

# Surya Namaskar: Un medio para la meditación sin esfuerzo

*Introducción por Swami Ishwarananda*

En el sendero de Siddha Yoga la meditación es una de las prácticas fundamentales.

Para la práctica de meditación profunda, el cuerpo físico tiene que estar en forma, fuerte y flexible. Tu bienestar físico es importante para mantener una postura de meditación firme y cómoda, que te permita meditar sin interrupción por largos períodos de tiempo: *nirantara*, “sin interrupción,” y *dirghakala*, “por tiempo prolongado.”

El Surya Namaskar “Saludo al Sol,” es una de las prácticas elementales en hatha yoga. La ejecución del Surya Namaskar es una adoración de la deidad del Sol, Surya Dévata. Comprende doce *ásanas*, “posturas” en secuencia que representan el arco del sol desde el amanecer hasta el crepúsculo. A medida que los practicantes se mueven a través de estas posturas, hacen surgir dentro de sí mismos las cualidades de Surya Dévata, tales como el resplandor, la flexibilidad, la vitalidad y la constancia.

El Surya Namaskar se ejecuta sincronizando las posturas con la respiración. Cuando se hace con intención y con una conciencia enfocada en la conexión que hay entre el fluir de los movimientos y el poder de la respiración, los practicantes experimentan la energía *kundalini* despierta, pulsando en cada célula del cuerpo. Después, es fácil entrar en el estado de meditación.

El poder del Surya Namaskar se incrementa al repetir los mantras junto con la secuencia de las posturas. Las escrituras de la India alaban el poder del mantra. Hay mantras específicos que se asocian con cada deidad, ritual, acto de adoración, práctica espiritual, etapa de la vida; incluso con cada actividad. Siempre que se repite un mantra, en voz alta o en silencio, el practicante experimenta las cualidades de la deidad inherente en el mantra.

Los mantras llevan bendiciones. Aquietan la mente. Dan tranquilidad a los sentidos. Los mantras ayudan a los practicantes a alcanzar sus metas.

Los mantras del Surya Namaskar representan diferentes nombres de Surya Dévata. Cuando se repite cada mantra en silencio junto con su postura correspondiente durante el Surya Namaskar, el practicante experimenta los atributos del dios del Sol.

Los practicantes del Surya Namaskar combinan las posturas, la respiración y la repetición de los mantras para establecer un *vinyasa*, “un flujo,” que crea una sinergia benéfica de la mente, el cuerpo, la respiración y el corazón.

Las ilustraciones de las doce posturas secuenciales incluyen su mantra correspondiente, que consisten en *AUM*, seguido por el mantra *bija* “semilla,” y los mantras *surya*, “el Sol”.

Si tienes una práctica establecida del Surya Namaskar, estás invitado a estudiar y aplicar los mantras a medida que te mueves a través de las posturas. Observa día tras día cómo esta práctica vigoriza tu cuerpo, aquiega tu mente y te ayuda en tu práctica de meditación.

Si eres nuevo en la práctica de hatha yoga y te gustaría establecer el Surya Namaskar como una práctica personal, te recomiendo que aprendas con un profesor de hatha yoga calificado. Esto te permitirá entender la estructura y los beneficios de cada postura y establecer una base sólida para tu práctica del Surya Namaskar.

En los *Yoga Sutras*, el sabio Patánjali dice esto sobre la postura de meditación:

El *ásana* debe ser firme y cómoda.<sup>1</sup>

Practicar regularmente el Surya Namaskar, te ayudará a desarrollar una postura de meditación firme y cómoda. Una postura estable te permite meditar sin esfuerzo por períodos más extensos y esto te dará la posibilidad de entrar en estados de meditación más profundos.

Observa y contempla las formas en que el Surya Namaskar fortalece tu práctica de meditación Siddha Yoga y crea las cualidades de Surya Dévata en tu ser. Sorpréndete ante la poderosa conexión entre las posturas, los mantras y la meditación profunda.



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

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