



Treviso Settembre 2006

## NAMASTE, IL SALUTO IN ANJALI

*Le mani non abituate ad essere unite l'una all'altra  
hanno la tendenza a puntare il dito verso gli altri.....  
Siamo dotati di queste due mani per portare rispetto  
e per stringere altre mani con sincerità.  
Queste mani ci sono state date per fare il bene degli altri.*

*Aghoreshwar Bhagwan Ramji<sup>1</sup>*

Carissimi amici,

scegliere un nome ed un simbolo che rappresentassero lo spirito della nostra associazione e delle sue finalità non è stato semplice. La scelta finale è stata per il termine *anjali*, nome e simbolo insieme, per comunicare attraverso il gesto delle mani ri-unite di fronte al cuore, l'intenzione che anima il nostro progetto. In *anjali* abbiamo trovato la sintesi del nostro amore e della nostra passione per l'India, che si esprime attraverso l'interesse e lo studio delle sue tradizioni e pratiche spirituali (*sadhana*) e l'esperienza profonda del volontariato e dell'essere di servizio (*seva*). *Anjali* è un gesto che al di là di ogni parola veicola un sentimento di ringraziamento, di accettazione e di riconoscimento dell'essenza dell'Altro e riunisce in sé *sadhana* e *seva*. Gandhi diceva che *anjali* è un arma molto potente : “ *anjali* è più potente di un'atomica, peccato non sia possibile sganciarlo da un aeroplano”.



*Golu, Santosh ed Amit al Bal Ashram*

<sup>1</sup> *Aghoreshwar Bhagwan Ramji*, santo indiano della tradizione *aghor* che ha dedicato la sua vita al servizio degli altri. *Baba Harihar Ramji*, suo discepolo e fondatore del *Bal Ashram* è un monaco di questa tradizione. Il *Bal Ashram*, - *Aghor Guru Seva Peeth* - come luogo di accoglienza di bambini bisognosi, segue e promuove i suoi insegnamenti sull'essere di servizio agli altri. Per approfondimenti sulla tradizione *aghor* ed i suoi esponenti vedi [www.sonomaashram.org](http://www.sonomaashram.org)

Per scoprire in modo più esauriente il significato di *anjali* in seno alla tradizione indiana vi riportiamo qui di seguito alcune parti selezionate da un articolo da noi tradotto, uscito nella rivista *Hinduism Today* (ottobre-novembre-dicembre 2005)<sup>2</sup>:

“In molte parti del mondo ancora oggi le persone non si danno la mano quando si incontrano. Si abbracciano formalmente e si baciano sulle guance in Europa e nei paesi arabi. Possono accennare un inchino, portando lo sguardo verso terra in Giappone ed in Cina. Od ancora il saluto hawaiano consiste nell'accostare le narici vicino alla persona da salutare e condividere un respiro.

Per gli hindu, il saluto preferito è **Namaste**<sup>3</sup>. Con i palmi delle mani l'uno unito all'altro, racchiusi vicino al cuore, la testa gentilmente piegata in avanti, uno dice *Namaste*, o *Namaskara*, *Namaskaram* o *Namaskar* nelle diverse lingue del subcontinente indiano. *Namaste* è sia un saluto parlato che un gesto, un *mantra* ed un *mudra* insieme.

La posizione delle mani in preghiera è un *mudra* (gesto) chiamato **añjali**, dalla radice *añj-* che significa “adornare”, “onorare”, “celebrare”, “consacrare”. Le mani riunite simboleggiano l'unità di un cosmo solo apparentemente duale, simboleggiano la riunione dello spirito e della materia, l'incontro del sé individuale con il Se' universale. In sanscrito *namas* significa “inchino”, “omaggio”, “saluto reverenziale”. Deriva dalla radice *nam-* che racchiude il significato di piegarsi, di inchinarsi, di sottomettersi umilmente, di diventare silenziosi; *te* significa “a te”.

Quindi il significato di *namaste* è quello di “io mi inchino a te”.

*Namaste* è diventato un'autentica icona di indianità. Addirittura, c'è una legge indiana che richiede che ogni brochure riguardante i viaggi, i calendari o i poster includano un'immagine di qualcuno con le mani unite davanti al cuore, per trasmettere l'ospitalità dell'India, la spiritualità e l'aggraziata consapevolezza.

E ci sono anche diverse modalità per rafforzare questo gesto. Per esempio in occidente uno può stringere la mano all'altro in modo molto vigoroso, magari per fare impressione, sopraffare o dominare, oppure in modo molto leggero trattenendo le mani in segno di un genuino benvenuto.

Nel caso di *Namastè*, una profonda venerazione viene qualche volta espressa portando le dita delle mani verso la fronte, nel mezzo delle sopracciglia. Un terzo modo di salutare è quello che porta i palmi completamente sopra la testa. Questo gesto è così pieno di riverenza che viene riservato al momento della preghiera o viene compiuto verso i più santi maestri.

In Occidente noi siamo più estroversi, agiamo con più forza, siamo più proiettati verso l'esterno. Compagnie telefoniche ed informatiche ci dicono “esci fuori e tocca qualcuno”. In maniera imperterrita continuiamo ad accumulare, definendo il nostro progresso nella vita sulla base di ciò che possediamo - quanto benessere, quanta influenza, quanta conoscenza, il nostro status - Per certi versi ogni cultura svela i propri tratti, e, in oriente ancora le nostre madri ci ricordano “entra dentro e tocca il tuo vero Se”. Qui ci viene insegnato ad essere più introspettivi, ad essere più interessati alla qualità delle cose, più accordati con la dimensione interiore della vita, dove le cose non sono cose.

---

2 Per chi volesse leggere interamente l'articolo *Society: Namaskaram*, scritto da Paramacharya Palaniswami, è disponibile nell'archivio on line al sito [www.hinduismtoday.com](http://www.hinduismtoday.com)

3 Ogni qual volta si descriva o si parli della forma di saluto *namaste* non è mai da intendersi come sola espressione verbale, in quanto la pronuncia della parola *namaste* è sempre accompagnata dal gesto di *anjali*.

Così tu hai, l'intera cultura occidentale ed orientale riassunte nella stretta di mano che ti raggiunge orizzontalmente per salutarti ed in *namaste* che ti raggiunge verticalmente per conoscere che in realtà c'è solo unità e l'altro non esiste.

Vi sono anche altri significati mistici dietro *namaste* ed *anjali*<sup>4</sup>. Molte terminazioni nervose convergono nei piedi, nell'addome e nelle mani. Molta energia lascia il corpo attraverso queste giunture. Per riunire questa energia (per radicarla, renderla stabile) e bilanciarne lo scorrimento attraverso il sistema nervoso, lo *yogin* (il praticante di yoga) incrocia le gambe in *padmasana* (posizione del loto) ed unisce le sue mani in *anjali*. *Anjali mudra* da solo agisce come una semplice *asana* (posizione) di yoga, bilanciando ed armonizzando le nostre energie, mantenendoci centrati, interiorizzati e con la mente rivolta all'interno di noi. Ci porta vicini alla nostra natura intuitiva, alla nostra consapevolezza.

I re salutano con *namaste*, i maestri salutano con *namaste*, le madri salutano le loro famiglie con *namaste*. Tutti noi con *namaste* salutiamo Dio, un sant'uomo o un luogo sacro. Questo gesto di saluto esprime la percezione interiore della sacralità che pervade ogni cosa. Ci riporta alla nostra intuizione che tutte le anime sono divine. Ci ricorda in maniera assai chiara e costante che possiamo vedere il divino dovunque ed in ogni essere umano che incontriamo. E' come dire silenziosamente "lo vedo la divinità in me e te, in entrambi, ed ad essa io mi inchino. Io riconosco la bellezza della santità anche in questo nostro incontro mondano. Io non posso separare ciò che è spirituale da ciò che è umano ed ordinario".



**Baba Harihar Ramji,  
fondatore del Bal Ashram**

---

4 Questi riferimenti sono relativi alla pratica dello *yoga*, all'interno della quale vi è una particolare attenzione alla fisiologia del corpo umano, considerato sia nelle sue componenti più grossolane che sottili. Nello *yoga* quindi ogni particolare posizione assunta – *asana* – agisce sulla postura corporea e sull'atteggiamento mentale.