



# centro astalli

**JRS** SERVIZIO DEI GESUITI  
PER I RIFUGIATI IN ITALIA

**PUBBLICAZIONE A CURA DELLA  
FONDAZIONE CENTRO ASTALLI  
ONLUS**

Via del Collegio Romano, 1

00186 Roma

Tel. 06 69925099

Fax 06 69782898

e-mail: [astalli@jrs.net](mailto:astalli@jrs.net)

[www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it)



Io sono  
sikh.  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI





**PER ME ESSERE SIKH SIGNIFICA ESSERE DISCEPOLO DI DIO E ACCETTARE IL DESTINO RISERVATO PER ME DAL CREATORE, RINGRAZIANDOLO NEL BENE E PREGANDOLO NEI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ.**

PER ME E PER TUTTI I SIKH, IN OGNI ESSERE VIVENTE DEL CREATO RISIEDE UNA PARTE DELLA SUA LUCE INFINITA. VIVERE IN UN MONDO CHE SI ISPIRA A VALORI MOLTO DIVERSI MI SPINGE OGNI GIORNO A RIVEDERE GLI INSEGNAMENTI DEI NOSTRI GURU, RINGRAZIANDOLI PER OGNI SINGOLO RESPIRO DONATAMI ATTRAVERSO LA PREGHIERA E LA MEDITAZIONE GIORNALIERA.

**SINGH INDERPREET, 26 ANNI**

### **✻ Noi, sikh in Italia**

Le nostre comunità sikh provengono soprattutto dal Punjab indiano, vivono in Italia da più di 25 anni e contano circa 70.000 fedeli. Siamo presenti soprattutto al nord, a Mantova, Torino e in provincia di Cremona, a Pessina Cremonese, dove sorge il secondo tempio sikh più grande d'Europa. C'è una forte presenza storica sikh anche nel-



la zona emiliana, in particolare a Novellara, in cui si trova uno dei templi più antichi costruiti in Italia, il gurdwara Singh Sabha.

Diverse sono le comunità nel Lazio, soprattutto nell'Agro Pontino, in provincia di Latina, dove sorgono anche diversi gurdwara, ma anche nella capitale troviamo qualche presenza. Ci sono, inoltre, anche diversi fedeli italiani che si sono convertiti alla religione sikh.

### **✻ I nostri inizi**

La parola sikh deriva dal sanscrito *shishya* e significa "discepolo". La religione sikh è stata fondata da Shri Guru Nanak ji, nato nel 1469 d.C. a Talwandi, un villaggio che si trova nei pressi di Lahore in Pakistan, in un'era nella quale le continue invasioni, guerre, massacri, turbolenze stavano devastando il subcontinente asiatico.

A trentotto anni, durante una profonda meditazione sul fiume Vein, ebbe l'ordine da parte di Dio di aiutare l'intera umanità e metterli sulla via retta. Fondò la base del sikhismo su tre principi: venerare il nome di Dio, lavorare con onestà, condividere con gli altri ciò che si possiede.

Il suo pensiero filosofico iniziò rapidamente a diffondersi in India, ma anche in altri Paesi. Iniziò a viaggiare nel 1496 e rimase in cammino 28 anni, prima di ritirarsi spiritualmente sulle sponde del fiume Ravi, dove visse gli ultimi 15 anni della sua esistenza. Guru Nanak ji e i nove guru che gli sono succeduti hanno fornito ai fedeli sikh un esempio di vita spirituale, pur partecipando attivamente alla vita sociale.

### ✧ E la storia continua così

Tutti e dieci i guru sono stati importanti nella nostra storia e hanno contribuito alla formazione della comunità sikh nel mondo. In particolare il secondo guru, Angad Dev, introdusse il langar, la cucina comunitaria, per fornire cibo ai più poveri e bisognosi. Il suo discepolo e terzo guru, Amar Das, la

istituzionalizzò e la rese aperta a tutti, indipendentemente dalla loro religione o casta. Il quarto guru, Ram Das, diresse personalmente lo sviluppo della costruzione del Tempio d'Oro, l'Harmandir Sahib, intorno al quale è sorta la città santa di Amritsar, alla quale i sikh si recano ancora oggi con grande gioia.

Grazie al nono guru, Tegh Bahadur, il sikhismo iniziò a diffondersi oltre la sua zona di origine, nelle città di Delhi, Mathura, Banaras, Allahabad a Gaya, Patna, Dacca e Dhuri. Il decimo e ultimo guru, Shri Guru Gobind Singh introdusse nel 1699 la cerimonia del battesimo sikh, l'amrit.

A parte un periodo di indipendenza nella seconda metà del Settecento, la comunità sikh ha conosciuto fasi alterne nei rapporti con il potere politico (l'Impero Britannico prima e l'India indipendente poi). Quando il Punjab fu diviso tra India e Pakistan nel 1947, la maggior parte della popolazione sikh che lì viveva si trasferì nella parte indiana, oppure scelse la strada dell'emigrazione, inizialmente soprattutto verso il Regno Unito e il Canada, ma anche in Africa Orientale, dove la comunità era ben radicata dalla fine dell'Ottocento. Ormai la diaspora sikh è diffusa in tutto il mondo.

### ✧ Le nostre scritture

Le sacre scritture sikh sono raccolte nel Guru Granth Sahib, compilato e curato nel 1604. Questo testo è considerato da noi sikh l'ultimo dei guru, che continuerà a guidarci per sempre. Non contiene solo i pensieri, inni e insegnamenti dei dieci guru Sikh ma anche di altri personaggi di spicco indù e musulmani come Kabir, Namdev, Ravidas, Sheikh Farid, Jaidev e Surdas. Il Guru Granth Sahib sancisce così il principio fondamentale enunciato da guru Nanak: "tutte le fedi devono essere rispettate per la loro nobiltà d'intenti".

Dagli insegnamenti del Guru Granth Sahib deriva il codice di condotta sikh, conosciuto anche come Sikh Rehat Maryada. Sono regole pensate come valide per tutti i sikh del mondo, perché si mantenga un'uniformità di tutta la comunità nella pratica religiosa.

**Quando il Punjab fu diviso tra India e Pakistan nel 1947, la maggior parte della popolazione sikh che lì viveva si trasferì nella parte indiana, oppure scelse la strada dell'emigrazione**





**Noi sikh siamo convinti che, poiché il Creatore è presente in ogni persona, ciascun individuo sia uguale di fronte a Dio, indipendentemente dalla razza, dal colore della pelle, dal sesso, dalla nazionalità.**

### **✿ In cosa crediamo**

La nostra religione è monoteista. Infatti crediamo nell'esistenza di un unico essere supremo, il Creatore, che trascende l'universo, e negli insegnamenti dei dieci guru contenuti nel Guru Granth Sahib. Noi sikh siamo convinti che, poiché il Creatore è presente in ogni persona, ciascun individuo sia uguale di fronte a Dio, indipendentemente dalla razza, dal colore della pelle, dal sesso, dalla nazionalità. Nessuno

quindi può legittimamente rivendicare una posizione più elevata degli altri: per questi motivi noi sikh non crediamo nel sistema delle caste. Inoltre, secondo la religione sikh, ciascun individuo, in accordo con la volontà divina, può migliorare il proprio destino. Ognuno ha quindi una forte responsabilità individuale: quella di condurre una vita ricca di valore e utile all'intera umanità.

Il traguardo della perfezione, secondo Guru Nanak, si raggiunge sviluppando l'amore verso Dio. Ogni credente, attraverso la meditazione e l'impegno quotidiano, lotta per divenire simile a Dio migliorandosi continuamente.

### **✿ Come viviamo**

La nostra religione si traduce nella pratica concreta della vita, nel rendere servizio agli esseri umani e nell'amore fraterno. La salvezza può essere raggiunta da chiunque, conducendo una vita onesta e ordinaria.

Ci basiamo su tre principi fondamentali:

- 1) ricordare il Creatore in ogni momento;
- 2) guadagnare lavorando onestamente;
- 3) condividere il guadagno.

Ogni sikh deve alzarsi prima dell'alba e, dopo aver fatto un bagno, meditare sul nome di Dio. Ogni giorno dobbiamo recitare cinque preghiere: tre al mattino, una alla sera e una di notte, prima di dormire.

Noi sikh seguiamo inoltre particolari norme alimentari che vietano l'uso di carne, alcolici e tabacco. Inoltre ogni sikh porta i cinque simboli distintivi, conosciuti come i cinque K, perché la prima lettera di ogni simbolo incomincia con la lettera "K": *kesh* (cioè i capelli lunghi non tagliati, spesso raccolti in un turbante), *kangha* (un pettine), *kara* (un bracciale di ferro), *kachera* (un particolare tipo di biancheria) e *kirpan* (un pugnale, che per noi è simbolo di giustizia).

La donna rappresenta una figura fondamentale nella comunità sikh, fortemente rispettata per il suo ruolo nella famiglia e nella società. Essa può partecipare, praticare e officiare servizi religiosi. Questi ultimi quasi sempre vengono introdotti dal canto di inni, accompagnati da strumenti musicali e, in occasioni speciali, anche da letture di poesie e composizioni che ricordano la storia dei sikh.

Il *langar*, la cucina comunitaria che si trova nei nostri templi, è aperta a tutti e sedersi per terra è segno di uguaglianza. Solitamente prima si divide un dolce sacro, fatto di semolino dolce, chiamato *karah prashad*, che viene benedetto alla fine della

funzione, poi viene servito un pasto, solitamente a base di cereali e verdure.

## ✿ Feste, luoghi e simboli

Noi sikh festeggiamo i giorni in cui i dieci guru sono nati, i momenti in cui sono stati riconosciuti come maestri e gli anniversari della loro morte. Ricordiamo, inoltre, i giorni del martirio dei sikh che sono morti in difesa della religione o degli oppressi.

Celebriamo il giorno in cui il nostro testo sacro è stato eletto a nostra guida spirituale, dive-

nendo esso stesso guru dei sikh. Un'altra festività è quella che ricorda la nascita della khalsa, la comunità dei sikh, che cade normalmente il 13 aprile di ogni anno.

Una cerimonia molto importante per un sikh è il battesimo, *amrit*, che è un dovere per ciascuno di noi. Da quel momento ci facciamo carico dei principi della fede e ci impegniamo a rispettare il codice di comportamento. Non esiste età minima o massima per essere battezzati: ogni uomo o donna, di qualsiasi nazionalità, ha il diritto di ricevere il battesimo e di unirsi alla comunità sikh.

Un altro momento importante per l'individuo e per la comunità è il matrimonio: essere sposati e condurre una vita familiare è considerato un ideale di vita per tutti.

L'obiettivo delle nostre cerimonie religiose è ricordare a ognuno di noi la relazione con Dio: sono degli strumenti per favorire l'unione dell'anima con il Creatore.

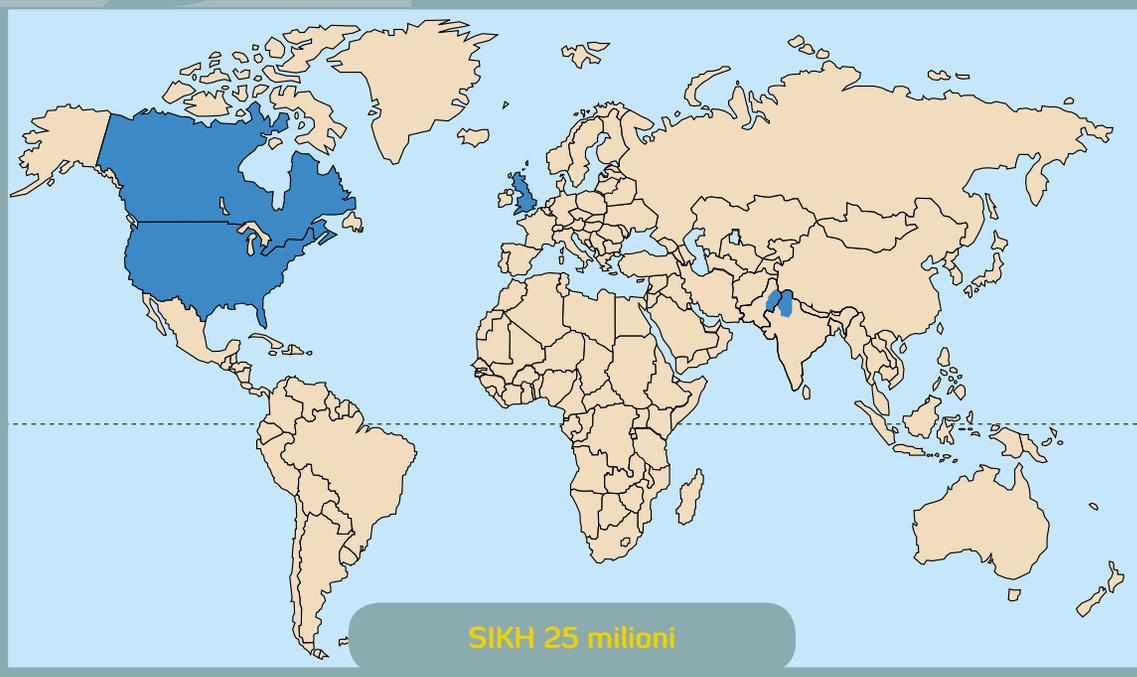
Il luogo di culto sikh si chiama *gurdwara*: nella stanza principale, che viene utilizzata per la preghiera e i servizi giornalieri, viene collocato il nostro testo sacro. Ciascun gurdwara ha la sua cu-

## UNA PREGHIERA

*O Signore, dacci la luce,  
Dacci la capacità di comprendere  
così che possiamo sapere ciò che ti fa piacere  
e possano tutti prosperare  
con la tua grazia.*

Dalla preghiera quotidiana

PAESI DI MAGGIORE DIFFUSIONE DEL SIKHISMO





cina comunitaria, il langar, per offrire cibo a credenti, pellegrini e visitatori. Su ogni gurdwara viene posta una bandiera di colore giallo, con il disegno del khanda, un cerchio con al centro una spada a doppio taglio: il cerchio indica l'infinito, le due lame rappresentano l'equilibrio tra la dimensione spirituale e temporale della vita sikh. Il luogo di culto sikh più famoso al mondo si trova in India, nel Punjab, ed è chiamato Harmandir Sahib, il Tempio D'Oro.

L'Harmandir Sahib, a cui tutti possono accedere, indipendentemente dal suo credo e dalla sua origine, incarna il principio che la casa di Dio è aperta a tutti. L'entrata della struttura principale, però, ha un'unica via d'accesso, a rappresentare che esiste un solo Dio. Intorno al Tempio d'Oro sorge la città santa di Amritsar, centro culturale e spirituale dei sikh.

### ✿ Hanno detto...

Satpal Singh, esponente del World Sikh Council, in occasione delle proteste della società civile indiana per le ripetute violenze sulle donne che si registrano nel Paese, ha sottolineato, in un articolo pubblicato sull'Huffington Post, il ruolo che le religioni possono avere nella prevenzione di questi crimini gravissimi: "Se la società nel suo complesso non abbandona l'idea che le donne siano in qualche misura inferiori agli uomini, o che comunque debbano restare al servizio degli uomini, non riusciremo a combattere la vera causa della violenza contro le donne. I leader religiosi del mondo possono avere un ruolo importante in questa lotta quotidiana. Devono ricordare a tutti i credenti

che Dio non è misogino. Devono chiarire alle loro comunità che Dio ha creato la donna, esattamente come l'uomo, a immagine di Dio. Bisogna sottolineare che la stessa luce divina abita nella donna e nell'uomo. Che Dio è generoso e compassionevole verso le donne e verso gli uomini allo stesso modo. I leader religiosi devono condannare fermamente ogni atto di violenza contro le donne. Questo non eliminerà completamente il problema, ma almeno contribuirà ad affrontarne le cause reali".

### ✿ La conosci? Anarkali Kaur Honaryar

Quando era bambina, Anarkali Kaur era una bambina sikh che sognava di diventare pilota. Ma in Afghanistan, dove è nata e cresciuta, anche solo andare a scuola sotto i Talebani era una sfida. Per fortuna nella città dove viveva la situazione le ha sempre consentito di frequentare le lezioni regolarmente, nonostante fosse donna e non musulmana.

"Sono grata ai miei genitori per aver sempre lottato per la mia istruzione. Non tutte le ragazze afgane hanno avuto questa fortuna", racconta. Nel 2001, quando è caduto il regime, Anarkali Kaur ha potuto studiare medicina all'università di Kabul ed è diventata dentista. Già giovanissima ha iniziato a partecipare attivamente alla vita politica del suo Paese: ha fatto parte della Loya Jirga, l'assemblea popolare afgana che ha eletto il governo ad interim dopo la caduta dei Talebani e dell'Assemblea costituente del Paese. Nel 2006 è entrata a far parte della Commissione Afgana Indipendente per i Diritti Umani.

Nel 2010, Anarkali Kaur Honaryar è stata eletta membro della Wolesi Jirga, la Camera del Popolo del Parlamento afgano. È stata la prima donna non musulmana a ricevere questo incarico. La sua attività in difesa dei diritti umani e a tutela delle minoranze è stata premiata nel 2011 con il Premio Madanjeet Singh dell'UNESCO per la Promozione della tolleranza e della non violenza. In particolare, Anarkali Kaur è stata premiata per il suo aiuto alle donne vittime di violenze domestiche, matrimoni forzati e discriminazioni di genere.

## Per capirci...

**AMRIT:** battesimo sikh, che segna l'ingresso di un sikh nella comunità religiosa (khalsa) e il suo impegno a rispettare il codice di condotta. È un dovere per ogni credente, ma non esiste età minima o massima per essere battezzati

**GURDWARA:** luogo di culto del Sikhismo, tempio e luogo di riunione allo stesso tempo. Letteralmente significa "porta del guru".

**LANGAR:** cucina comunitaria istituita per rispondere al principio di uguaglianza tra tutti gli esseri umani, senza distinzione di razza, religione, credo, casta, colore, età, sesso e stato sociale. Esprime l'etica della condivisione, della comunità e dell'inclusione sociale.

**KANGHA:** Pettine che consente ai sikh di mantenere la cura, la pulizia e l'igiene dei loro lunghi capelli. Viene solitamente posto nella capigliatura, sotto il turbante. Rappresenta l'importanza della disciplina e della purezza dello stile di vita sikh.

**KIRPAN:** Pugnale cerimoniale, simbolo di giustizia e protezione dei più deboli. Rappresenta l'impegno per il rispetto di sé e per la propria libertà di spirito. Un sikh è tenuto a portarlo sempre con sé.



## Per saperne di più...



**HARDEEP SINGH KOHLI**

*Indian Takeaway*

Newton&Compton, 2010

Hardeep è un giovane sikh nato e cresciuto a Glasgow, in Scozia. Si sente diviso tra l'identità culturale della sua famiglia e il senso di appartenenza al contesto europeo che sente suo da sempre. Per superare questo disagio e ritrovare la sua strada, decide di fare un viaggio in India usando come bussola ciò che più ama: il cibo. Un divertente percorso di ricordi, aneddoti e incontri illustra la ricchezza e la bellezza della diversità, in India, in Scozia e in tutto il resto del mondo.



**SARAB NEELAM**

*Ocean of Pearls*

(USA, 2013)

Amrit Singh, un giovane medico sikh di Toronto è spesso in difficoltà nel conciliare i precetti dell'osservanza religiosa con la vita che conduce. Quando però rischia di perdere l'opportunità di un prestigioso lavoro a Detroit, decide di fare una scelta drastica e si taglia i capelli. Tiene nascosta la decisione a tutta la sua famiglia e inizia una vita di progressivi compromessi con la politica ospedaliera e le ingiustizie del sistema sanitario. Ma la morte di un paziente lo indurrà a ripensare ai valori a cui ha rinunciato.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".

