

## O Significado de ‘Namastê’

---

O gesto Namastê representa a crença de que há um brilho divino dentro de cada um de nós.



Namaste

O gesto é o reconhecimento da alma de um no outro. “Nama” significa saudação ou reverência, “as” quer dizer eu e “te”, você. Logo, Namastê literalmente significa “saudação eu você” ou “Eu saúdo a você” ou seja, O Deus que há em mim saúda o Deus que há em você. Para fazer o gesto Namastê, colocamos as palmas das mãos juntas na frente do chakra do coração, em frente ao terceiro olho, feche os olhos e arqueie levemente a cabeça. Também pode ser feito da mesma forma, só que trazendo as mãos abaixo do coração. Essa é uma forma especialmente profunda de respeito. Apesar de a palavra Namastê no Ocidente ser dita em conjunção com o gesto, na Índia, é compreendido que o gesto por si só significa Namastê e então, não há necessidade de dizer a palavra quando saúda ou reverência.

Trazemos as mãos em direção ao chakra do coração para aumentar o fluxo do amor Divino. Arquear a cabeça e fechar os olhos ajuda a mente a render-se ao Divino no coração. Pode-se fazer o Namastê a si próprio como uma técnica de meditação para atingir profundamente o chakra do coração; quando feito a outra pessoa, apesar de rápida, é igualmente uma bonita meditação. Para um aluno ou professor, o Namastê permite que dois indivíduos encontrem-se energeticamente para estabelecer uma conexão e eterno, livre da obrigação da ego-conexão. é feito com um sentimento profundo no coração e com a mente rendida, uma profunda união de espíritos pode florescer.

O ideal é que ambos Namastê sejam feitos no início e final da aula. Usualmente, é feito ao final da aula porque a mente está menos ativa e a energia da sala é mais pacífica. O professor inicia Namastê como símbolo de gratidão e respeito em relação aos alunos e convida a todos para que conectem com a sua linhagem, através disso permite que a verdade flua - a verdade que todos somos um quando vivemos com o coração.

