

# Namasté



Namaste est un mot hindi. La signification littérale de Namaste est: «Je m'incline devant vous.» Les deux premières syllabes viennent du mot, nama, qui se traduit par «Je m'incline». Té veut dire toi.

Cette définition est la plus commune mais nous allons essayer de comprendre au fil de document voir les subtilités de ce mot.

Bien qu'il ait ses origines en Inde, Namaste est maintenant connu et utilisé dans le monde entier. Une grande partie de ceci a été due à son utilisation dans le yoga. Les étudiants s'inclinent souvent par rapport à leur professeur et disent "Namaste" à la fin d'un cours. Au Japon, le geste est "Gassho" et utilisé de la même manière, généralement dans la prière et la pratique de la guérison. Namaste est un geste indien de saluer les uns les autres. Où qu'ils soient, quand les hindous rencontrent des gens qu'ils connaissent ou des inconnus avec lesquels ils veulent engager une conversation, le «namaste» est la salutation de politesse habituelle. Il est souvent utilisé comme une salutation pour mettre fin à une rencontre aussi bien.

Namaste n'est pas un geste superficiel ou un simple mot, c'est une façon de montrer du respect et que vous êtes égaux les uns aux autres. Il est utilisé avec tous les gens que l'on rencontre, bien que de nos jours les jeunes l'utilisent envers les anciens comme signe de respect. Utilisation dans l'Inde moderne. Généralement, cette façon de salutation est utilisée par les enfants ou les jeunes pour saluer ceux qui sont plus âgés. Il est rarement utilisé entre des amis et des personnes du même âge; qui préfèrent l'anglais "hi!" ou «hello».

Cependant, c'est différent avec les étrangers. Ils ne sont pas censés être familiers avec les coutumes ou la culture de l'Inde, de sorte qu'ils peuvent utiliser 'Namaste' lorsqu'ils rencontrent quelqu'un. Plutôt que de se moquer des étrangers, les Indiens apprécieront probablement l'effort et répondront par un «Namaste».



Namaste a de nombreuses interprétations. mais une des plus juste serait une dérivation de «Le divin en moi s'incline devant le divin en vous» ou « ma lumière salue la lumière qui est en toi » . Cette connexion spirituelle vient de ses racines indiennes et de civilisation encore plus ancienne.

## Histoire et origines du Namasté

Malheureusement, personne ne sait d'où vient le mot; bien qu'il ait été utilisé à de nombreuses fins au fil des ans. Certains croient qu'il a été utilisé pour montrer la soumission complète à un autre être. Il a également été utilisé comme un moyen de reconnaître le respect des aînés.

Les bouddhistes l'utilisent aussi pour montrer du respect les uns aux autres. La phrase est également largement utilisée au Népal, de sorte que vous pourriez voir ce geste assez souvent si vous voyagez dans cette région du monde.

Des figurines ont été déterrées en Inde de gens dans la posture de Namaste qui remontent à 2000 Avant J.C ou peut-être même 3000 Avant J.C, ce qui signifie que la posture - sinon le mot - a été utilisée pendant des milliers d'années.

Dans certains cas, l'expression Namo vah est utilisée à la place de Namaste. La phrase a la même signification, mais la vah se réfère à la deuxième personne du pluriel, de sorte que la phrase est utilisée lorsque trois personnes ou plus honorent le divin l'un dans l'autre.

Il s'avère que d'autres cultures ont aussi leurs propres versions de Namaste. Les Japonais utilisent un terme *Gassho* lorsqu'ils se serrent la main.

### Une façon plus traditionnelle de Namaste

Il y a deux façons populaires de dire Namaste. Une façon plus moderne consiste à s'incliner un peu et à le dire. Il est principalement utilisé dans les villes. Une façon plus traditionnelle consiste à placer les mains près de la poitrine, à fermer les yeux, à s'incliner un peu (pas comme les Japonais!) Et ensuite à dire Namaste. Ce dernier est un peu démodé et extrêmement formel. Vous trouverez peut-être des hôtesse de l'air indiennes, ou des employés d'un grand hôtel qui vous accueillent de cette manière, mais à l'extérieur, vous aurez du mal à trouver quelqu'un qui ferme les yeux en vous saluant.

Il y a encore une troisième façon de dire Namaste. C'est formel d'une autre manière. Ici, après une salutation, une personne touche les pieds du destinataire pour montrer son respect. Il n'est jamais utilisé chez des amis ou des personnes du même âge. Vous ne le rencontrerez dans aucun hôtel. Néanmoins, les enfants accueillent leurs parents, grands-parents et autres parents de cette façon.



## Comment et pourquoi utiliser Namasté??

Quand devrions-nous utiliser Namaste? Cela dépend de l'endroit où vous êtes et de qui vous saluez. En Inde, Namaste est utilisé pour saluer quelqu'un ou lui dire au revoir. Au Népal, vous utiliseriez une variante de Namaste voire Namaskar, pour saluer les autres et les anciens.

Les hindous utilisent Namaste comme une forme de culte ou d'offrir à une divinité. Lorsque vous entrez dans un temple, vous devriez utiliser Namaste comme un moyen de faire savoir à la divinité que vous êtes arrivé et que vous aimeriez remercier grâce à l'une des 16 formes d'upachara ou d'offrandes. Ce que peu d'occidentaux observent en rentrant dans un temple ou lieu sacré car ces notions leurs sont inconnues .....

En Inde, l'expression est utilisée comme une forme de pranama ou "inclination révérencielle". Il s'avère qu'il existe six types de pranama, ashtanga (que vous avez peut-être entendu dans un cours de yoga), shastanga, panchanga, dandavata, namaskar et abhinandan.

Namaste est plus qu'un mot que nous disons, il a son propre geste de la main ou mudra. Pour l'utiliser correctement:

Pliez les bras vers le haut au niveau du coude et faites face aux deux paumes de vos mains.

Placez les deux paumes ensemble et devant votre poitrine.

Prononcez le mot namaste et inclinez légèrement la tête vers le bout des doigts. Namaste peut être une salutation occasionnelle ou formelle, une convention culturelle, ou un acte de culte. Cependant, il y a beaucoup plus que cela ne se voit.

Ce qui est moins connu c'est que ce geste simple est lié au chakra du front, qui est souvent appelé le troisième œil ou centre de l'esprit. L'inclinaison de la tête est une forme gracieuse d'amitié qui s'étend dans l'amour, le respect et l'humilité. Rencontrer une autre personne, aussi décontractée soit-elle, est vraiment une rencontre des esprits. Lorsque nous nous saluons avec Namaste, cela signifie «que nos esprits se rencontrent».



Quand nous parlons d'esprit , d'âme c'est là, que le terme Namaskar prend tout son sens .....

Explication de Namaskar formule népalaise ou nord indienne quasi inconnue des occidentaux.....donc nous allons détailler un peu sa symbolique mais pas tout :-)

Le mot Na म्कार de 'Namaskar' est dérivé de la racine sanscrit नमः 'namah', ce qui signifie obéissance ou salut.

'Namaha' est une action physique exprimant que 'vous êtes supérieur à moi dans toutes les qualités et dans tous les sens'.

supérieur = plus éveillé ou plus conscient par vos expériences et vies passées.....

Nous sommes tous à l'origine des Ames (atma) et non des corps. La lumière ou divinité (Bhagwan / Atma) en nous aide à rester en vie et à accomplir notre karma dans nos vies incarnées de notre samsara . La salutation de Namaskar est quand l'âme (atma) en une personne reconnaît et rend hommage à l'âme (atma) dans une autre personne.

Nous devrions idéalement dire 'Namaskar' quand nous saluons quelqu'un d'éveillé (mpine, Lama, chaman, bon, etc...) et pas Namaste. Namaskar a une connexion plus profonde que le mot Namaste. Namaskar signifie saluer une âme (source de tout) tandis que Namaste signifie saluer la forme qui recouvre l'âme.

### Avantages de Namaskar

But de Namaskar

La croissance spirituelle augmente quand la salutation de Namaskar est faite. La reconnaissance de la présence de la lumière pendant l'acte de salutation développe l'attitude d'abandon, de gratitude .Lorsque le destinataire complémente également, il développe une connexion spirituelle entre deux âmes. La connexion divine de l'unité renforce l'aura et la relation avec l'âme sans forme est avancée de la forme mortelle du corps.

Respecter l'âme, c'est admirer le contrôleur du corps. L'échange de Namaskars augmente la Spiritualité pour les deux individus , cela aide immensément à réduire l'ego et à augmenter la pudeur. La personne en toute modestie salue l'âme. C'est avec cette forme de salutations physique ( corps) que nous pouvons rendre grâce à l'âme sans forme. C'est la reconnaissance du pouvoir de la spiritualité (आध्यात्मिक शक्ति) présent dans la forme humaine ou incarnée..



Quand une personne salue une autre avec le sentiment que "je rends hommage à lumière de l'autre", alors un anneau d'émotion spirituelle est créé en lui mais pas que. Essayons de voir plus en détail et de façon simplifiée :

Là où il y a une émotion spirituelle, il y a une communion avec la lumière. En conséquence, il y a un anneau d'émotion spirituelle qui est créé autour de la personne qui salue et initie le Namaskar

Ceci attire à son tour un flux vibratoire et cosmique : Principe d'énergie universelle et cosmique (quintessence)

Un anneau de lumière est dès lors créé et activé

Partout autour de la personne qui salue se met en mouvement un flot de Béatitude (Ānand), comme attirée par l'appel de Namaskar et des pensées positives du saluant. (La félicité est un type d'énergie subtile qui produit un bonheur suprême qui ne dépend d'aucun stimulus.)

Ceci crée et active un anneau de Béatitude autour du salut de la personne

La personne qui accueille et reçoit le salut, le « recevant » absorbe aussi ce flot de félicité

Il en résulte une création et activation d'un anneau de lumière autour de la personne saluée.

Il y a une activation et une émission de particules lumineuses (prana ou éther) dans l'environnement.....

Le retour du salut Namaskar par la personne saluée et donc le salut des deux personnes se conjuguent pour créer un environnement hautement vibratoire et énergétique.

De part cette communion et ce respect mutuel dans la lumière de l'autre, il se crée une sphère énergétique qui combine énergie telluriques, cosmique et celle de l'environnement (nature, temple, chemin....)

Il y a résonance de toutes les énergies environnantes autour et dans les deux personnes .....

Imaginez un peu le taux vibratoire engendré par deux moines, deux personnes « pures » et d'autant plus par un ensemble de personnes qui ouvrent leur cœur et leur lumière lors du salut.....!!!!!!

Pour cette raison que les maîtres yogis saluent leurs élèves pour activer ces énergies par le retour de salut de ces derniers donc pas juste par formalité et respect comme crû dans le monde occidental.....;-)



Dans le bouddhisme et l'hindouisme les textes sacrés mettent en évidence qu'un corps vivant est composé de 5 éléments: l'eau (Jal), le feu (Agni), la terre (Pruthvītattva / Bhumi), l'air (Pavan / Marut) et l'éther (Ākāshtattva / Sunya) . Le corps humain est considéré comme un microcosme dans cet univers cosmique. Tout ce qui est en haut est comme tout ce qui est en bas !!!!! Il y a un flux constant et énorme d'énergie dans le corps humain.

Namaskar dans les traditions anciennes au temps des débuts de l'hindouisme et juste au début du bouddhisme ( Inde du nord / Népal) ont défini les qualités du corps physique (incarné) telles que citées plus haut mais aussi :

Le corps humain est composé d'une énergie infinie. C'est à nous de le transformer en énergie positive ou négative. Les mains tremblantes se traduisent par un transfert d'énergie positive ou négative alors que Namaskar n'aboutit qu'au transfert d'énergie positive quand on le fait avec des êtres humains humbles. Le choix est à vous quel type d'énergie vous voulez absorber.

Le contact physique améliore la facilité de circulation des énergies subtiles entre deux personnes. Le flux des énergies entre deux personnes pendant la poignée de main (poignée de main) est fatal pour un individu positivement énergisé,, s'il serre la main avec un individu pessimiste rempli de négativité, la morosité de la personne est transférée à l'individu positif. Alors qu'à Namaskar, il n'y a pas de contact physique, la capacité d'une personne à en affecter négativement est réduite au minimum.

Il n'y a pas de salut d'un corps mais le respect de l'Âme (atma) est impliqué dans Namaskar. Atma est informel et rien ne peut affecter l'âme immortelle et indestructible. L'impact des énergies négatives est négligeable voire nul.

Pour cette raison d'énergie il était fortement conseillé de rester à distance d'une personne qui est sombre ou entièrement remplie de traits négatifs - boire de l'alcool, nourrir le mal, égo démesuré...etc Une personne de ce type envoie des vibrations négatives en saluant Namaskar à une bonne personne. C'était aussi une des raisons dans le bouddhisme l'hindouisme ( j'entends bien dans les temps anciens ) , que les anciens conseillaient toujours de saluer d'un Namaskar uniquement de bonnes personnes qui sont dharmiques et qui ne possèdent pas un mauvais comportement. Avoir des relations avec de personnes négatives ou dans l'ombre , conduirait à des salutations et à des rencontres qui détruiraient davantage la circonférence positive d'une bonne personne.

Namasté