

# NAMASTÉ

**Diese Reise vermittelt die Grußgeste und Geste der Ehrerbietung auf kindgerechte Weise und erinnert jedes Kind daran, dass in ihm das Göttliche sichtbar ist.**

Wenn du eine gemütliche Position für dich gefunden hast, lasse uns gemeinsam auf eine Reise gehen.

Schließe einfach deine Augen, und atme dreimal ganz tief durch. Dreimal tief einatmen und lang wieder ausatmen. Sehr gut. Spüre, wie dein ganzer Körper dadurch mit frischer Luft versorgt wird, sich deine Lungen ganz füllen und langsam wieder leeren.

\*\*\*

Während du die gute, gesunde Luft einatmest, kannst du dich gleichzeitig auf den Weg machen.

Du bist nun auf einem kleinen, steinernen Hügel, und manche der Steine sehen so aus, als hätten sie einmal zu einem großen Haus gehört. Zwischen den Steinen wachsen kleine Bäume und Gräser. Die Sonne scheint warm vom Himmel herab, und langsam beginnst du, die Steine emporzuklettern.



Manchmal musst du dich ganz schön strecken, aber irgendwie geht es immer weiter. Es ist fast wie ein Klettergerüst auf einem Spielplatz, nur viel besser. Und als du oben angekommen bist, kannst du erkennen, dass dies ein uralter, verfallener Tempel ist. Bestimmt war dieser einmal sehr groß und wunderschön.

Plötzlich tippt dir eine kleine Hand von hinten auf die Schulter, und du schaust dich um – da sitzt ein kleiner, grau-brauner Affe, der aussieht und sich auch so anhört, als würde er kichern. Um seinen Kopf herum stehen dicht gewachsene, weiße Haarbüschel, und sein Bart sieht fast so aus wie der von Papa Schlumpf. Der kleine Affe ist richtig lustig anzusehen.

Da legt er plötzlich die beiden Handflächen in der Mitte seiner Brust aneinander. Er sieht dir tief in die Augen und beugt dann ganz leicht den Kopf, als würde er sich verneigen.

Als er sich wieder aufrichtet und dich ansieht, merkst du, dass er darauf wartet, dass du das Gleiche tust. Also legst auch du deine Handflächen vor deiner Brust zusammen und neigst vorsichtig deinen Kopf. Der kleine Affe lacht, springt aufgeregt auf und ab und klatscht.

Diese Freude verwirrt dich vielleicht ein kleines bisschen, und der kleine Affe spürt das. Er bleibt ganz nah bei dir sitzen, und zu deiner weiteren Überraschung fängt er an zu reden.

»Normalerweise hoffen die Menschen, dass ich schnell wieder verschwinde, weil ich so gern ihre Wasserflaschen oder etwas zu essen stibitze. Aber viele Kinder freuen sich, mich zu sehen und mir nah



zu sein. Aber du bist der Erste, der mir gezeigt hat, dass ich für ihn das Göttliche bin. Das hat mich sehr gefreut!«

Und sogleich wiederholt der Affe die Geste mit den Händen und dem Kopfniegen. Da er sich anscheinend sehr darüber gefreut hat, wiederholst auch du diese Geste ganz langsam, damit der Affe lange etwas davon hat.



Wieder klatscht er in die Hände und macht fröhlich glucksende Geräusche. Und dann legt er eine Hand auf die Mitte deiner Brust.

»Genau hier ist dein Herzchakra – ein Rad aus Energie, das hell leuchtet und sich wunderschön drehen kann. Wenn du deine Hände so aneinanderlegst und zu deiner Brust bringst, dann tauchen sie in dieses schöne Licht ein. Und wenn du dich ein bisschen nach vorn neigst, dann verströmst du die Energie aus deinem Herzen – fast so, wie wenn du dich mit einem vollen Glas Wasser nach vorn beugst und es überfließt. Du lässt deine Herzenergie zu demjenigen fließen, der dir gegenüber ist. Und das bin ich!«

Der kleine Affe freut sich so sehr darüber, dass du gar nicht anders kannst, als dich mit ihm zu freuen, und gemeinsam strahlt ihr beide über das ganze Gesicht.

»Natürlich ist das nur meine eigene bescheidene Erklärung. Die großen Yogis würden dir sagen, dass solche Handhaltungen hier in Indien ›Mudras‹ heißen und dieser Gruß ›Namasté‹ genannt wird. ›Namas‹ ist die Verehrung und ›té‹ bedeutet dir. Man will also dem anderen seine Ehrerbietung zeigen. Und genau deswegen habe ich mich auch so gefreut – du hast mich jetzt schon zweimal geehrt.



Wollen wir das noch einmal machen, weil aller guten Dinge drei sind? Dann verrate ich dir auch noch mehr!«

Der Affe hüpfte aufgeregt neben dich und verneigt sich dieses Mal noch viel feierlicher als zuvor. Dann schaut er dich erwartungsvoll an, und natürlich machst du ihm diese Freude gern noch einmal.

Während du dich langsam verbeugst, hörst du seine Stimme: »Das Göttliche in mir verneigt sich vor dem Göttlichen in dir. Namasté.«

\*\*\*

»Wir sind alle göttliche Wesen, die auf dieser Erde umherwandeln«, spricht der Affe weiter, »und wenn du genau weißt, dass du göttlich bist, und ich das auch weiß, wenn wir also beide göttlich sind, dann sind wir verwandt. So, wie alles miteinander verwandt ist, was es gibt. Manche sagen sogar, dann sind wir eins. Ist das nicht schön?!« Und mit strahlenden Augen legt der Affe seine eine kleine Hand auf die Mitte deiner Brust und die andere auf die Mitte seiner Brust und schaut dich mit seinen dunklen Knopfaugen ganz intensiv an.

»Vergiss niemals, dass in dir das Göttliche lebt und in all deinem Tun die Erde erleben darf. Durch dich strahlt ein ganz besonderes Licht, das nur du in diese Welt bringen kannst. Schön, dass es dich gibt!«



Langsam löst der Affe seine Hände wieder und lässt die Arme sinken. Du spürst, dass es nun bald Zeit wird, wieder nach Hause zu gehen. Wenn du magst, kannst du den Affen noch einmal ganz fest drücken. Er wird sich sicher sehr freuen.

»Danke, dass du gekommen bist. Und danke, dass du dich vor mir verneigt hast. Das werde ich niemals vergessen. Bis bald!«, flüstert er dir ins Ohr.

Ihr schaut euch noch einmal an, lächelt einander zu, und schon springt er an den Steinen empor, während du wieder hinabkletterst, den gleichen Weg, den du gekommen bist.



Unten am Fuße des kleinen Hügels legst du noch einmal die Hände vor deinem Herzen aneinander. Und genau so atmest du dreimal tief ein und aus. Bringe wieder ganz viel Luft in deine Lungen, deinen ganzen Körper.

**GÖTTLICH SEI  
DEIN WESEN, GÖTTLICH  
SEI DEIN GANZES LEBEN!**

Öffne dann wieder deine Augen.  
Willkommen zurück!

