

Namasté – Begrüßung des Göttlichen

Namasté ist eine allgemein verbreitete hinduistische Grußformel und Grußgeste (Mudra), die sich in der (indischen) Praxis auf die kurze Verbeugung beschränkt. In der vollständigen Fassung hat diese Form der Kontaktaufnahme viele Nuancen, die Nähe herstellen können oder den „richtigen“ Abstand wahren. Gehe im Raum und wenn der Gong klingt, suche irgend einen Partner.

- Blickkontakt aufnehmen und sich in der „richtigen“ Distanz gegenüber stellen. (evtl. auch den Abstand wieder ändern)
- Sein Gegenüber anschauen und „das Göttliche“ in ihm sehen. Wenn das gelungen ist, die Hand-Innenflächen vor der Brust (dem Herz-Chakra) zusammenführen, um zu signalisieren, das du so weit bist.
- Optional: eine tiefere Ehrbezeugung dadurch ausdrücken, dass die Hände zur Stirn angehoben und wieder gesenkt werden. Die Zeigefingerspitzen berühren kurz das „dritte Auge“
- Wenn beidseitig der richtige Zeitpunkt gekommen ist, sich voreinander verneigen; wenn die Distanz passt, Berührungen sich Stirn an Stirn und evtl. die kleinen Finger.
- Dazu das Wort Namasté sagen; und für Europäer die Übersetzung „Ich grüße das Göttliche in dir“ (sich auf jeden Fall die Bedeutung vergegenwärtigen)
- Sich wieder aufrichten, die Hände sinken lassen und etwas Abstand nehmen, weiter gehen.

Variationen / Umarmung

- Sage nach dem Namasté ein Kompliment.
- Handschlag geben (auch da lässt sich viel variieren)

Umarmung bietet noch mehr Nuancen von Nähe und Distanz auf verschiedenen Ebenen auszudrücken. Zum Beispiel kommt

die französische Begrüßung mit Wangenkuss ohne viel Körperkontakt aus. Bei deutschen alltäglichen Begrüßungs-Umarmungen steht man versetzt und schaut aneinander vorbei in den Raum.

- Nach einem Namasté-Gruß spüre in dich hinein, ob eine Umarmung für dich und für dein Gegenüber stimmig ist. Achte auf eure beiden Nähe- und Distanzbedürfnisse.
- In einigen Tantra's (alten Schriften) werden Meditationen beschrieben bei denen eine bewusste, direkte Verbindung zwischen 3 Chakra's (Becken, Herz, Stirn) visualisiert wird. Diese Kontaktqualität wollen wir mit einer Umarmung suchen und bewusst machen, bei Herz-an-Herz, Geschlecht-an-Geschlecht, Stirn-an-Stirn Kontakt aufnehmen und sich evtl. berühren.
- Wenn Umarmung, dann bewegt euch beide aufeinander zu, so dass Becken und Herz aufeinander ausgerichtet sind, und wenn du zu nah für den Blickkontakt bist, schließe die Augen und stelle dir eine geistige Verbindungslinie (z.B. Licht) vor. (Wenn sich eine/r (noch) nicht bewegt, ist das ein Signal, die eigene Bewegung zu bremsen.) Spüre, ob es anziehende oder abstoßende Impulse gibt und auf welcher Ebene diese sind.
- Wenn euch beiden im Herzen warm ist und es im Becken kribbelt und der Geist sich angezogen fühlt, dann umarmt und drückt euch.
 - Wenn es sich neutral anfühlt experimentiere und lass dich ein.
 - Wenn es abstoßende Impulse gibt, gib ihnen Raum. Es ist völlig ok, sich nicht zu drücken. Es gilt nur für jetzt. Es sagt nichts über die Zukunft oder dein Gegenüber.Wenn es klar zu benennende Gründe gibt (Stacheln, Geruch, ...), kannst du das deinem Gegenüber mitteilen und ihm mit deinem Feedback evtl. ein wertvolles Geschenk machen. Du brauchst dein Gefühl aber eben so wenig begründen, wie du begründest, warum du dein Gegenüber drücken magst.
- Löse/verabschiede dich von deinem Gegenüber in deiner/eurer Zeit, spätestens wenn der Gong erklingt und gehe weiter durch den Raum bis zum nächsten Klang.

