

Surya Namaskar: uma forma de meditação sem esforço

Introdução de Swami Ishwarananda

No caminho de Siddha Yoga, a meditação é uma das práticas essenciais.

Para a prática da meditação profunda, o corpo físico necessita estar em forma, forte e flexível. Seu bem-estar físico é importante para manter uma postura de meditação estável e confortável, que vai lhe permitir meditar sem interrupções por longos períodos de tempo — *nirantara*, “sem interrupção” e *dirghakala*, “por um tempo prolongado”.

Surya Namaskar, “saudações ao sol” é uma das práticas elementares na hatha yoga. A execução de Surya Namaskar é a adoração da deidade do sol, Surya Devata. Ela inclui doze *asanas*, “posturas”, sequenciais representando o arco percorrido pelo sol desde o momento que nasce até se pôr no final da tarde. Conforme os praticantes executam estas posturas, manifestam internamente as qualidades de Surya Devata, tais como radiância, flexibilidade, vitalidade e constância.

Surya Namaskar é executada pela sincronização das posturas com a respiração. Quando executada com intenção e consciência focada na conexão entre o fluxo dos movimentos e o poder da respiração, os praticantes experimentam a energia da *kundalini* desperta pulsando em cada célula do corpo. Então, fica fácil entrar no estado de meditação.

O poder de Surya Namaskar é ainda mais fortalecido pela repetição de mantras juntamente com a sequência de posturas. As escrituras da Índia enaltecem o poder do mantra. Mantras específicos são associados com cada deidade, ritual, ato de devoção, prática espiritual, estágio da vida — e mesmo com cada atividade. Todas as vezes que qualquer mantra é

repetido, em voz alta ou silenciosamente, o praticante experimenta as qualidades da deidade inerente ao mantra.

Mantras carregam bênçãos. Acalmam a mente. Trazem tranquilidade aos sentidos. Mantras ajudam os praticantes a alcançar seus objetivos.

Os mantras Surya Namaskar representam diferentes nomes de Surya Devata. Quando cada mantra é silenciosamente repetido ao realizar sua postura correspondente durante Surya Namaskar, o praticante experimenta os atributos do deus do sol.

Os praticantes de Surya Namaskar combinam as posturas, a respiração e a repetição dos mantras para estabelecer um *vinyasa*, “um fluxo”, que cria uma sinergia benéfica entre a mente, o corpo, a respiração e o coração.

A ilustração das doze posturas sequenciais inclui seus mantras correspondentes, que consistem de *AUM* seguido do mantra *bija*, “semente”, e dos mantras *surya*, “do sol”.

Se você tem uma prática estabelecida de Surya Namaskar, você pode estudar e aplicar os mantras enquanto realiza os movimentos e posturas. Com o passar dos dias, observe como essa prática revigora seu corpo, aquieta sua mente e o apoia em sua prática de meditação.

Se a prática de hatha yoga é nova para você e você gostaria de estabelecer Surya Namaskar como uma prática pessoal, recomendo que aprenda os movimentos com um professor de hatha yoga qualificado. Isso permitirá que você entenda a estrutura e os benefícios de cada postura, além de estabelecer os alicerces para sua prática de Surya Namaskar.

Nos *Yoga Sutras*, o sábio Patanjali diz o seguinte sobre a postura de meditação:

A *Asana* deve ser estável e confortável.¹

Se praticada regularmente, Surya Namaskar vai ajudá-lo a desenvolver uma postura de meditação estável e confortável. Uma postura estável lhe permite meditar sem esforço por períodos mais longos de tempo, e isso vai lhe possibilitar entrar em estados de meditação cada vez mais profundos.

Observe e contemple as formas como Surya Namaskar fortalece sua prática de meditação Siddha Yoga e manifesta as qualidades de Surya Devata no seu ser. Aprecie as conexões poderosas entre as posturas, os mantras e a meditação profunda.



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

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