

Surya Namaskar: Un mezzo per meditare senza sforzo

Introduzione di Swami Ishwarananda

Sul sentiero Siddha Yoga, la meditazione è una delle pratiche fondamentali.

Per praticare la meditazione profonda, il corpo fisico deve essere in forma, forte e flessibile. È importante essere in salute per poter mantenere una postura di meditazione stabile e comoda, che ci permetta di meditare senza interruzione per lunghi periodi di tempo: *nirantara*, “senza interruzione”, e *dirghakala*, “a lungo”.

Surya Namaskar, “il saluto al sole” è una delle pratiche basilari dell’hatha yoga. L’esecuzione di Surya Namaskar è un’adorazione rivolta alla divinità del Sole, Surya Devata. Comprende dodici *asana* “posizioni” in sequenza, che rappresentano l’arco del sole dall’alba al tramonto. Via via che i praticanti eseguono queste posizioni, danno vita, dentro di loro, alle qualità del sole: radiosità, flessibilità, vitalità e fermezza.

Surya Namaskar si fa sincronizzando le posizioni con il respiro. Quando viene eseguito con intenzione e con piena consapevolezza della connessione fra il flusso dei movimenti e il potere del respiro, si sperimenta l’energia della *kundalini* risvegliata che pulsa in ogni cellula del corpo. Allora è facile entrare nello stato di meditazione.

Il potere di Surya Namaskar è ulteriormente accresciuto dalla ripetizione di mantra per tutta la sequenza delle posizioni. Le scritture dell’India lodano il potere del mantra. Per ciascuna divinità, per ogni rituale o atto di adorazione, pratica spirituale o età della vita, persino per ciascuna attività, esiste un mantra specificamente dedicato. Ogniquale volta il praticante ripete un mantra, a voce alta o in silenzio, egli sperimenta le qualità della divinità insita in quel mantra.

I mantra recano benedizioni. Essi calmano la mente. Portano tranquillità ai sensi. I mantra aiutano il praticante a conseguire i suoi obiettivi.

I mantra di Surya Namaskar rappresentano differenti nomi di Surya Devata. Quando, durante Surya Namaskar, il praticante ripete ciascun mantra silenziosamente accompagnandolo alla posizione corrispondente, egli sperimenta le qualità del dio del sole.

I praticanti di Surya Namaskar combinano posizioni, respiro e ripetizione dei mantra per realizzare un *vinyasa*, “un flusso”, che crea una benefica sinergia fra mente, corpo, respiro e cuore.

Le illustrazioni della sequenza delle dodici posizioni si accompagnano ai mantra corrispondenti, formati da *AUM* seguito dal mantra *bija*, “seme” e dai mantra *surya*, “sole”.

Se pratichi regolarmente il Surya Namaskar, puoi studiare e ripetere i mantra via via che esegui le posizioni. Di giorno in giorno, osserva come questa pratica conferisce nuovo vigore al corpo, rende la mente silenziosa e ti sostiene nella pratica della meditazione.

Se non hai mai praticato prima l’hatha yoga e ti piacerebbe intraprendere la pratica di Surya Namaskar, ti raccomando di affidarti a un insegnante di hatha yoga qualificato. Ciò ti permetterà di comprendere la struttura e i benefici di ogni posizione e di creare una base stabile per la tua pratica di Surya Namaskar.

Nei suoi *Yoga Sūtra* (2.46), il saggio Patanjali dice a proposito della posizione di meditazione:

L’Asana deve essere stabile e comoda.¹

Se praticato regolarmente, Surya Namaskar ti aiuterà a sviluppare una postura di meditazione stabile e comoda. Una postura stabile ti permette di meditare senza sforzo per periodi più lunghi di tempo e ti rende capace di entrare in stati di meditazione ancora più profondi.

Osserva e contempla in che modo Surya Namaskar rinforza la tua pratica di meditazione Siddha Yoga e fa sorgere al tuo interno le qualità di Surya Devata. Cogli con meraviglia le connessioni poderose fra posizioni, mantra e meditazione profonda.



© 2022 SYDA Foundation. Tutti i diritti riservati.

¹ *Yoga Sutra* 2.46; I K Taimni, *The Science of Yoga*, (Chennai, India: The Theosophical Publishing House, 1975), p. 252