

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

This beautiful Indian salutation may be translated:

"I salute the Divinity in you"

This salutation has the purpose of evoking our essential divinity. If we use it constantly it helps us to remember to deal with each other as souls and not as personalities. It sounds a note of reverence and spiritual awareness which is inspiring.

We can direct it to our Self, as the salutation of the personality to the divine in oneself, especially upon awaking, at the noon and at the sunset recollections, and when retiring. Each time we meet friends, we can greet them with the word NAMASKARA instead of saying "Hello". Instead of saying only "Goodbye", we can add NAMASKARA. We can also use this salutation in letters by closing with NAMASKARA. As "energy follows thought", it helps us to contact the Self in ourselves and others, and to evoke it.

When possible, this Hindustani word should be said aloud, with the accent on the last syllable, NAMASKARA'RA and not pronouncing the last "a". There are many occasions however, when it would not be wise to say it aloud; then it can be recalled silently. For example, when angry, impatient, critical of ourselves or others, when making new acquaintances, when at work with colleagues, superiors or subordinates, it helps to build an inner attitude which creates harmonious human relations.

As parents and educators, NAMASKARA puts us in touch with the inner reality of the child and adolescent, fosters our loving understanding of their essential nature, and favors their inner growth. In many situations, when we attempt to help a human being in distress or to resolve interpersonal tensions, NAMASKARA can serve as a silent salutation to put us in tune with the creative spiritual energies which stand ever behind the apparent disturbance.

NAMASKARA is also an apt way to develop and demonstrate in daily activities the dual life of functioning simultaneously and with full awareness at the two levels - that of the personality and that of the soul.

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

# NAMASKARA

Un bellissimo saluto indiano che può essere così tradotto:

## **Io saluto il Divino che è in te**

Si tratta di un saluto che ha come fine quello di evocare la fondamentale divinità che è in noi. Se lo usiamo con costanza, ci può essere di aiuto nel ricordarci di relazionarci gli uni gli altri come anime, non come personalità; un saluto che suona come una nota di reverenza e di coscienza spirituale che esso ispira.

Possiamo dirigerlo al nostro Sé, come il saluto della personalità al Divino che è in noi, soprattutto al risveglio, a mezzogiorno, nel raccoglimento del tramonto e di quando andiamo a dormire.

Ogni volta che incontriamo un amico, possiamo onorarlo con la parola NAMASKARA, invece di dirgli “ciao”. Invece di dire solo “arrivederci”, possiamo aggiungere NAMA-SKARA; possiamo anche usare questo tipo di saluto quando scriviamo le lettere, chiudendole con NAMASKARA.

Dal momento che “l’energia segue il pensiero”, esso ci aiuta a contattare il Sé entro noi stessi e negli altri e ad evocarlo.

Quando è possibile, questa parola Induista dovrebbe essere pronunciata ad alta voce, con l’accento sull’ultima sillaba, NAMA-KA’RA, senza pronunciare l’ultima “A”. Ciononostante, in molte altre occasioni non sarebbe indicato pronunciarla ad alta voce; in questo caso possiamo rievocarla silenziosamente.

Per esempio, quando siamo arrabbiati, impazienti, critici con noi stessi o con gli altri, quando facciamo nuove conoscenze, quando siamo al lavoro con colleghi, con superiori o con subalterni, ci aiuta a strutturare un atteggiamento interiore che crea relazioni umane armoniche.

Come genitori ed educatori NAMASKARA ci mette in contatto con la realtà interiore del bambino e dell’adolescente, favorisce la comprensione amorevole della natura profonda dei nostri figli e promuove la loro crescita interiore.

In varie situazioni in cui cerchiamo di aiutare un essere umano angosciato e stressato o di risolvere delle tensioni interpersonali, NAMASKARA può agire da saluto silenzioso per metterci in sintonia con le energie spirituali creative che possono risiedere dietro il disturbo apparente.

NAMASKARA è anche una metodologia atta a sviluppare e dimostrare nelle attività quotidiane la modalità di dualismo della nostra vita, secondo la quale noi possiamo funzionare simultaneamente e in piena coscienza ai due livelli: quello della Personalità e quello dell’Anima.