, veja através deles e entenda o que eles significam para a vida diária!

YS - III.1
desa bandhah cittasya dharana

A mente atingiu a habilidade de ser direcionada (dharana) quando o direcionamento a um objeto escolhido se torna possível, apesar dos numerosos objetos potencialmente ao alcance do indivíduo.

Livre das distrações

Primeiro ele lista diferentes lugares para meditar e os efeitos disso. Diz que o primeiro passo dado, nos capítulos anteriores, nos ajuda a identificar nossos padrões, como mudá-los e a ordem na qual novas capacidades devem ser desenvolvidas. Depois revisita vários dos mesmos locais no corpo e na mente, mas o resultado são transformações mais profundas e sutis. Essencialmente, essas transformações mais profundas são um despertar espiritual relacionado a como percebemos e de onde as ações, palavras, pensamentos etc. surgem em resposta ao que vamos percebendo de nós mesmos.

Kaivalya padah

o quarto capítulo

sobre

a autonomia

O último capítulo

Então Patañjali, muda o foco. Passa de explicar como trilhar o caminho do Yoga, ou de como passar pelo processo de autotransformação, para explicar os instrumentos implícitos a esses processos e porque alguns são bem-sucedidos, e outros nem tanto. Apresenta os princípios centrais sobre a natureza da realidade humana e a relação entre espírito e mente.
Por fim descreve os estágios finais da liberação, por que ela acontece e quais são os obstáculos.

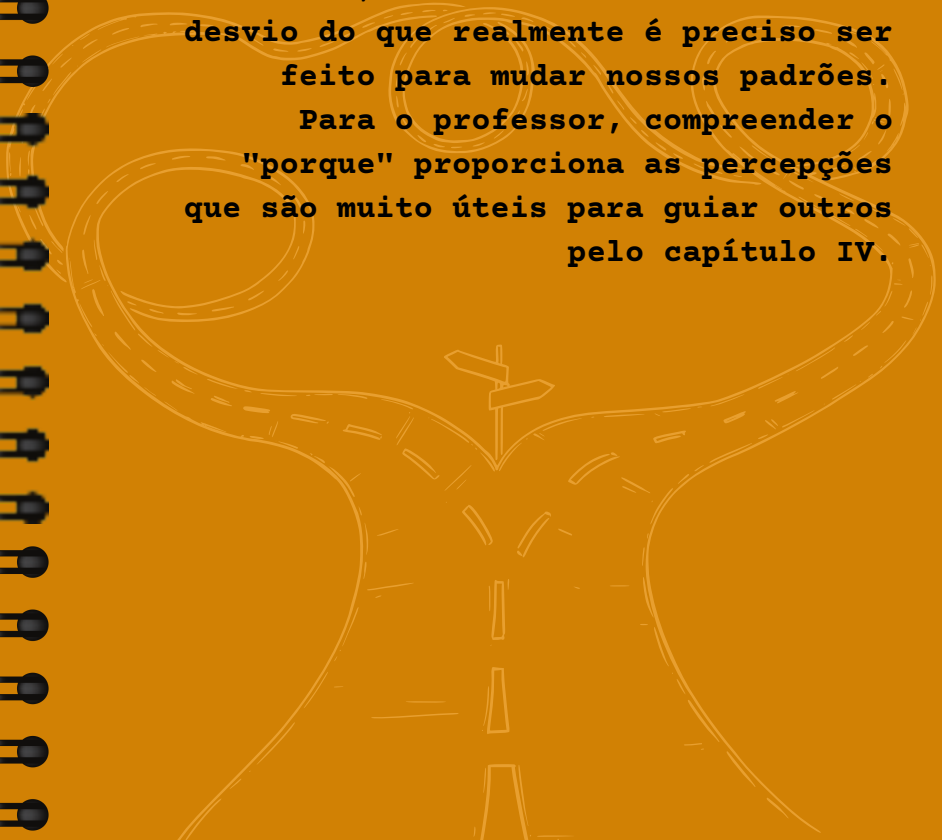
Os desvios
Os obstáculos

Tudo o que ele aponta nos sutras finais é interessante e informativo, mas são derivados da prática e não essenciais para a prática.

Este capítulo final é útil para o professor, e não fundamentalmente para o aluno.

O que é um alerta de que a pergunta "Por quê?" é incrivelmente interessante para refletir, mas também muitas vezes um desvio do que realmente é preciso ser feito para mudar nossos padrões.

Para o professor, compreender o "porque" proporciona as percepções que são muito úteis para guiar outros pelo capítulo IV.

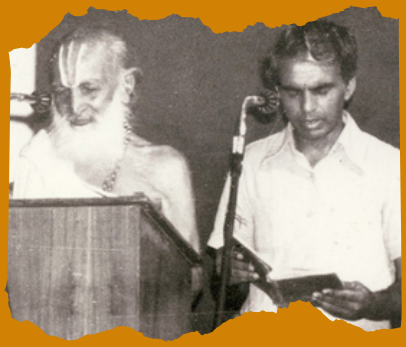


YS IV - 31
tada sarvavaranamalapetasya jnanasya anantyat jneyamalpam

Quando a mente se libertou das "nuvens" que impedem a percepção, tudo é conhecido, não há mais a ser conhecido.

Aplicando na vida

Mantendo a lembrança viva de que o objetivo final do Yoga não é a separação ou o afastamento do mundo, mas aprender uma nova forma de estar nele.
O caminho vai se abrindo ao estudar e compreender cada sutra e como cada um pode ser aplicado na vida.
E, não é um conteúdo que é simplesmente aprendido, mas que torna-se parte da rotina e influencia quem somos e como agimos.
Cada vez que se lê o texto, somos pessoas ligeiramente diferentes interagindo com coisas diferentes que estão acontecendo na vida - e o mesmo acontece com o professor.



Para uma vida toda

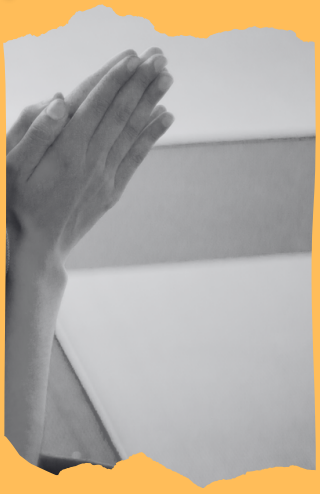
A leitura dos sutras fornece novos insights cada vez que revisto e estudado. É verdadeiramente uma aprendizagem para uma vida toda. E, isso é verdade para qualquer um que busque esse caminho, o Prof. Desikachar sempre disse que estudou os Yoga sutras do começo ao fim com seu professor e pai, Sri Krishnamacharya, muitas vezes, e em muitos momentos diferentes!

Yoga incorporado as próprias ações.

O capítulo IV é chamado de kaivalya padah, pois fala sobre a independência ou a liberdade (kaivalya) resultante da influência direta da mente pela consciência, sobre as características de tal mente mas, com a ressalva de que o praticante ainda pode cair nos mesmos erros, falhas e condicionamentos.
Ele alerta que é recomendado continuar praticando kria Yoga descrito no Capítulo II até que todas as ações dos klesas tenham se pacificado.
O convite é para estudar os Yoga sutras com o professor, mas acima de tudo,

viver o ensinamento.

Um aprendizado para a vida.



Os textos do Yoga sutra não são ensinamentos simplesmente, mas algo que pode fazer parte de quem somos e influenciar positivamente a maneira como nos relacionamos com os outros e com o mundo.

É um estudo que requer comprometimento, dedicação e paciência para integrar totalmente as lições a vida diária.
A maior garantia é que é um estudo extremamente gratificante e transformador, e por isso, na Escola de Yoga Vô Generoso ofereço os estudos do Yoga sutra, pois acredito que é no contato regular e por um longo período de tempo, que o texto pode ser experenciado e incorporado ao dia a dia do aluno!

As confusões

A leitura do texto por conta própria ou buscar por traduções diferentes e tentar comparar e contrastar as traduções de cada sutra não é recomendado em diversas fontes e em fontes distintas, pois só vai causar confusão!

Os Yoga sutras foram compostos há mais de 1.700 anos em um estilo extremamente conciso, são 195 frases, e cada uma delas deve ser aplicada a diferentes situações de maneiras diferentes.

O significado de uma palavra pode mudar dependendo da situação a que é aplicada.

Yoga é relacionamento

Isso torna o estudo dos Yoga sutras com alguém que possa traduzir os significados para a vida cotidiana uma experiência potencialmente rica.

Então estudar com um professor que conheça o Yoga sutra é a maneira mais recomendada e eficaz de mergulhar nas suas lições.

Agradecimentos

Meu sincero agradecimento aos mestres que mantém esse conhecimento preservado até hoje.

Meu sincero agradecimento aos professores Maria Nazaré Cavalcante e Jorge Knak com quem iniciei minha jornada.

Ao professor Ricardo Prates com quem continuo os meus estudos, o mentor na minha jornada presente.

Dedicatória

Ao meu avô Generoso que me apresentou muitas coisas ao longo da minha trajetória, entre elas,

o Yoga.

o yoga preservado por

Krishnamacharya

Obrigada pelo interesse
neste texto tão
fundamental
sobre Yoga e por incluir
a Escola de Yoga
Vô Generoso
em sua jornada de
aprofundamento.

Vô GENEROSO
ESCOLA DE YOGA

@generosoyogaterapias

www.escoladeyogavogeneroso.com