



O SOLSTÍCIO DE VERÃO E O SEU SIGNIFICADO NO YOGA

O Sol dá luz e calor, e como tal, é essencial à vida e ao crescimento de todos os seres. Essa luz é também símbolo de conhecimento e sabedoria - remove as trevas da ignorância. O calor, ligado ao elemento fogo, simboliza a transformação. Desta forma, o Solstício de Verão, sendo o ponto máximo de energia solar, é um período favorável ao crescimento interno, desenvolvimento e transformação.

No Solstício de Verão, a natureza encontra-se cheia de força e potência. O poder da criação está bastante ativo, pelo que as “sementes” que foram plantadas na Primavera, os objetivos que foram traçados nessa altura, começam agora a dar frutos.

Uma vez que a nossa vida depende do Sol, todos somos afetados por este pico de energia que nos confere um poderoso impulso energético para manifestarmos os nossos desejos e concretizarmos as nossas metas, com estrutura e consistência. Este é um período favorável à expansão, à manifestação e materialização de projetos.

Tudo é iluminado, incluindo as partes da nossa vida que estavam escondidas. A luz traz verdades ao de cima, propicia descobertas importantes e esclarece situações. Por seu lado, o calor queima tudo o que era mais negativo: as dores, a sensação de fracasso, as situações mal resolvidas... transformando-as em cinzas. É uma oportunidade para começar um novo ciclo de coração aberto e energizado, trazendo à luz do dia o que de melhor há em cada um de nós.

Desde sempre, o Solstício de Verão foi um acontecimento celebrado por muitos povos. Gregos, Maias, Incas, Romanos e Egípcios reconheciam a importância do Sol nas suas vidas e faziam rituais de agradecimento e pedido de proteção divina.

No Yoga celebramos este momento do ano com a sua simbologia de Auto-conhecimento e Transformação interna.

21 de Junho é também o Dia Mundial do Yoga. Neste dia, em homenagem ao Sol, é comum desenvolver-se um ritual de Yoga especial composto pela prática de 108 Suryanamaskar (Saudações ao Sol).

QUAL O SIGNIFICADO DAS 108 SAUDAÇÕES AO SOL?

As 108 Saudações são uma homenagem às 9 influências externas (Navagrahas) sobre o Karma e a Vida dos Seres Humanos.

Essas 9 influências, de acordo com a Astrologia Védica são: o Sol, a Lua, Mercúrio, Vénus, Marte, Júpiter, Saturno, Rahu e Ketu (estes dois últimos são os pontos de intersecção nas trajetórias do Sol e da Lua).

Fazemos 1 Saudação ao Sol (=1 volta da sequência de Suryanamaskar) para cada influência externa e isto forma 1 ciclo de 9 saudações (= 9 voltas de Suryanamaskar).

Dedicamos 1 ciclo de 9 saudações/voltas a cada um dos 12 meses do ano, perfazendo assim um total de 108 saudações: 12 ciclos com 9 voltas de Suryanamaskar em cada ciclo.

A sequência de Suryanamaskar é composta por 12 movimentos ou posturas, e cada movimento pode ser feito ao som de um mantra, que designa um diferente nome de Surya (Sol) = fonte de Luz e Conhecimento.

Acredita-se que o calor interno produzido durante esta prática permite “queimar” tudo aquilo que já não interessa no corpo e na mente, faz expandir o prana (energia vital), e desbloqueia emoções recalçadas.

É comum sentir um impulso inicial em desistir durante a prática mas, ao ser persistente entra num estado de “transe/flow” no qual deixa de sentir o corpo e liberta-se das amarras limitadoras da mente e de pensamentos derrotistas, permitindo-se fluir livremente no seu próprio corpo.

Assim, é importante manter-se focado e determinado e como resultado irá reconhecer a sua própria força interior e sentir-se com energia renovada!

É auspicioso fazer esta homenagem no começo de um novo ano, ao iniciar um novo projeto e também no dia mais longo do ano – o Solstício do Sol.

108: NÚMERO SAGRADO INDIANO

O número 108 é um número sagrado na Índia e surge repetidamente em diversas áreas do conhecimento:

Na Astronomia:

- A distância da Terra à Lua é de 108 vezes o diâmetro da Lua. A distância da Terra ao Sol é 108 vezes o diâmetro do Sol. O diâmetro do Sol é 108 vezes o diâmetro da Terra.

Na Astrologia Védica:

- Existem 27 constelações lunares espelhadas pelos 4 elementos ou pelas 4 direções ($27 \times 4 = 108$);
- As constelações principais (Rashis) são 12 e consideram-se 9 corpos celestes (Navagrahas) próximos da Terra com influência direta na vida humana ($12 \times 9 = 108$).

Na Matemática: 108 é um número Harshad, um número inteiro divisível pela soma dos seus dígitos (Harshad em sânscrito significa "doador de alegria").

Na Ayurveda: existem 108 Marmas (pontos energéticos no corpo).

No Yoga:

- O Chakra cardíaco resulta da convergência de 108 canais de energia (Nadis);
- Como ritual auspiciosos são feitas 108 repetições do Surya Namaskar, (saudação ao sol).

Na Meditação:

- Existem 108 tipos de meditação;
- Os Malas (Rosários Hindus) têm 108 contas que representam o número de degraus que nos levam à realidade transcendental;
- São feitas 108 repetições de um mantra.

Na Espiritualidade indiana:

- Existem 108 locais sagrados na Índia;
- Existem templos com 108 degraus;
- Realizam-se cerimónias com 108 Altares onde são feitas oferendas ao fogo sagrado;
- Fazem-se rituais em que se usam 108 Yantras (diagramas para meditação);
- Cada divindade hindu tem 108 nomes (que designam diferentes manifestações dessa divindade).

Nas Antigas Escrituras indianas: existem 108 Upanishads (textos filosófico-religiosos);

No Sânscrito: o alfabeto contém 54 letras e cada letra tem uma versão masculina e outra feminina ($54 \times 2 = 108$ fonemas).

Na Dança: a tradição indiana tem 108 formas de dança.

Na Psicologia: a tradição indiana diz que o ser humano tem 108 sentimentos (36 relacionados com o passado, 36 com o presente e 36 com o futuro) e que pode contar 108 tipos de mentiras, sofrer 108 tipos de desejos terrenos e ser vítimas de 108 formas de ignorância.

O número 108 é, assim, um número sagrado e místico que representa a nossa jornada para chegar ao Absoluto do nosso ser.

Joana Menano

(Professora de Yoga Dinâmico e Diretora do Aravinda Yoga Shala)

www.aravindayogashala.com