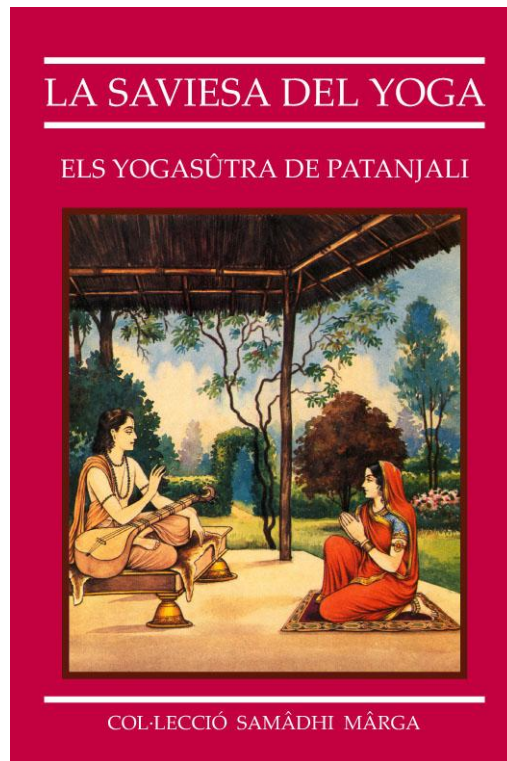


LA SAVIESA DEL YOGA



La Saviesa del Yoga, els Yoga Sûtra en diàleg amb la tradició hindú, és una obra que presenta en un format manejable el ric cabdal de la rica tradició espiritual índica. En ella els estudiosos i practicants podran gaudir d'una introducció al ric univers interior que s'obre al practicant de la meditació segons els paràmetres de la tradició hindú especialment d'aquells senders que segueixen el camí de la unió (yoga) amb l'Absolut i el de la unitat en la no-dualitat (vedânta). Aquesta obra s'ha tornat un element imprescindible en els cursos de formació de professors de yoga, en diverses escoles, estils i llinatges, al nostre país i també pels practicants compromesos en una pràctica interior realitzadora de la seva naturalesa no transitòria. Desfilen per les seves pàgines la metodologia de l'antic savi Patanjali, les veus de mestres realitzats del segle XIX i XX i pinzellades de les obres clàssiques amb un afany de transformar la curiositat en pràctica i aquesta en un segon naixement en una vida on la pau i la síntesi són els mots clau.

En aquesta obra trobareu les traduccions dels *Yoga Sûtra* de Patanjali, els *Bhakti Sûtra* de Nârada, els *Karma Yoga Sûtra* de Swami Vivekânanda i tres upanishads breus molt valorats en el yoga no-dual: el *Brahmabindu*, el *Tejobindu* i l'*Âtmapûjâ Upanishads*. Els textos són acompanyats per aforismes extrets de les obres clàssiques de la tradició hindú i de les paraules de mestres contemporanis (Râmakrishna, Vivekânanda, Tagore, Gandhi, Yogânanda, Sivânanda, Aurobindo,

Ānanda Moyi Ma, Ramdas, Prajñānpad i els místics del sufisme...) que les comenten o n'aclareixen el sentit. Els exercicis meditatis de l'apèndix adobats amb visualitzacions i mantres enriqueixen les pràctiques del yoga postural practicat arreu molt sovint divorciat de l'essència que el va fe néixer i que n'assegura els resultats. Els aforismes del yoga destil·len l'experiència meditativa dels savis i mestres del passat en un format breu, que encara avui poden ésser útils a l'ésser humà del segle XXI que vulgui endinsar-se en el camí de retorn a la seva veritable naturalesa.

Aquí en teniu un tast per si els voleu ponderar:

“La pràctica que condueix a la serenitat de la ment (*chittaprasādana*), és el conreu de l'amistat cordial (*maitrī*) amb aquells que són feliços; la compassió (*karunā*) envers els que pateixen; l'alegria empàtica (*muditā*), davant dels virtuosos i l'equanimitat serena (*upekṣa*) enfront dels no virtuosos”.

Yoga Sūtra I:33.

“La naturalesa de la devoció divina (*bhakti*) és l'amor suprem envers el Senyor i la seva essència és dolça com el nèctar de la immortalitat”.

Nārada bhakti Sūtra I:33.

“La llet té el mateix color encara que la pell de les vaques sigui de colors diferents. Igualment, la saviesa espiritual (*vidyā*), és una, si bé les doctrines són múltiples”.

Brahmabindu Upanishad 19.

SUMARI DEL LLIBRE

- AGRAÏMENTS
- PRÒLEG a la primera edició, per Michel Coquet.
- PRÒLEG a la segona edició, per Modest Martínez.
- INTRODUCCIÓ A LA FILOSOFIA DEL YOGA CLÀSSIC.
 - A) Estructura de l'obra,
 - B) Autoria i ensenyaments dels Yoga Sūtra,
 - C) La medicina Āyurvèdica base dels ensenyaments,
 - D) Una axiologia social,
 - E) El Karma, una llei còsmica amb un substrat ètic,
 - F) El fenomen humà,
 - G) La devoció al Senyor,
 - H) La via de l'acció,
 - I) Els Upanisads del Yoga,

- HIMNE A PATAÑJALI

- YOGA SÛTRA DE PATAÑJALI. Els aforismes sobre el Yoga del Risi Patañjali en diàleg amb la tradició Hindú.

Capítol I - *Samâdhi Pâda*: El camí vers el Samâdhi

- A) La disciplina del Yoga,
- B) La quintupla fluctuació de la ment,
- C) El deseiximent, Vairâgya, que aquieta la ment,
- D) El camí vers els diversos nivells de Samâdhi,
- E) Caracterització del Senyor,
- F) Els obstacles en el camí i com es poden vèncer,
- G) Descripció de les diferents absorcions, Samapâtî,
- H) El Samâdhi suprem,

Capítol II - *Sâdhana Pâda*: El camí de la disciplina espiritual

- A) Kriyâ Yoga, el Yoga de l'acció purificadora,
- B) Les cinc afliccions,
- C) El Karma,
- D) La naturalesa i els seus tres atributs, Guna,
- E) L'òctupla escala del Yoga,
- F) Els fruits de l'acció moral,
- G) La postura, el control de l'energia vital i la interiorització,

Capítol III - *Vibhuti Pâda*: El camí de les manifestacions divines

- A) Concentració, meditació i contemplació,
- B) El domini perfecte,
- C) Les transformacions i l'eliminació de les tendències latents,
- D) Els Siddhis, poders psíquics nascuts del Samyama,
- E) Kaivalya, l'alliberament definitiu,

Capítol IV - *Kaivalya Pâda*: El camí de l'alliberament

- A) Canvi i transformació dins la natura,
- B) El jo, l'acció i les tendències latents,
- C) La realitat dels objectes,
- D) La consciència i el discerniment,
- E) L'alliberament final,

- YOGAMANJARÎ, un pomell de flors del Yoga.

- NÂRADA BHAKTI SÛTRA. Els Aforismes sobre la Devoció Divina del Risi Nârada en diàleg amb la tradició Sufi.

- A) Apropament a la devoció,
- B) Renunciació i autolliurament,
- C) Exemples i definicions de l'Amor Diví,
- D) La fita sublim de la vida humana,
- E) Com desenvolupar l'Amor suprem,

- F) Busca companyia espiritual, Satsanga,
 - G) Característiques de qui s'allibera de Mâyâ,
 - H) Devoció preparatòria i devoció superior,
 - I) Les formes de l'Amor Diví,
 - J) Glorificació dels Bhakta, devots,
 - K) Instruccions als devots,
- VIVEKÂNADA KARMA YOGA SÛTRA, els aforismes del Yoga de l'acció.
 - BRAHMÂBINDU UPANISAD, Upanisad de la vibració de Brahman.
 - TEJOBINDU UPANISAD, Upanisad del punt lluminós.
 - ÂTMAPÛJÂ UPANISAD, Upanisad de l'adoració de l'Âtman.
 - APÈNDIX:
 - A) Sûrya Namaskar, la salutació al Sol.
 - B) Yoga Nidrâ, la relaxació profunda conscient.
 - C) Nâdî Shuddhi, la purificació dels canals subtils.
 - D) Âditya Sâdhana, la pràctica de la llum Divina.
 - E) Mantra Yoga Upâsana, la pràctica de la meditació.
 - F) La Sâdhana diària d'un yogui.
 - G) Preceptes i oracions.
 - H) Hinduisme, religió o recerca interior? Per Svâmî Bhakti Dâs.
 - EPÍLEG a la primera edició, per Svâmî Bhakti Dâs.
 - EPÍLEG a la segona edició, per Pep Viu.
 - BIBLIOGRAFIA.
 - GLOSSARI.

LES COL·LECCIONS 'SAMÂDHI MÂRGA' I 'INSPIRACIÓ'

Les col·leccions 'Samâdhi Mârga' i 'Inspiració' pretenen popularitzar, en català, no tan sols les escriptures vèdiques i vedàntiques de l'Índia o *Bhâratavarsha* (la terra dels enamorats del Senyor), sinó també la literatura espiritual en tots els seus camps. En el *Yajur Veda XXVI:2* s'anima a sembrar paraules benèfiques sense fer cap distinció, ni d'ètnia, ni de religió, ni de gènere. Com deia Svâmî Vivekânanda, l'any 1901, davant d'una ortodòxia oposada, *El Veda és la nostra única autoritat i tots tenen el dret de conèixer-lo*. La literatura d'un país no es pot considerar que ha arribat a la seva majoria d'edat si no té aquestes joies universals en el seu propi idioma, a l'abast de tothom. Al català, li mancava tot això.

VOLUMS PUBLICATS

A) COL·LECCIÓ SAMÂDHI MÂRGA

1. *SHRÎMAD BHÂGAVATAM*
(El Llibre del Senyor)
2. *LA SAVIESA DEL YOGA*
(Els *Yoga Sûtra* en diàleg amb la tradició hindú)
3. *El RÂMÂYANA DE VÂLMÎKI*
(Les Gestes de Râma)
4. *El DEVÎ GÎTÂ*
(L'Univers de la Gran Deessa)
5. *EL MAHÂBHÂRATA*
(L'Índia Sublim)
6. *PANTXATANTRA*
(Faules de l'Índia)
7. *L'ALTRE GANDHI*
(L'espiritualitat d'un mite, publicat en català a l'Editorial Pagès
www.pageseditors.cat
Versió en castellà, *Gandhi Espiritual*, <http://www.mandalasmtm.com/>)

B) COL·LECCIÓ INSPIRACIÓ

1. *CONVERSES AMB COMPOSITORS FAMOSOS.*
Artur M. Abell.
2. *QUAN LES ORACIONS REBEN RESPOSTA.*
John Holmstrom.

Distribució: Rafael Dalmau Editor,
www.rafaeldalmaueditor.cat
agenda@rafaeldalmaueditor.cat