

# Namasté - Gesto pokory



V doslovném překladu namasté znamená „*Já se klaním tobě*“. V některých pramenech bývá uváděno i „*Ty se klaníš mně*“. Tato poklona je prováděna ve vnitřní rovině, a není proto třeba ji doprovázet slovy.

**Nama** - Poklonit se **As** - Já **Té** - Ty

S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem tak, aby palce směřovaly do jeho středu a konečky ostatních prstů vzhůru. Nadechneme se, zavřeme oči a mírně a jemně skloníme hlavu tak, aby brada směřovala k hrudní kosti. Provádíme gesto namasté. Vzdáváme tak holt Božskému principu, který se nachází v každém z nás a ve všem, co se nachází kolem nás. Jedná se o tradiční hinduistický pozdrav, jehož kořeny sahají až do doby před 5 tisíci lety. Odtud pocházejí sošky provádějící tento pozdrav, které byly nalezeny.

## To podstatné je očím skryto

Namasté patří mezi mudry, v nichž bývá občas ztotožňováno s andžali mudrou či hasta mudrou. Mudry jsou symbolická gesta, kterých jóga užívá, aby zvýraznila význam či účel prováděné praxe. Některé mudry můžeme provádět celým tělem, jiné pouze pomocí rukou. To hlavní se však odehrává ve vnitřní rovině, tedy zůstává očím skryto. Namasté nás učí dívat se srdcem. Proto při něm zavíráme oči.

## Vím o světle, které je uvnitř tebe

Praxí namasté dáváme druhému najevo, že jsme si vědomi světla, které se v něm nachází. Praktikujeme-li namasté sami, pak vzdáváme holt světle, které se nachází uvnitř nás, a potvrzujeme, že jsme si vědomi jeho existence a že nepolevíme v jeho hledání a objevování. Namasté by mělo být prováděno na začátku i na konci praxe. Obvykle se tak ale děje až na konci, kdy je mysl méně aktivní.

## Všichni jsme jedno

Gesto namasté zosobňuje víru, že v každém z nás se nachází střípek nekonečného věčného principu, jehož jsme všichni součástí. Obrací se k srdeční čakře, a naznačuje tak, že součástí nekonečna jsme pouze tehdy, když žijeme srdcem. Zde se dostáváme do kontextu jógové etiky a zásad jamy a nijamy. Ty v konečném důsledku praví, že abychom mohli být srovnání se světem, musíme být nejprve

v souladu a harmonii sami se sebou. Gesto namasté poukazuje na skutečnost, že pouze jsme-li otevřeni světlu, které se nachází v nás samých, můžeme vidět a respektovat světlo nacházející se v ostatních.

## **Respekt, pokora a úcta**

Praxí namasté vyjadřuje učitel jógy respekt svým studentům i svým učitelům, a zároveň je vyzývá, aby oni totéž prokázali jemu, sami sobě, svým učitelům a předkům. Při společné praxi namasté se mohou žák a učitel potkat v nekonečném prostoru jako součást něčeho, co všechny přesahuje. Ovšem pouze v případě, že k praxi oba přistupují s otevřeným srdcem, klidnou myslí a ego nechávají za sebou. V takových vzácných okamžicích lze při společné praxi pocítit záchvěv něčeho mimořádného. Tuto zkušenost a její stopy již nikdy nic nevymaže a my z ní můžeme těžit při dalších praxích. Zde se nám může stát oporou, mostem i přítelem, který poradí.

## **Literatura**

Kathryn Budig: *The Women's Health, Big Book of Yoga*

- autor: Kateřina Hájková
- zdroj fotky: Shutterstock.com