

## CONSAPEVOLEZZA SIKH

Prodotto da Sikh Youths, questo depliant è stato prodotto per far conoscere la vita spirituale dei Sikh. Anche se i Sikh vivono in Europa da molte decadi e le giovani generazioni sono nate in Europa, molte persone sanno pochissimo dei Sikh. Speriamo che questo depliant possa essere di qualche aiuto nella comprensione dei Sikh e della loro fede specialmente durante le festività religiose.

**Il pensiero fondamentale del sikhismo è che Dio risiede nel cuore di ognuno e che può essere compreso da tutti.**

### Per chi è questo?

Questo articolo non riguarda me, riguarda te. Riguarda la tua bellezza, la bellezza che risiede nel tuo cuore. Riguarda quella parte di te che conosce l'amore, la contezza, la fede. Riguarda la tua fede.

### Cos'è la Fede?

Non c'è nessun valore nel seguire una religione o credo in maniera cieca. La fede è vivere nell'amore con Dio e non sclerotizzarsi in rituali, gerarchie e digiuni. Attraverso la grazia puoi trovare quell'amore che è dentro il tuo essere più autentico. La fede è connessa alla crescita spirituale, allo spirito di comunità e al desiderio di benessere per tutti. Puoi dedicarti ai rituali, alle cerimonie, alle divisioni che dominano le vite di molti, ma se non senti che Dio è con te, che ti parla e che ti ama, allora ti sei allontanato dal tuo Amato.

### Chi è Dio?

Dio è l'Essere Unico Supremo e il Vero Nome sul quale ciascuno dovrebbe meditare. Dio è il creatore di ogni cosa, senza paura né odio. Sebbene il tempo interferisca nella nostra esistenza, Dio è senza tempo, non nato ed auto esistente. Bene, come possiamo realizzare Dio? Solo attraverso la grazia ti può essere concessa l'unione con l'Amato.

Questa grazia è aperta a te oggi. Devi solo comprendere la bellezza che hai dentro. Dio è la vera guida spirituale nella tua vita. Dio non viene fuori solo in alcuni giorni particolari, ma è con te sempre. Con questa comprensione non dedicherai un solo giorno all'amare Dio. Venererai quel Nome pieno di amore ogni secondo della tua vita.

# LA BELLEZZA DENTRO

**Guarda dentro di te quando cerchi la bellezza dell'amore. Siamo tutti in grado di sentire la pace, il calore, la contentezza dentro di noi; bisogna solo capire come connettersi alla bellezza che sta dentro.**

### Venerare attraverso l'Amore

Per venerare Dio devi semplicemente amare Dio. Questa è l'essenza della fede in Dio. Scoprirai che il tuo amore si estenderà a tutta la creazione di Dio. Non discriminerai ed imparerai ad amare coloro che ti circondano.

Con questo amore coltivato nel tuo cuore vedrai la bellezza, il senso e il dono della vita. Questo mondo, la natura, la gente, la tua famiglia, gli amici, i tuoi sentimenti e le tue mete, questi sono i tuoi veri doni. Questi sono i doni che Dio ti ha dato. Pensaci.

Venerare Dio è un gioco d'Amore, un sentimento potente mai sperimentato prima. L'amore ti permette di avere un sensazione inesprimibile di pace, armonia e contentezza nella tua vita. Nessun trucco o nessuna intelligenza ti permetteranno di trovare Dio. Solo attraverso l'Amore incontrerai il tuo Amato.

### Medita sull'Amato

L'amore rafforza la meditazione. La meditazione sul Nome dell'Amato Signore Dio. Le persone venerano/ ricordano Dio con nomi differenti, ma in realtà veneriamo tutti un unico vero Dio, che è la madre e il padre di tutti. La meditazione in se stessa è il convogliare sulla necessità dell'amore. Canta le lodi al Signore. Nella santa congregazione

il canto ti condurrà a rafforzare il tuo spirito. Attraverso il canto le lodi di Dio possono farti salire a quei gradini che ti portano alla dimora di Dio.

Non sprecare il tuo tempo con gli idoli o i precetti rituali. Non credere nell'ascetismo, celebra invece la vita familiare. Rallegrati nella responsabilità della famiglia e realizza che questo è il vero cammino verso Dio.



### Umiltà

Nessuno è in alto e nessuno è in basso. Se Dio risiede nei cuori di ciascuno, come si può segregare e discriminare?

Dio può essere realizzato e tenuto come un Tesoro se distruggi tutti i mali che sono nella tua mente. Medita su quello che c'è di buono nel tuo cuore e distruggi ciò che piaga la tua mente.

Ci sono cinque mali nella mente di ciascuno: rabbia, lussuria, avidità, attaccamento e l'ego. La distruzione di questi conduce alla liberazione dell'anima e all'unione con Dio. Questa liberazione è così grande che vibra in ogni poro del tuo corpo e della tua anima. Questo è il regalo della vita umana: l'unione con l'Amato.

### Rifiuto delle divisioni



Ci sono così tante divisioni create dall'uomo in questo mondo. Rifiuta le divisioni. Riconosci che l'umanità è una cosa sola. Se non possiamo amarci gli uni con gli altri, che genere di essere umani siamo? Dio risiede in tutti. Non chiedere a qualcuno da quale casta proviene, da quel credo o background, ma riconosci la luce di Dio dentro di lui. Viviamo vite intere a mettere le persone in categorie e ci dimentichiamo che siamo tutti esseri umani. Apparteniamo alla stessa famiglia.

### Tolleranza e diversità

Se qualcuno fa cose diverse da noi iniziamo a discriminare. Non riusciamo a sopportare una diversa cultura religiosa. Ma che genere di vita è questa? Attraverso la Grazia di Dio possiamo imparare la tolleranza e accettare le diversità. Ci sono molte nazioni, religioni, modi di pensare e persone in questo mondo. Questo fa parte del teatro della vita che Dio ha creato. Sta solo a noi decidere quale ruolo vogliamo scegliere.

**'Io credo che ogni singolo essere umano rappresenti Dio e se non sei capace di vedere Dio in ogni persona, allora non lo puoi vedere affatto.'**

– (SS Harbhajan Singh Khalsa)

## Domande e Risposte

### D) Chi sono i Sikh?

**R:** I Sikhs (discepoli/studenti) sono i seguaci di Guru Nanak nato il 1468), il fondatore del cammino Sikh. Nove Guru (profeti/insegnanti) umani si sono susseguiti fino a quando l'essere Guru è passato alla Parola spirituale incarnata nel Guru Granth Sahib che è l'eterna guida spirituale e i Khalsa e i Sikh.

### D) Qual è il credo dei Sikh?

**R:** C'è un unico Dio per tutta creazione un Creatore amorevole che viene realizzato attraverso meditazione.

### D) Il Sikhismo è aperto a tutti ?

**R:** Il Sikhismo è aperto a tutti coloro che riconoscono e rispettano tutti come uguali. Dal momento che Dio trascende i confini delle razze, classi sociali, generi, anche i Sikh non accettano questa distinzione fra le persone.

### D) E' un modo pratico di vita?

**R:** Sì. Giorno per giorno. I Sikh amano condurre vita secondo principi morali: guadagnarsi onestamente da vivere e condividere la propria ricchezza con gli altri. I Sikh vivono in famiglia ed evitano l'ascetismo come strumento per la ricerca di Dio. Il modo di vivere Sikh è profondamente egalitario e democratico con i suoi principi che sanciscono che tutti le persone hanno diritti civili inclusa la libertà di religione e di vita spirituale

### D) Qual è la visione del Sikhismo sulle altre Fedi?

**R:** Per la dottrina Sikh le persone hanno il diritto di seguire il loro cammino verso Dio senza venire per questo condannati o costretti da altri.

### D) Quale ruola ha la donna nel Sikhismo?

**R:** Il Sikhismo ha come principio chiaro che non c'è differenza fra i due sessi. Entrambi, uomo e donna sono in grado di realizzare Dio. Il primo Sikh fu infatti una donna Bebe Nanki. Guru Nanak si è opposto apertamente contro coloro che consideravano le donne inferiori. Fra i Sikh si annoverano donne predicatori, leader politici, guerrieri ed esse hanno sempre preso parte a tutti gli aspetti della fede dal loro. Una donna Sikh ha sempre un nome unico che è "Kaur" (significa principessa) e che mantiene per tutta la vita anche dopo il matrimonio.

### D) Perché il turbante è così importante per i Sikh?

**R:** Per il Sikh il turbante è sacro e non è considerato come un cappello o copricapo. I Guru hanno istruito tutti i Sikh a mettere il turbante ed hanno sacrificato la loro vita per proteggere questo onore. I Sikh non attribuiscono particolari significati al colore o alla forma del turbante che dipendono dallo stile regionale. Indossare il turbante simboleggia il rispetto per Dio, dignità e rispetto per sé.

**Nota:** Indossare il turbante non significa automaticamente essere un buon Sikh. Il Sikhismo si esprime attraverso

*l'amore che hai per Dio nel tuo cuore e nell'agire in modo retto; senza queste qualità la forma esteriore non significa nulla. Un'uniforme regale deve essere accompagnata da azioni regali*

## Concetti e Istituzioni

**SEVA** (Servizio disinteressato per gli altri ): questo è una parte integrante dello stile di vita dei Sikh)

**GURDWARA** (Luogo di venerazione per i Sikh): tutti sono benvenuti nella Gurdwara. Una Gurdwara ha anche un langar (cucina e spazio per consumarsi pasti).

**LANGAR** (cibo che proviene dalla cucina della comunità): la cucina della comunità è aperta a tutti. Questa istituzione perpetua l'ideale Sikh di aiutare i poveri . La cucina della comunità è sempre gestita da Sevadars (lavoratori volontari) ed il cibo che viene servito è vegetariano.

### Lo sapevi?

Più di 400.000 soldati Sikh hanno combattuto durante la prima e la seconda guerra mondiale in vari Paesi fra cui la Francia, il Belgio e il Regno Unito.

In totale in battaglia sono caduti in 83.005 e rimasti feriti in 109.045.

Con oltre 14 onorificenze (fra cui 4 medaglie insignite dalla regina Victoria) i reggimenti Sikh rimangono nella storia come la più straordinaria forza volontaria di tutti i tempi.

# SIKHISMO

## Celebrare l'Unità dell'Umanità



**“In mezzo a tutti c'è la Luce-Tu sei quella Luce”**

- Guru Granth Sahib

[WWW.SIKHS.NL](http://WWW.SIKHS.NL)  
[WWW.CHERDIKALA.EU](http://WWW.CHERDIKALA.EU)

Sikh Society, Nederland

E-mail: SikhsInHolland@gmail.com