
Sadhana Pada Capítulo da pratica

tapa%-sv dhy ye[vara-praGidh n ni kriy -yoga% ||1||

tapa% = austeridade, asceticismo, autodisciplina

* geralmente traduzido como asceticismo tapas é utilizado com um objetivo bem claro no Y.S. produzir calor, e através deste calor eliminar as impurezas (ASUDHI), estas impurezas geram aflição tanto para o corpo como para a mente. Quando a mente apresenta uma característica de pureza (Sattva) ela tende a se direcionar ao (Samadhi). Segundo Vyasa Deva este asceticismo nunca deve gerar aflição para a mente. Na Bhagavad Gita cap. XVII . 5 e 6, Sri Krishna diz: "Aqueles homens que, cheios de pretensão e arrogancia, possuídos pela violencia do desejo e da paixão, praticam severas austeridades (TAPAS) não contempladas nos Shastras;" "Enquanto torturam os diversos elementos que compõem seus corpos, torturam a mim, que neles habito...". Quando se diz que o yoga é 99% prática e 1% teoria, percebemos que aquilo que conquistamos por graça no tapetinho deve ter algum valor para vida, para melhorar nossos relacionamentos com as pessoas, com este universo e consigo mesmo, podemos considerar este como um tapas de mais alta qualidade

sv dhy ya = estudo do si-mesmo

* o auto estudo é um requisito importante para a pratica de Kriya Yoga de Patanjali, a recitação do Mantra OM, nos reconecta com nossa verdadeira essencia, o estudos dos Shastras (textos sagrados) na forma de canto geram pureza para a mente e a reflexão sobre si-mesmo permite que não cometemos os mesmos erros, esta reflexão permite um crescimento como pessoa, sendo aplicada tanto na pratica de asanas e pranayamas, como nos relacionamentos. Na pratica de asanas, podemos observar isso muito forte, quando a cada novo comando percebemos algo a mais de nós mesmos.

+ [vara = deus, senhor supremo

praGidh n ni = mediante a determinação, dedicação

* Dedicar todas ações a uma força divina é um sinal de humildade.

kriy = ação, trabalho, execução

yoga% = união, conexão, uso, aplicação

* Kriya Yoga é algo que tem que ser realizado, aqui se inicia o caminho do yoga, sendo composto por Tapas, Svadhyaya e Isvara Pranidhana

Tradução:

B.K.S. Iyengar – Um ardente zelo na pratica, o estudo do si-mesmo e das escrituras assim como a entrega a Deus são as obras do Yoga.

I.K. Taimni – Austeridade, auto estudo e entrega a + [vara constituem o Yoga preliminar.

Harih Om