

Shvetashvatara Upanishat

Esta upanishada (cerca de 900 a.C.) traz o primeiro rudimento doutrinário do yoga, no seu segundo capítulo, versos 1 a 12:

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः ।

अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत् ॥ १ ॥

Controlando primeiro o pensamento, com vistas à natureza da mente, Savita discerniu a luz do fogo, e a carregou para fora da terra.

युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे । सुवर्गेयाय शक्त्या ॥ २ ॥

Com uma mente controlada (subjugada), [estamos] nós, no impulso do deus Savita, com a força para alcançar o mundo celestial.

युक्त्वाय मनसा देवान् सुवर्यतो धिया दिवम् ।

बृहज्ज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान् ॥ ३ ॥

Aquele que, tendo controlado os deuses (forças diurnas – os sentidos) com a mente, foi erguido pelo pensamento ao céu brilhante, uma grande luminosidade ambos farão (a luz das estrelas, representando os deuses, e a luz do Sol). Savita os impulsiona (aos deuses)

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः ।

वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः ॥ ४ ॥

Controlam a mente e ainda controlam os pensamentos os sábios, (por serem os) inspirados do grande sábio (Savita). Ó único conhecedor das ordenações (tu) podes ordenar (vi dadheH), por meio do hota (sacerdote evocador dos deuses). Grande é, certamente, a celebração do deus Savita.

युजे वां ब्रह्म पूर्वं नमोभिर्विश्लोक एतु पथ्येव सूरेः ।

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः ॥ ५ ॥

Eu me ajusto ao vosso (dual - de vocês dois) Brahma ancestral com saudações. (Que) o (meu) verso vá no caminho do Suri (sacrificador do Soma). (Que) todos os filhos do imortal escutem (meu verso), até mesmo aqueles que se estabeleceram nas mansões celestiais.

अग्निर्यत्राभिमथ्यते वायुर्यत्राधिरुध्यते ।

सोमो यत्रातिरिच्यते तत्र सञ्जायते मनः ॥ ६ ॥

Ali onde o fogo é aceso, ali onde o vento é controlado, ali onde o Soma é liberado com abundância, ali é onde nasce a mente.

सवित्रा प्रसवेन जुषेत ब्रह्म पूर्वंम् ।

यत्र योर्नि कृणवसे न हि ते पूर्तमक्षिपत् ॥ ७ ॥

Pelo impulso de Savita, o Brahma ancestral deve ser satisfeito (atendido). Ali onde você faz (constrói) sua origem, nenhum mérito seu é desperdiçado.

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।

ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयानकानि ॥ ८ ॥

Com os três (aspectos do eu) elevados (alinhados para o alto), tendo estabilizado o corpo da mesma maneira, tendo colocado os sentidos com a mente no coração, com a barca de Brahma o conhecedor poderá cruzar todas as correntezas mais aterrorizantes.

त्रिरुन्नतं = tris + ud + nam + ta (unnam = elevar-se)

प्राणान् प्रपीड्येह संयुक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्च्वसीत् ।

दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः ॥ ९ ॥

Tendo comprimido os (cinco) pranas aqui (neste corpo), aquele que tem o movimento integrado (a mente) é expirado pelas duas narinas, no prana

enfraquecido (sutil). Como um cavalo rebelde atrelado a este veículo (nosso corpo), o conhecedor, atento, deve controlar a mente.

O prana sutil é o puro movimento subjetivo, como o movimento das ideias, ou uma intenção, ou a vida em um sonho.

समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।

मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥ १० ॥

Em um local puro e nivelado desprovido de pedriscos, de fogo e areia, com som, água, assento e outras coisas agradáveis para a mente, mas que não impressione os olhos (para não chamar demais a atenção do yogui), em um refugio calmo (sem vento) e oculto, (o yogui) pode projetar (sua mente).

मनोनुकूलम् = manas + anukUlam = agradável para a mente

नीहारधूमार्कानिलानलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ।

एतानि रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥ ११ ॥

(As formas) de neblina, de fumaça, do Sol, do fogo e do vento, de vagalumes, de relâmpagos, de cristais e da Lua, estas aparências são os sinais preliminares que produzem a manifestação em Brahma no Yoga.

पृथिव्यप्तेजोऽनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते ।

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥ १२ ॥

Naquele que está convertido na qualidade do yoga, manifestada na natureza quántupla (dos elementos), terra, água, fogo, ar, e espaço, nem a doença, nem a velhice, nem a morte alcançam o seu corpo, feito do fogo do yoga,