



• Benessere

# Namastè: Il Potente Significato Di Un Saluto Che Arriva Dall'India

Di  
Chiara Benini

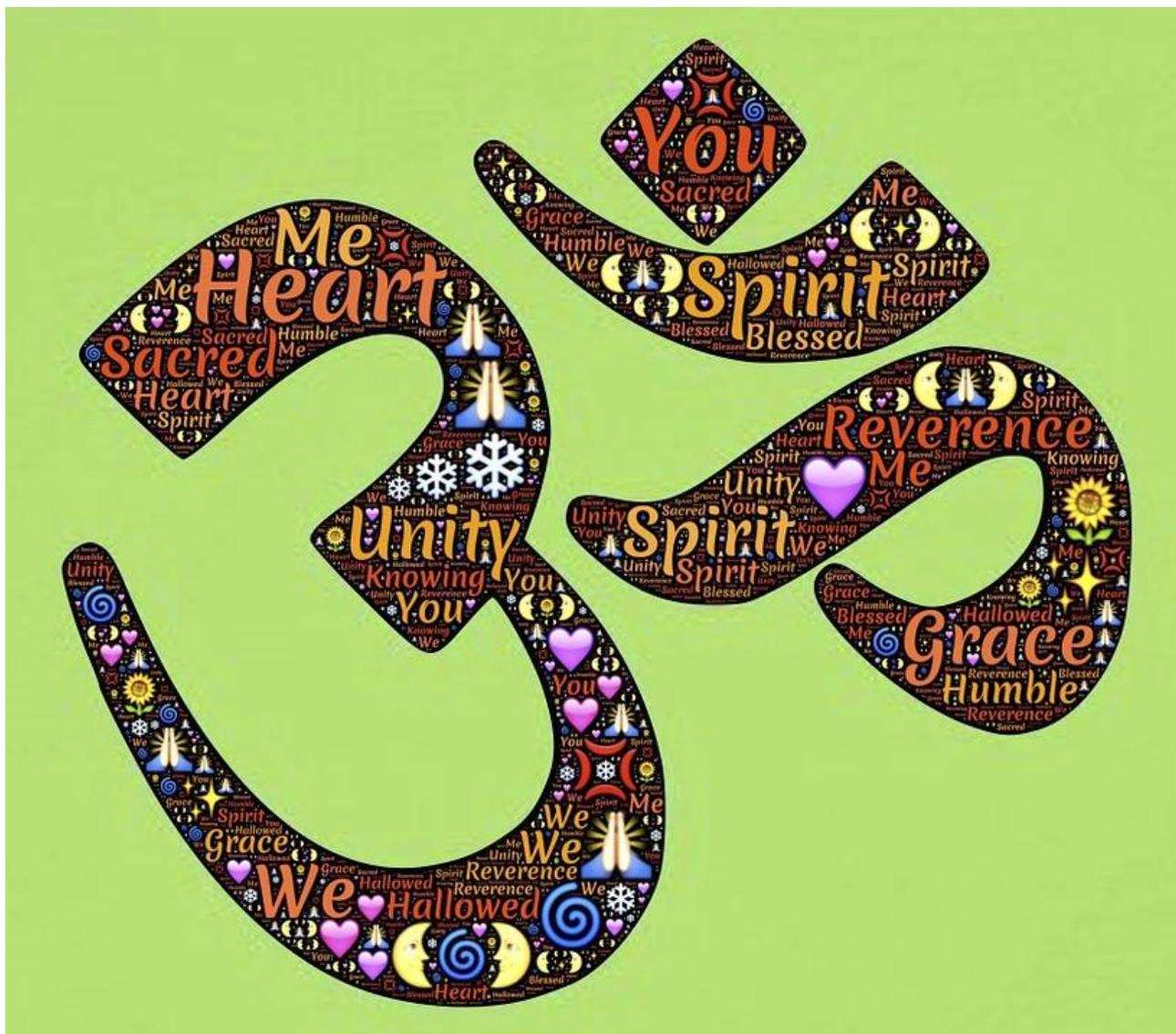
-  
22 Ottobre 2019

1

0

La mia amica Laura per il mio compleanno mi ha regalato un bracciale con il simbolo del Namastè e sul biglietto, all'interno della scatola, c'era scritto: *"Mi inchino a te e riconosco la luce, l'amore, la verità, la bellezza e la pace che è dentro di te. Dentro di me. Dentro di noi"*. Avevo abortito da poco e pensando al suono e al ritmo cosmico, in quel momento ero decisamente stonata!

La mia luce, la mia capacità di amare, di vedere la bellezza, di riconoscere la verità e di provare pace, erano indebolite da tutta la **paura** che provavo. A tratti era come se non mi sentissi più legata al tutto, all'Universo, a Dio, come se non potessi più sentirne il contatto, e più sentivo svanire quel collegamento, più mi sentivo dissolvere con lui.



**Leggendo quel biglietto ho capito che mi stavo "dimenticando di me", che è un po' come morire.**

Del resto il mio corpo era cambiato in gravidanza e stava cambiando ancora dopo l'aborto.

Avevo bisogno di riconoscermi pur essendo un'altra, ma non ci riuscivo. Se ci pensiamo succede spesso nella vita che il corpo cambi e di parecchio: nel

passaggio dall'infanzia alla pubertà, dopo una gravidanza, dopo la menopausa o l'andropausa, ma anche dopo una dieta, una malattia o un lutto. Cambia il nostro corpo fisico, ma anche quello emozionale e mentale. E magari non accettiamo il "corpo" nuovo avendo nostalgia di quello perduto. Per meravigliarci del "corpo" che ci ritroviamo abbiamo bisogno di ricordare le immagini che abbiamo amato perché amare ci aiuta a vincere la paura che ci chiude la mente e ci fa "dimenticare di noi".

Perché possiamo dimenticare chi non ci ha amato e ciò che noi non abbiamo amato, ma non possiamo dimenticare la bellezza che ci ha fatto innamorare: il volo di una farfalla, il sapore delle ciliegie, la luce della luna piena, l'oceano, il profumo della pioggia...

**Il simbolo Namastè inciso su quel braccialetto era arrivato per ricordarmi di essere una scintilla divina dell'Infinito che ha dato origine a tutta la bellezza dell'Universo e che l'unico scopo della mia esistenza è di essere tutto ciò che sono.**

Per "ricordarmi di me" dovevo concentrarmi sulla bellezza e sulle cose di cui sono da sempre innamorata, solo così sarei tornata a vibrare seguendo il ritmo cosmico! Dovevo ritornare a fondermi con la terra, l'erba, gli alberi, i fiori, il vento e la magia della luce della luna; dovevo nascondermi per ritrovarmi, perdermi per desiderarmi, lasciarmi per inseguirmi, perché questo è seguire il ritmo dell'universo!

Namastè è un saluto originario di India e Nepal e viene usato comunemente in molte regioni dell'Asia. Può essere utilizzato sia quando ci si incontra che quando ci si lascia.

Viene di solito accompagnato dal gesto di congiungere le mani, unendo i palmi con le dita rivolte verso l'alto, tenendole all'altezza del petto, del mento o della fronte, e facendo al contempo un leggero inchino col capo. Nella cultura indiana, questo gesto è un mudra, un gesto simbolico utilizzato anche nello Yoga.

La parola namasté letteralmente significa "**mi inchino a te**", e deriva dal sanscrito "namas" (inchinarsi, salutare con reverenza) e "te" (a te).



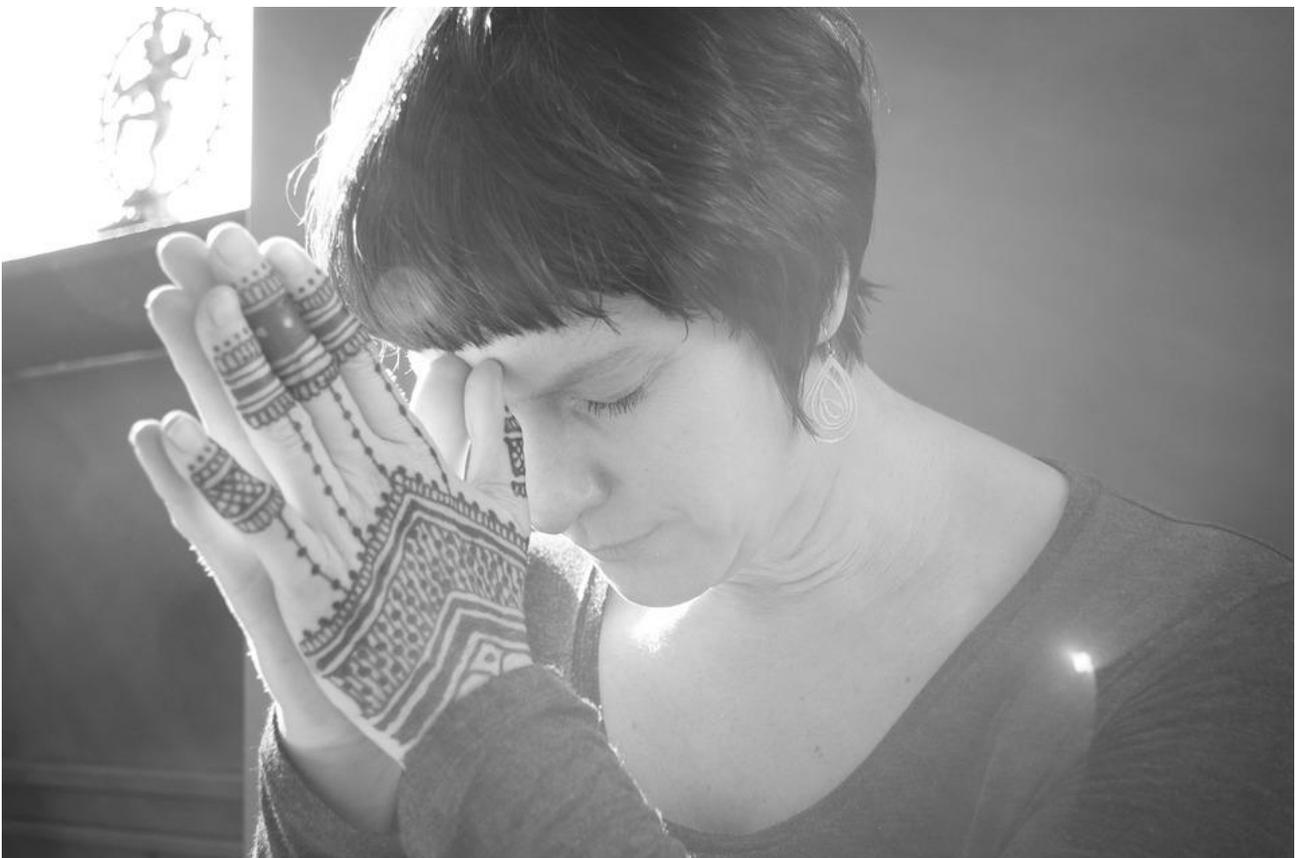
Alla parola namasté è implicitamente associata una valenza spirituale, per cui essa può forse essere tradotta in modo più completo come: **“saluto (mi inchino a) le qualità divine che sono in te”**. Namastè unito al gesto di congiungere le mani e chinare il capo, potrebbe essere resa con: *“Unisco il mio corpo e la mia mente concentrandomi sul mio potenziale divino, e mi inchino allo stesso potenziale che è in te”* oppure, in modo più poetico con: *“Mi inchino al luogo in te in cui abita l’intero universo. Mi inchino e onoro il luogo in te dove dimora l’amore, la verità, la luce e la pace. Quando Tu sei in quel luogo in Te, ed io sono in quel luogo in me, allora siamo una cosa sola...”*

In Giappone il Namasté può essere comparato al **Mudra Gasshō**. Il nome deriva dalla forma dei tetti di certe vecchie case in alcune zone del Giappone.

Letteralmente significa **“mani giunte”**: si tratta di un Mudra, un gesto, molto usato nel Buddhismo Zen. Esso esprime vari stati. Innanzitutto congiungere le mani simboleggia la riunificazione degli opposti e il raggiungimento dello stato di non dualità, poi è un segno di pace, con le mani giunte non si combatte, un segno di rispetto per ciò che abbiamo davanti e di umiltà. Ci sono due tipi di gasshō: nel primo congiungiamo le mani all’altezza del volto, tenendole a circa un pugno di

distanza dal viso, i palmi e le dita delle mani bene uniti tra loro. (Secondo la medicina tradizionale cinese portando l'attenzione al dito medio si attiva e si purifica il meridiano "Mastro del cuore"). Questo gashō indica il **superamento della dualità**.

Nel secondo gashō: abbassiamo le mani e le uniamo davanti al torace, all'altezza del cuore, in modo che, quando si espira dalle narici, le punte delle dita siano delicatamente superate dal soffio; ciò serve a capire a quale altezza devono trovarsi, teniamo i palmi un po' separati, ma congiungiamo le dita, così che le nostre mani assumano la forma di un fiore di loto. Questo gashō indica **rispetto e umiltà**.



Per "ritrovarmi" e non combattere più con la "nuova me", ho fatto gran uso di questi due gashō mentre mi fondevo con la bellezza della natura, forma attraverso cui l'amore si rende visibile! Cadere in contemplazione, infatti, è come inchinarsi davanti alla bellezza, soddisfacendo il desiderio d'amore che c'è in ogni anima.

Se hai bisogno anche tu di "ricordarti di te", della luce, dell'amore, della verità, della bellezza e della pace che erano, sono e saranno sempre dentro di te puoi provare così:

*Cerca un'immagine naturale di cui sei da sempre innamorato, lasciati rapire dalla sua bellezza ed esegui il primo gasshō (mani giunte all'altezza del volto, a circa un pugno di distanza dal viso, palmi e dita delle mani ben uniti tra loro) per inchinarti davanti al paesaggio che hai scelto e per unirti allo spirito del luogo ripetendo dentro di te: "Come si uniscono le mie mani, così mi unisco a te". Rimani un po' nel gasshō osservando la tua compenetrazione con la bellezza. La bellezza è la forma sotto la quale l'amore si manifesta in natura: stai nell'amore, il gasshō è un simbolo dell'amore. Poi esegui il secondo gasshō in segno di rispetto e umiltà (abbassa le mani e uniscile davanti al torace, all'altezza del cuore, tieni i palmi un po' separati, ma congiungi le dita così che le tue mani assumano la forma di un fiore di loto). Rimani per qualche minuto in questo gasshō e poniti la seguente domanda: "Come posso esprimere bellezza e amore nella mia vita?" Non aspettarti alcuna risposta, semplicemente poniti la domanda in modo ripetuto e senti vibrare tra le tue mani giunte tutta la tua volontà di irradiare bellezza e amore. Infine torna nel primo gasshō con le mani giunte di fronte al viso, inchinati con un gesto del capo all'immagine che hai di fronte agli occhi, alla bellezza e all'amore.*

**...Namasté!**

**Chiara Benini**

## **Bibliografia**

"Lo zen e l'arte della ribellione", Selene Calloni Williams, Edizioni Studio Tesi  
"Sentieri Battuti", Sergio Dell'Orto, Booksprint  
"Shinrin-Yoku l'immersione nei boschi", di Selene Calloni Williams e Noburu Okuda Dō, Edizioni Studio Tesi