

# He Hari Sundara He Guru Sundara

O meraviglioso Signore Hari, o Guru glorioso,  
chino il mio capo ai tuoi piedi di loto.

Tu sei la buia e scura ombra in tutte le fitte foreste.  
Tu sei gli elevati picchi di tutte le montagne.

Tu sei la veloce e rapida corrente di tutti i fiumi.  
Tu sei la calma profonda degli oceani.

Tu sei nel dolore di chi soffre.  
Tu sei nella beatitudine degli yogi, o Guru.

# *He Hari Sundara, He Guru Sundara*

## Un *bhajan* attribuito a Guru Nanak

### Introduzione di Julian Elfer

Questo bellissimo —*sundara!*— *bhajan* è attribuito a Guru Nanak, il fondatore della religione Sikh, ed esprime in modo sublime e devoto il suo insegnamento centrale: che un unico Dio, che è il Guru supremo, dimora in ogni cosa, senza distinzione.

Guru Nanak nacque nel 1469, in una famiglia indù nello stato del Punjab in India. Fu un essere estatico e illuminato che divenne un capofamiglia, ebbe due figli, e lavorò come contabile fino a quando non comprese di dover onorare la sua vocazione spirituale. Si sentì chiamato a risvegliare il cuore dei cercatori alla presenza dell'Essere Supremo che trascende le strette divisioni religiose, sociali, e settarie che erano comuni ai suoi tempi.

Accompagnato dal suo amico d'infanzia, Mardana, un mussulmano che suonava il *rabab*, un tipo di liuto, Nanak viaggiò molto per tutta l'India e oltre, componendo canti in lode al Guru onnipervadente, di cui percepiva la viva presenza divina ovunque guardasse. Questo *bhajan*—*He Hari Sundara, He Guru Sundara*—è uno di questi canti.

Hari è un nome antico che risale ai Veda. Esso rappresenta l'Assoluto, la Coscienza onnipervadente che esiste in ogni particella dell'universo. *He Hari Sundara* ci invita al riconoscimento dell'unico Signore che si manifesta nelle meraviglie della natura e dimora pienamente nel cuore di ognuno, senza distinzione. Mentre le immagini di questo inno sono maestose, il verso finale ci guida al riconoscimento di qualcosa di intimo e familiare—l'esperienza diretta che ha luogo nel nostro cuore.

La melodia che sentiamo cantare da Viju Kulkarni, musicista Siddha Yoga, è stata composta nel *raga Yaman*, che evoca le qualità di devozione, pace e compassione.

Ascoltando, cantando, o meditando sul significato di questo *bhajan*, ci apriamo all'esperienza illuminante che questo canto sacro esprime.

Dopo aver ascoltato la splendida interpretazione di Viju tai, sento che il ritornello cadenzato, "*He Hari Sundara, He Guru Sundara*", continua a ripetersi all'interno. Si estende in tutto il canto, proclamando il riconoscimento gioioso, amorevole e grato: "Tu sei tutto questo!". Abbiamo l'opportunità di gioire di questo ritornello e farlo risuonare nella nostra vita quotidiana: "O magnifico Signore Hari, o Guru meraviglioso!"

