



Este texto está disponível no site *Shri Yoga Devi*, <http://www.yogadevi.org/>

# PATAÑJALI YOGA-SŪTRA [O FIO DA CONJUNÇÃO]

## I – A UNIÃO PRATAMAḤ SAMĀDHI-PĀDAḤ

1. Agora, a instrução da conjunção [YOGA].  
ATHA YOGA-ANUSĀSANAM
2. YOGA é a restrição [NIRODHA] das atividades [VR̥TTI] da mente [CITTA].  
YOGAŚ-CITTA-VR̥TTI-NIRODHAḤ
3. Então o observador se estabelece em sua forma própria [SVA-RUPA].  
TADĀ DRAṢṬUḤ SVA-RŪPE-AVASTHĀNAM
4. Em caso contrário, ele considera as atividades como sua forma.  
VR̥TTI SĀRŪPYAM ITARATRA
5. Há cinco tipos de atividades [VR̥TTI], agradáveis ou desagradáveis:  
VR̥TTAYAḤ PAÑCATAYYAḤ KLIṢṬĀ-AKLIṢṬĀḤ
6. Conhecimento, engano, imaginação, sono, recordação.  
PRAMĀNA-VIPARYAYA-VIKALPA-NIDRĀ-SMṚTAYAḤ
7. O conhecimento inclui: percepções, inferências, testemunho [ou: tradição].  
PRATYAKṢA-ANUMĀNA-ĀGAMĀḤ PRAMĀṆĀNI
8. O engano é uma concepção falsa que se estabelece contrariamente à natureza [do seu objeto].  
VIPARYAYO MITHYĀ-JÑĀNAM ATADRŪPA-PRATIṢṬHAM
9. A imaginação é uma concepção trazida por palavras mas vazia de substância.  
ŚABDA-JÑĀNA-ANUPĀTĪ VASTU-ŚŪNYO VIKALPĀḤ
10. O sono [NIDRĀ] é uma atividade [VR̥TTI] na qual não há conteúdo.

ABHĀVA-PRATYAYA-ĀLABANĀ VṚTTIR NIDRĀ

11. Recordação é a manutenção da experiência passada.  
ANUBHŪTA-VIṢAYA-ASAMPRA MOṢAḤ SMṚTIḤ

12. A restrição [NIRODHA] delas vem pelo esforço [ABHYĀSA] e pela ausência de paixão [VAIRĀGYAM].

ABHYĀSA-VAIRĀGYĀBHYĀM TAN-NIRODHAḤ

13. O esforço é a dedicação no sentido da estabilidade.

TATRA STHITĀU YATNO-ABHYĀSAḤ

14. Ela se torna segura através da dedicação intensa, duradoura e contínua.

SA TU DĪRGHA-KĀLA-NAIRANTARYA-SATKĀRA-ĀSEVITAḤ DRḌHA-BHŪMĪḤ

15. A ausência de paixão [VAIRĀGYAM] é a certeza de estar livre do desejo de qualquer objeto, visto ou ouvido.

DRṢṬA-ĀNUŚRAVIKA VIṢAYA-VITṚṢṆASYA VAŚĪKĀRA SAṂJÑĀ VĀIRĀGYAM

16. Seu nível mais elevado é quando a visão da Pessoa [PURUṢA] elimina o desejo dos poderes [GUṆA].

TAT PARAṂ PURUṢA-KHYĀTER GUṆA-VĀITṚṢṆYAM

17. Naquele que é cognitivo [SAMPRAJÑĀTA] ele adquire a natureza [RŪPA] do raciocínio [VITARKA], da dúvida [VICĀRA], da felicidade [ĀNANDA], do sentido do “eu” [ĀSMITĀ].

VITARKA-VICĀRA-ĀNANDA-ĀSMITĀ-RŪPA-ANUGAMĀT SAMPRAJÑĀTAḤ

18. No outro caso, ocorrem apenas os resíduos do passado [SAMSKĀRA]; surge pelo esforço de interrupção.

VIRĀMA-PRATYAYA-ABHYĀSA-PŪRVAḤ SAMSKĀRA-ŚEṢO'NYAḤ

19. Isso é atingido pelos sem corpo [VIDEHA] ou que se dissolveram na natureza [PRAKṚTI-LAYA].

BHAVA-PRATYAYO VIDEHA-PRAKṚTI-LAYĀNĀM

20. Isso também é obtido pela fé, pela força, pela recordação [ou tradição], pela União [SAMĀDHI] e pela sabedoria [PRAJÑĀ].

ŚRADDHĀ-VIRYĀ-SMṚTI-SAMĀDHI-PRAJÑĀ-PŪRVAKA ITAREṢĀM

21. Está próximo para aquele que tem um impulso intenso.

TĪVRA-SAMVEGĀNĀM ĀSANNAḤ

22. Seu tipo é determinado por ele [o impulso] ser fraco, médio ou forte.

MṚDHU-MADHYA-ADHIMĀTRATVĀT TATO'PI VIŚEṢAḤ

23. E também pela introjeção [PRANIDHĀNA] de ĪŚVĀRA.

ĪŚVĀRA-PRANIDHĀNAD VĀ

24. ĪŚVĀRA é uma Pessoa [PURUṢA] individual que não é atingido pelas fontes de perturbação [KLEŚA], pelas ações [KARMA] e suas conseqüências e pelos depósitos [ĀŚAYA].

KLEŚA-KARMA-VIPĀKA-ĀŚAYĀIḤ APARĀMRṢTAḤ PURUṢA-VIŚEṢA ĪŚVARAḤ

25. Nele está a perfeição da semente [BĪJA] de toda a sabedoria.  
TATRA NIRATIŚAYAM SARVAJÑA-BĪJAM
26. Foi também o mestre [GURU] dos antigos, pois o tempo não o limita.  
SA PŪRVEŚĀM API GURUḤ KĀLENA-ANAVACCHEDĀT
27. Ele é chamado pela sílaba sagrada [PRANAVA].  
TASYA VĀCAKAḤ PRANAVAḤ
28. Ela deve ser repetida com a compreensão do seu significado.  
TAJ-JAPAS TAD-ARTHA-BHĀVANAM
29. Daí vem a iluminação do conhecimento individual, e a remoção dos obstáculos [ANTĀRĀYA].  
TATAḤ PRATYAK-CETANĀ-ADHIGAMO'PI ANTĀRĀYĀ-BHĀVAŚ CA
30. Os obstáculos são essas distrações da mente: doenças, desânimo, indecisão, irregularidade, interesse pelo mundo, visão errônea, desvio da meta e instabilidade.  
VYĀDHI-STYĀNA-SAMŚAYA-PRAMĀDA-ĀLASYA-AVIRATI-BHRĀNTI-DARŚANA  
ALABDHA-BHŪMIKATVA ANAVASTHI TATVANI CITTA-VIKṢEPĀ TE'-NTARĀYĀḤ
31. São acompanhados por sofrimento, nervosismo, tremor dos membros, irregularidade da inspiração e da expiração.  
DUḤKHA-DĀURMANASYA ANGA MEJAYATVA ŚVĀSA-PRAŚVĀSA VIKṢEPA-  
SAHABHUVĀḤ
32. Para removê-los, é preciso dedicar-se ao princípio único [EKA-TATTVA].  
TAT-PRATIṢEDHA-ARTHAM EKA-TATTVA ABHYĀSAḤ
33. A mente [CITTA] se estabiliza pela disposição a ser amigo dos alegres, piedoso para com os sofredores, alegre com os virtuosos [PUNYA] e indiferente em relação aos maus [APUNYA].  
MĀITRĪ-KARUNĀ-MUDITĀ-UPEKṢĀNĀM SUKHA-DUḤKHA-PUNYA-APUNYA  
VIŚAYĀNĀM BHĀVANĀTĀŚ CITTA-PRASĀDANAM
34. Ou pela expulsão e retenção do alento vital [PRĀNA].  
PRACCHARDANA-VIDHĀRAṆĀBHYĀM VĀ PRĀṆASYA
35. Ou quando uma atividade [VṚTTI] se concentra em um objeto e estabiliza a mente [MAṆAS].  
VIŚAYAVATĪ VĀ PRAVṚTTIR UTPANNĀ MAṆASAḤ STHITI-NIBANDHANĪ
36. Ou pelo estado da luz que ultrapassa o sofrimento.  
VIŚOKĀ VĀ JYOTIṢMATĪ
37. Ou pensando [CITTAM] nos que estão libertos da paixão [RĀGA].  
VĪTA-RĀGA-VIŚAYAM VĀ CITTAM
38. Ou pelo conhecimento obtido dos sonos e dos sonhos.  
SVAPNA-NIDRĀ-JÑANA-ĀLAMBANAM-VĀ
39. Ou meditando [DHYĀNA] sobre algo que o interesse.  
JATHĀ ABHIMATA-DHYĀNĀD VĀ
40. Assim ele domina desde a menor partícula até o maior princípio.

PARAMĀNU-PARAMA-MAHATTVA-ANTAḤ ASYA VAŚĪKĀRAḤ

41. Quando as atividades [VṚTTI] foram controladas, resulta o encontro [SAMĀPATTI]: a mente [MAṆAS] transmite como um cristal puro a natureza daquele que percebe [GRAHĪTR], do ato de perceber [GRAHAṆA] e daquilo que é percebido [GRĀHYA].

KṢĪṆA-VṚTTEḤ ABHIJĀTASYA-IVA-MANEḤ GRAHĪTR-GRAHAṆA-GRĀHYEṢU  
TATSTHA-TADĀÑJANATĀ SAMĀPATTIḤ

42. O encontro [SAMĀPATTI] é acompanhado pelo raciocínio [SAVITARKĀ] quando ele se baseia nas palavras, nos significados, nos conhecimentos e suas relações.

TATRA ŚABDA-ARTHA-JÑĀNA-VIKALPAIḤ SAMKĪRNĀ SAVITARKĀ SAMĀPATTIḤ

43. Ele está além do raciocínio [NIRVITARKĀ] quando a memória se purificou e [a mente] brilha como a própria natureza vazia do objeto.

SMṚTI-PARIŚUDDHĀU SVARŪPA-ŚŪNYĀ-IVA-ARTHAMĀTRA-  
NIRBHĀSĀ-NIRVITARKĀ

44. Existem ainda os [encontros] reflexivo [SAVICĀRA] e não-reflexivo [NIRVICĀRA], refletindo a matéria sutil [SŪKṢMA].

ETAYĀIVA SAVICĀRĀ NIRVICĀRĀ CA SŪKṢMA-VIṢAYĀ VYĀKHYĀTĀ

45. Quando o sutil é ultrapassado, atinge-se aquilo que não tem sinais distintivos [A-LĪṄGA].

SŪKṢMA-VIṢAYATVAM CA ALĪṄGA-PARYAVASĀNAM

46. Estes são as Uniões [SAMĀDHI] com semente [SABĪJA].

TĀ EVA SABĪJAḤ SAMĀDHIḤ

47. Pelo não-reflexivo [NIRVICĀRA] atinge-se o Eu Supremo [ADHYĀTMA].

NIRVICĀRA-VAIŚĀRADYE-ADHYĀTMA-PRASĀDAḤ

48. Nesse estado, o conhecimento traz a verdade.

ṚTAMBHARĀ TATRA PRAJÑĀ

49. Obtêm-se conhecimentos determinados, diferentes daquilo que foi recebido [ŚRUTA] ou inferido.

ŚRUTA-ANUMĀNA-PRAJÑĀBHYĀM ANYA-VIṢAYĀ VIŚEṢA-ARTHATVĀT

50. Os resíduos desse estado dominam os resíduos do passado [SAṢSKĀRA].

TAJ-JAḤ SAṢSKĀRO'NYA-SAṢSKĀRA-PRATIBANDHĪ

51. Quando mesmo isso foi restringido, resulta a restrição total [SARVA-NIRODHA], e a União sem semente [NĪRBĪJA SAMĀDHI].

TASYA-API NIRODHE SARVA-NIRODHĀN NĪRBĪJAḤ SAMĀDHIḤ

*ITI PATAÑJALI-VIRACITE YOGA-SŪTRE PRATHAMAḤ SAMĀDHI-PĀDAḤ*

## II – A PROCURA DVITĪYAḤ SĀDHANA-PĀDAḤ

1. O YOGA ativo [KRIYĀ-YOGA] inclui o ascetismo [TAPAS], o estudo próprio [SVADHYĀYA] e a introjeção de ÍSVARA [ÍSVARA-PRANIDHĀNA].  
TAPAḤ-SVADHYĀYA-ÍSVARA-PRANIDHĀNĀNI KRIYĀ-YOGAḤ
2. Tem a finalidade de reduzir as fontes de perturbações [KLEŚA] e de facilitar a União [SAMĀDHI].  
SAMĀDHI-BHĀVANĀ-ARTHAŚ KLEŚA-TANŪKARAṆA-ARTHA CA
3. As perturbações [KLEŚA] são cinco: ignorância [AVIDYĀ], individualismo [ASMITĀ], paixão [RĀGA], aversão [DVEṢA], apego [ABHINIVEŚA].  
AVIDYĀ-ASMITĀ-RĀGA-DVEṢA-ABHINIVEŚĀḤ PAÑCA KLEŚAḤ
4. A ignorância é o campo de onde brotam todas as outras, sejam elas latentes ou vivas, bloqueadas ou vigorosas.  
AVIDYĀ KṢETRAM UTTAREṢAṆ PRASUPTA-TANU-VICCHINA-UDĀRĀṆĀM
5. A ignorância é confundir o eterno e o impermanente, o puro e o impuro, o agradável e o desagradável, o Eu e o não-Eu.  
ANITYA-AŚUCI-DUḤKHA-ANATMASU NITYA-ŚUCI-SUKHA-ĀTMA-KHYĀTIR AVIDYĀ
6. O individualismo [ASMITĀ] é a identificação entre aquele que observa [DR̥K] e o poder da visão [DARŚANA].  
DR̥G-DARŚANA-ŚAKTYOR EKA-ĀTMATĀ-EVA-ASMITĀ
7. A paixão [RĀGA] se baseia no aprisionamento ao prazer.  
SUKHA-ANUŚAYĪ RĀGAḤ
8. A aversão [DVEṢA] se baseia na fuga à dor.  
DUḤKHA-ANUŚAYĪ DVEṢAḤ
9. O apego [ABHINIVEŚA] se baseia no desejo de viver, que flui por si mesmo e que está enraizado mesmo nas pessoas instruídas.  
SVARASAVĀHĪ VIDUṢO'PI TATHĀ RŪDHO'BHINIVEŚAḤ
10. Quando sutis [SŪKṢMĀ], [as perturbações] podem ser superadas pelo movimento oposto [PRATIPRASAVA].  
TE PRATIPRASAVA-HEYĀḤ SŪKṢMĀḤ
11. As ativas podem ser superadas pela meditação.  
DHYĀNA-HEYĀS TAD-VṚTTAYAḤ
12. A raiz do KARMA está nessas perturbações [KLEŚA] e produz nascimentos visíveis e invisíveis.  
KLEŚA-MŪLAḤ KARMA-ĀŚAYO DR̥ṢṬA-ADR̥ṢṬA-JANMA VEDANĪYAḤ
13. Enquanto existir essa raiz, haverá desfrute de nascimentos, vidas, experiências.  
SATI MŪLE TAD VIPĀKO JĀTY-ĀYUR-BHOGĀḤ

14. Isso resulta em alegria ou dor, conforme causado por virtude [PUNYA] ou demérito [APUNYA].

TE HLĀDA-PARITĀPA PHALĀH PUNYA-APUNYA-HETUTVĀT

15. Para aquele que distingue, tudo é apenas sofrimento [DUḤKHAM EVA SARVAM], pois as transformações dos GUṆAs produzem sofrimentos, resíduos e mudanças.

PARIṆĀMA-TĀPA-SAMSKĀRA-DUḤKHAH GUṆA-VṚTTI-VIRODHĀC CA DUḤKHAM  
EVA SARVAM VIVEKINAH

16. O sofrimento futuro pode ser superado.

HEYAM DUḤKHAM ANĀGATAM

17. A causa do que deve ser evitado é a fusão [SAMYOGA] entre o observador [DRAṢṬR] e a visão [DṚŚYA].

DRAṢṬR-DṚŚYAYOḤ SAMYOGO HEYA-HETUḤ

18. A visão [DRAṢṬR] existe para ter vivência da luz [PRAKĀŚA], da atividade [KRIYĀ], da inércia [STHITI], dos objetos, dos órgãos, do Eu [ĀTMĀ].

PRAKĀŚA-KRIYĀ-STHITI-ŚĪLAM BHŪTA-INDRIYA-ĀTMAKA BHOGA-APAVARGA  
ARTHAM DṚŚYAM

19. Os GUṆAs apresentam-se determinados ou indeterminados, dotados de características e sem características.

VIŚEṢA-AVIŚEṢA LIṄGA-MĀTRA-ALINGĀNI GUṆA-PARVĀNI

20. Embora puro, o observador é tingido por aquilo que ele observa.

DRAṢṬA DṚŚIMĀTRAḤ ŚUDHO'PI PRATYAYA-ANUPĀŚYAḤ

21. O objetivo daquilo que é observado é apenas o benefício do Eu [ĀTMĀ].

TAD ARTHA EVA DṚŚYASYA-ĀTMĀ

22. Embora isso tenha cessado para aquele que atingiu a meta, não desaparece, pois é comum aos outros.

KṚTA-ARTHAM PRATI NAṢṬAM APY-ANAṢṬAM TAD-ANYA-SĀDHĀRAṆATVĀT

23. Ele próprio e o seu poder estão fundidos [SAMYOGA] para que se manifeste a natureza própria de cada um.

SVA-SVĀMI-ŚAKTYOḤ SVARŪPA-UPALABDHI-HETUḤ-SAMYOGAḤ

24. A causa disso é a ignorância.

TASYA HETUR AVIDYĀ

25. Sem isso, não há fusão [SAMYOGA], e o observador atinge a independência [KAIVALYA].

TAD ABHĀVĀT SAMYOGĀBHĀVO HĀNAM TAD-DṚŚEḤ KAIVALYAM

26. A distinção incessante rompe a ligação, e ele se separa.

VIVEKA-KHYĀTIR AVIPLAVĀ HĀNA-UPĀYAḤ

27. Então surge, no último estágio, o conhecimento de sete faces.

TASYA SAPTADHĀ PRĀNTA-BHŪMIḤ PRAJÑĀ

[1 – sabe-se do que fugir, ou seja, do sofrimento futuro; 2 – as causas do sofrimento e do aprisionamento foram cortadas; 3 – percebeu-se diretamente, por SAMĀDHI, esse rompimento; 4 – o conhecimento discriminativo foi cultivado; 5 – caiu a autoridade da mente inferior e estabeleceu-se o predomínio da mente superior, BUDDHI; 6 – os GUṆAs se equilibram; 7 – o Eu se isolou e ilumina-se a si próprio.]

28. Pela prática dos membros do YOGA [YOGĀNGA] elimina-se a impureza e obtém-se o brilho do conhecimento discriminativo.

YOGA-ĀNGA ANUṢṬHĀNĀD AŚUDDHI-KṢAYA JÑĀNA-DĪPTIR ĀVIVEKA-KHYĀTEḤ

29. Esses oito membros são: as abstenções [YAMA], as obrigações [NIYAMA], as posturas [ĀSANA], o controle da respiração [PRĀṆĀYĀMA], a inversão dos sentidos [PRATYĀHĀRA], a concentração [DHĀRAṆĀ], a meditação [DHYĀNA] e a União [SAMĀDHI].

YAMA-NIYAMA-ĀSANA-PRĀṆĀYĀMA-PRATYĀHĀRA-DHĀRAṆĀ-DHYĀNA-SAMĀDHAYO AṢṬĀV-ĀṄĀNI

30. As abstenções [YAMA] são: não ferir [AHIMŚĀ], ser verdadeiro [SATYA], não roubar [ASTEYA], não ser sensual [BRAHMACARYA], só ter o necessário [APARIGRAHA].

AHIMŚĀ-SATYA-ASTEYA-BRAHMACARYA-APARIGRAHĀ YAMĀḤ

31. Este é o grande voto [MAHĀVRATA], que se aplica a todos os seres, sem distinções de nascimento, lugar, tempo ou circunstâncias.

ETE JATI-DEŚĀ-KĀLA-SAMAYA-ANAVACCHINNĀḤ SĀRVA-BHAUMĀ MAHĀVRATAM

32. As obrigações [NIYAMA] são: a pureza [ŚĀUCA], o contentamento [SAMTOŚA], o ascetismo [TAPAḤ], o estudo próprio [SVĀDHYĀYA] e a introjeção [PRANIDHĀNA] de ÍŚVARA.

ŚĀUCA-SAMTOŚA-TAPAḤ-SVĀDHYĀYA-ÍŚVARA-PRANIDHĀNĀNI NIYAMĀḤ

33. Para repelir considerações erradas, reflita sobre os opostos.

VITARKĀ-BĀDHANE PRATIPAKṢA-BHĀVANAM

34. Considerar uma violência [HIMŚĀ], seja ela realizada, estimulada, concebida ou aprovada, seja proveniente da cobiça, cólera ou desejo, seja ela fraca, média ou forte, leva a sofrimento, ignorância e traz erros sem fim. Isso é refletir sobre os opostos.

VITARKA HIMŚĀDAYAḤ KRĪTA-KĀRITA-ANUMODITĀḤ LOBHA-KRODHA-MOHA-PŪRVAKĀḤ MR̥DU-MADHYA-ADHIMĀTRA DUḤKHA-AJÑĀNA-ANANTA-PHALĀḤ ITI PRATIPAKṢA-BHĀVANAM

35. Aquele que se estabeleceu na não-violência afasta toda a animosidade por sua presença.

AHIMŚĀ-PRATĪṢṬHĀYAM TAT-SAMNIDHĀU VAIRA-TYĀGAḤ

36. Quando a veracidade se estabelece, ele controla as ações e conseqüências.

SATYA-PRATĪṢṬHĀYĀM KRIYĀ-PHALA-ĀŚRAYATVAM

37. Quando o não-roubar está estabelecido, todas as riquezas se tornam acessíveis.

ASTEYA-PRATĪṢṬHĀYAM SARVA-RATNA-UPASTHĀNAM

38. Quando se estabelece a não-sensualidade, obtém-se a energia.

BRAHMA-CARYA-PRATĪṢṬHĀYĀM VĪRYA-LĀBHAḤ

39. Quando se estabelece só ter o necessário, surge a percepção das fontes de nascimento.

APARIGRAHA-STHAIRYE JANMA-KATHAMTĀ-SAMBODHAḤ

40. Pela pureza vem a proteção de seus próprios membros e o afastamento dos outros.  
ŚĀUCĀT SVA-ĀNGA-JUGUPSĀ PARĀIR ASAMŚARGAḤ
41. Por esta prática obtém-se também a pureza de SATTVA, contentamento da mente, atenção concentrada, domínio dos órgãos e a faculdade de observar o Eu [ĀTMA-DARŚANA].  
SATTVA-ŚUDDHI-SĀUMANASYA-EKĀGRYA-INDRIYA-JAYA-ĀTMA-DARŚANA  
YOGYATVĀNI CA
42. Pelo contentamento [SAMTOŚA] obtém-se a forma mais elevada de felicidade.  
SAMTOŚĀD ANUTTAMAḤ-SUKHA-LĀBHAḤ
43. Pelo ascetismo [TAPAS] obtém-se a eliminação da impureza e a perfeição [SIDDHI] do corpo e dos órgãos.  
KĀYA-INDRIYA SIDDHIḤ AŚUDDHI-KṢAYĀT TAPASAḤ
44. Pelo estudo próprio [SVĀDHYĀYA] surge a fusão [SAMPRAYOGA] com a divindade escolhida [IṢṬA-DEVATĀ].  
SVĀDHYĀYĀD IṢṬA-DEVATĀ SAMPRAYOGAḤ
45. A perfeição da União resulta da introjeção [PRANIDHĀNA] de ĪŚVARA.  
SAMĀDHI-SIDDHIḤ ĪŚVARA-PRANIDHĀNĀT
46. A postura [ĀSANA] deve ser estável e confortável.  
STHIRA-SUKHAM ĀSANAM
47. Pela renúncia a todo esforço e pelo encontro [SAMĀPATTI] com o infinito [ANANTA].  
PRAYATNA-ŚAITHILYA ANANTA-SAMĀPATTIBHYĀM
48. Assim a dualidade [DVANDVA] não produz dificuldades.  
TATO DVANDVA-ANABHIGHĀTAḤ
49. Depois, deve-se cortar a inspiração da expiração pelo controle do PRĀṆA.  
TASMIN SATI ŚVĀSA-PRAŚVĀSAYOR GATI VICCHEDAḤ PRĀṆĀYĀMAḤ
50. A atividade [VṚTTI] é controlada dentro e fora, determinada em relação ao lugar, ao tempo e ao número, alongada e sutil.  
BĀHYA-ABHYANTARA STAMBHA-VṚTTIḤ DEŚA-KĀLA-SAMKHYĀBHIḤ PARIDRṢṬO  
DĪRGHA-SŪKṢMAḤ
51. O quarto processo transcende o interior e o exterior.  
BĀHYA-ABHYANTARA VIŚAYA-ĀKṢEPĪ CATURTHAḤ
52. Daí vem o desaparecimento daquilo que recobre a luz.  
TATAḤ KṢĪYATE PRAKĀŚA-ĀVARAṆAM
53. A mente [MANAS] se unifica pela concentração [DHĀRAṆA].  
DHĀRAṆĀSU CA YOGYATĀ MANASAḤ
54. A inversão dos sentidos [PRATYĀHĀRA] é a separação da mente [CITTA] de seus objetos externos e a simulação dos órgãos pelo seu próprio poder.

SVAVIṢAYA-ASAMPRAYOGE CITTASYA SVARŪPA-ANUKĀRA IVA-INDRIYĀNAM  
PRATYĀHĀRAḤ

55. Disso resulta o controle total dos órgãos.

TATAḤ PARAMĀ VAŚYATĀ-INDRIYĀṆĀM

*ITI PATAÑJALI-VIRACITE YOGA-SŪTRE DVITĪYAḤ SĀDHANA-PĀDAḤ*

### III – AS MANIFESTAÇÕES TRTĪYAḤ VIBHŪTI-PĀDAḤ

1. A concentração [DHĀRAṆA] é prender a consciência [CITTA] em um lugar.  
DEŚA-BANDHAŚ-CITTASYA DHĀRAṆĀ
2. Quando ela se mantém em uma única direção [EKA-TĀNATĀ], chega-se à meditação [DHYĀNA].  
TATRA PRATYAYA-EKA-TĀNATĀ DHYĀNAM
3. A União [SAMĀDHI] é quando subsiste apenas o significado, e o vazio de sua natureza própria brilha por si.  
TAD EVA ARTHA-MĀTRA NIRBHĀSAM SVARŪPA-ŚŪNYAM IVA SAMĀDHIḤ
4. Os três unidos constituem o domínio [SAMŸYAMA]  
TRAYAM EKATRA SAMŸYAMAḤ
5. Disso brota a sabedoria [PRAJÑĀ] que transcende o mundo.  
TAJ-JAYĀT PRAJÑĀ-ĀLOKAḤ
6. Ela se estabelece gradativamente.  
TASYA BHŪMIŚŪ VINIYOGAḤ
7. Esses são três membros internos [ANTARAṄGAḤ] em relação aos anteriores.  
TRAYAM ANTARAṄGAḤ PŪRVEBHYAḤ
8. Mesmo esses são membros externos [BAHIRAṄGA] em relação ao sem semente.  
TAD API BAHIRAṄGAḤ NIRBĪJASYA
9. A restrição [NIRODHA] se torna mais elevada quando há um gradativo desaparecimento dos resíduos do passado [SAḤSKĀRA] e o surgimento de um hábito de restrição da mente.  
VYUTTHĀMA-NIRODHA-SAMSKĀRAYOR ABHIBHAVA-PRĀDUR-BHAVĀU NIRODHA-KṢAṆA CITTA-ANVAYO NIRODHA-PARIṆĀMAḤ
10. Então os resíduos do passado [SAḤSKĀRA] não impedem um fluxo harmonioso.  
TASYA PRAŚĀNTA-VĀHITĀ-SAMSKĀRĀT
11. A União [SAMĀDHI] se estabelece quando a dispersão diminui e a atenção [CITTA] se concentra em um ponto [EKĀGRATA] no significado total [SARVĀRTHA].  
SARVĀRTHATĀ-EKĀGRATAYOḤ KṢAYA-UDAYĀU CITTASYA SAMĀDHI-PARIṆĀMAḤ
12. A fixação da atenção em um ponto se estabelece quando a atitude é indiferente e imutável.  
TATAḤ PUNAḤ ŚANTODITĀU TULYA-PRATYAYĀU CITTASYA-EKĀGRATĀ-PARIṆĀMAḤ
13. As substâncias, as transformações, as propriedades dos objetos e dos órgãos podem ser experimentados de forma semelhante.  
ETENA BHŪTA-INDRIYEŚU DHARMA-LAKṢANA-AVASTHĀ PARIṆĀMĀ-VYĀKHYĀTĀḤ

14. E a substância da lei [DHARMA] latente, manifesta ou futura.  
ŚĀNTA-UDITA-AVYAPA-DEŚYA DHARMA-ANUPĀTĪ-DHARMĪ
15. A causa das transformações e diferenciações é a mudança por sucessão.  
KRAMA-ANYATVAṂ PARIṆĀMA-ANYATVE HETUḤ
16. Pelo domínio [SAMĀYAMA] sobre a tripla transformação obtém-se o conhecimento do passado e do futuro.  
PARIṆĀMA-TRAYA-SAMĀYAMĀT ATĪTA-ANĀGATA-JÑĀNAM
17. Há uma confusão de palavras, de objetivos e de significados pela sua superposição. Pelo domínio [SAMĀYAMA] sobre suas distinções, pode-se conhecer os sons de todas as criaturas.  
ŚABDA-ARTHA-PRATYAYĀNĀM ITARETARA-ADHYĀSĀT SAṂSKARAḤ TAT-  
PRAVIBHĀGA-SAMĀYAMĀT SARVA-BHŪTA-RUTA-JÑĀNAM
18. Pela percepção direta dos resíduos [SAṂSKĀRA] obtém-se o conhecimento de vidas anteriores.  
SAṂSKĀRA-SĀKṢĀT-KARAṆĀT PŪRVA-JĀTI-JÑĀNAM
19. Pelo interior, obtém-se o conhecimento da mente alheia.  
PRATYAYASYA PARA-CITTA-JÑĀNAM
20. Obtém-se um conhecimento direto, pelo interior dos objetos.  
NA CA TAT SĀLAMBANAM TASYA AVIṢAYĪBHŪTATVĀT
21. Praticando o domínio [SAMĀYAMA] sobre a forma do corpo, separa-se a luz dos olhos, e há suspensão de sua visibilidade para os outros.  
KĀYA-RŪPA-SAMĀYAMĀT TAD-GRĀHYA-ŚAKTI-STAMBHE CAKṢUḤ-PRAKĀŚA-  
ASAMPRAYOGE ANTARDHĀNAM
22. Pode-se também fazer desaparecer os sons.  
ETENA ŚABDĀDHYANTARDHĀNA MUKTAM \*\*\*
23. Praticando o domínio [SAMĀYAMA] sobre o KARMA ativo ou latente, vem o conhecimento da morte ou de seus presságios.  
SOPAKRAMAṂ NIRUPAKRAMAṂ CA KARMA TAT SAMĀYAMAT APARĀNTA-JÑĀNĀM  
ARIṢṬEBHYO VĀ
24. Sobre a amizade e das outras, obtém-se forças.  
MĀITRĪ-ĀDIṢU BALĀNI
25. Sobre os fortes, a força de um elefante e outras.  
BALEṢU HASTI-BALA-ĀDĪNI
26. Sobre a luz interna, o conhecimento do sutil, do oculto e do distante.  
PRAVṚTTY-ĀLOKA-NYĀSĀT SŪKṢMA-VYAVAHITA-VIPRAKṚṢṬA-JÑĀNAM
27. Praticando o domínio [SAMĀYAMA] sobre o Sol, o conhecimento dos mundos.  
BHUVANA-JÑĀNAM SŪRYE SAMĀYAMĀT
28. Sobre a Lua, o conhecimento das multidões de estrelas.  
CANDRE TĀRĀ-VYŪHA-JÑĀNAM

29. Sobre a estrela polar, o conhecimento de todos os seus movimentos.

DHRUVE TAD-GATI-JÑĀNAM

30. Sobre a roda do umbigo [NĀBHI-CAKRA], o conhecimento do corpo.

NĀBHI-CAKRE KĀYA-VYŪHA-JÑĀNAM

31. Sobre a garganta, a cessação da fome e da sede.

KANṬHA-KŪPE KṢUT-PIPĀSĀ-NIVṚTTIḤ

32. Sobre o tubo da tartaruga [KŪRMA-NĀDI], a firmeza.

KŪRMA-NĀDYĀṀ STHĀIRYAM

33. Sobre a luz da cabeça, a visão dos perfeitos [SIDDHA].

MŪRDHA-JYOTIṢI SIDDHA-DARŚANAM

34. Sobre a inteligência, tudo.

PRĀTIBHĀD VĀ SARVAM

35. Sobre o coração [HRDAYA], a compreensão da mente [CITTA].

HRDAYE CITTA-SAMVIT

36. Embora a Pessoa [PURUṢA] e a luz [SATTVA] não se misturem, a experiência é o resultado de sua reunião, pois existe para o seu benefício. Do domínio [SAMĀYAMA] sobre si próprio vem o conhecimento de PURUṢA.

SATTVA-PURUṢAYOR ATYANTA-ASAMKĪRṆAYOḤ PRATYAYA-AVIŚEṢO BHOGAḤ  
PARA-ARTHAT SVA-ARTHA-SAMĀYAMĀT PURUṢA-JÑĀNAM

37. Disso vêm uma inteligência, uma audição, um tato, uma visão, um olfato e um paladar superiores.

TATAḤ PRĀTIBHA-ŚRĀVAṆA VEDANĀ-ĀDARŚA-ĀSVĀDA-VĀRTĀ JĀYANTE

38. Esses poderes [SIDDHI] são prejudiciais à União [SAMĀDHI] em uma pessoa difusa.

TE SAMĀDHĀV UPASARGĀḤ VYUTTHĀNE SIDDHAYAḤ

39. Pode-se entrar no corpo de um outro quando há um afrouxamento das ligações e também o conhecimento da estrutura da mente [CITTA].

BANDHA-KĀRAṆA-ŚĀITHILYĀT PRACĀRA-SAMVEDANĀC CA CITTĀSYA PARA-  
ŚARĪRA-ĀVEŚAḤ

40. Pelo alento ascendente [UDĀNA] vem a libertação do contato com a água, da lama, dos espinhos e outros, e também o poder de levitação.

UDĀNA-JAYĀT JALA-PANĀKA-KANṬAKA-ĀDIṢU ASAṆGA UTKRĀNTIŚ CA

41. Pelo alento unificador [SAMĀNA], vem a proteção.

SAMĀNA JAYĀT JVALANAM

42. Praticando o domínio [SAMĀYAMA] sobre as ligações entre a audição e o éter [ĀKĀŚA] vem a audição divina.

ŚROTRA-ĀKĀŚAYOḤ SAMBANDHA SAMĀYAMĀT DIVYAṀ ŚROTRAM

43. Praticando o domínio [SAMĀYAMA] sobre as ligações entre o corpo e o espaço [ĀKĀŚA], e pela identificação com a leveza do algodão, vem o poder de se mover pelo espaço.  
KĀYA-ĀKĀŚAYOḤ SAMBANDHA-SAMĀYAMĀT LAGHU-TŪLA-SAMĀPATTEŚ CA  
ĀKĀŚA-GAMANAM

44. A atividade [VR̥TTI] externa sem pensamento é a grande saída do corpo [MAHĀ-VIDEHĀ]. Por ela, afasta-se aquilo que recobre a luz.  
BAHIR-AKALPITĀ VR̥TTIḤ MAHĀ-VIDEHĀ TATTAḤ PRAKĀŚA-ĀVARAṆA-KṢAYAḤ

45. Praticando o domínio [SAMĀYAMA] sobre os estados [da matéria], suas características, suas formas mais sutis, suas conexões e suas funções, vem o poder sobre os elementos.  
STHŪLA-SVARŪPA-SŪKṢMA-ANVAYA-ARTHAVATTVA SAMĀYAMĀT BHŪTA-JAYAḤ

46. Daí vem o poder de adquirir qualquer forma, grande ou pequena, e uma estrutura indestrutível.  
TATO'NIMĀDI PRĀDUR-BHĀVAḤ KĀYA-SAMPAT TAD DHARMA-ANABHIGHĀTĀŚ CA

47. A perfeição do corpo é: beleza, graciosidade, força e resistência como a de um diamante.  
RŪPA-LĀVAṆYA-BALA-VAJRA-SAMHANA-NATVĀNI KĀYA-SAMPAT

48. O controle dos órgãos vem pelo domínio [SAMĀYAMA] sobre suas funções, suas características, sua individualidade, suas conexões e finalidades.  
GRAHAṆA-SVARUPA-ASMITĀ-ANVAYA-ARTHAVATTVA SAMĀYAMĀT INDRIYA-JAYAḤ

49. Daí vêm a rapidez da mente, a faculdade de sentir sem órgãos, e o controle das substâncias.  
TATO MANO-JAVITVAM VIKARAṆA-BHĀVAḤ PRADHĀNA-JAYAŚ CA

50. Aquele que captou a diferença entre SATTVA e PURUṢA, possui poder sobre todos os campos de existência, e um conhecimento de tudo.  
SATTVA-PURUṢA ANYATĀ-KHYĀTI-MĀTRASYA SARVA-BHĀVA-ADHI-  
ṢṬHĀTRTVAM SARVA-JÑATRTVAM CA

51. Renunciando mesmo a isso, a semente da escravidão é destruída e vem a libertação [KAIVALYA].  
TAD-VAIRĀGYĀD API DOṢA-BĪJA-KṢAYE KAIVALYAM

52. Se surgir um convite de seres espirituais, evite o orgulho e o apego, pois isso é uma conexão com o indesejável.  
STHĀNI-UPANIMANTRAṆE SAṄGA-SMAYA-AKARAṆAM PUNAR ANIṢṬA-  
PRASAṄGĀT

53. Do domínio [SAMĀYAMA] sobre os momentos e sua seqüência vem o conhecimento discriminativo.  
KṢAṆA-TAT-KRAMAYOḤ SAMĀYAMĀT VIVEKA-JAM JÑĀNAM

54. Daí provém a capacidade de distinguir entre duas coisas semelhantes, que não oferecem diferença de categoria, posição e características.  
JĀTI-LAKṢAṆA-DEŚAIR ANYATĀ-ANAVACCHEDĀT TULYAYOS TATAḤ PRATI-  
PATTIḤ

55. Esse conhecimento discriminativo liberta do tempo, do espaço, da sucessão.

TĀRAKAM SARVA VIṢAYAM SARVATHĀ-VIṢAYAM AKRAMAM CETI VIVEKA-JAM  
JÑĀNAM

56. Quando há igualdade de pureza entre SATTVA e PURUṢA, há libertação.  
SATTVA-PURUṢAYOḤ ŚUDDHI-SĀMYE KAIVALYAM ITI

*ITI PATAÑJALI-VIRACITE YOGA-SŪTRE TRṬĪYO VIBHŪTI-PĀDAḤ*

## IV – A LIBERTAÇÃO CATURTHAḤ KAIVALYA-PĀDAḤ

1. As perfeições [SIDDHI] são obtidas pelo nascimento, por plantas [OṢADHI], por MANTRA, pelo ascetismo [TAPAS] e pelo SAMĀDHI.

JANMA-OṢADHI-MANTRA-TAPAḤ-SAMĀDHI-JĀḤ SIDDHAYAḤ

2. A transformação em uma nova forma de vida é efetuada por um afluxo da natureza [PRAKṚTI].

JĀTY-ANTARA-PARIṆĀMAḤ PRAKṚTY-ĀPŪRĀT

3. A causa instrumental [NIMITTA] não dirige a natureza, mas dela provém a seleção de possibilidades, como faz o cultivador no campo.

NIMITTAM APRAYOJAKAM PRAKṚTĪNĀM VARAṆA-BHEDAS TU TATAḤ KṢETRIKA-VAT

4. A produção da mente [CITTA] vem de sua individualidade [ASMITĀ].

NIRMĀṆA-CITTĀNY ASMITĀ-MĀTRĀT

5. Uma mente única [CITTA-EKA] produz a variedade de atividades.

PRAVṚTTI-BHEDE PRAYOJAKAM CITTAM-EKAM ANEKEṢĀM

6. Aquilo que se origina da meditação [DHYĀNA] não deixa traços.

TATRA-DHYĀNA-JAM ANĀŚAYAM

7. O KARMA de um yogue não é nem branco nem negro [AŚUKLA-AKṚṢṆA]. O dos outros é de três tipos.

KARMA-AŚUKLA-AKṚṢṆAM YOGINAS TRIVIDHAM ITAREṢĀM

8. Daí surgem as manifestações produzidas pelas tendências [VĀSANĀ] acumuladas no passado.

TATAS TAD-VIPĀKA-ANUGUṆĀNĀM EVA ABHIVYAKTIR VĀSANĀNĀM

9. Os resíduos [SAMSKĀRA], como a memória, não se apagam, mesmo quando bloqueados pelo nascimento, pelo lugar e pelo tempo.

JĀTI-DEŚA-KĀLA-VYAVAHITĀNĀM APY ĀNANTARYAM SMṚTI-SAMSKĀRAYOR  
EKA-RŪPATVĀT

10. Eles não possuem início, pois o desejo de viver é primordial.

TĀSĀM ANĀDITVAḤ CA ĀŚIṢO NITYATVĀT

11. Eles desaparecem quando se eliminam as relações entre causa e efeito, substância e fenômeno.

HETU-PHALA-ĀŚRAYA-ĀLAMBANAIḤ SAMGRHĪTATVĀT EṢĀM ABHĀVE TADĀBHĀ-VAḤ

12. O passado e o futuro existem em suas formas próprias, pela distinção entre os caminhos dos deveres [DHARMA].

ATĪTA-ANĀGATĀNAḤ SVARŪPATO'STY ADHVA-BHEDĀT DHARMĀNĀM

13. São manifestos ou sutis, e possuem a essência dos GUṆAs.

TE VYAKTA-SŪKṢMĀḤ GUṆA-ĀTMĀNAḤ

14. Embora os princípios [TATTVA] sejam vários, há uma unidade na transformação.

## PARIṆĀMA-EKATVĀD VASTU-TATTVAM

15. Embora o objeto seja único, diferentes mentes o percebem de modos diversos.  
VASTU-SĀMYE CITTA-BHEDĀT TAYOR VIBHAKTAḤ PANTHĀḤ

16. Se um objeto dependesse apenas de uma mente e não fosse conhecido por ela, como ele poderia existir?

NA CA EKA-CITTA-TANTRAM VASTU TAD APRAMĀṆAKAM TADĀ KIM SYĀT

17. Um objeto pode ser conhecido ou desconhecido pela mente [CITTA], dependendo de ser colorida por ele.

TAD-UPARĀGA-APEKṢATVĀT CITTASYA VASTU JÑĀTA-AJÑĀTAM

18. As atividades da mente [CITTA-VṚTTI] são conhecidas pelo seu senhor, o PURUṢA, que é imutável.

SADĀ JÑĀTĀŚ CITTA-VṚTTAYAS TAD-PRABHOḤ PURUṢASYA-APARIṆĀMI-TVĀT

19. Ela não brilha por si mesma, porque tem a natureza do que é visto.

NA TAT SVA-ĀBHĀSAM DRṢYATVĀT

20. Ela não pode conhecer ao mesmo tempo a si mesma e a um outro.

EKA-SAMAYE CA UBHAYA ANAVADHĀRAṆAM

21. Se a mente [CITTA] pudesse se contemplar, haveria uma consciência [BUDDHI] da consciência, e haveria uma confusão das lembranças.

CITTA-ANTARA DRṢYE BUDDHI BUDDHER ATIPRASANĠGAḤ SMṚTI-SAMKARĀŚ CA

22. Há uma consciência de si [SVA-BUDDHI] quando a mente [CITTA] não passa de um lugar para outro.

CITER APRATISAMKRA-MĀYĀḤ TAD ĀKĀRA-ĀPATTĀU-SVA-BUDDHI-SAMVEDANAM

23. A mente [CITTA] reflete aquele que vê e aquilo que é visto, e atinge tudo.

DRAṢṬṚ-DRṢYOḤ UPARAKTAM CITTAM SARVĀRTHAM

24. Embora a mente [CITTA] tenha inúmeras tendências [VĀSANĀ], ela existe para o proveito de um outro ao qual está unida.

TAD ASAMKHYEYA-VĀSANĀBHIŚ CITTAM API PARĀRTHAM SAMHATYA-KĀRITVĀT

25. Aquele que percebe a diferença cessa o desenvolvimento de suas transformações.

VIŚEṢA-DARŚINA ĀTMA-BHĀVA-BHĀVANĀ VINIVṚTTIḤ

26. Conhecendo a discriminação, a mente [CITTA] se orienta em direção à sua independência [KAIVALYA].

TADĀ VIVEKA-NIMNAM KAIVALYA-PRAG-BHĀRAM CITTAM

27. Nos seus intervalos, ainda aparecem outros conteúdos, devido aos resíduos [SAMSKĀRA].

TAC-CHIDREṢU PRATYAYA-ANTARĀṆI SAMSKĀREBHYAḤ

28. A sua eliminação foi descrita com a das outras perturbações [KLEŚA].

HĀNAM EṢĀM KLEŚA-VAD UKTAM

29. Para aquele que discerne tudo e não é mais perturbado por nenhum interesse, resta o SAMĀDHI da nuvem do dever [DHARMA-MEGHA].

PRASAṂKHYĀNE'PI AKUSĪDASYA SARVATHĀ VIVEKA-KHYĀTER DHARMA-MEGHAḤ SAMĀDHIḤ

30. Para ele, as fontes de perturbação [KLEŚA] e o KARMA não agem mais.

TATAḤ KLEŚA-KARMA-NIVṚTTIḤ

31. Para aquele que se libertou de todas as impurezas e obstáculos, aquilo que pode ser conhecido se torna insignificante diante do conhecimento infinito.

TADĀ SARVA-ĀVARANA-MALA-APETASYA JÑĀNASYA-ĀNANTYĀT JÑEYAM ALPAM

32. E assim terminam as transformações dos GUṆAs, que realizaram seu propósito.

TATAḤ KṚTA-ARTHA-NĀM PARIṆĀMA-KṚAMA-SAMĀPTIR GUṆĀNĀM

33. Por fim, percebe-se as mudanças e a sucessão dos instantes em um momento.

KṢAṆA-PRATIYOGĪ PARIṆĀMA-APARĀNTA-NIRGRĀHYAḤ KRAMAḤ

34. Na libertação [KAIVALYA], os GUṆAs retornam à sua origem, já não tendo mais utilidade para PURUṢA. O poder da consciência [CITI-ŚAKTI] se estabelece na sua forma própria.

PURUṢA-ARTHA ŚŪNYĀNĀM GUṆĀNĀM PRATIPRASAVAḤ-KAIVALYAM SVARŪPA-PRATIṢṬHĀ VĀ CITI-ŚAKTIḤ ITI

*ITI PATAÑJALI-VIRACITE YOGA-SŪTRE CATURTHAḤ KAIVALYA-PĀDAḤ*

*ITI PĀTAÑJALA YOGA-SŪTRĀṆI*

Esta tradução faz parte do livro:

MARTINS, Roberto de *A Significado e bases do Raja-Yoga. Uma introdução ao Yoga-Sutra de Patañjali, baseada em textos clássicos*. Rio de Janeiro: Corifeu, 2007.

<http://www.corifeu.com.br/index.asp?secao=2&categoria=47&subcategoria=0&id=147>