

Paolo Ricci

La

MEDITAZIONE VIVENTE

*Il "Japjī" di guru Nānak
tradotto e commentato*

Nel silenzio che precede l'alba, i sikh recitano il *Japjī* : il canto dell'Uno che scioglie ogni separazione. Parola dopo parola, guru Nānak insegna che l'ascolto è conoscenza, e la conoscenza è grazia. Così, nel ritmo del respiro, l'essere umano scopre *ek*, principio e misura di tutte le cose.

Ubalдини Editore - Roma

Incontro con guru Nānak

Poeta che mi guidi...

Nei percorsi spirituali e sapienziali d'Oriente si dice che è il maestro che va incontro all'allievo, non viceversa. Non so se questo è sempre vero, ma nel mio caso così è stato. Non avevo idea di chi fosse guru Nānak, chi fossero i sikh, fino a che, a metà degli anni Settanta, nel corso di un lungo viaggio via terra verso Oriente, molto hippy, per qualche strana congiuntura astrale ed esistenziale, mi sono trovato seduto per terra sui tappeti del Tempio d'oro di Amritsar, intento ad ascoltare, per la prima volta in vita mia, e a tentare di intonare degli sconosciutissimi e affascinanti canti detti *kirtan*. Il ricordo che rimane di quella giornata speciale è quello di un raro senso di pace che pareva provenire dal contatto con il popolo di pellegrini da cui ero circondato e che percepivo ricco di un centro vitale attorno al quale ci si poteva riunire, e anch'io mi potevo riunire, come in un'unica casa: un centro di significati che sentivo tanto umani quanto spirituali (se mai, tra questi attributi, ci può essere una vera differenza).

Quando un paio d'anni più tardi, dall'altra parte del mondo, cominciai a praticare il kundalini yoga presso i diversi ashram della scuola di Yogi Bhajan, non avevo idea che gli insegnamenti di quelle tecniche trovassero fondamento nella tradizione dei sikh e di guru Nānak. La pratica dei mantra e il bisogno di comprendere i significati di quelle affascinanti formule sonore, in breve mi guidarono alla scoperta prima del *Mūl mantra* (il mantra radice) e, a seguire, del *Japjī*, del *Guru granth* e della pratica spirituale dei sikh che si esprime sempre in musica e canto. Presto compresi che la parte che più mi interessava del vasto insegnamento di Yogi Bhajan non si trovava nell'attivazione della *śakti* per tramite di potenti *kriyā* (che pure facevano molto bene alla mia salute psicofisica), ma si esprimeva nella *bhakti* propria dei canti di guru Nānak, che in ogni loro espressione portavano una sottile e tangibile forza d'amore e di pace.

Il bisogno di comprendere le parole dei *kirtan* (canti, inni) – che venivano intonati, spesso nell'intimità della notte, sotto il buio tendone che fungeva da *gurdwārā* (il tempio dei sikh) nel campo del festival di yoga che si svolgeva ogni anno in Francia – mi spinse alla decisione di tradurre in

italiano prima il *Japji* e poi altri canti di Nānak. Era il 1984 e non ero al corrente del fatto che il professor Stefano Piano, già dal 1971, avesse pubblicato un libro fondamentale su guru Nānak che conteneva anche le versioni italiane di alcuni canti dei sikh. Così, non avendo conoscenza della lingua originale del *Guru granth* (il 'Libro del guru'), quelle mie prime traduzioni si basarono esclusivamente sulla versione in inglese raccolta da Premka Kaur nel per me prezioso volume intitolato *Peace Lagoon*, versione che potevo confrontare con il testo, sempre in inglese, del *Nit nem* (un piccolo libro molto popolare delle preghiere quotidiane dei sikh in cui, oltre alla traduzione, si trova la trascrizione dell'originale in caratteri latini).

Da quegli anni a oggi, la mia frequentazione di questi canti è stata a suo modo costante. Una frequentazione legata più alla pratica, e a un bisogno di scoperta e conoscenza, che a un vero e proprio metodo di studio, intendendo però per pratica non la sola recitazione del testo, ma anche il bisogno di comprenderne in profondità, ed eventualmente poterne trasmettere, il messaggio, i significati che percepivo raccogliersi nella vibrazione sottile che tanta parte aveva nella mia formazione e ricerca spirituale.

Quando, recentemente, mi sono trovato a raccontare a un amico scrittore del fatto che mi stavo dedicando alla composizione del commento di un poema mistico scritto da un maestro indiano del XVI secolo, ed egli, meravigliato, mi ha domandato da quanto tempo conoscevo e studiavo quel testo, ho fatto un breve conto e mi sono accorto che, da quei miei primi interessi per il *Japji*, erano trascorsi già più di quarantacinque anni.

Questo per dire che la traduzione e il commento che qui presento non sono l'opera di uno 'studioso', ma di un 'praticante', di un ricercatore che considera se stesso un *bhakta* (un 'devoto') o, per dirla nella lingua dei sikh, un *bhagat*.

Questo scritto, quindi, è soprattutto un lavoro d'interpretazione che ha tenuto conto delle tante traduzioni (in inglese, francese e italiano) che negli anni ho scoperto e consultato: da quelle già menzionate di Premka Kaur e di Stefano Piano, dall'importante incontro con il sistematico lavoro di traduzione parola per parola redatto da Guruliv Singh Khalsa (linguista francese conosciuto in un ashram in Arizona), fino alla scoperta del materiale sconfinato (per lo più tutto in inglese o in panjabi) oggi rintracciabile sul web. Mi riferisco in particolare all'imponente commentario – sessantuno videoconferenze, per una durata di più di sessanta ore, dedicate alla traduzione e spiegazione del *Mūl mantra* e dell'intero *Japji*, strofa per strofa – tenuto da Bhai Satpal Singh per la fondazione Nānak Naam: un lavoro per cui provo inestimabile gratitudine e che, nella stesura di questo libro, è stato ricca fonte di apprendimento e riflessione.

Un ringraziamento specialissimo è quello che rivolgo a Giulio Cesare Soavi che, con acuta e verace spiritualità laica, nel corso di una 'perfetta' terapia analitica, mi ha aiutato a interiorizzare più profondamente, a riconoscere e ricomporre l'unità intrinseca delle conoscenze ed esperienze che la vita mi ha fatto incontrare. Altrettanto grande è il grazie che voglio rivolgere all'amato maestro Suzuki-roshi che non ho mai conosciuto personalmente, ma i cui centri di meditazione ho potuto frequentare in California e il cui straordinario libro, *Mente zen mente di principiante*,¹ mi ha accompagnato ininterrottamente – sorta di breviario – per quasi cinquant'anni attraverso tanti viaggi e vicende e i cui insegnamenti, nel lavoro d'interpretazione e composizione di questo libro, sono andati intrecciandosi costantemente con quelli di guru Nānak per analogia di libertà e universalità di pensiero. Desidero inoltre menzionare il caro amico, compagno – tanto allievo quanto maestro –, Alessandro Bruni per le molte e positive corrispondenze che ci hanno accompagnato e fatti trovare nel corso della vita.

Il mio grazie, quindi, va ai compassionevoli maestri che, nel corso della vita, mi sono venuti incontro e mi hanno aiutato "nell'attraversamento delle grandi acque". Yogi Bhajan, per primo, con cui il lavoro di risveglio spirituale ha trovato finalmente inizio e che, con la sua instancabile capacità di rompere gli schemi e le consuetudini, mi ha condotto fino a scoprire i tesori imprevedibili che provenivano dal transpersonale *guru* di guru Nānak. Quindi il monaco Giuseppe Dossetti per l'aiuto umano/spirituale che mi ha dato e con cui ho avuto la fortuna di scandagliare le mie più antiche radici cristiane, apprendere la meditazione della *lectio divina* e riscoprire la bellezza del *Libro dei salmi*, del *Cantico dei cantici* e l'*agape* universale che anima il Vangelo di Gesù Cristo.

Un ulteriore ringraziamento lo rivolgo alle molte e talvolta bellissime voci da cui ho sentito intonare gli inni del guru: Singh Kaur Drew, che fu certamente la prima, e poi Nirinjan Kaur, Sat Kirin Kaur, Satnam Singh Sethi, Erica Amrit Ricci e i tanti diversi *jatha* (gruppi di musicisti) incontrati nei *gurdwārā* sparsi per il mondo.

Molte sarebbero quindi le persone che vorrei e dovrei ringraziare per avermi mostrato, attraverso la loro vita e le parole, la verità e l'umana bellezza della Sapienza, ovvero del Guru. In particolare, per quanto riguarda il compimento dell'*improbis labor* che sta dietro questo libro, ringrazio, per il sostegno e l'incoraggiamento, la mia preziosa compagna Cristina Delogu, l'imprescindibile amico di fantasie e filologie Alessandro Di

¹ Astrolabio-Ubaldini, Roma 1976.

Nuzzo, il compagno Giuliano Buselli, sempre generoso per sottigliezza intellettuale, e la molto cara e saggia Narayan Kaur Bellagamba, tutte persone che, con attenzione, hanno letto (e talvolta riletto) le pagine di questo testo nelle sue fasi di costruzione. Ringrazio anche Ravijit Kaur con cui ho avuto modo di scambiare alcune riflessioni sulle scelte di traduzione del testo di Nānak che lei aveva già pubblicato e al quale, nel corso di quest'opera, ho potuto fare riferimento. Infine, non posso tralasciare F. G. per il sottile humour e le passeggiate in montagna.

PAOLO RICCI

Introduzione

BREVE SGUARDO SUL PERIODO STORICO E L'AMBIENTE CULTURALE IN CUI VISSE GURU NĀNAK

Nānak nasce nel 1469 – per noi europei sarebbe coetaneo di Giordano Bruno, Martin Lutero, Erasmo da Rotterdam, Tommaso Moro, Michelangelo, Savonarola... –, cresce in uno sperduto villaggio del Panjab chiamato poi, in suo onore, Nankana Sahib, una cittadina del distretto di Lahore (oggi Pakistan), non distante dalle sponde del fiume Ravi. I genitori sono di religione indù e si occupano di commercio agricolo.

La fine del xv secolo, nell'India del Nord, in particolare nei territori del sultanato di Delhi di cui il Panjab è parte, è carica di speciali turbolenze politiche, sociali e culturali. Nell'viii secolo, era iniziata l'invasione e la conquista musulmana e, tra il Sind e il Panjab, si erano formate, con la forza delle armi, le prime colonie islamiche. Nel xiii secolo, gran parte dell'India del Nord è già dominata, con pugno di ferro, da sovrani di fede musulmana. Chi ne risente maggiormente, come sempre, sono i più poveri, quelli che hanno minori risorse economiche e culturali.

Nel 1206 si forma il sultanato di Delhi, il primo stabile governo islamico in India. Diverse dinastie (di origini turche e afgane), tra congiure e rovesciamenti, si alternano nel comando. Nel 1398, i mongoli di Timur Lang (Tamerlano) devastano Delhi, ma poi, stracarichi di bottino, scelgono di tornare verso le loro steppe. Il tremendo saccheggio indebolisce ulteriormente le forze dei sultani di Delhi finché, nel 1526, l'esercito di Babur (detto il Conquistatore, discendente di Tamerlano) sconfigge le truppe del sultano Ibrāhīm Lōdī, conquista Delhi e dà inizio all'impero *moghul* che durerà fino al 1707 quando, con la morte di Aurangzeb, l'ultimo grande imperatore della dinastia timuride, comincerà a sfaldarsi per lasciare il campo all'impero sikh di maharaja Ranjit Singh e alla progressiva invasione inglese. L'intero percorso di vita dei dieci guru storici dei sikh (di cui parleremo più avanti), da guru Nānak, il primo, a guru Gobind Singh (1666-1708), l'ultimo, si svolge nel periodo del grande impero moghul.

Oltre all'imporsi del dominio musulmano in India, con tutto l'indotto di violenza e oppressione che porta con sé, un altro evento storico segna in profondità i tempi di Nānak, la sua formazione culturale e

religiosa. Mi riferisco alla crescita del grande movimento della *bhakti*, un ampio fenomeno spirituale che si sviluppa in India, si dice, tra il XIV e il XVII secolo, ma che in realtà ha radici molto più antiche che si possono ricondurre per lo meno agli ultimi secoli del primo millennio d.C. Quel che nei decenni e nei secoli si compie è una sorta di trasformazione trasversale della spiritualità dell'intera Asia; trasformazione spontanea, ampia e popolare che alcuni raccolgono sotto il nome sincretistico di 'tantrismo'.¹

Mentre il buddhismo, orfano già dal III secolo della protezione imperiale di Aśoka, tende a spostarsi progressivamente verso e oltre la catena himalayana (in particolare Tibet, Cina e poi Giappone), in India, in particolare tra le classi inferiori, comincia a trovare grande seguito lo spontaneo movimento della *bhakti* (da *bhag-*, condividere, partecipare) che, a fronte del ritualismo di derivazione vedica, basato sull'ordine castale e sul potere dei 'chierici' e di coloro (pochissimi) che avevano accesso alle scritture, trova fondamento nella devozione personale e nell'amore per Bhagavan, l'Amato, Dio, e, in conseguenza, induce a liberare la spiritualità popolare dal controllo sociale, ovvero castale, e dal potere sacerdotale dei bramini, per dare vita a una ricerca spirituale personale, che abbia forme più semplici, libere dalla fantasmagorica complessità dei rituali indù e fondate, invece, sulla relazione diretta tra l'individuo e il divino, tra il *bhakta* (in gurmukhī, *bhagta* o *bhagata*) e il Bhagavan (con tutti gli infiniti nomi che a quest'ultimo si possono attribuire): in sintesi, tra l'innamorato e l'Amato.

In questo clima di trasformazione che da alcuni secoli andava risvegliando dall'interno la società e la cultura dell'India, il giovanissimo Nānak scopre ben presto la personale e intima chiamata a una vita dedicata all'amore di Quello, del Dio misterioso. Nell'aneddotica popolare, si narra che, da bambino, il futuro guru critica e rifiuta la cerimonia dell'*upanayana*, la tradizionale iniziazione dei fanciulli indù di sesso maschile appartenenti alle caste più alte. A diciotto anni, Nānak si sposa (avrà poi due figli), lavora

¹ Termine in se stesso privo di qualsiasi appiglio storiografico (perlomeno fino al X e XI secolo), che pure, giustamente, intende farsi espressione e contenitore di un impulso culturale generale che si può riscontrare, per esempio, già nel formarsi della corrente *vajrayana* del buddhismo (la cosiddetta tradizione tantrica, databile a cominciare dal V secolo d.C.), contemporaneamente a quella del sufismo (la dimensione mistica dell'islam, che rende prioritaria la fede ben oltre il semplice rispetto della shari'a) e a quella dei Tantra veri e propri, i testi indiani – tanto di metafisica, di magia, quanto di yoga e meditazione – che spingono la pratica religiosa oltre il ritualismo esteriore, verso l'esperienza diretta e personale dell'incontro con il divino.

con il padre e rispetta i propri doveri di capofamiglia, ma, contemporaneamente, va cercando il dialogo con i mistici e gli asceti del suo tempo. Così come respinge il ritualismo clericale, Nānak respinge anche l'idea di una spiritualità tutta rivolta all'ascetismo che si realizza nella scelta di un allontanamento dalla vita sociale, come proponevano gli yoghi della foresta, i *sādhu* mendicanti e i *sannyāsin* (i rinuncianti in generale). Come via verso l'unione mistica con Dio, seguendo la modalità tipica dei *sant* –² ovvero la poesia e i canti devozionali che venivano composti più che in sanscrito, in lingue regionali e vernacolari, come l'hindi, il marathi e il panjabi –, Nānak sceglie l'uso del canto e della musica per guidare e accompagnare l'esercizio interiore che si fonda principalmente sul *ricordo* costante del Nome di Dio, per il quale utilizza la semplice parola NĀM, ovvero sull'ascolto, percezione della presenza viva e creativa del mistero di Dio, tanto nel cosmo quanto nella realtà quotidiana e personale dell'uomo. La forma di canto devozionale che Nānak predilige è sempre guidata da un certo spirito di moderazione emotiva e viene praticata comunitariamente con l'intento di contribuire a creare un senso di unità e solidarietà tra i devoti. Senso di unità che di fatto è una forma di resistenza culturale e collettiva nei confronti dell'inasprimento delle malversazioni dei potenti e dei loro scherani, siano essi musulmani o indù.

Il Dio a cui si rivolge la *bhakti* di Nānak è un'entità personale che non ha nome e, contemporaneamente, ha infiniti nomi. È un Dio senza forma e pure dalle infinite forme. È l'Uno da cui tutto, ogni fenomeno, riceve vita, quel *Qualcosa* che vive ed è presente in ogni manifestazione dell'universo, eppure resta inafferrabile. Per guru Nānak, quel che l'essere umano sa e conosce di Dio può essere compreso fondamentalmente nel suo 'comando' (*hukam*), ovvero nei modi in cui l'imperscrutabile principio creativo si manifesta nelle creature. La via spirituale proposta da Nānak inizia e finisce con l'*ascolto* e la *comprensione* del 'comando divino' che segna la vita, la storia, il destino di ogni persona, comando che è radicalmente inteso come 'grazia', come sacro dono. Il *Japji*, insieme a tutti i poemi di Nānak e dei suoi precursori e successori, mira a richiamare l'uomo alla percezione viva di questa grazia e a un sempre più consapevole incontro con essa. Dalla grazia, ovvero dall'amore (*bhakti*) per questa, vengono la salvezza dal dolo-

² Riferimento ai seguaci della corrente *bhakti* detta Sant mat che, oltre alla via devozionale, proclamava l'importanza dell'uguaglianza sociale. Tra i poeti *sant* i più noti sono Kabir (1440-1518), Ravidas (le cui date di nascita e morte restano assai incerte, tra il XII e il XV secolo), Namdev (tradizionalmente 1270-1350). Molti loro scritti sono inclusi nel *Guru granth*, il libro sacro dei sikh.

re, l'illuminazione e la liberazione. Questo Uno/Dio, chiaramente, è Uno solo per tutte le creature. Sulla base di questo assioma, Nānak non esclude e non propone alcuna delle religioni ufficiali, e non pensa nemmeno alla necessità di una nuova religione, ma propone solo una strenua ricerca della 'Verità permanente', ovvero universale, che risiede ovunque, in ogni tempo e in ogni essere. La fiducia rivolta all'operato del creatore non è paragonabile ad alcun credo, dogma o pratica esteriore: è un puro e spontaneo moto del cuore che si tratta d'imparare ad ascoltare e accogliere.

Un altro aspetto della *bhakti* di Nānak riguarda l'incoraggiamento a che le donne siano presenti e partecipino attivamente alla vita spirituale, ai canti religiosi così come alla vita sociale anche fuori dalle mura di casa. L'importanza della coppia (a fronte del celibato tipico di molti religiosi) e l'uguaglianza di genere sono certamente tra gli aspetti peculiari dell'innovazione e della riforma culturale avanzata da Nānak. In questa sensibilità speciale verso l'emancipazione femminile (il maestro invita le sue allieve, le donne sikh, a lasciare l'usanza di stare in pubblico con il volto coperto) si possono ritrovare delle corrispondenze con lo spirito devozionale proprio dello shaktismo.

Nānak, per diffondere il suo messaggio d'amore, pace, libertà e unità tra le persone di diverse fedi, inizia (si dice nel 1496, ovvero all'età di ventisette anni) i suoi viaggi spirituali (*udasi*) che, per circa ventotto anni, lo porteranno attraverso l'India e la grande Asia. Con il primo viaggio arriva fino in Sri Lanka. Quindi visita il Tibet, raggiunge Kabul, la Mecca, Baghdad, l'Iran, l'Egitto, probabilmente anche Gerusalemme. Si è detto persino (ma le fonti sono piuttosto incerte) di una sua visita a Roma nell'intento di parlare con papa Leone X dell'importanza di eliminare la crescente piaga della schiavitù.³

Concluso questo tempo di viaggi, guru Nānak si stabilisce sulle sponde del fiume Ravi, vicino a Lahore, dove fonda la città di Kartarpur (la Città del Creatore). Qui risiede per gli ultimi quindici anni della sua esistenza terrena dedicandosi ad avviare un sistema di vita spirituale e sociale consono con quelli che ritiene siano i principi universali, il dharma, la legge dell'intero cosmo. Questi, dunque, non resteranno utopia, ma troveranno seguito nella crescita del nuovo popolo e del cammino (*dharma, panth*) dei sikh.

La crescita avverrà grazie a una continuità degli insegnamenti di guru Nānak che troveranno seguito e rinnovamento in ognuno dei nove guru successori che si sentiranno investiti direttamente dell'energia del capostipite, in totale unione spirituale con lui.

³ In realtà, fino a ora non si ha alcun riscontro storico e storiografico di relazioni tra Nānak e la chiesa cattolica.

Indice

<i>Incontro con guru Nānak</i>	pag. 7
<i>Introduzione</i>	» 11

LA MEDITAZIONE VIVENTE IL JAPJĪ DI GURU NĀNAK

<i>Mūl mantra</i>	» 33
La radice divina della natura	» 34
Strofa 1: <i>Immergendosi in acque sacre.</i>	» 77
Cammina	» 78
Strofa 2: <i>Da quel comando</i>	» 84
Comprendi (il comando)	» 85
Strofa 3: <i>Canta la potenza</i>	» 93
Canta	» 94
Strofa 4: <i>Il Re è verità che permane.</i>	» 101
Ricorda	» 102
Strofa 5: <i>Nessuno può attribuirgli una forma</i>	» 108
Canta e ascolta	» 109
Strofa 6: <i>Nei sacri luoghi di pellegrinaggio</i>	» 121
Un solo insegnamento	» 121
Strofa 7: <i>Quand'anche la vita d'un uomo</i>	» 126
Virtù del mondo e del non mondo.	» 127
Strofe 8, 9, 10, 11: <i>Ascoltando il Nome</i>	» 129
Sempre fiorire	» 130
Strofe 12, 13, 14, 15: <i>Di chi accoglie il nome</i>	» 137
Oltre le illusioni del mondo	» 138
Strofe 16, 17, 18, 19: <i>Cinque gli accolti, cinque gli eccelsi</i>	» 142
Il molteplice e l'infinito, l'infimo e il supremo	» 146
Strofa 20: <i>Quando mani, piedi e tutto il corpo</i>	» 158
Immergersi nell'amore del nome	» 158
Strofe 21, 22: <i>Se pure uno si bagna in acque sacre</i>	» 167
Il limite della conoscenza e il 'conosci te stesso'	» 169

Strofa 23: <i>Non è sufficiente lodare</i>	pag. 175
La comprensione profonda	» 175
Strofa 24: <i>Senza limiti le qualità</i>	» 177
Nel finito l'infinito	» 178
Strofa 25: <i>Così grande è la sua grazia</i>	» 183
Il dono più grande	» 184
Strofa 26: <i>Inestimabile il valore</i>	» 189
Il cammino verso l'irraggiungibile	» 191
Strofa 27: <i>Dov'è la porta, dov'è la casa?</i>	» 195
Dove sei?	» 198
Strofe 28, 29, 30, 31: <i>Che la calma serena sia il tuo ornamento</i>	» 201
La pratica dell'inchino	» 204
Strofa 32: <i>Se avessi centomila lingue</i>	» 209
Il nobile desiderio	» 209
Strofa 33: <i>Non ho il potere di parlare, né di tacere.</i>	» 213
L'indagine: chi sono io	» 213
Strofa 34: <i>Notti, stagioni, giorni lunari</i>	» 217
Il regno della vita illuminata	» 218
Strofa 35: <i>Illustrata la vita illuminata</i>	» 224
Il regno del risveglio spirituale	» 225
Strofa 36: <i>Nel regno del risveglio spirituale</i>	» 228
Il regno dello sforzo	» 228
Strofa 37: <i>Nel regno della grazia dimora il potere che crea</i>	» 232
Il regno della grazia e il regno della verità permanente	» 233
Strofa 38: <i>L'equilibrio è la fucina, la costanza l'orafo</i>	» 239
Nella fucina dell'ambrosia	» 239
Epilogo: <i>L'aria è il guru</i>	» 243
Il viso splendente	» 244
 <i>Bibliografia</i>	» 253
<i>Le parole di guru Nānak</i>	» 255

PAOLO RICCI
LA MEDITAZIONE VIVENTE
Il "Jappī" di guru Nānak
tradotto e commentato

Il *Jappī* è la principale composizione di guru Nānak (1469-1539), il fondatore del *sikh dharma*. È il poema di apertura del *Guru Granth*, il libro designato come undicesimo guru, che raccoglie gli inni di numerosi poeti-mistici del movimento della *bhakti* ('devozione', 'amore'); con un intento di universale ed eterna saggezza, il testo tratta della natura della realtà, dell'io, della coscienza e del destino umano che vive e si compie in un'inalienabile connessione con il divino.

Il *Jappī* è un invito rivolto a tutti gli esseri umani a cercare la verità dentro se stessi, nella propria natura, nel dono straordinario della propria unicità, un invito a stabilire una relazione personale con il mistero dell'essere, libera da qualsiasi disposizione dogmatica e dalla necessità di aderire a qualche religione particolare. Una spiritualità che non si compie nell'esteriorità dei riti, ma neppure nella rinuncia ascetica e nell'allontanamento dal mondo, una via che abita nel mondo e riconosce l'umanità e la dignità di ogni essere, senza divisioni di sorta.

Questo volume presenta la traduzione e il commento integrale del testo, accompagnando il lettore attraverso la struttura poetica e simbolica del *Jappī*. L'opera di Nānak si colloca in un orizzonte spirituale e culturale che attraversa l'India tra il XII e il XVII secolo: un mondo in cui mistici hindu, sufi e *bhakta* condividono il linguaggio dell'esperienza interiore, dell'ascolto e dell'unità. Nei suoi versi, essenziali come formule e luminosi come mantra, si raccoglie il nucleo del messaggio sikh: la tensione dell'umano verso l'Uno (*ek*), principio e misura di tutte le cose.

* * *

PAOLO RICCI (Reggio Emilia, 1952) pratica il kundalini yoga insegnato da Yogi Bajan. Per dodici anni ha seguito il maestro, vivendo in diversi ashram in Europa e negli Stati Uniti. Ha proseguito la sua ricerca interiore sotto la guida di Giuseppe Dossetti, monaco cattolico, già figura di spicco della Resistenza e padre costituente.

Nei primi anni 2000, a Roma, dà forma al "Trekking yoga", una disciplina che coniuga il camminare, l'amore per la natura e la meditazione. Nel 2010 fonda "Le Nuvole – Yoga. Meditazione. Spiritualità", una scuola in cui si dedica alla formazione degli insegnanti. Pubblica la rivista trimestrale *Chaikhanà. La casa dell'ascolto*.